

Kiadóhivatal:

Budapest, IV. Váci-utca 2.
Aigner Lajos könyvkeres-
kedése.

Előfizetési díj:

Negyedévre 2 frt.
Félévre 4 frt.
Egész évre 8 frt.

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasáboz
petit sorért 25 kr.

HERKULES

TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

Szerkesztőség:

Budapest, VIII. József-körút
67. sz. a.

Kéziratokat vissza nem
küldünk.

Bérmertetlen leveleket nem
fogadunk el.

AZ «ACHILLES» VELOCIPÉD- ÉS CSÓNÁK-EGYLET, AZ «ARADI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BALATON-EGYLET», A «BEREGSZÁSZI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BUDAPESTI KERÉKPÁR-EGYLET», A «BUDAPESTI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BUDAPESTI TORNÁ-EGYLET», A «BUDAPESTI VASPARIPA-EGYLET ELŐRE», A «DEBRECZENI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «DEBRECZENI TORNÁ-EGYLET», A «FERTŐI CSÓNÁKÁZÓ-TÁRSASÁG», A «GYŐRI CSÓNÁKÁZÓ-EGYESÜLET», A «KASSAI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «KOLOZSVÁRI ATHLETIKAI CLUB», A «KOLOZSVÁRI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «KÖRMENDI ATHLETIKAI CLUB», A «KUNSZENTMÁRTONI CSÓNÁKÁZÓ-KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «MAGYAR ATHLETIKAI CLUB», A «MAGYAR-ÓVÁRI TORNÁ- ÉS VÍVÓ-EGYLET», A «MAROSVÁSÁRHELYI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «LÉVAI TORNÁ- ÉS VÍVÓ-EGYLET», A «MAROS-VÁSÁRHELYI TORNÁ-EGYLET», A «NAGY-BÁNYAI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NAGY-ENYEDI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NAGY-KANIZSAI TORNÁ-EGYLET», A «NAGY-KÁLLÓI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NEMZETI HAJÓS-EGYLET», A «NEPTUN BUDAPESTI EVEZŐS-EGYLET», AZ «Ó-BUDAI TORNÁ-EGYLET», A «PANNONIA CSÓNÁK-EGYLET», A «POZSONYI HAJÓS-EGYLET», A «PRIVIGYEI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «RIMASZOMBATI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SÁTORALJA-UJHELYI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SELMECZI AKADÉMIAI ATHLETA-CLUB», A «SOPRONI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SZABADKAI TORNÁ-EGYLET», A «SZARVASI KORCSOLYÁZÓ-KÖR»
A «SZEDEDI CSÓNÁKÁZÓ-EGYLET» ÉS A «SZEDEDI TORNÁ-EGYLET»

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

A vallás- és közoktatásügyi m. k. minister 8 nagyméltósága 41,020. számú rendeletével ajánlja e lapot Magyarország összes tanintézeteinek.

Szeptember elsején.

Szomorú új esztendő e hónap elseje a gyermek-sereg nézve. Vége a nagy szünidőnek, az iskolatermek tárt ajtóit várják a soha sem tudomány szomjas ifjúságot. Mert bármit mondjanak is a tanügy barátai, az iskola napjai gyermekeink előtt soha sem várva vártak, és az ismeretek sem bírnak csábító erővel az ifjú kedélyes lelkületére. Ezen mi sem akarunk segíteni, mert hiszen nem is lehet, csak azt hisszük, hogy oka ezen iskolától való félelemnek részben tanmódszerünkben van. Ezen pedig lehet és kell is változtatni.

Nem új, nem is szokatlan nálunk mindenféle javaslatokkal állani elő e téren, és kérdés ha soraink találni fognak-e némi visszhangra, ha nem is a sajátban, de pár tanügyi terem falai közt.

Mi az iskolától, a tanulástól való félelmet a testgyakorlatok által véljük legsikeresebben csökkenteni.

— Az ifjúságnak testi és szellemi nevelése egyformán igényel, hogy minél nagyobb szerepet adjunk az iskolai életben a testgyakorlatoknak. — Azt a hátra maradási, mit a tanuló értelme fejlesztésében szenved, még ki lehet a felnőtt korban is pótolni, de a testi nevelés hiányát, vagy ferdeségét életünk rövidségével kell megfizetnünk. De e fő czélon túl a testgyakorlatok helyes beosztásával maga a szellemi nevelés is sikeresebben vihető ki, mert a gyermek és ifjú kedélyes lelkülete ezekben felfrissülve fogékonyabbá válik a különben unott tárgyak iránt is.

A játék és testi munka helyettesítőjévé kell, hogy váljék az iskolai testgyakorlat, mert így felel csak meg az ifjak természetének. — És vajjon a mostani iskolai tornázásunk csakugyan ilyen-e vagy lehet-e ilyen a heti egy-két órai gyakorlatokon? — Nem csak nálunk, de még bevett testi nevelésünk hazájában, Németországban sem vált a tornázás a gyermekek természetének megfelelővé. — Igen jó volna

A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

Iskolai növendékek játszatása.

Sokan és sokszor hangoztatták már azt, hogy gyermekeink nem játszanak, nem játszhatnak eleget különféle okokból, és ezen fejlődési és nevelési hiányt a tornával kell pótolni. Illetőleg a nevelési tornázásba több játékokat kell bele vegyíteni. Hát ez is haladás, de talán kissé lassú haladás az elérendő cél felé, gyermekeink lelki és testi épségének, üdőségének fejlesztésére.

Az a játék, mit *tornajátékok* címe alatt gyermekeink a tornaórák egy parányi részében végeznek, nem is vehető szorosabb értelemben gyermekjátéknak vagy legalább az alkalmazási mód nem olyan, hogy általuk pótolni lehessen a valódi gyermekjátékosokat. De meg vajmi kevés azon tornatanítók száma, a kik még a tornajátékoknak is barátjai lennének. Sok tornatanító előtt a tornázás sosem lehet játék, és a játszva dolgozás kép telenségnek vétetik. Ne is csodálkozzunk tehát azon, ha többen — köztük ezen sorok igénytelen írója is — felette kíváncsiak tartja azt, hogy a rendes tornaórákon kívül is, a szokásos tornajátékokon felül az általán jónak és üdvösnek bizonyult egyéb ismert gyermekjátékok játszátására buzdíttassanak a gyermekek.

A tornázást az iskola növendékeknél kiegészítse a játék! «Jól

van, — mondja a kényelem-kereső tornatanító — hát hadd játszhék a gyerek, menjen sárkányozni, labdázni, pillangót kergetni vagy akár ürgét ünteni, törődöm is én vele, ha az iskola falain kívül van, az már csak nagy lelketlenség volna, még azt is követelni tőlem a rendes és a tornatanításon felül, hogy beálljak gyerekek a gyerekek közé játszani!» Dehogy álljon be! Isten őrizze gyermekeinket attól, hogy valamely meglelt ember mogorván és parancsolgatva oda ékelődjön játszó gyermek-csoport közepébe! Gyermekeknek gyermek kell játszó társul, a játékhöz szabad tér, szabad mozgás, szabad gondolkodás, szabad szó kell.

Ezen gondolati és cselekvési szabadságot korlátozni hatalmi szóval, tanítói vesszővel annyi lenne, mint elzárni gyermekeink elől az éltető friss levegőt. És mégis a tanítókhöz fordulnak szülők és gyámok, kérve őket, legyen gondjuk a gyermekek játékaikra is. Nem kell ezen kérelem elől visszarettenni, hiszen oly könnyű, oly kényelmes ennek a teljesítése. Akár pipára is gyűjt-hat mellé a tanító, leülhet a gyeppázsíra vagy karosszékére, még csak vezérelnie sem kell senkit, nem hogy labdát és golyót adogatni kellene a játszó gyermekeknek. Csak annyit kérnek, kívánnak a jó érzésű tanítóktól az illetők: tűzze ki a gyermekek játék-zászlóját, jelöljön ki hetenként legalább egyszer egy bizonyos időt és egy bizonyos játék-helyet, mondja növendékeinek: «no fiúk jertek, én is elmegyek nézni, hogyan játszatok, itt vannak ebben a kis kocsiban labdák, botok, karikák, sárkányok, golyók és több e félek, húzzátok ki ezt is, csak vígan fiúk!» Ha a tornatanító a fentieknél egyebet nem is tesz, ha a gyer-

tehát, ha az iskolai év elején tanférfaik kissé a testi neveléssel is foglalkoznának.

Nagy baj van e tekintetben hazánkban, t. i. a testgyakorlati dolgokhoz nem igen szól más, mint tornatanító, nem tartván magukat tanférfaik elég szakértőknek, ha nincs meg torna-diplomájuk. Ez pedig azért káros, mert a tornászok egyoldalú, sokszor szűkkörű gondolkozása szabja meg nálunk a testi nevelés irányát. Pedig igazán nevetségesnek tűnik fel egy képzett pedagógusnak szerénykedése a tornatanítói szakképzettséggel szemben. — A tornatanításhoz igen is kell a megfelelő szakképzettség, de hogy valaki a testi neveléshez szólhasson elég ismernie a testgyakorlatokat, de nem kell tudnia kitűnően tornázni, mint nálunk különösen a tornázók elhitetni akarnák.

Az volt eddig a bajunk, hogy a tornatanítás ügyével a kis szakértő körön kívül alig is foglalkozott valaki, és ez a legkitűnőbbnek is híreszteltetett, míg ma már lassankint belátjuk, hogy bizony itt is sok a teendőnk. Ha válvetve minden tanügy barát igyekszik a testgyakorlatok ügyét elősegíteni, hisszük, hogy az iskolai napok kezdetét sikerülni fog az ifjúság előtt kevésbé félelmetessé tenni. — Majdan bizonyíthatóan oly annyira párhuzamba fog jönni a kedélynek és testnek megfelelő testgyakorlat az értelmi neveléssel, hogy egyik a másiknak csak előnyére fog szolgálni. Ezt a szép jövőt igyekezzenek elérni tornatanítóink ez évben is, és készítsék elő a magyar testgyakorlatnak alapját, melynek előbb-utóbb meg kell születnie.

BUDAI.

A testgyakorlatok ügye Németországban.

Nálunk mintául szokták emlegetni a németek testi nevelésének ügyét, melyet míg mi tökéletesnek hiszszünk, addig maguk a németek épen gyarlónak tekintenek. Erről győz meg bennünket az itt híven közölt felirat, melyet a német iskolai és egyleti tornázás emelése céljából alakult központi tornaszegylet közelebb a porosz képviselő házhoz terjesztett. Annyira egyezik e felirat szelleme a lapunk első számától kezdve általunk hangoztatott elvekkel, hogy

mindig önérzettel hivatkozhatunk e sorokra. Maguk a leghivatottabb német szakférfaik az angol testi nevelést tartják olyannak, mely az ifjúság testi erejét meg fogja védeni, és ezzel igyekeznek összeegyeztetni a német tornát. Ez volt mindig az általunk is sürgetett reform, a magyar testgyakorlati játékok felkarolásával.

A minden pontjában reánk nézve is találó felírat hű fordításban így hangzik:

«Már évek óta a miveltebb osztály nagyobb részére azon fájdalmas benyomás nehezül, hogy az úgy nevezett «magasabb általános műveltség» elérése céljából a felsőbb tanintézetek növendékei elé oly feladatok tornyosulnak, melyek előbb-utóbb veszélyeztetik a nemzedékek nem csak testi ellentálló képességét, hanem szellemi frissességét és akarat-erejét. A mai iskolák legelső feladatának kellene lenni, hogy mérsékletesség által a modern kultúra megsemmisítő hatású ideg túlfeszültségét ellensúlyozni, nem pedig a kiváncsiak túlfeszítésével már a korá fiatalság testi és szellemi erejét veszélyeztetni. Mi soha sem ismerhetjük el a valódi harmónikus «gyermek-nevelés» ideális célját a tisztán szellemi művelődést és egyoldalú tudomány halmozódást, ha még annyira felhalmazódának az emberi tudomány kincsei!

A rövidlátók mind nagybodó száma, különösen a felsőbb osztályokban, a tanulók közt előforduló öngyilkosságok aggasztó nagy száma, az egy éves önkényességre szellemileg képeseknek nagy mérvű testi képtelensége, a sok panasz az iskolát elhagyóknak csekély szellemi, cselekvési képességéről és sok más ilyen jelenség, csak megerősítik nézetekben azokat, kik az uralkodó, a szellemi kiképezetést csak nem egyedül szem előtt tartó nevelés-módszerben az egész haza jövőjére nézve nagy veszélyt vélnek látni, mert nem szűk-éges bővebben kifejtteni, hogy minden nép mélyen fájlatja, ha a magasabb osztályoknál, melyeknek a modern állami életben való tevékenysége különös akarat-erélyt követel meg, nehéz feladataik megoldásához szükséges friss és merész cselekvő képesség mind inkább helyet enged a férfiatlan, puhult gyengeségnek. Ne ámitsuk magunkat! Egyelőre panaceaát nyújtott az «általános védkötelezettség» behozatala, ide idővel ez sem lesz elegendő, ha az iskola nem halad vele karöltve.

Az igazgatók értekezletei, melyeknek tagjait magasztos kötelességérzetök ösztönözte a rájuk rótt feladat teljesítésére — most is, mint az előtt 32, sőt több heti órát és azon kívül 24 munkaórát kívának. Ha már most meggondoljuk, hogy a lelki ismeretes tanulónak házi feladatai elvégzésére valósággal még több időre volna szüksége, mint a mennyi meg van állapítva, úgy világos, hogy az iskola a maga számára hetenként 60 órányi szellemi munkát követel, tehát naponta 10 órát, míg a test fejlesztésére csak 2 órát állapít meg, melyből tapasztalat szerint még annyit sem tartanak meg. Az óra-számokban lappangó ezen kiáltó aránytalanság is a tanulóknak a testi jólét becése iránt

mekek játékaiknak irányt sem ad, ha új játékokra sem tanítja őket, ha az u. n. tornajátékokat sem igen véteti alkalmazásba, ha játékszerekre való pénz nyereség végett sem igen fáradozik, ha sem a község embereinél, sem az iskolaszéknél, gondnokságnál, egyes bizottsági tagoknál, sem a tanfelügyelőnél e célból nem igen kopogtat be, . . . szóval ha semmit egyebet nem is tesz a tornatanító, mint a játék-helyet és időt megjelöli és a játékoknál érdeklődőleg megjelen: már ez által is érdemeket szerzett magának.

A gyermekeket játékokra serkenteni, játékokhoz bocsátani, játszani hagyni, épen oly fontos, különösen a kisebb korúakra nézve, mint maga tornázás. Ennek tüzetesebb fejtegetése lélektanilag és életrendtanilag itt, ha helyén volna is, nincs rá elegendő tér. E helyett, mint a játékok mellett legerősebb érvelést, említjük meg azt, miszerint a tornázásnak legelkésebb hívei a németek is már pár év óta mind jobban hangoztatják a játékoknak szükségességét és nélkülözhetlenségét a tornázás mellett. Úgy annyira, miszerint ma már igen sokra rúg azon iskolai tornatermek száma, hol a gyermekek rendes játék-társaságokat alkotnak. Mi magyarok okulhatunk ezen. Ne várjuk be azt az állapotot tétlenül, melyben a saját tapasztalatunk nyomán kellend meggyőződünk arról, hogy a gyermekeknek a tornázás mellett játszaniok kell, ha csak nem akarunk vén gyermekeket.

Játszani kell a gyermeknek a rendszeres tornázás mellett is, szíves örömet játszik is a gyermek, csak adjunk neki alkalmat rá. Ilyen alkalom-adás nem annyira a szülő dolga, mint inkább a tanítóé, mert a szülők igen kevés része van abban a

helyzetben, hogy játszótársakat gyűjthessen gyermeke körül és személyes jelenlétével adhasson jó szókkal, jó irányt a játszásnak.

Magukra hagyni tökéletesen a gyermekeket, játszaniuk úgy, a hogy akarnak, és menjenek szabad idejükben oda, a hogy akarnak, ez helytelen. Tudja azt jól minden szülő, minő félszedségek, szemérmelenségek, hibák, vétkek, bajok és balesetek szoktak előfordulni az egészen magukra hagyott gyermekek játékaik közben. Ezért épen nem rovandók meg az oly szülők, kik szívesebben látják gyermekeiket otthon pepeskélni, csendesen egyet-mást tenni, venni, mint szabadjukra hagyni, és elengedni oly játszótársukkal kószálni, kik között több rossz, mint jó tulajdonságok elsajátításától félti gyermekét. Milyen egészen más helyzetben van az iskolatanító e tekintetben! Ő naponta órákon át maga köré gyűjti az egész gyermekcsoportot; ő láthatja, tudhatja jobban, mint sok szülő, minő szép és rút tulajdonságok fakadoznak a gyermekek lelki világában; ő hivatásánál fogva is tépi szüntelen a gyomokat, gondoza a gyenge csemetéket, nyesegeti a vad hajtásokat, az ő kertészkedése alatt a tövises vad rózsza, a fanyar gyümölcsöt termelő vad fa megneimesedik. A lelkes tanító sokkal inkább van hivatva, mint a szülő arra, hogy a gyermek testi és lelki nevelése tökéletesbüljön; mert a gyermeki élet-évek fele részben az iskola környezetében telnek le, és mert természetszerűleg és okszerűen is a tanító pusztán jelenléte a gyermekeknek inkább buzdít jó és szép cselekvésre, mint a rendesen túlgynge vagy túlszigorú, vagy ideges szülő jelenléte.

(Vége köv.)

mondhatni lenézést kell, hogy gerjeszsen, illetve őket annak elhanyagolására ösztönzi. Azon kifogás, hogy az iskola ennyi meg ennyi szabad órát hagy a tanulónak testi fejlesztésére, éppen nem alkalmas aggályainkat eloszlatni, mert nagyon jól tudjuk, hogy a tanulók ezen szabad óráknak csak legcsekélyebb részét használhatják fel üdvös tornázásra, mert ezen szabad időt különféle magánoktatások, az időjárás kellemetlensége, az étkezés stb. majdnem betöltik. Ennek tényleges következménye azután, hogy fiatalságunk kellemes játékeit elfelejti és igen gyakori esetek, hogy üde, erős fiú helyet csak «csenevész üvegházi növény» lesz belőle. Miután a szellemi munka erőtlenséget el leginkább az emberi testet, csak méltányos volna, ha a tanuló ifjúság éppen úgy mint a gyári munkások törvényesen megóvatnának a szellemi túlterheléstől. A magas kormány ugyan a túlterheltetést fölött hangoztatott panaszokat mindig meghallgatta; de ezen panaszok még sem nemultak el, sőt mind inkább hangosabbak. Ezt annak tulajdonítjuk, hogy a kormány mindig oly módon akart segíteni a dolgon, hogy előbbi rendeletei pontos végrehajtását ellenőrizte. Az sem érinti a dolog lényegét, ha az elmebeteg intézeteinek előjáróihoz intézettek kérdések az iránt, vajjon a felsőbb tanintézetek aránylag nagy contingenst szolgáltatnak-e oda, mert eltekintve attól, hogy vagyonosabb szülők csak legvégsőbb esetben fordulnak oda, az Isten szerelméért, csak nem várhatunk addig, míg aggályaink ily borzasztó módon nyerne megecsisítést. Különben is kétségtelen tény, hogy a szellemi túlterheletés a felnőtteknél is gyakori oka az elmeháborodásnak.

Bár a porosz kultuszminiszter ő excja, Gossler úr kettőre rendellete, melylyel a korai szellemi munka rossz következményeinek akár gátat vetni és e célból minden illető hatóságnak, a tanulók testi fejlesztését melegen szívökre köti — a haza és a fiatalság minden igaz barátját örömmel és mély bálával töltött el, még sem kételkedhetni abban, hogy egy előre látó miniszter ily jó akaratú intézkedése sem érheti el a remélt hatást, ha az iskola továbbra is az időnek ily aránytalan nagy részét fogja igénybe venni a tisztán szellemi neveletésre.

A legjobb akarat is hajótörést szenvedend a kivitel lehetetlenségén; a tanulóknak a játékokhoz nem lesz kedvük, a legtöbb tanárban hiányozni fog az akarat és képesség, az általunk oly annyira óhajtott módon «a fiatalsággal együtt élni», a szülők eleget vélnek tenni gyermekeik iránti kötelességüknek, ha azokat szorgalomra ösztönzik, és a hatóságok nem fogják megszárazni játékhelyek készítésére, az e szakon levő tanárok létszámának növelésére stb. semmit sem. Minden marad majd a régivel, és szemeink boszankodással vegyült irigységgel fognak a világot uralgó Albionra nézni, holott elég képességünk van ahhoz, oly ifjúság-nevelési módszert fejleszteni, melyről valamennyien minát vehetnének.

Az egyetlen ösvényt, melyen ezen elviselhetlen kényszer helyzetből kilábalhatunk, Elsass-Lotharingia közoktatásügyi hatósága jelöli meg, a midőn a különböző iskolák nevelési ideáljait sutba vetve ezen kérdést veté fel: minő napi szellemi munka-átalányt kívánhatunk a különböző korú emberektől? Mi kultuszminiszterünkkel egyetemenleg éppen a tanórák leszállítását és a testgyakorlatokra szánt órák szaporítását tartjuk főfontosságúnak az iskola egészségügy terén, sokkal fontosabbak, mint a padok javítását stb.

Elsass és Lotharingia birodalmi tartományok által felvetett kérdés azonban tekintettel az emberi szervezet általános természetére, egyedül szakértő orvosok által oldathatik meg — és ezek által is csak úgy, ha a kellő hatalmi körrel felruházva, a dologgal odaadón és behatón foglalkoznak.

Egy ily orvosi commissió egybehívása által Elsass és Lotharingia helytartója, mulhatatlan érdemeket szerzett magának.

Az ezen commissió által beadott véleményes jelentésben az eddigi rendszerrel ellentétben a szellemi munka határozott csökkentése és a testgyakorlatra több idő követeltetik.

Ha ezen — általunk minimálisoknak tartott — követelmények jogosultak, önként következik, hogy a felsőbb nevelés mód terén régebbi idő óta már határozott aránytalanság uralkodik. De Elsass-Lotharingiát részben sokkal kisebb, részben porosz viszonyainkkal nem mindenben megegyező tartományoknak tartjuk, mintsem hogy ily fontos kérdést ezzel elintézve hinnénk.

Azon biztos reményben, hogy a magas kormány mindent el fog követni, a mi az igazság kiderítésére vezetend, tisztelettel esedezünk, hogy a tisztelt ház a magas kormányt kérje fel arra, hogy az Elsass-Lotharingia közoktatási hatósága példájára, egy orvosi commissiót szervezzen Poroszország felsőbb nevelés-ügyéről való véleményes jelentéstétel céljából, hogy ennek alapján Németország mívelt ifjúságát mind inkább veszélyeztető testi visszahanyatlás ellen célszerű óvintézkedések tétethessenek.

Rendgyakorlatok az elemi népiskolában.

Menetek egy sorban.

«Sor — menet — in-dulj!» Ezen vezérszavaknak legutolsó szótágjára mindenki egyszerre lép előre ki a bal lábával és halad tovább a rendes alapjárással. Egy lépés hossza a növendékek testnagyságához mértten 33—50 centiméter s egy másodperc alatt 115—118 lépés tétessék. (Felnőtteknél 75 cmt. hosszú).

«Sor — rövid lépésekkel menet — in-dulj!» Szintén előre és az alapjárású ütemben, de apró lépésekkel. Egy lépésnél a kilépő láb sarka sohse vite-sék előrébb a hátul levő láb hegyénél, vagy is fele akkora legyen a lépés, mint az alapjárásnál.

«Sor — hosszú lépésekkel menet in-dulj!» Itt is előre és ütemben kell lépkedni, de a lépések hossza legalább is 75 cmt. legyen. (Felnőtteknél 1 méter hosszú). Egy perczben 70—80 lépés.

«Sor — gyors menet — in-dulj!» A lépések nagysága akkora, mint az alapjárásnál, de minden másodperczre 115—130 lépést kell tenni.

«Sor — rohamlépéssel menet — indulj!» A lépések nagysága akkora legyen, mint a hosszú lépéssel járásnál. A lépések gyorsasága pedig olyan, mint a gyors menetnél.

«Sor — lassú menet — in-dulj!» Egy lépés 33—50 cmt. Egy perczben 70—80.

«Sor — futó lépéssel — in-dulj!» Egy percz alatt 150—160 lépés. Egy lépés hossza 50—60 cmt. (Felnőtteknél 90 cmt.)

«Sor — menet hátra, rendes lépésekkel — in-dulj!» A kilépés bal lábbal történik. A lépések nagysága fele akkora legyen, mint az előre alapjárásnál, úgy hogy két hátra lépés tegyen kiegy előre lépést. A lépések gyorsasága olyan, mint az előre alapjárásnál.

«Sor — menet hátra; rövid (apró) lépésekkel — in-dulj!» Itt a lábak nem lépnek tovább az érintési távolságnál. Az ütem olyan, mint az alapjárásnál.

«Sor — gyors menet hátra — in-dulj!» Itt a lépések nagysága akkora, mint a rendes hátra meneteknél, de az ütem olyan, mint az előre való gyors járásnál. 4—6. oszt.)

«Sor — oldalt jobbra (b) menet — in-dulj!» E vezérlés csak az oldalsornál tétetik, a midőn rendes ütemben oldalt utánlépésekkel járás eszközöltetik testfordulat nélkül.

«Sor — oldalt jobbra (b) apró utánlépésekkel húzodni in-dulj;» Ez a vezérlés zárt arczsorban alkalmaztatik, midőn csak kicsiny a térköz és csak kis távolságig akarjuk oldal irányban az egész sort léptetni. A lépések gyors ütemben történnek és rövidek, testfordulat nélkül.

A fent jelzett járási módokon kívül még többfélek is gyakorlandók, de azok már a szabadgyakorlatokhoz sorolandók. A járásoknál, mint rendgyakorlatoknál a főfigyelem az ütemszerű és kívánat szerinti összműködésre fordítandó.

Arczisorban a menetek alatt is folyton a jobb szárny-egyénre kell igazodni, a telé zárkozni és balra engedni, ha igen összeszorúlnak az egyesek. Ezért a sort vezetőnek mindig egy bizonyos adott irányban egyenesen kell haladnia. Erre nézve nem éppen szükséges a 6—12 éves gyermekeknél alkalmazni azon katonai szabályt, hogy mindig megjelöltessék a menet irányába eső valamely czélpont. Azonban helyesen cselekszik a tornatanító, ha a sor arczvonala előtt a jobb szárny-egyénrel szemben kissé távolabbra vesz némelykor állást, hogy a sorvezető ő reá tart-hasson irányt. Különben a tornatanító bárhol vehet állást a menet irányában a sor előtt vagy oldalt.

Oldalsorban a menet vezérlése pillanatában szintén mindenki egyszerre kezdi meg a lépkedést a bal lábbal. Ha zárt oldalsorból történik az indítás, akkor a sorban állók mindaddig, míg a teljes kilépésekre elegendő térközük nincs, helyben, illetőleg rövid előre lépésekkel lépkednek az előttük állók után; a sorvezető azonban azonnal teljes lépéssel kezdi a menetet. Az oldalsorban menet közben mindenki az előtte járónak nyomait kövesse, illetőleg mindig előre fedezzen.

A rendgyakorlatokban a tömegben való járásoknál, a karokat kissé lóbázní kell mindég, mert különösen az arczsorban meneteknél csak így lehetséges gyorsan elejét venni az egyesek egymáshoz szorulásának. A könnyű karmozgásnál a járás sem válhatik erőtetetté, feszessé; erre pedig különösen kell ügyelni az elemi népiskolák növendékeinél. Sőt ott még a szabályos mozdulatok kivételénél is elnézőbbeknek kell lenni.

Ha a sor túlságosan hosszú, akkor a menetelések és kanyarodások leginkább csak oldalsorban eszközöltessenek. Ezen több gond fordítandó a sor-képzésekre és kis sorokkal való menetelésekre.

Menet közben szintén lehet változtatattni a lépés módokat. Így például: «sor — menet — in-dulj! — 2, bal — jobb, — — — rövid lépés! — 1—2 — — — teljes lépés! — 1—2 — — — gyors lépés! — 1—2 — — — rendes lépés! — 1—2 — — — futó lépés! — 1—2 — — — gyors lépés vagy lépés! — 1—2 — — — sor — állj!»

Altalában a tornatanítónak szóval, tapsolással vagy kis kopogtatással folytonosan adni kell az ütemet a meneteknél. Az ütemjelzést némelykor magokkal a növendékekkel is tétetjük. De megszűnik ezen jelzés azonnal, mihelyt valamit vezérelni kell, vagy ha a tanító csendet kiált vagy beszünteti a menetelést ezen szókkal: sor — állj! Ezen állj szóra a tornászok a hátul (e) levő lábukat még egy ugyan olyan lépéssel előre (h) helyezik, és csak ezután húzzák e mellé a másik lábukat. Eleinte különösen gyakrabban kell megállítani és újból kiléptetni a növendékeket, hogy megszokják a gyors kilépést és megállást.

Menetközben szoktatni kell *lépéstartásra* már a legkezdőbb tornász-növendékeket is. Ha tehát a sorban többen már kezdetben nem a bal lábbal léptek ki, vagy elkéstek, vagy nagyon is siettek a kilépésre, azonnal megállítandó a sor és újból tétessék az indítás. A rendes lépésváltást az elemi népiskolák első pár osztályában még nem kell szigorúan véve gyakoroltatni. A magasabb osztályú növendékeknek azonban ehhez érteniük kell, hogy menet közben, mind-n vezérszók nélkül javíthassák esetleg rossz lépéseiket.

«Válts lépést!» e vezérlésre a sorban járók mindannyia lépést cserél, illetőleg a hátul levő lábat kettőzött gyorsasággal az elől levőnek sarkáig húzza (utánlép egye), emezzel pedig újból gyorsan tovább lép.

«Ne tarts lépést! vezéreltetik, ha a tornászok hídron mennek át, vagy kirándulásakkor húzamosabb meneteknél meglazítatják a fegyver és oktató eljárás. Azonban újból ütemszertűleg egyszerre kell lépdelni, mihelyt ez vezéreltetik: «lépést — tarts!»

Tagszabadgyakorlatok a népiskolai tornázásban.

Alább feljegyeztetnek ama testtag mozdulatok, melyeket már az elemi népiskolák tornánövendékeinél is lehet alkalmazni; de itt nincsenek olyan sorrendbe írva, a mint egy-egy tornásra alkalmával végeztetni kell. A gyakorlatok órarendi beosztását magának a tornatanítónak kell eszenként eszközölnie.

Megjegyeztetik még, hogy időiség okáért ugyan nem minden gyakorlatnál van kiírva annak vezérlési módja, azonban lehetőleg mindegyik úgy, ama szavakkal neveztetett meg, a mint magyarul rázni kell a gyermekeknek a vezérléskor.

1. Fej- és nyakmozgások, lassú ütemekben.

Fejfordítás balra és jobbra 4 ütemben, számlálás szerint, balra kezd, balra — 1! (vagy: balra nézz!), vi sza előre arcz — 2! (vagy: vigyázz!), jobbra — 3! (jobbra nézz!), előre arcz — 4!

Fejvetés (hajlítás) balra és jobbra vezérlése, úgy mint a fordítás.

Fejvetés előre és hátra, 4 ütemben, előre kezd — 1! egyenesen — 2! hátra — 3! egyenesen — 4!

Fejfordítás hajlított tartásban, jobbra (b, v. e, v. h) fejhajlítás le! Fordítás jobbra 1, balra 2 — — egyenesen nyújtás föl. (IV—VI. el. oszt.)

Fejvetés a lehajlított fejtartásban, jobbra (b) hajlítás le! Ezen tartásban maradva fejvetés előre — 1, hátra — 2, — — egyenesen nyújtás fel! Vagy: előre (h) hajlított tartásban jobbra és balra fejvetés. (IV—VI. el. oszt.)

Fejvetés és fordítás egy időben, jobbra (b), lehajlítani és ugyan akkor balra (j) fordítani is a fejet — 1! vissza egyenesen tartani 2! — — vagy: előre (h) lehajlítani és ezzel egy időben jobbra (b) fordítani a fejet — 1! vissza — 2. (IV—VI. oszt.)

Fejkörzés lassan, jobbra lehajlítani 1, hátra vezetni 2, balra 3, előre 4 — — egyenes tartásba fel. Ellenkezőleg is.

2. Vállmozgások.

Vállmelés és leeresztés, felváltva bal és jobb vállal, a fejhez közelített: bal váll — 1, leeresztési — 2, jobb — 3, le — 4, vagy: két ütemben, jobb föl! lalt föl és a jobbat le — 1, vagy: párosan egyszerre mindkét vállat föl — 1, le — 2. Ezt nevezzük vállvonogatásnak is.

Váll feszítés előre és hátra a leeresztett tartásban, (v. felvont tartásban a IV—VI. oszt.) felváltva jobb és bal, azután egyszerre mindkét vállal. A páros vállak hátra feszítésére általában minden egyenes tartást igénylő mozgásoknál, állás és járásnál untalan figyelemzetni, szoktatni kell mindenkit, egészségi szempontból.

Vállkörzés mérsékeltén a IV—VI. osztályban.

Vállak vetése előre rántása hátra csak időközökkel és ritkán tétessék (IV—VI. oszt.)

3. Testtörzs-mozgások.

Mindenmű törzsmozgásoknál a fej egyenesen tartassék, ha csak külön nem vezéreltetik fejhajlítás, kivéve azt egy esetet, midőn törzshajlítás, hátra történik, a midőn a fej is hátra vetetik minden külön vezérlés nélkül.

Törzshajlítás oldalt, balra és jobbra, lassú ütemben, balra kezd: rajta — 1! nyújtás — 2, jobbra 3, nyújtás — 4, 1, 2, 3, — — elég.

Törzshajlítás előre és hátra felváltva, 4 ütemben, mindég mérsékelt gyorsasággal hajolni.

Törzslendítéssel hajolni és nyújtani, négyes lassú ütemben, tolytatólágon; úgy, hogy egyre gyorsan hajolni előre (v. balra), ott várni addig, míg kettő vezéreltetik, a midőn gyorsan ki kell egyenesedni, háromra gyors hajlás hátra (v. jobbra), kis szünet múltán négyre ismét kiegyenesedni, — a rajta szóra kezd előre: rajta — 1, föl — 2, hátra — 3, vissza nyújtás 4.

Törzsríngatás (v. lóbázás) ellenhajlásokkal, kettős ütemben, közép gyorsasággal, kis lehajlásokkal, — először le fogunk majd hajolni jobbra (v. előre) azután a rajta szóra kezdetét veszi a hajlongás folyton egy formán — — így! (a tanító személyesen egyedül cselekedve mutatja a gyakorlatot és félhangosan vezérli önmagának is az ütemet) — — vigyázz! Kezeket csipőre fel. Előre (v. balra) törzshajlítás le! Törzsríngatás hátra és előre (v. jobbra és balra), — rajta — 1, előre — hátra — 2 — 1 — elég. nyújtás föl. Gyors ütemben törzsríngatás nem alkalmazandó sehol.

Törzsfordítás (csavarás) balra és jobbra felváltva, lábak ne mozduljanak ki helyből és nyújtva összetartassanak, a testet egyenesen kell tartani, a vállakkal kell elfordulni derékban a csipők táján, négyes ütemben; számlálás szerint, balra kezd — 1, előre arcz — 2, jobbra — 3, előre — 4, — — 1, 2, 3, elég.

Törzsfordítás jobbról balra és vissza balról jobbra, kettős lassú ütemben, gyors fordítással, a fordítások után pillanatnyi szünetekkel. Először jobbra törzsfordítás: fordítás! Ezen kiinduló helyzetből kezd a rajta szóra. balra át a fordítást: rajta! — jobbra, balra, 2, 1 — — elég! Előre fordítás!

Törzsforgatás folytatólag egyik oldalról a másikra. egyenesen folytonos mozgással közép gyorsasággal, mint a fent írtán, csak-hogy itt a fordítások után nincs mozgásszünet (IV—VI. oszt.)

Törzshajlítás és törzsfordítás egybe kapcsolva:

a) Törzshajlítás előre (h, j, b), le — 1! Maradva hajoltan, törzsfordítás jobbra (b) — 2! Még mindég hajolva, vissza fordítás 3! Törzs nyújtás 4.

b) Törzsfordítás jobbra (b) 1! Ebben az elfordult tartásban törzshajlítás előre (h) 2! Törzsnyújtás, de még mindég törzsfordításban maradni 3! Előre arcz!

c) Egyidőben hajolni és fordulni. Mind ezen három gyakorlatok csak az elemi V—VI. oszt.-nál kezdve alkalmazandók.

Törzskörzés, előre hajolni 1, balra vezetni innét hajolva a testet 2, hátra 3, jobbra 4, előre 5, nyújtás 6. Azután ellenkezőleg. Azonban számlálás nélkül folytonosan és kissé gyorsabban körözve csak az V—VI. osztálybeliekkel. (Folyt. köv.)

Buzogány gyakorlatok.

(Képekkel.)

Az angolok útján már sok oly testgyakorlat honosult meg Európában, melyeket eredetileg a vad népek űztek. Így a nyilazás, a labdajátékok több faja és az általunk már többször ismertetett buzogány forgatás. Az angolok még ma is indus buzogánynak (Indian-Club) nevezik a rajzunkon látható vastag buzogányokat.

A buzogány gyakorlatok a mi tornázásunkba is felvették már, sőt a fővárosi iskolák némelyikében a felsőbb osztályokban a növendékek is forgatják a buzogányt. Ez határozottan az atletikai club vívmánya, melynek minél nagyobb elterjedése csak javára válna tornázásunknak. — Egészen frissítőleg hatnak a buzogány gyakorlatok az unalmas szabadgyakorlatok vezényleseire, mert helyesen ezek helyét is pótolhatják, de külön csapat gyakorlatul is vehetők elő a nehezebb forgatások.

Megkedveltetéseül az igen edző és mulatságos buzogány gyakorlatoknak pár könnyebb és pár nehezebb gyakorlatot mutatunk be.

Az 1-ső ábrán a buzogánnyal való klállást láthatjuk. De itt mindjárt megjegyezzük, hogy ily terpesztett állásban inkább csak a két buzogánnyal végzett forgatásokhoz állunk ki, míg a buzogány emeléseknél szögállást veszünk. fel. A buzogányt tartatjuk a gyakorlat megkezdése előtt a vállon is, de mint ábránkon látható, a függelyes tartás szebb képet ad. Meg kell jegyezni jól a kiállásnál, hogy a térdek mindig a lehető feszített

tartásban legyenek, ép így a törzs is feszítve maradjon; mert ellenkezőleg könnyen megüthetjük magunkat a körzéseknél.

Az első ábrán látható helyzetből a karokat fej fölé nyújtva a felső körzések kiinduló helyzetében vagyunk. De a körzéseket megelőzőleg több csukló erősítő gyakorlatot kell végezni. Ilyen a 2-ik ábrán feltüntetett gyakorlat, melyet a felső nyújtott tartásból lassan, erővel viszünk ki. Mikor karjaink fejünk felett keresztbe téve állanak, ismét vagy az előbbi úton vissza fel-emeljük, vagy lassan kört írva le jutunk a kiinduló helyzetbe. Ez az úgy nevezett hátsó, felső körzés, mely végezhető kifelé és befelé, a szeriot, a mint kezdetben a buzogányt mely irányba visszük.

Hanem a körzések előbb csak egy karral gyakorlandók be. Ennek a módját tünteti fel 3-ik ábránk, hol a jobb kézzel a felső, hátsó körzést végezzük, míg a bal kéz a buzogányt függélyes tartásban tartja. E gyakorlat természetesen felváltva jobb és bal karral végezendő. Későbbben folytatva is végezhető e gyakorlat, t. i. míg a bal kéz függélyesen tartja a buzogányt, a jobb felnyújtja gyorsan és körzi a buzogányt, és a mint lejő a bal végzi a körzést. Különösen tömegben remek gyakorlat ez.

A buzogány körzések, vagy mint mondják a buzogány forgatások közt kevésbé tetszetős képet nyújtanak, az alsó és közép körzések, azok t. i., melyek lenyújtott karokkal történnek. Ez utóbbit mutatjuk be 4-ik ábránkon. A gyakorlatot képünk abban a pillanatban tünteti fel, mikor a buzogány alulról fölfelé, vagy felülről lefelé menve ép vízszintes helyzetben van. E körzések közül könnyebb a lefelé való körzés, bár a másik sem nehéz.

A nehezebb buzogányokkal igen számos lassú emelési erőgyakorlatot végezhetünk, melyekkel úgy szólva az egész felső test izmai erősíthetők, 5-ik ábránkon a páros buzogány emelés törzshajlítással van bemutatva. A kiállás e gyakorlathoz előre lépéssel történik. A gyakorlatot lehet nehezíteni nem csak a buzogány nehézségével, hanem a gyakorlat lassú kivitelével is.

6-ik ábránkon a buzogányt függélyesen leeresztve, lassú csukló fordítással igyekezünk kifelé felemelni, és később ilyen fogással végezzük a 4. ábrán bemutatott körzést. Természetesen itt a buzogány csak kis kört fog leírni.

Különben mind ezen gyakorlatok bemutatása nélkül bárki is, ha kezeibe veszi a buzogányt könnyen kitalálhat számtalan gyakorlatot. A buzogányok beszerzése sem kerül sokba, mert forintjával egy párt lehet venni, sőt vidéken még sokkal olcsóbbra kerül.

VIDA GYULA.

A nők nyilazásáról.

(A nyíl-készítésről és a nyilazás tanulása).

Hajdanta a középkorban az akkor nem szőnyeggel, de szalmával borított «salon» okban sokat vitatkoztak a fölött, hol kaphatók a legjobb sólyomcsengettyük, Milanoban-e, vagy Dortrechtben. Arról is vitatkoztak szép ízlés elvei szerint, hogy vajjon a csengettyű az egyik lábán a sólyomnak magasabban szőljön-e, mint a másikon, és mennyivel magasabban? A sólyom vadászat virágzása körében történt ez, midőn az ünnepektől úrhölgy lovagjával és troubadourjával, apród- és komornákkal kíséretében, csillogó arany és selyemmel tagjain, büszke ménén kilovagolt a végtelen erdőségbe, sólyommal öklén. Az akkori úrhölgynek a szó szoros értelmében ökle volt. Csak a nyers erő uralkodott; a nő is büszkélkedhetett erős izmai és idegeiben. Dárdát és nyílt férfiként kezelt. Akkor még valósággal léteztek Amazonok és Dianák, kik a vadászatot hivatásuként űzték, és sajátkezüleg megkorbácsolták jobbágyaikat, hogy ily erőprodukciókkal lenézett nemükön felül emelkedhessenek.

Az öklőjog ideje immár rég elmúlt. A mostani kisasszony szépen otthon ül, a kölcsönös viszonyokról, a társadalmi és családi életben sokkal átsűrűttebb fogalmak uralkodnak, női erőmutatványok már nem találunk tetszést, sőt félő, hogy a magasabb műveltséggel fokozódó a nőnem elpuhultsága is jár, mely minden képen ellensúlyozandó.

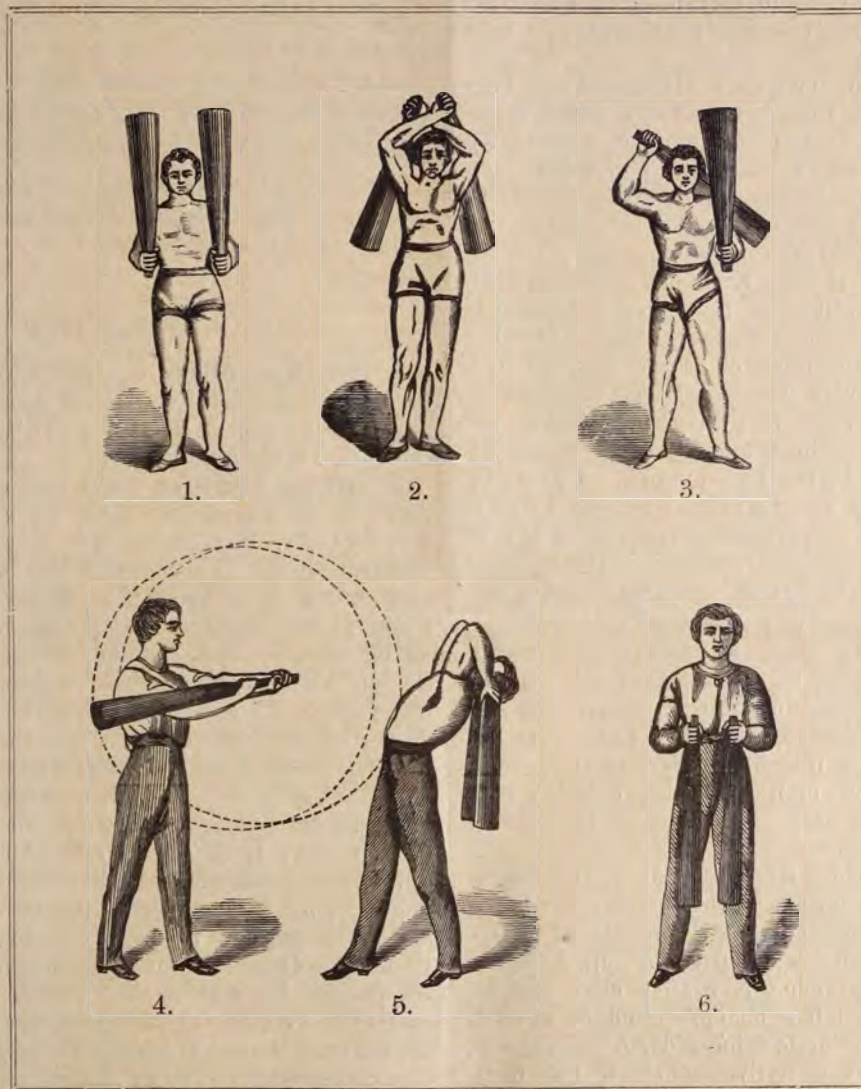
Nem az izmok tömege, hanem a különböző rendszerek, különösen az ideg- és vér- edény rendszerek közötti arány adja meg az ép észnek az egészséges testi alapot. Nem az erők produkálása, hanem az izmok aczé- lozása és az érzékek fölötti uralom hozza a testet és érzet sym- etriába. Ezt elérendő, legalkalmasabbnak látszik egy a legutóbbi időben Amerika, Anglia és Skandináviában erősen lábra kapott sportnem, t. i. a nyilazás. Ezen sportnem nem fárasztó, nem jár nagy zajjal, de izgatóbb, mulattatóbb és sokkal több ügyesség kifejtésére nyújt alkalmat, mint

minden más női sport. Minden időben, minden különös öltöny nélkül gyakorolható és nálunk is nagyon felkarolják majd, ha szem előtt tartják, mennyire aczélozza ez a classicus fegyvergyakorlat idegeket és az izmokat, és mennyire élesíti a szemet, emeli a szép tartást és a mozdulatok fölötti uralmat.

A nyíl-lövész nem czéloz, mint a pisztoly-lövő csak egy szemmel, hanem szabadon, és sok évi gyakorlat által szerzett szem- mértékkel. Nem egyenesen a légy fölött veszi a czélt szemügyre, hanem megméri szemmértékkel a távolságot, az íjj feszítésére alkalmazott erőt, az ívét, melyet nyilának le kell írnia, hogy a czélhoz juthasson.

Mindkét szem és az egész izom-rendszer összműködik ezen sportnál, még magasabb mérvben talán mint a dárda hajtásánál. Az érzékek, idegek és izomzatok általánosabb művelésében rejlik az oka annak is, hogy a vadak, kik a nyilazásban gyakorlattak, csakhamar bele törődnek a puska kezelésibe, míg a leggyakor- lottabb fegyver- vagy pisztoly-lövő sem a követ jobban dobni, sem a madarat röptében eltalálni nem tudja.

Mind azon által a legfinomabban kiművelt izom-érzék is csak



BUZOGÁNY GYAKORLATOK.

gyakorlat után tud itélni. Különböző súlyú íjjakat és nyilakat az íjász sem tud jól kezelni. Epen úgy mint a hegedű-művész csak egy és ugyan azon minőségű és súlyú instrumentumán gyakorolja magát, az íjász is íján és nyilával, melyek egy és ugyan azon feszültség mellett egyforma íveket írnak le. Ebből következik, hogy az íjásznak fegyverére nem kevesebb gondot kell fordítania, mint egy kitűnő fegyver- vagy pisztoly-lövőnek.

És épen ezért reméljük, hogy a női sport barátainak óhajlásával találkozunk, ha a nyilázáshoz szükséges apparatust egy kissé figyelmesebben szemügyre vesszük. Olvasó nőink pedig, kik Amornak legbiztosabb czéllövő művészetét lesznek eltanulandók, megbocsátanak majd, ha részleteink kissé a technika terére is átsaptak. A nyilázás művészet, melyet nem lehet minden technikai utasítás nélkül megtanulni.

Odysseusnak szarvból készített íjja volt, és azon körülményből, hogy a «kérők» ezen íjját minden verseny-czéllövészetnél tűzzel és olajjal hajlékonyabbá igyekeztek tenni, következtetni lehet, hogy a szarv nem a legalkalmasabb anyag az íj-készítéshez. Oly anyagra van szükségünk, mely könnyű, ruganyos, lehetőleg maradandó és nők által könnyen kezelhető legyen. Fém sem lehet alkalmas anyag, ámbár acél íjjakat is szoktak használni, mi ezt még se mernők ajánlani.

Az angol «Archev» klubokban, melyek a Hyde-parkban tartják évenkénti nő-versenyeiket, fa íjjak és nyilakat használnak kizárólagosan. Mert a különben könnyű és ruganyos halvesont se alkalmas egészen czélunkra, mert az időjárás változásával igen hamar merev lesz és pattan. Hazai fáink közt legalkalmasabbak egy jó íj készítéséhez a gyertyánta, kőrisfa, rózsafa és különösen a tiszafenyő. Az utóbbinak magas ára van, mert a kellő hosszzal bíró darabok igen ritkák. Ezen úgy lehet segíteni, hogy félhosszú darabokat széthasítva az így nyert ívdarabokat alkalmas módon összekövik. Az sem ritka eset, hogy az ember két különféle minőségű fa-darabot úgy köt össze, hogy kívül a kemény, belül a ruganyos alkatrész jön. A kőrisfa alkalmasabb kül- és közép alkatrészeknek. A rózsafa és gyertyánta ellenben nagyobb ruganyossággal bírnak, és inkább mint belső részek alkalmasak, melyek inkább hosszabbra nyílnak. Ugyan ily szimetriába egyesülnek a kemény amerikai Hickory és a kigyófa. A jól összeállított nyíl a legszebb sport műszer, a mi nő kezébe illik. A női nyíl feszereje egész negyed mázsáig terjedhet és a hajlás félkar hosszú lehet. A férfi nyílnál a megterhelési arány sokkal többre vehető, sokszor egész egy mázsáig.

A ruganyos íjjal ellentétben az ideg és a nyilvessző a merev hajthatlan elvet képviseli. Az ideg jól takart kenderből, az elhasználás ellen selyemmel megóva, jó merev. A nyilvessző, a conifera fájából készítve, hajlíthatatlan legyen s karhosszal bír. A nyíl alakja nem határoz, de igenis súlya, mert az dönt hordereje fölött. A régi nyilvesszők ezen súlyt használatban levő pénznemekhez képest határozották meg; az angoloknak most is vannak shilling- és guinee-nyilaik.

A lövésnél az íjját közepe felé kell megfogni és bal kézbe véve, a bal kart mereven előre tartani, a nyilvesszőt derékszög alatt az idegre tenni, a hol aztán hüvelyk-, mutató- és középsőujjal fogva tartják. A nyilvessző eleje pedig az ujj közepére helyezendő, mely függélyesen tartandó. A bal láb előre tolandó, úgy hogy erősen álljon mindkét láb a földön. Mindkét kar felemelendő és a nyilvessző a jobb fül felé húzandó. A czélozásnál, t. i. az ív megmérésénél, melyet a nyilvesszőnek le kell írnia, a teljes megfeszítés csak három negyed részében húzatik vissza a nyilvessző, míg a teljes megfeszítése az idegnek csak kevéssel az elpattanás pillanata előtt történik.

A czélozásnál természetesen a szél irányával és erejével is számolni kell. Mentől gyengébb az íj feszereje, annál nagyobb lesz a nyíl eltérése, ha erős oldaláramlat fogja meg. A nyilazó nőnek tehát kétszeres oka van, ezen pillanatban jól ügyelni. Ezen sport gyakorlásánál ajánlatos tehát a szél mentében lőnni, és kissé röviden vagy a czél alá tartani az íjját.

Gyakran csak a táv-lövésre szorítkoznak, úgy hogy a legmesszebbre lövő lesz a győztes. Döntő itt az erős kézen kívül még a 45°-nyi szög, a melyben a nyilat felfelé kell pattintani. Mily messzire lehet nyíllal lőnni, abból is kiviláglik, hogy az újabbkori angol czéllövők ezer lábnyi távra lőttek.

A kezek megóvására a bal kéztől bőrrrel vonatik be, míg az actióban levő jobb kéz ujjai erős, három ujjú bőrkesztyűvel borítottak. Ezeknek hegyei kissé beolajozandók.

A nők gyengéd kezei számára az angol sport-ipar oly szert talált fel, mely az ujjak fárasztását és megsebesülését kizárja. Ez rugóval ellátott pisztolyszerű kézmű, mely rúgó a megfogott nyilat és a megfeszített ideget rögtön szabadá teszi. Legjobb ezen szerektől eltekinteni, mert ezek csak akadályoznak a pontosabb czélozásban. Semmi esetre sem fogják az ilyen szerek

kezelői a czél-biztonság azon fokát elérni, melylyel péld. a Homer által megénekelt nyilherosok áldozataikat leterítették, melylyel a híres angol «archer»-ek három lábnyi nyilaikat 250 lépésnyire még biztosan küldhették, és melynek nagy győzelmeiket köszönhetik.

Bár követné a szépne a Dianának, az istennők legnemesebb és legszüzsibikének példáját, kinek Amorhoz hasonlóan a nyilázás volt legkedvencebb mulatsága, ámbár Makart ezzel szemben híres képén dárdát ad Diana kezébe. Lehet, hogy Actaeon ezen fegyvernem áldozata lőn, de már Niobe gyermekeit a felbőszült Artemius soha sem hibázó nyilával találta.

KABOS EDE.

T. ELŐFIZETŐINKHEZ.

Tisztelettel kérjük olvasóinkat, kiknek előfizetésük lejárt, hogy **hátralékos összegeiket küldjék be** s előfizetéseiket újítsák meg.

Az előfizetési ár: 3 óra 2 frt, 6 óra 4 frt, 12 óra 8 frt.

Az előfizetési pénz legczélszerűbben posta-utalványon küldhető Aigner Lajos könyvkereskedésébe (Budapest, IV. váci-utca 1.)

Az 1884-iki évfolyamból még néhány teljes példánnyal szolgál a kiadóhivatal 6 frtjával.

KÜLÖNFÉLÉK.

A legjobb eredmény egy mértöldnyi velocipéd pályán 2 percz 39 mpre van leszorítva Herdee spingfieldi velocipédező által. A negyedet 38 mp., a felet 1 p. 16 $\frac{1}{2}$ mp., és háromnegyedet 1 p. 55 $\frac{1}{2}$ mp. alatt hajtotta be.

A «Wiener Cyclisten Club» mult vasárnap tartotta idei őszi vialát. A versenyek következő sorrendben folytak le: I. *Kezdők versenye*, táv. 1000 méter, kik még első díjat nem nyertek versenyben, indult 5 nevezett közül 4. — I-ső Klomser A. nagy megerőltetés után került be elsőnek. II-ik volt Lohr A. III-ik Opitz J. Idő 2 percz 10 mp. II. *Juniorok versenye*, táv. 2000 méter, elsőnek tisztelet díj, indult 9, hol Bauer A., 4 percz 24 mp. alatt ért be elsőnek, szépen jött utána Weiner J. és pedig 4 percz 25 mp., harmadiknak Opitz Ferencz maradt. III. *Best-Fahren*, 3000 méter, a győztes arany érmet kap, indult 8 nevezett közül kettő és pedig: Bröse Rezső, Opitz Ferencz. Bröse győzelme előre volt látható, dacára hogy Opitz az utolsó fordulatig mindig és nagy kitartással vezetett, az idő volt 6 percz és 51 mp. IV. *Handicap versenye*, 4000 méter, az elsőnek tisztelet díj, úgy a másodiknak is tisztelet díj, indult 10 versenyző, 150 méter előnyt kapott Opitz János, 100 métert Klomser A., 80 métert Haugg H., 50 métert Lerchenfelder A. Standról indult Bauer A., Opitz Ferencz, Haumann Ferencz, Weiner S., Lohr A., Standa F., már az első forduló után Opitz Ferencz volt az első és a vezetést a czélpontig szépen megtartotta, utána talán 10 méterrel Bauer, ki Hauggot a pályából kizárta és ennél fogva disqualificáltatott. Haugg kapta a második díjat, az idő elég szép volt, melyben megtették a 4000 métert, 9 percz, 10 mp. V. *Főversenye*, 10000 méter, 20 kör, az I-sőnek tisztelet díj és ha 22 percz alatt futja be a pályát arany érmet, a II-iknek tisztelet díj, indult 12 versenyző, itt ismét Opitz Ferencz vezetett 9 $\frac{1}{2}$ közt igen szép előnnyel, de minthogy ki volt már merülve Bröse Rezső húzta le és Standa F. II-ik volt, az arany érmet a klubnak megmaradt, minthogy a 10000 métert 23 percz, 57 $\frac{1}{2}$ mp. alatt tette meg a győztes. VI. *Végasz versenye*, táv. 1000 méter, indult 8 versenyző, elsőnek tisztelet díj, nagy küzdelem után Weiner J. lett az első 2 p. 18 mp. A versenyt nagy és szép közönség nézte végig, utána nagy banket volt, mely reggelig tartott, hol az ifjúság tánczra is kerekedett. Igen szépnek mutatkozik a 30-iki internacionális verseny, melyre számos nevezés érkezett. A «Magyar Velocipéd Club» részéről magam vagyok és 3 versenyen veszek részt. A díjak igen szépek és pedig némely versenynél 3 díj és ép ennyi tisztelet díj adatik. A verseny pályán minden nap nagy trainingek tartatnak 20—30 versenyzővel.

Ifj. Rémy Róbert.

Új athletikai club alakult Lugoson, miről lapunkat Vermes Lajos az alábbiakban értesíti: «Lugos aug. 25. Ma megérkeztünk Lugosra, hol szívélyes fogadtatásban részesültünk. Az útkrassó megyében semmi kívánni valót nem hagynak hátra. A lugosi athl. clubot megalakítottuk ma, d. u. nagy versenyek fog-

nak tartatni. Én mint utazó athléta mindenütt az ügy érdekében harcolok. Az alakuló gyűlést megtartottuk, elnökké: Baich Milán, alelnökké: Jakabfy Imre és Zsiris Lajos. Titkár: Puttnik Miksa. Pénztárnok: Wurmberger Gyula. Választmányi tagok: Vermes Lajos, Vantso Oktáv, Makay Ágoston, Asbóth Jenő, Győrfly Aladár, Kertész József, Bielek Zoltán, Jarinay István, Jarinay Sándor, Jarinay Antal, Sulyok Taksony, Csákányi Ferencz. Folytonos úton vagyok, Bukarestig meg sem állunk. *Vermes.*

Összekötött kezekkel és lábakkal úszott New-York mellett Dennis F. Butler nevű amerikai, körülbelül egy angol mértföldet 33 perc alatt.

Az európai körutat megtett magyar vasparipázók utazásáról az alábbi érdekes adatokat közölhetjük: Schleinz Károly, ifj. Szikszay Ferencz, Bokelberg Ede és Philipovich Emil július 11-én reggel 6 órakor indultak el Budapestről; Prágába 17-én d. u. 3.15 p. érkeztek és a prágai vasparipa-egyesület fogadta a magyar vasparipázókat. Drezdába július 19-én fél 10-kor érkeztek és itt július 23-ig tartózkodtak. Itt Bokelberg Ede elvált társaitól és vasuton hazatért. Drezdából 23-án d. u. 2.45 p.-kor indulva Berlint július 24-én este 9.45 p.-kor érték el; itt 29-ig tartózkodtak. Berlinből Magdeburgot, Braunschweigot érintve, Hannoverbe augusztus 2-án 12.15 p.-kor délből jutottak. E helyeken mindenütt szívélyes fogadtatásban részesültek. Hannoverben való tartózkodásuk augusztus 4-ig tartott. Innen Eisenachon és Bambergben keresztül Nürnbergbe mentek, hova augusztus 7-én d. u. 3.46 p.-kor érkeztek. Augusztus 9-én indultak tovább Münchenbe, hová 10-én délből érkeztek és 11-ig maradtak. Salzburgba 12-én d. u. 5.40 p.-kor jöttek. Innen indulás augusztus 13-án délből, megérkezés Ischlbe 6.10 p.-kor, Grácba megérkezés augusztus 15-én este 7 órakor. Indulás Gráczból augusztus 17-én reggel 5.25 p.-kor. Kőrmendre megérkezés az nap 4.30 p.-kor, a hol kitűnő fogadtatásban részesültek. 18-án Kőrmendről indulva Veszprém és Sz. Fehérváron keresztül, 19-én este 7 órakor Budapestre értek. — Az egész út 3175 km-ért vagyis $423\frac{1}{3}$ osztrák mértföldet tesz ki. Leszámitva a pihenést, az egész távolságot 229 óra 14 perc alatt tették meg, s így óránként 19.5 km-ért hagytak hátra. Az utat — kivéve Schleinz Károlyt, ki géptörés miatt néhányszor vasutat volt kénytelen használni — Szikszay és Philipovich tisztán vasparipán tették meg.

Londonban aug. 8-án tartatott meg a nagyobb távolságú úszó bajnok verseny amatőrök között. Tizennégyen indultak, kik közül a múlt évi bajnok Mr. Bell ez idén is elsőnek érkezett be, 1:24:41: idő alatt, második Mr. S. Sargeanz (egy angol mértföld bajnoka.) 1:25:05: idő alatt; s még nyolczan úszták be a távot, négy kiállt, köztük Mr. Iiter az 1880. és 1883. év bajnoka.

Nagel Pál ismert velocipédista 211 kilométert hajtott be egy nap alatt a múlt hónapban trieyclin Hamburgból Kielig és vissza. Az úton töltött ideje $17\frac{3}{4}$ óra volt, menetben pedig csak 14 óra és 10 perczig volt. Ez egy igen szép eredmény, ily nagy távolságra.

Francia győzelme angolok felett. Angolországi Leicesterben augusztus 1-én volt az Aylestone Road Grannnds-on a professzionálístáknak 50 ang. mértföldön fölüli bajnoki velocipéd versenye, melyben Duncan H. O. Montpellierből 8:05:42 $\frac{3}{5}$ idő alatt győzött. Összesen hatan indultak, közöttük a hírneves Wood Leicesterből, kit ellenfele erős küzdelem után $\frac{1}{2}$ yarddal legyőzött a többi pályázó 50 yarddal maradt hátra.

Az előbbi bajnoki versenyek győztesei a következők:
1884. márcz. 24. F. de Civry Párisból 3:13:14
" aug. 4. Wood F. Leicesterből 2:48:10
1884. ápril 12. Battensby T. Newcastle-ből 3:03:26 $\frac{3}{5}$
" július 5. Wood F. 2:47:10
1885. ápril 4. Duncan H. O. Montpellierből 3:17:14 $\frac{1}{2}$
" aug. 1. " 3:05:42 $\frac{3}{5}$

Ugyanott f. hó 3-án a professzionálísták 10 mértföldes bajnoki versenye tartatott meg; ezen küzdelemben Howell R. négy társát 31:11 idő alatt győzte le. Howell és Wood közt a küzdelem igen erős volt, úgy hogy Hawell csak egy yarddal győzött, Duncan az ötven mértföldes bajnok harmadik lett, ezt követte Hawka és Tyve.

Michldorfban (Felső Ausztria) aug. 15-én volt a második amateur velocipéd verseny a következő eredménnyel: 1. *Megnyitó verseny*, (2000 mért.) Millanich Richard a bécsi bicycle club tagja 4:06 mp. alatt első, Zeitlinger Caspar, II. a michldorfi bicycle club tagja 4:12 mp. alatt második. 2. *Felső Ausztria bajnoki verseny*, (1 ang. mértf.), az eddigi bajnok volt Blotszky Ferencz a c-sky clubból Prágában; ez idén 5 nevező közül Sochor Eduárd, a prágai «Klub velocipeistu na Kral Vinohradech» tagja lett, első, a távot 3:14 mp. alatt hajtván be. 3. *Kangaroo verseny*, (Táv. 1 ang. mértföld). Első lett szépen nyerve versenytársai felett Brauner Friedrich a «Wiener Touren Bicycle Club» tagja

3:29 $\frac{1}{2}$ mp. alatt. 4. *Hölgyek díja*. (Táv. 2000 méter), elsőnek erős küzdelem után Zeitlinger Caspar, I. érkezett be 4:14 $\frac{1}{2}$, utána fél másodperczcel Zeitlinger Caspar II.; mindkettő Michldorfból. 5. *Öt kilométer távolságra*, 8 nevező közül első, a bajnoki versenyt győztese, Sochor Eduárd 10:59 $\frac{3}{5}$ mp. alatt.

W. G. George kiváló angol futó több különféle távolságokon bajnok, legközelebb igen érdekes versenyre kél, a scót professzionista Cummings-sal; egy angol mértföldre aug. 31-én Londonban Lillie Bridge téren, 4 angol mértföldre szept. 12. vagy 14-én; 10 angol mértföldre, szept. 26, vagy 28-án; ezen az athlétaikai körökben igen nagy érdekléssel várt versenyek mindegyike 500—500 dollár pénz díjért történik.

A hódmezővásárhelyi athlétaikai club, augusztus hónap 23-án tartotta meg első nyilvános viadalát, saját pályáján. A versenyek délután 3 órakor kezdődtek, nagy nézőközönség jelenlétében. A verseny-bírószág következőleg alakult meg: Elnök: Dobosy Lajos. Versenybírók: Endre Andor, dr. Heiniss József, Bernátsky Ferencz, Vermes Lajos bajnok, Dosics Péter. Pályabírók: Jäger Ödön, dr. Endrey Gyula, Frankó József, Bleyer Antal. Időmérők: Kardos Sámuel, Vermes Lajos. Indítók: Ifj. Solti Károly, Vetró Lajos Endre, dr. Kecskeméti Dániel, Veörös József. A versenyek lefolyása különben a következő volt. A bajnoki távversenyben Halácsy Antal a kitűzött nyolcz kilométert 35 perc alatt futotta be, Jäger Károly jó második volt. Halácsy bajnokjelöltséget, a klub ezüst érmét és értékes tisztelet ajándékát nyerte. A kezdők vasparipa-versenyében is Halácsy Antal a szegedi torna-egylet tagja lett a győztes. — Következett gyaloglás. Távolság 4000 méter. Tiszteletdíj: a hódmező-vásárhelyi hölgyek díja. Indultak: Meleghy Lajos, Balassa Ármin, Kecskeméti Dani, Vetró Lajos, Tétsy József, Halácsy Antal, Veörös József, Irányi Dezső. Erős küzdelem után tiszta járással (walking) Tétsy József 26 perc 45 mpercz alatt első lett, Veörös József 30 perc 30 mp. alatt jó második; ez eredmény közepszerű volta a pálya süppedékes voltának tulajdonítandó. E versenyt követte távolugrás súlydobással. Vermes Lajos bajnok első, Temesváry Andor második. Majd táv- és magas ugrás volt. 11 athléta szállt síkra. Vermes Lajos szép ugrással első lett, második Kulics István. A nyújtó- és korlát versenyekben Hanel Jenő szegedi torna-egyleti tag babékoszorút, díszes sport-albumot, ezüst érmét és oklevelet nyert, második lett Halácsy Antal bajnokjelölt. A korlát-verseny után, a vasparipán való műgyakorlatok következtek. Vermes Lajos csinos mutatványai általános tetszésben részesültek. A bajnoki vasparipa-versenyben erős küzdelem volt 4 kilométer távolságra. Szép egyenletes hajtásban Temesváry Andor érkezett elsőnek. Idő: 13 perc 45 mp., második Halácsy Antal, kinek ez már harmadik győzelme volt e napon. A vigasz-versenyben Jäger Károly 8 induló közül a 2 kilométer távolságot 9 p. 30 mpercz alatt tette meg. A versenyek után a díjakat osztották ki, mit tűzijáték és táncmulatság követett.

«HERKULES»-NAPTÁR.

Szeptember 3-án budapesti galamblovési verseny d. u. 1 óra.

« 4-én « « « « « « «

« 6-án « « « « « « «

« 6-án bécsi löverseny.

« 8-án budapesti galamblovési verseny d. u. 1 órakor.

« 8-án bécsi löverseny.

« 10-én « «

« 13-án « «

« 15-én « «

« 17-én « «

« 20-án « «

Szeptember elején a «M. A. C.» bajnoki gyaloglási versenye Budapest—Adony és vissza.

Szeptember második felében a «Kolozsvári Athletikai Club» őszi viadala.

Október első felében a «Kolozsvári Athletikai Club» gyaloglási versenye.

Deczember közepén a «Kolozsvári Athletikai Club» háziversenye.

TARTALOM.

Szeptember elsején (Budai). — A testgyakorlatok ügye Németországban. — Rendgyakorlatok az elemi népiskolában. — Tagszabadgyakorlatok a népiskolai tornázásban. — Buzogány gyakorlatok (képpel, Vida Gyula). — A nők nyilazásáról (Kabus Ede). — T. előfizetőkhez. — Különfélék. — «Herkules»-napár. — Tárcza: Iskolai növendékek játszatása.

FREYTAG ÉS PÁRDUSZ

Budapest, Dorottya-utca 3. sz.

Uri fehérenemű, női pipere, szövött és rövidáru-raktár.

Mellékelt ing

1—10

mintánk saját kiállításunk után készülve,

nyári és utazó ingeknek különféle árban

igen ajánljuk,

darabja frt 2.20, 2.60, 2.80 a legfinomabb kiállításban.

Nyakkendők 15 krtól 2 frtig.

Aigner Lajos könyvkereskedése

Budapest, IV. Váci-utca 1.

A PETŐFI-TÁRSASÁG

I. könyvkiadó-vállalata.

Abonyi Lajos. Itt a szép Alföldön. Népies elbeszélések 1 frt 60 kr.

Balázs Sándor. Tarka képek. Beszély- és rajzgyűjtemény. 2 kötet 3 « 20 «

— Vig elbeszélések 1 « 50 «

Bartók Lajos költeményei 1 « 20 «

Bulla János. Humoros elbeszélések 1 frt 60 kr. Kötve 2 « 40 «

ROSSI NÁNDOR

Budapest, IX. kerület, Üllői-út 7. sz. alatt.

A legjobb

velocipédek

a világhírű Hillman, Herbert és Cooper-féle Coventry angolországi gyárból.

Két- és háromkerekű kirándulási és verseny-gépek minden része a legújabb találmányokkal tökéletesítve készül.

A bámulatos gyorsan elterjedt

Kangaroo - velocipéd

biztosabb, mint a tricycle és gyorsabb, mint bármely velocipéd. Számos versenytávolságban e gép leverte az eddigi legjobb eredményeket.

Ujdonság! A legolcsóbb és legjobb velocipédnek a «Prémier» Populár gépek vannak elismerve. Igen szép alakjukkal is feltűnnek ez újabb gyártmányok.

Ára minden nagyságban 160 frt.

Mind eme gépek az országos kiállításban, a «Testgyakorlatok csarnokában» (bejárattól jobbra) megtekinthetők.

Kellő biztosítás mellett előnyös részletfizetést is elfogad a közvetítő.

1—



SPORT-KÖNYVEK.

Kaphatók Aigner L. könyvkereskedésében, Budapesten,
(Váci-utca 1. sz. alatt.)

Brandeiss Handbuch d. Schiess-Sport geb. 3.—

Hergsell Die Fechtkunst brosch. 4.—

« « « geb. 5.50

Heydebrand Handbuch d. Reitsport geb. 3.—

« « d. Fahrspport geb. 3.—

Meyer Handbuch d. Fischereisport geb. 3.—

Silberer Handbuch d. Rudersport geb. 3.—

Georgens Illustriertes Sport-Buch 4.80

Silberer u. Ernst Handbuch d. Bicycle-Sport geb. 3.—

Wilhelm Karl Quelle des Vergnügens 2.40

SÁROSY GYULA ÖSSZES MŰVEI.

Életrajzi bevezetéssel és jegyzetekkel
kiadja

ABAFI LAJOS.

Sárosy Gyula a magyar költészeti irodalomban kiváló helye biztosított magának; lánglelke, kitűnő nyelvezete és génusának merész föllengzése maradandó becsű műveket teremtett, melyek vagy szétszórtan láttak napvilágot, vagy részben az idők nehéz sajtóviszonyainál fogva meg nem jelenhettek, de ezer meg ezer kézirati másolatban keringtek a hazában. Nálánál senki sem dicsőítette nagyobb áhitattal és erősebb phantáziával a magyar szabadságot, melynek zaklatott és üldözött élete oly korán esett áldozatul.

Nagy szenvedések és martyromságok között tűnt el a költészeti egéről, melynek egyik fénylő csillaga volt; miért is megérdemli, hogy nemcsak összes műveit, hanem életrajzát is lehető részletességben ismerje a hálás utókor.

Az a kegyelet, mely bennünket Sárosy Gyula összes műveinek kiadására birt, ösztönöz most arra, hogy e három kötetre terjedő műveket (Arany trombita, színművek, hazafias s egyéb költemények) új olcsó kiadásban mentül szélesebb körökre nézve hozzáférhetőkké tegyük.

Ehhez képest 1884. ujévtől kezdve egy-egy háromives füzetet bocsátunk ki. Összesen 22 füzet lesz.

Egy-egy füzet ára 20 kr.

Bekötési táblák 25 krajczárjával kaphatók. Kivánatra mind a három kötetet egyszerre is szállíthatjuk. Ára barna vászonkötésben, piros szegélylyel 6 frt.

Aigner Lajos
kiadóhivatala.

Kiadóhivatal:

Budapest, IV. Váci-utca 2.
Aigner Lajos könyvkeres-
kedése

Előfizetési díj:

Negyedévre 2 frt.
Félévre 4 frt.
Egész évre 8 frt.
Egyes szám 20 kr.
Hirdetések díja: két hasábos
petit sorért 25 kr.

HERKULES

TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

Szerkesztőség:

Budapest, VIII. József-körút
67. sz. a.

Kéziratokat vissza nem
küldünk.

Bérmentetlen leveleket nem
fogadunk el.

AZ «ACHILLES» VELOCIPÉD- ÉS CSÓNAK-EGYLET, AZ «ARADI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BALATON-EGYLET», A «BEREGSZÁZI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BUDAPESTI KERÉKPÁR-EGYLET», A «BUDAPESTI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BUDAPESTI TORNA-EGYLET», A «BUDAPESTI VASPARIPA-EGYLET ELŐRE», A «DEBRECZENI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «DEBRECZENI TORNA-EGYLET», A «FERTŐI CSÓNAKÁZÓ-TÁRSASÁG», A «GYŐRI CSÓNAKÁZÓ-EGYESÜLET», A «KASSAI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «KOLOZSVÁRI ATHLETIKAI CLUB», A «KOLOZSVÁRI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «KÖRMENDI ATHLETIKAI CLUB», A «KUNSZENTMÁRTONI CSÓNAKÁZÓ-KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «MAGYAR ATHLETIKAI CLUB», A «MAGYAR-ÓVÁRI TORNA- ÉS VÍVÓ EGYLET», A «MAROSVÁSÁRHELYI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «LÉVAI TORNA-ÉS VÍVÓ-EGYLET», A «MAROSVÁSÁRHELYI TORNA-EGYLET», A «NAGY-BÁNYAI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NAGY-ENYEDI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NAGY-KANIZSAI TORNA-EGYLET», A «NAGY-KÁLLÓI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NEMZETI HAJÓS-EGYLET», A «NEPTUN BUDAPESTI EVEZŐS-EGYLET», AZ «Ó-BUDAI TORNA-EGYLET», A «PANNONIA CSÓNAK-EGYLET», A «POZSONYI HAJÓS-EGYLET», A «PRIVIGYEI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «RIMASZOMBATI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SÁTORALJA-UJHELYI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SELMECZI AKADÉMIAI ATHLETA-CLUB», A «SOPRONI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SZABADKAI TORNA-EGYLET», A «SZARVASI KORCSOLYÁZÓ-KÖR»
A «SZEGEDI CSÓNAKÁZÓ-EGYLET» ÉS A «SZEGEDI TORNA-EGYLET»

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

A vallás- és közoktatásügyi m. k. minister ő nagyméltósága 41,020. számú rendeletével ajánlja e lapot Magyarország összes tanintézteinek.

Az egészségtan tanítása és a tornatanító-képzés.

A vallás- és közoktatási miniszternek közelebbről az egészségtan tanítását illetőleg kiadott rendelete minden pártkülönbség nélkül az összes lapok által örömmel üdvözöltetett. Valóban e körrendelet egy minden oldalról érzett oly bajon ígérkezik segíteni, melynél nincs pártkülönbség, s melyet a legvilágosabban jellemeznek Trefortnak saját sorai:

«A nép szellemi és anyagi javának előmozdítására törekedni kötelessége minden állampolgárnak. Az egészség a nép jólétének alapja: annak emelésére a magam körében minden tőlem telhetőt elkövetni mindenkor feladatombul tekintem. A közegészségi viszonyok javítása szerfölött nagy feladat. Rövid idő alatt s könnyű szerével nem lehet e téren az óhajtott sikert biztosítani. Nevezetesen az államnak s a hatóságoknak, valamint egyes buzgó embereknek

minden törekvése hiu marad, ha az összes népesség és különösen az értelmesebb osztályok társadalmi úton nem támogatják a közigazgatás munkálkodását».

«A tapasztalás Angliában, az amerikai Egyesült-Államokban, Németországban tanúsítja, hogy a közegészségügy a műveltség kérdése; az a társadalom felvilágosodásával párhuzamosan javul. Ismeretes, hogy közegészségügyünk állapota ki nem elégítő. És nekünk, kicsiny nemzetnek Európa nagy népcsaládi közepette, kétszeresen kell igyekeznünk az emberanyag megtartására s fejlesztésére, mert ezen alapszik politikai s nem kevésbé gazdasági jövőnk».

«A legtöbb munka s a legfontosabb feladat e téren a társadalomra vár. Nálunk tehát inkább, mint bárhol másutt, sürgős nemzeti feladat a társadalomnak egészségügyi dolgokban felvilágosítása, hogy az saját egészségének oltalmazására értelemmel, a népesség közegészségügye iránt érzékkel birjon. Ez a cél le-

A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

Iskolai növendékek játszatása.

(Folyt. és vége.)

El kell ismerni, hogy a társadalmi, közmívelődési kívánalmak miatt oly nagy terheket raknak gyermekeink gyenge vállaira, hogy nem csoda, ha tanpályájok végén, sokan mint életuntak és elcsigázott, megvénült ifjak lépnek ki az életbe. A társadalomnak kötelessége tehát módokról gondoskodni, hogy ezen terhek, ha nem is megszüntetve, de legalább ellensúlyozva legyenek. Pótolni kell bár miként is gyermekeinknél azon élet-erőt, mit épen az iskoláztatással felemésztetünk. Szülő, tanító és mindenki, a ki csak teheti, azon legyen minden alkalommal, hogy javuljon a gyermekeknek testi és lelki állapota. Nem üres szójáték az, midőn társadalmi nyavalyákról prédikál sok bölcs és nem bölcs. Ilyen bajok léteznek. Napról napra szembeötlőbb, káros tünetek merülnek fel. Vajon a bölcsöben, vagy az iskolák falai között, vagy a közélet minden zugában van ezen nyavalyák fészke? Talán mindenütt. Ezért irtó háborút önmagunk ellen nem indíthatunk. De igenis óvhatjuk, óvnunk kell, a mennyire csak lehet ezen testi és lelki kóroktól gyermekeinket. Tegye meg a szülő is az iskola kötelességét, kiki önönmagával, az emberiséggel tesz ez által jót.

«Tegye meg az iskola is a kötelességét», ez röviden annyit

is tesz: «tegye kötelességét a tanító», vagyis: tegye a gyermekeket ismét viggá, fürgév, erőssé, boldoggá, szóval olyanná, a minővé lett volna okvetlenül, ha a természet szabad öléről nem börtönöztetik be falak és fogalmak tömkelegébe.

Hát legyen tisztelet minden szép theoriának! Ne haragudjék senki az íróasztal mellett bölcselkedőre. Sőt ellenkezőleg hizelegjünk neki azzal, hogy jöjjön ki velünk, az életbe, és próbálja meg velünk rajtuk megvalósítani szép eszméit. Nézzük hogyan üt ki a gyakorlati életben mindez.

Szomorúság! Az észnek lángja felcsap a levegőbe, a földön hamu és korom lesz a nyoma. . . . Méltó a harag a szülő, gyermek és tanító részéről is. «Igenis, én bosszankodom — mondja a szülő — micsoda vad gondolat már az megint! Ismét iskolai óra szaporítás? Hát vannak nékem tulajdonképen gyermekeim?! Azt hiszem van, mert élelmi és ruházkodási gondjaim rettenetesenek; de mégis úgy látom, hogy nincsenek, mert valóban nem is látom soha őket. Mi hát tulajdonképen az az iskola, ember csiszoló gyár, hol nap keltétől estig folyik az életnedvet szárító munka. Szegény fiaim bűnhődniök kell születéstől, mert nem termeltetek erdei fának . . . stb. . . . Tán a gyermek különben beszél? Nem! Lehajtott fővel jó haza, feje szédül a temérdek tanácsoktól, pirongatásoktól, iskolai faggatásoktól; ugrálni, szaladgálni volna kedve, de kő van a lelkén, bágyadtság a testén, csendesesen leül, eszik, iskolai feladatot végez, megint búsan el-kullog, faj a lelkének, hogy ismét mennie kell a tanítójához, nincs többé szabad délután, nincs meg az az igen igen kedves szerdai és szombati szabad fél nap, nem mehet apával ide meg

begett előttem, a mikor az ország két egyetemén közegészségtani tanszékeket s intézeteket létesítettem; ez volt czélom, a mikor az egészségtannak megfelelő szellemben való oktatását a tanító-képzőkben s a jogakadémiákon életbe léptettem s a bölcsészti karokon, valamint a műegyetemen életbeléptetését előkészítettem».

«Meg vagyok győződve, hogy az orvosok, a kik az egészségtudományban szakszerű kiművelést nyernek, hogy a lelkészek, a kik a népesség egészségét veszélyeztető legfontosabb természeti erőket ismerik, a jogtudósok s közigazgatási férfiak, a kik a közigazgatás egészségügyi feladatait megértik, a tanárok, a kik az iskolának s a nevelésnek befolyását az ifjúságra megismerik, a technikusok, a kik a technikának szoros és elválaszthatatlan összeműködését az egészségtudománnyal megtanulják, mind nagy hasznára lehetnek a közegészségügynek. Éppen így hasznára van az ügynek, ha minden művelt ember egyáltalán megismeri: mi feladata és teendője saját egészségének védelmére és fejlesztésére. Ez utóbbi ismereteknek terjesztésére a középiskola van hívatva, és én arra törekszem, hogy Magyarország mindannyi középiskolájába az egészségtan oktatása, ha bár rendkívüli tantárgyképen, fölvéttessék és állandósíttassék».

«E czél elérése végett mindennek előtt megfelelő tanerőkre s rendszeres tantervre van szükség. Tanerőül orvosokat kívánok alkalmazni, de hogy ezek, mint tanárok, az oktatást alaposan és egyöntetű rendszer szerint vezethessék, megfelelő előképzésben kell, hogy részesüljenek. Ezen előképzésre fog szolgálni a budapesti és kolozsvári egyetemeken életbeléptendő egészségtan tanári gyakorló és minősítő tanfolyam».

Mint a miniszternek e messzeható soraiból kitűnik, a tanítóképző intézetekben is részesülni fog az ifjúság, az egészségtannak szakszerű előadásában. Így tehát a *tornatanítók* is.

Mi e dologra nagy súlyt fektetünk, mert épen a torna-tanítók hívatásával egyeztethető leginkább egybe az egészségtan sikeres tanítása, sőt az egészségtani

szakszerű, bő ismeretek nélkül maga a tornatanító-képzés is hiányos marad.

Most ugyan még nincs tornatanító-képző intézetünk, de az egyleti képzésnél is okvetlen felveendő az egészségtan külön választott tárgyként. — A miniszter soraiból is kitűnik, hogy az orvos-tanárok csak a felsőbb és középiskolák ifjúságát fogják oktatni, mert hisz ez orvosok a nép- és polgári iskolák szerényebb fizetésű tanítói közzé nem is mehetnek.

Ugy de az egészségtani ismeretek csak úgy válnak valóban a társadalom kincsévé, ha lehetőleg az alsóbb rétegekben is terjesztjük, mire nézve a legalkalmasabb eszközül épen a torna-tanítók kínálkoznak.

Évenként 30—40 tanár és tanító van a fővárosban, hogy a torna-tanítói tanfolyamat végezze, mely a télen hat hónapig tart. Ez idő elégséges volna arra is, hogy a torna-tanító jelöltek az egészségtani előadásokat is hallgassák és a tanfolyam végén népiskolára képesíttessenek e tárgy előadására is. Így egy költséggel az állam két, különben egybe tartozó czélt érne el, a testgyakorlatok és az egészségtan egyformán a nemzet erősödését czélozván.

Rendgyakorlatok az elemi népiskolában.

(Folyt.)

Menet közben sornytások és sorzárások egy sorban.

Arcsorban.

«Sor — menet — indulj! 2—1—2 — — fél (egész) távolságra balra (j) nyi-tódj!» Ezen vezérszóra a jobb (b) szárnyegyen egyenesen tovább lépked, de lépéseit kissé megrövidíti, a sorbeliek pedig menet közben balra (j) húzódnak, váll (kéz) fogást vesznek, és igazodva mennek tovább teljes lépésekkel. «Kezeket le! — Jobbra (b) csatlakozz!» vezérszavakra ismét fokozatosan közelebb húzódnak az egyesek egymáshoz, míg a rendes zárt arcsorban nem jutnak.

«Sor — menet — indulj! — — a középről jobbra és balra fél (egész távolságra nyi-tódj!» Ekkor a sor közepén kijelölt egyén megy folyton egyenes irányban, míg a többiek tőle jobbra és balra a szárnyvonalban oldalt húzódnak kiterjeszkednek. «A közép felé csatlakozz! (fél távolságig zárkózz),» e vezérlésre ismét visszahúzódnak jobbról balról a középegyen felé.

oda, nem mehet a «hegybe» ki, sőt a vasárnapot is el akarták venni. «Azt akarják, hogy mindig oda járjunk és azt játszuk a mit nem szeretünk, azt tegyük, a mit parancsolnak, még ásitani sem szabad. Apa! én nem járok iskolába!» stb. Hát a tanító mit szól a rendes torna-órák és játék-idők behozatalára? «Az nem lehet! az absurdum! Utóvégre is nem vagyok én rabszolgája a társadalomnak. A favágó, a vályogvető, ki reggeltől estig izzad a munkában százszor boldogabb, mint én. Az a mint leteszi szerszámát, leveti gondját is, a mint lehajtja nyugalomra a fejét, nyughatik is. De én egész napon át minden órában, perczen meg kell, hogy tagadjam magamat. Gondolataim menetét, arcom izmait, tüdőm, egész testem működését szüntelen kényszerített helyzetben kell tartanom. Ezelőtt legalább voltam, lehettem néha ember is, a casinó, a társaságok, a saját család tagjaim körében feledhettem pillanatokra legalább azt, hogy tőlem az én munkámtól várják annyian a társadalom javítását, boldogságát és én magamnak semmit sem adhatok, boldog magam sohasem lehetek. A vagy boldogság az oly munka, melyben szünet nincs, csak változás, melyben szórakozás nincs, csak mások szórakoztatása».

«Tessék megpróbálni, ki még nem próbálta, tanítson egész napon át hangos beszéddel, óráról órára és tervezzen, készüljön a kevés szünórák alatt azutánra, majd meg fog győződni arról, hogy az a pár percnyi órák szünet még inkább szükséges a tanítónak, mint a tanítványainak, és hogy azon két szabad délután nélkül és a vasárnapok nélkül a tanítói működés sokkal sorvasztóbb, mint akár a bánya-munkás dolga. Elhiszem, ki

mondhatja a felsőbbség utasításként azt is, hogy így és úgy tornáztatni és a gyermekeket rendszeresen játszattatni kell; elhiszem szívesen azt is, hogy a rendes tanórák számát apasztani nem tanácsos és nem is fogják; de viszont arról is meg vagyok győződve, hogy nem csak az egy, hanem a több tanítóval bíró iskolákban is annyira súlyosíttatik a tanítók helyzete ez által, hogy vagy az ügy fog rövideget szenvedni, vagy a tanító helyzete lesz tarthatatlan», stb.

Igy állván a theoria és a praxis szemben egymással, szöjlünk most a dolog érdemére egészen elfogulatlanul. Először is nincs helye a szülői sajnálkozásnak akkor, mikor gyermekei testi és lelki épségeért történik a házon kívül valami. Nem zúgolódnunk hanem hálálkodnia kell a szülőnek azért, hogy az iskola nem csak a tudományokra, hanem az életre is nevel. A gyermek arcán is a bús komorság, azért nyomódik oly gyakran ki, mert eddigelé a szülő és az iskola nem gondoskodtak kellőleg arról, a a mit jelenleg a tornával és játékokkal akarunk megnyerni. Végére is a tornázás csak az ügyetlen és hozzá nem értő kezek ápolása alatt lesz komor és unalmas munkává; a játékok pedig megmaradnak valódi játékoknak, csak ne akarjon a tanító játék-mesterként tényleg is szerepelni köztük, érvén itt a sajátos gyermekjátékokat, nem pedig a tanítói vezetést igénylő torna-játékokat.

Valamennyi ellenvetés között tán a tanítók ellenvetése bir még a legtöbb súlylyal, de ő velük szemben méltányosan és előnyösen lehet és kell is az ügy teljes érvényesítését eszközölni. Túlterhelésnek nem mondható a jelenlegi megállapított tanterv

Oldalsorban.

«Sor — menet — indulj! 2 (4) lépés távolra nyitódj!» Ezen vezérszókra a sor élén járó sor-vezető teljes lépéssel megy tovább egyenes irányban, a sorban levők pedig azonnal rövid lépésben járnak, de egymás után ők is teljes lépéseket tesznek, mihelyt megnyerték az előttük haladó és önmaguk között a kívánt nagyságú térköz. Előre csatlakozz (zárkózz!)» Ezen vezérlésre a sor vezető rögtön rövid lépésekben kezd járni, a többiek azonban egymás után csak akkor vesznek rövid lépéseket, ha már a rendes menetelési távolságig közeledtek az előttük haladóhoz. Ezen rövid lépést mindenki megtartja addig, míg ez nem vezéreltetik: «teljes lépés!»

Az elemi népiskolák alsó osztályaiban rendszeren először beszüntetendő a menet, és azután hátra léptetéssel helyben eszközöltetik sor nyitás vagy zárás. De a felsőbb osztályokban sem tetendő tömör sorba zárkozta's menet közben, mert az oldal sorban menetelés rendszeren csak a félig vagy egészen nyitott sorral történik, vállfogási vagy vállérítési távolságban.

Egy negyed fordulatok menet közben egy sorban.

Sor — menet — indulj! 2—1—2 — — Sor jobbra (b) át! Ezen vezérlésre mindenki $\frac{1}{4}$ fordulatot tesz gyorsan, egyszersmind tovább lépdelnek az új irányban. Itt tehát az előbbeni arcszor átalakítottat oldalsorrá; vagy ha oldalsorban történt a menet és az $\frac{1}{4}$ fordulat, az esetben az oldalsor alakítottat át arcsorrá. Ezen utóbbi eset így is mondatik: oldalirányba fejlődés.

Ha az oldalsorban menetelést arcsorba fordulással akarjuk bevégezni, ez vezéreltetik: «balra (j) — visszakozz!» Ekkor a sor élén járó sorvezető megáll, rögtön megteszi a $\frac{1}{4}$ fordulatot, a többiek mind egyenesen előre mennek és egymás után csak akkor teszik meg az $\frac{1}{4}$ fordulatot, ha az előttük haladóhoz annyira közeledtek, hogy a fordulattal mellé álláskor szabályos zárt arcsort képeznek. Ezen visszakozás fejlődésének is mondatik a sor oldala felé.

Fél fordulatok menet közben egy sorban.

«Sor — menet — in-dulj! — 2—1—2 — — sor hátra-arcs!» Ezen vezérlésre a sornak minden tagja egy pillanat alatt arcczal és testtel visszafordul oda, hová elébb a hát tekintett és pedig mindenki balra fordulva. Ez után rögtön tovább történik a menet az előbbeni iránynyal ellenkezően. Tehát akár arcsorban, akár oldalsorban történik a $\frac{1}{2}$ fordulat, a sor meg nem bontatik, csak frontja változtatott.

Az elemi népiskoláknak csak a IV—VI. osztályú növendékeivel czélszerű a fent írt módon végezteni menet közben $\frac{1}{2}$ fordulatokat. Az alsóbb osztályúakkal akként kell ezt gyakoroltatni, hogy nem egy pillanat alatt forduljanak meg, hanem lassan; t. i. helyben 4 lépést tipegve végezni, ez alatt fordulni és csak a következő 5-ik ütemben lépni ki az új irányban.

Oldalsorban menet közben, ha mindenki egymás után egy és ugyan azon pontban végez fordulatot és tovább mennek egymás mögött, ezt már sor-kanyarodásnak illetőleg szögvonulásnak, a $\frac{1}{2}$ kanyarodáskor pedig ellenvonulásnak mondjuk.

és órarend szerint való tanítás. Kissé több munkát felöllehet majd mindegyik tanító, természetesen a szünetelési idő rövidségére. Ezen munkatöbbletnek megfelelő anyagi pótlást igényelhetni és nyerhetni is. (Németországban is nem csak a rendes torna-órák, hanem a játszók felett való felügyelés is külön díjaztatik). Ha pedig egyáltalán nem vállalkoznék valamely iskolának tanfériai közül senki ezen működési ágra, az esetben is felkarolható teljes mérvben az ügy más szakképzett egyének által. Ha esetleg szegény az iskola alap, ha szegény a község is, ilyen áldozatokra nem lehet szegény az állam. A legkényesebb eldönteni való az idő kérdése, mert igen megfontolandó az: helyes-e a gyermekeknek eddigi tanmentes idejüket ezen célokra lekötöni? vagy helyes-e a tan-órákat megrövidíteni? Vagy helyes-e a torna-és játék-órák számának kisebbitése? Mind ezen kérdésekre az illetékes legfelsőbb helyről kell válasznak érkeznie. Itt legfeljebb az ügy szelleméből nyilvánítható azon óhaj, hogy a torna-terek egyszersmind játék-terek is legyenek, és hogy olyan idő jelöltessek ki játszásra, melyben a növendékek szemei előtt ne lebegjen az igen közelre eső étkezési vagy tanulási idő, más szóval mikor a gyermek sem nem éhes, sem a tanórára hívó csengetést nem féli. Lehet tornázni és tornajátékokat játszani az óra közökben is, de külön sajátos üdülési játékokra pár perc — sőt gyakran egy egész óra is kevés. Tehát vagy egy szabad dél-előtt vagy egy szabad délután adandó e célra, és egy tanító megbízandó a játékterek, játékszerek és a játszások felügyeletével.

PORZSOLT LAJOS.

Kanyarodások egy sorban.

«Jobbra (b) kanyarodni indulj! — 2—1—2 — — Egye-nest! 2—1—2 — — sor — állj!» Ez vezéreltetik akkor, ha a helyben álló arcsort egy más irányban való menetelre indítjuk bele. Az «egyenest» vezérszóra a kanyarodás megszűnik és kezdetét veszi az új arczirányban a menetel. Az arcsorban végbeviendő kanyarodásnál mindig az egyik szárny képezi a «forduló pontot», a mely körül mintegy körben járnak a sor tagjai; a sor másik szárnya a «kanyarodó szárny», a mely nagy ívben jár. A forduló ponton lévő egyén a kanyarodáskor oly kis körívben halad, melynek fél átmérője egy lépés, vagy ennél is kevesebb, (fejtetebb tornászoknál 2 lépés). Ezen körívben épen annyi apró lépést kell tennie, mint a hány teljes lépést tesz a kanyarodó szárny. Kanyarodáskor mindenki a kanyarodó szárny felé néz, igazodik, és a forduló pont felé zárkozik. A sor közepén fél akkora lépések tetetnek, mint a kanyarodó szárnyon. Kanyarodás történhetik a körnek $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ részéig vagy egészen is körül. Történhetik előre lépésekkel, de hátra lépésekkel is, azonban 6—12 éves gyermekeknek csak előre czélszerű. Kezdő tornászoknál az arcsorban való kanyarodás karfűzéssel történik.

Történhetik sornytitás is a kanyarodással egy időben, ha a növendékek egymás kezeit megfogják és ez vezéreltetik: jobbra (b) kanyarodni és egész távolságig balra (j) nyitódni — indulj!

«Egy negyed ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, egész) kanyarodás jobbra (b) — in-dulj!» Ezen vezérlésre helyben állásból kanyarodik az arcszor, melynek bevégeztével nem megy tovább. A közép körül jobbra (b) kanyarodásnál a sor jobb szárnya hátra, a bal szárnya előre lépdel.

Menetek alkalmával ez mondatik: «jobbra (b) kanyarodj!» Ezen vezérlés arcszor vagy oldalsor menetnél is használtatik, de mindenütt csak $\frac{1}{4}$ kanyarodást jelent. Ha tehát többet akar a vezérlő kanyarodtatni, újból kell vezérelnie minden $\frac{1}{4}$ kör után: jobbra (b) kanyarodj! mert különben az $\frac{1}{4}$ kanyarodást mindjárt követi a sor tova menése. Ha arcszor kanyarodtatik menet alatt, akkor a vezérszó hangoztatása után rögtön egészen megrövidíti lépteit azon szárny-egyén, a ki a forduló pontot fogja képezni; a kanyarodás befejezte után azonban minden vezérlés nélkül ismét teljes lépéssel lép ki.

Ha oldalsorban menet közben $\frac{1}{4}$, vagy még kisebb körívű kanyarodást végez a sorvezető, és utána nyomaiban egyenként az egész sor tagjai, akkor ezt «szögvonulásnak» nevezzük. Ha $\frac{1}{2}$ kanyarodás után a sor-vezető jobbra (b) visszafelé a sorvonallal egyenközűen halad, ezt «ellenvonulásnak» mondjuk.

«Ellenvonulással jobbra és balra kanyarodás» az, midőn oldalsor menetben a sorvezető jobbra tesz $\frac{1}{2}$ kanyarodást, az utána jövő meg balra, az ezután jövő újból jobbra, a következő meg balra és így tovább, míg az egész sorból az első felvonulási iránynyal ellenkező két sor támadt, melyek egyenközűen vonulnak tovább. (Erről bővebben a több sorok képzésénél).

Ellenvonulás kigyózó vonalban (kigyómenet) az, midőn oldalsorban a sorvezető egy fél körívet kanyarodik jobbra, ezután balra, ismét jobbra és így tovább, míg nem vezéreltetik ez: egyenest! Itt röviden megemlíttetik azon fél körívben menetelés, melynél a sorban egy számmal jelöltek a kettősek körül járva haladnak, míg a kettősek helyben maradnak vagy felváltva ők is keringenek az egyesek körül, vagy azokkal szembe fordulva ellenirányú körívekkel szintén járnak egy időben. (IV—VI. oszt.)

Csigavonalban kanyarodás (rétes v. csigavonulás) az, midőn oldalsorban a sorvezető körkörösön kanyarodik, mindig kisebb körökkel, míg végre az egész sor egy többréti tekercset mutat. A kibontakozás ezen csigavonalból úgy történik, hogy a sorvezető a körök központjában ellenirányba visszakanyarodik és épen azon a vonalon kanyarodik vissza ki, a melyen bement volt.

Nyolczas alakban csak rövid sor vezethető, mert előbb egy teljes kört kell a járással leírni, azután folytatni a másik hasonló kört; de a sor eleje csak akkor kezdheti meg az újabb kört, ha a sor vége nincs már útjában.

Háromszögben, négyszögben, cikkekzakkban és több más vonal-alakzatokban is haladhat a sor.

Tornavita a porosz képviselőházban.

(Az 1884. február 1-én tartott ülésből).

(Dr. Gossler kultuszminiszter): Én részemről a legmélyebben fájjalom, ha a tanuló ifjúság az arra legalkalmasabb időben nem gyarapodik annyit erőben, a mennyire aztán polgári életükben szüksége van. És ezt nem tehetik különben, mint ha azon időt, mit a tanulásból levonhatnak, nem csak arra fordítják, hogy társas körökben keressenek élvezetet, hanem, hogy az alatt tesztet is miveljék. Már egy más alkalommal is mondtam, hogy

mily buzgó pártolója vagyok én a fiatalság minden testi ügyességeiben való kiképzetésének már csak a párbaj-mánia korlátozása szempontjából is, és mind azon urak, kik oly meleg hangon szólnak az ügyhöz, segíthetnének a dolgon. Csak körül kell tekintenünk, és észrevehetik, mily szívesen ragadja meg az ifjúság az alkalmat. De a tehetség nem mindig felel meg az akaratnak. Sok oldalról fordulnak közoktatásügyi reasorthoz és én ezen bizalomért köszönettel is vagyok. A mennyire szerény tehetségem engedi, segítek is. De hozzá kell szoknunk ahhoz, ily ügyekben *segédelmet nem csak az államtól várni*, hanem az urak, kik az ügy iránt annyira érdeklődnek, jól tennének, ha saját zsebükbe nyúlának. Emlékeztükbe hozom pld. a *bonni csónakázó-egyletet*. Mily hálásan fogadna az egy evező- és vitorlacsolnakot és annak teljes felszerelését! Én a gondnokságot nógatom, hogy a pár száz márkát reedelkezésre bocsássa. Ha az urak az ifjúság érdekét szívükön hordják, úgy legyenek áldozatkészek és szerezzék be az ifjúság számára az eszközöket.

A leányok neveltetéséről.

(A február 5-iki ülésből).

Dr. Reichensperger: Uraim! Itt állnánk tehát a torna-kérdés előtt. Már előbb is volt alkalmam e tárgyról az urakkal ott a kormányon vitatkozni; most is mint akkor, azon véleményben vagyok, hogy a fiatal leányokat a tornázásra *legalább ne férfitanítók tanítsák*. Egy általában uraim, a torna-kérdést nagyon is előtérbe helyezték. Azt hiszik és ebben van valami, hogy ez által a túlterheltség kérdése megoldatik. De uraim, ez nem így van, ha valaki *kényszerűségről* tornázik, minek utána 3—4 órát ült és fárasztotta szellemét, úgy ez ismét *új teher* nem csak a testre, hanem a szellemre nézve is. Uraim! képzeljék csak, ha önök itt 4—5 órán át ültek és aztán tornáznok kellene! (nagy derűlttség). Ha a gyermekeknek szabad volna maguktól szaladgálniok és játszaniok, ez mind nagyon jó és szép dolog volna; nem, még a játék is kötelező, plane tanárok felügyelete alatt. Egy bizonyos rendszer szerint kell tornáznunk stb.; nézetem szerint ez nem üdülés, nem felfrissítés az ifjúság szellemének, hanem csak a tanítóra nézve új teher, (úgy van!). Egy általában mindent felülről, a zö'd asztaltól kormányozni, még a játékot is, ez annyi, mint a «l'etat c'est moi» jelzavát a közoktatásügy terére is átvinni. A leányok tanuljanak zongorázni, ez magától értetik; de mennyi idő és fáradságba kerül ez, azt mind jól tudjuk. A leányoknak úszni is kell tanulniok — egy néhány felsőbb tanintézet növendékei plane már nyilvános úszó-versenyekben is részt vettek, — a leányok koresolyázni tanulnak, ez persze mind elkerülhetlen dolog. De kérdem most uraim, mennyi idő maradjon azután a családban való tartózkodásra, a szülők, az anya behatására a gyermekre, a jellemek egyéni fejlődésére. Hisz így tucatszámra sablonszerűleg megy minden, valóságos gyári munka! (Nagyon helyes!)

(Dr. Gossler miniszter válaszából):

Egy más kérdést is megpendített a t. előttem szóló, részint jó akaratulag, részint bizonyos tartózkodó kritikát gyakorolva — a leányok tornázásának kérdését. Uraim! Tekintsük ezen kérdést egy másik oldaláról is. A leányiskola kérdésénél nem annyira az a lényeges momentum, hogy mit tanulnak a leányok? hanem, hogy minő helyet foglalandnak el a népeletben? Bár miként gondolkodjunk a leányok felől, első sorban azon nézetet kell lennünk, hogy rendes körülmények között feleség és anya lesz belőlök. Jelenlegi fejlődésünk legkomolyabb feladatainak egyike arról felvilágosodnunk, mily mérvben és mennyiben szállhatnak szembe köztizeneteink a szellemi túlterheltetésnek, főleg nagyobb városokban fenyegetőleg fellépő veszélyével, és mikép adathatnék meg a leányoknak a kellő alkalom, hogy testök harmonice fejlődjenek. Valamint a férfitől megkivánja az állam, hogy testi erejét az államnak rendelkezése alá bocsássa, és e célból magát kiképezze, úgy azon kérdés elől sem szabad kitérnünk: vajjon mi történik azok testi kiképzésével, kiktől a jövő nemzedék egészsége és egyszersmind az állam jövője függ? Ezen kérdés oly első rendű jellegű, hogy — azt hiszem, a közoktatásügy terén netán a rendeletek vagy kezdeményezésekben történt tévedést is kimentetheti. Uraim! *A leányok tornatanítása sehol sem kötelező*, de mindinkább meghonosul mindenütt és mondhatom azon tartomány részekben is, honnan Reichensperger képviselő úr adatait merítette, mind inkább érvényre emelkedik.

Ha a tisztelt előttem szóló gyönyörködhetett volna, úgy mint én Osnabrückben a káptalan tagjainak és az egész papság kíséretében a leányok torna-oktatásában, és ha hallotta volna, hogy azon urak, kik ezt még addig nem látták, mennyire el voltak ragadtatva (derűltség), úgy bizonyára ő is elismerné, hogy a kormány ez irányban is buzditólag működött. Azon kérdés, mi-

képén rendezendő be a leányok torna-oktatása, semmikép sem fogható úgy fel, hogy az az ifjakéval azonos legyen. A leány sajátosságára, a női szemérem és méltóság megőrzésére és a torna iránti hajlam ébresztésére kiváló gond fordítandó. A nő egész természete határozott itt. Én, a ki mondhatom, hogy a dologhoz egy kissé értek, állíthatom, hogy erre a legnagyobb figyelem fordíttatik, úgy a mint Osnabrückben az engem kísérő lelkes urak előtt kifejtettem, e helyről is kimondom most, hogy mi a leányok torna tanításának behozatalánál azon feladatot tartjuk szem előtt, hogy a leány képes legyen testén uralkodni, mert csak is a testrészek fölötti uralomból fejlődik a kellem, a grácia.

A régi tánczok nem hasonlíthatók össze a mai tánczokkal, melyek a béli teremben divatoznak; ezen tánczok úgyszólván ös elemei a nagyszüleink idejebeli tánczoknak, oly tánczok, melyeket a test minden részének mozgása tesz lehetségesekké. A leányok ezen apró gyakorlatokat, melyeket csak is graciózus mozdulatok juttatnak kellő érvényre oly szívesen végeznek, hogy öröm nézni őket.

Ha látnák ezt uraim, bizonyára mondanák, hogy a közoktatásügyi miniszterium sikerrel és nem minden érdem nélkül igyekszik a lejtős utakon haladó tánczművészetet azzal paralizálni, hogy a testrészek mozdulataiban a kellemet és gráciát régi júsába vissza helyezi. Uraim! Mi minden esetre oly célokat tűztünk magunk elé, a miket önök is helyeselnek, ha bírálai valójuk van, nyilatkozzanak, hálás talajra talál. Mi bizonyára nem tartjuk nézeteinket csálhatatlanoknak, egyedüli kívánságunk e téren, a nép számára oly leányokat nevelni, kik élet-céljaiknak testi kiműveltetésüket illetőleg is megfelelnek, a haza üdvére! (Brávó!) Attérek most uraim a koresolyázás és úszásra. Uraim, én nagyon jól tudom, hogy a mi időnkbeli anyák, mily aggodalommal kísérek leányaik úszását és koresolyázását. De azt uraim! el fogják ismerni, hogy e tekintetben a vélemények mennyire megváltoztak. Egy jól rendezett koresolya multság, uraim! nemcsak a legszebb multságok, hanem egyszersmind a legedzőbb test gyakorlatok egyike (nagyon igaz!) És a mi az úszást illeti, ez előttem a test harmonikus fejlődésének ideáljaként tűnik fel. Nincs oly testgyakorlat, mi az úszáshoz hasonlítható volna. Ha uraim! az úszásnak csak tisztán mechanikai oldalát tekintjük, el kell ismernünk, hogy abban a test minden része arányos cselekvéshez és minden testi erő működéshez juthat, továbbá nem szabad elfelednünk, hogy a szellemi munka által túlterhelt leányoknál a mell egészséges tágulása a legnagyobb fontossággal bír.

Visszatérek arra, a mit tulajdonképp mondandó valék, t. i. arra, hogy a tanügyi hatóság távol áll attól, hogy a leány nevelésnek elérhetlen célokat tűzzön, vagy bármily módon abba chablonizáló befolyást gyakoroljon a célból, hogy tuczat munkát végezzen; hanem, hogy ellenkezőleg a leányok neveltetését oly ösvényre szerelnék terelni, a melyben a leány is azon tudatra jusson, hogy testi kiműveltetése egyik főfeladata leend, és hogy ha ezen kötelességének megfelel, olyasmit tesz, miért az állam neki hálával tartozik. (Brávó!)

Velocipéd-útmérő.

Különösen nálunk a velocipédezőknek igen szükséges eszköz az olyan útmérő, melyet gépjökre akasztva, ez maga jelzi a hátrahagyott utat. Országútainkon kívül sehol nincs nálunk kilométer mutató, de még a felmért úton is igen kényelmes és sport szempontból is helyes ily útmérő használata. E kis gépek szerkezete úgy szokott készülve lenni, hogy a nagy kerék forgását számoja meg és innen röviden számolónak is nevezik.

A Lehman rendszerű új számló — a legegyszerűbb, legpraktikusabb és legkisebb azon számlók közül, melyeket ez idő szerint használnak. Ez nem kilométer mutató, hanem a tengely forgásának számlója. Különbség nélkül, minden rendű s magasságú gépre ráalkalmazható, s a tengelynek egész 20000-szerig történt megforgását jelezheti.

Ez több mint elég, hogy egy eszközölt utazást konstatálhassunk. Ha nagy kerekünk átmérője 1 m. 20 cm. s tengelye fentebbi számmal fordult meg, abban az esetben a gép 78 km. 540 mnyi távolságot futott be. Egyik fő előnye ezen számlónak abban rejlik, hogy akkor, a midőn akarjuk tüit (mutatóit) a zérusra igazíthatjuk. A számozó lap mögött ugyan is egy gomb van, s annak segítségével történhetik ez operáció. Így már most minden egyes promenad vagy utazásnak tiszta kilométer számát tud-

hatjuk a nélkül, hogy kivonás- vagy hozzáadással kelljen bajlódunk, a mi a többi számológépek sistemájának nagy baja.

A gép szerkezete igen egyszerű. Az egy ellen-súly, mely a kerék tengelyének minden forgásánál lezsal, s a «számoló» tűjét (mutatót) egy fogas kerék rendszer alapján mozgásban hozza. Daczára ez ellen-súly csakély súlyának, a k-lő hatás a kerék tengelyének minden egyes fordulánál nyilvánul, s a röperő által nem ragadtatik el, bár mekkora legyen is a tengely forgásának sebessége.

A nagy mutató a tengely 10-szeres — illetve 100 szoros forgásait jelzi. A kis mutató meg az 1000 szoros forgásokat.

A mutató lap száz beosztást mutat, minden egyes beosztás egy foka a tengelynek *tíz*szor történt megfordulását jelzi, tekintve a nagy mutató működését. Olyan formán tehát, ha a nagy mutató egyszer tökéletesen megfordult a mutató lap körül, a gép tengelye természetesen ezerszer fordult meg. A tengely ezen ezer körforgása azonban a kis mutató által oly formán tüntetetik elő, hogy az csak is *öt* fokot ír le ez idő alatt. Tehát itt minden egyes fok a tengelynek 200-szor történt megfordulását jelzi.

A beosztások fölé helyezett apró számok a megfordulások százaikat mutatják. A beosztások alatti nagy számok, s a közbe eső pontok a fordulások ezreit.

Röviden, ez új szerkezetű számoló tökéletesnek mondható, s a velocipédisták által történt gyakori megpróbálások csak arra ösztönöznek, hogy e találmányt a legmelegebben ajánljuk.

Kapható Clement et Co. gyárosoknál Párisban. Egészen nikkelezettnek ára 20 frank = 9 forint 60 kr. A megrendeléseknél megkívántatik, hogy ki legyen fejezve a számoló bicyeli vagy tricyceli számára kívántatik-e?

IGALI SZVETOZÁR.

Súlyemelés.

(Képekkel.)

Igazi athletának mindenki csak az erős súlyemelőt tartja és tagadhatatlan, hogy szakértőnek mind laikusnak leginkább imponálnak az emelési gyakorlatok. — Az emberi leghatalmasabb erőt az athleták ösénél Athlászánál is a képzelet az óriási súly, a föld tartásával fejezi ki. — És ma is, ki a lehető tökélyre emelte izmai fejlesztését, rendszeren a súlyemeléssel igyekszik ezt kitüntetni.

Maga magyar népünk is rendkívül szeret az emelésben vettélkedni. A falu legderekebb legénye mindig az lesz, ki legtöbb zsákot emel fel vállára, ki a legnehezebb nyomó-rudat fél kézzel kiteszítja. — Igen természetes is ez, hiszen talán a legegyszerűbb testgyakorlatnak tekinthetjük a súlyemelést, melyben egyformán minden nép erősödését keresi.

Hanem a súlyemelésnek egyszerűsége mellett is vannak oly fogásai, melyekkel a gyakorlott emelő fokozhatja erejét. Igaz ugyan, hogy a sportszerű testgyakorlatnál nem az a fő, hogy minél nagyobb emeljünk, hanem hogy erőnket veszély nélkül gyarapítsuk; de e mellett a súlyok nagysága lelkesít a további erősödésekre.

A súlyemelés fő fogása abban áll, hogy kar-izmainknak, láb és törzs-izmainkkal is segítségére jöjjünk. Az igaz, hogy az ily emelést már nem lehet tiszta kar erővel való emelésnek venni, de ehhez előkészítési erőnket.

Négyféle emelést különböztethetünk meg, t. i. 1-ször tiszta emelést, melynél a kar izmai végeznek csak mozgást, míg többi izmainkat a legnagyobb erővel nyugalomban tartjuk, tehát a lábak nyújtva, a törzs és a vállak feszítve mereven maradnak. 2-szor törzs elhajrással, mikor a súly alatt a derék és láb lassan behajlanak. 3-szor lökéssel, mikor a karokat a láb és törzs gyors nyújtásával hirtelen lökjük fel. 4-szer lendítéssel, mikor karjainkat nyújtva lendítjük fej felé.

A kiállítás az emeléshez lehet szögállásban vagy terpesztett állásban, mint 1-ső képünk mutatja, hol az emelés egy karral tör-

ténik. A szabadon levő bal kar képtünkön hátra van feszítve, mi szebb képet ad, mint ha mereven lelógatnánk. — Az emelés itt úgy történik, hogy feszített lábbal, törzhajlítással vesszük fel



1.

a rúdat a földről és úgy emeljük a 2-ik ábrán látható tartásba, vagy lökéssel, vagy egyszerre lendítéssel, mely utóbbi esetben azonban térdhajlítással segítünk magunkon.



2.

Ez egy karral való emelésnél főleg vigyázni kell, hogy a rúdat épen súlypontjában fogjuk meg. — Erre nézve jó a rúdat e helyen megjelölni.



3.

3-ik ábránkon a súlyzót a földről az athléta két kézzel emeli fel a térdéig és innen egygyel a fej felé. Vagy ez alakjában rajzunk azt a gyakorlatot is feltüntetni, mikor mint emeltyűt használjuk a súlyzót és egyik karunkkal lenyomva a rövidebb végét, a másikat magasra emeljük.

A képeinken bemutatott rúd alakú súlyzók azért ajánlhatók, mert a nagyobb súlyoknál is a fogásra elég vékonyak.

A bécsi velocipéd versenyek.

A bécsi verseny-egylet (Wiener Rennverein für Radfahrspport) augusztus 30-án tartotta igen szép és díszes közönség jelenlétében őszi versenyét, mely 7 pontból állott. Az idő a versenynek teljesen kedvezett: a napot felhők takarták, és a gyenge szél, mely egész délelőtt fújt, a verseny kezdetére elállt. Pontban 3 órakor kezdődött a nagy felvonulás, melyen 108 velocipédista vett részt. A kitűnő pálya, mely angol minták után a fordulónál külsején magasabb, 500 mé. hosszú és igen keményre készített, úgy hogy egy esetleges eső nem árthatott volna, sőt talán még használná. Ez állandó pályának készülvén, igen nagy gondot igényelt, minthogy oly talajon van, mely különben nem volna alkalmas állandó pálya készítésére. A pálya és elkészíttetése 5000 frtba került, melyet a négy egyesített egylet fedezett. A cél előtt egy körülbelül 150 mé. egyenes kifutó van, melyen a verseny legérdekesebb momentumait láttuk lefolyni. A pálya bármely verseny-egyletnek mintául ajánlható.

A felvonulás igen szépen folyt le: azt hiszem bátran kimondhatom, hogy minden velocipéd czég volt képviselve. Biztonsági gépek közül ott láttuk az ismeretes Kangaroot, a hozzá hasonló Singer-félét és ugyanezen czég «Extraordinary» emelő hajtó forgatós gépét, melylyel szintén nem lehet előre bukni a gép magas volta daczára.

Csak két dolog tűnt fel: az egyik jelen nem léte, a másik jelenléte által. Ugyanis tricycl gépet nem láttunk, pedig igen érdekes lett volna a változatosság miatt. A másik feltűnő tárgy pedig Rémi Zsiga (M. V. C. tag) nickel gépe volt; ő volt az egyedüli «fehér holló», mert Bécsben fényes gépet nem szabad használni.

A versenysorozat a *kezdők versenyével* nyitott meg. Repülő starttal 8 versenyző indult Bauer A. vezetésével, utána ment Knett A., Sild A. és a többiek, és ugyanolyan sorrendben érkeztek be igen jó idő record mellett. Távolság: 1000 mét.; idő: 1:50.

A *club versenyre* 7-en indultak, köztük a legkitűnőbb erők, u. m.: Gericke, Gerwig, Bröse és a kerékpár-bajnokjelölt Hofmann, a ki azonban oly beteges kinézéssel jött a starthoz, hogy senki nem tartotta rá képesnek. A verseny igen érdekes volt: a 6 kör mindegyikében más vezetett. Az utolsó fordulónál a hátul menő Hofmann remek spurttal kezd előre menni, egészen a második helyig s minden jelenlévő magyar sportsman már azt hitte, hogy ugyanaz a jelenség fog ismétlődni, melyet a budapesti kerékpár versenyén láttunk a bajnok jelöltség kivívásakor; de Hofmann nem volt oly erőben, hogy erős ellenfeleit megelőzze s így első lett Gerwig, második Gericke, harmadik Hofmann és negyedik Bröse. Távolság: 3000 mét.; idő: 5:50³/₅. Első, második és harmadik közt 2—2 mét.

A *vendégek versenyében* egy trainirozóban magyar, két első és egy második rangú cseh vett részt. Részünkről egyáltalában nem bírjuk megérteni, miért megy oly magyar velocipédista első rangú cseh, majd pedig bécsi erővel mérkőzni. Rémi Róbert kezdetben gyönyörűen megy körülbelül 1000 méterre, azután elkezd cizitmot enni, beszélgetni a közönséggel, és mire mindezt tudomásul veszi, ellenfelei 100—200 méternyire elhagyják. Ezután nagy (de utolsó) erővel, gyönyörű spurttal előre törve némileg behozza veszteségét, — de ki is van «pumpolva!» A versenyzés ezen módja nem vall trainingre! Komoly versenyző, ki ösméri erejét, tudja hogy mit nem szabad tennie. Az első kört természetesen Rémi R. vezeti; a másodikat Sochor, a magyar már csak 3.; a harmadik kört Sochor vezeti, a magyar már 4.; a további köröket véges végig igen nagy könnyűséggel Sochor vezeti, míg nem 100 méterrel a cél előtt felhagy a hajtással, mint hogy látja, hogy prágai club-kollegája Kleissl második helyen van. De minthogy ez lankadni látszik, szorítja keveset tettel és szóval s látva, hogy győzelmi biztos, gúnyos mosollyal hátra fordulva ismét felhagy a hajtással, előre engedi Kleissl collegáját és nevetve jön be másodiknak; harmadik Bachmann és rossz negyedik Rémi Róbert. Ha e kvalifikálatlan és visszatetsző eljárás tényleg annyira tetszett Csehország e két fiának, és ha jelenlévő csehek örömmujongásai nem voltak csak az első pillanatok benyomásai, akkor — már előbbi események után — sajnáljuk, hogy cseh sport is létezik. És hogy mennyire nem tetszett ez az intermezzo a közönségnek sem, azt abból ítélhettük meg, hogy az utánna következő főversenynél mindenki hangosan kívánta, bár csak győznék le Sochort. Táv.: 3000 mét.; idő: 6:09²/₅.

A *főversenyre* 6 kitűnő velocipédista indult, köztük Hofmann, Sochor, Gericke, Gerwig; kezdetben Gericke vezet, később Sochor és így váltakozva, míg a végső 200 méternél Gerwig és Hofmann előre megy; de Hofmann a nyert előnyt nem bírja megtartani s így első Gerwig, második Sochor, harmadik Gericke, negyedik Hofmann lesz. A nagy közönség kívánsága teljesült: a cseh legyőztett. Óriási tapsvihar fogadta Gerwiget. Távolság: 10 km.; idő: 20:47.

A *juniorok versenyére* 8 indult és igen sebes hajtásban, változó chanceok mellett haladnak. Remek végversenynyel első lesz Fogarassy, második és harmadik holt versenyt csinálnak s a későbbi ismétlődő verseny Knett javára dől el Sild terhére. Távolság: 2000 mét.; idő: 3:49¹/₅.

A nap legérdekesebb pontja most következett: *handicap!* A térelőny oly nagynak látszott, hogy lehetetlennek mondták a startból indulók győzelmét. És az eredmény ezt megegyeztet. Mert dacára annak, hogy a legnagyobb előny 350 méter volt, a táv mégis behozatott. A handicapek következők voltak: Sochor és Gerwig a starttól indul, Gericke 50, Hofmann 55, Fogarasi 130, Bachmann 240, Rémi, Port és Seitz 350 méter térelőnyt nyerve indultak. Kezdetben Port igen szépen tartotta magát és azon reményre jogosított, hogy mindvégig elsőnek fog maradni. Rémi néhány kör múlva már 5. helyen volt és minden kilátás nélkül végig élvezte a verseny távolságát. A 3 utolsó körben Sochor, Gerwig és Gericke rohamosan haladtak és közeledtek Port felé, ki teljes erővel gyönyörűen dolgozott. Az utolsó fordulónál Port és az említett trio között még 30 mét. volt és már mindenki csak azt nézte, ki lesz a trio közül második, mert Sochor, Gerwig és Gericke zárt csoportban közeledtek. Ekkor következett be a váratlan esemény: Sochor, ki a főversenyben

legyőztett Gerwig által, előre tör annyira, hogy második helye bizonyosnak látszik, de nem elégedve meg ezzel: hihetetlen gyorsaságú hajtással egy pillanat alatt utoléri és megelőzi Port Frigyest 5 méterrel!! Sochornak eme páratlan végversenye elfelejtette a közönséggel előbbi botrányos magaviseletét és így beérkeztek zajos tetszés nyilvánulások fogadták. Táv: 4000 mét.; idő: 7:34³/₅.

Az utolsó versenypont: a *vigas verseny* Bröse Rudolf javára dőlt el; második Paulick F. lett. — Ezután a gyönyörű és értékes tisztelet díjak osztottak ki, melyek bizony magyarországi díjainkhoz képest sok derék sportsman a versenyben való részvételre és a training kellemetlenségeinek elfelejtésére buzdíthat! Este kedélyes bankett rekesztette be a nagy napot.

SCHWANDA GUSZTÁV.

Tagszabadgyakorlatok a népiskolai tornázásban.

(Folytatás.)

4. Csipő mozgások.

Csipő emelés és lebecsátás, nyújtott lábakkal szögállásban emeld fel a bal (j) csipődet, úgy hogy a bal (j) lábaddal mintegy meg-rövidüljön, a földről felemelkedjék a nélkül, hogy térdedet behajlitanád vagy lábdat elemelnéd a másik lábaddal mellől, így: (mutatja a tanító), mikor azt mondom: 2 vagy le, akkor ismét boc-sásd le a földre. Bal csipővel kezd — 1, le 2, jobb 3, le 4, (láblobázásokhoz).

5. Láb mozgások.

A különféle állásokról már volt előbb szó, a járással és szökdelésekkel történő láb működésekről tovább lesz külön szó, itt a lábakkal egyes szabad mozgásai és a folytonos állásvételek részleteztek.

Bal és jobb láb emelés váltakozva, folytonosan előre (oldalt v. hátra), lassú ütemben (v. közép, v. lassú), térdben a lábaddal mindegy nyújtva legyenek, a láb-fejet a levegőben úgy kell feszítve tartani, hogy a lábujjak a láb hosszirányára felé mutassanak, — a bal lábbal kezd: — rajta! 1, vissza 2, jobb 3, vissza 4, 1 — 2 — 3 — elég!

Bal és jobb láb lendítés felváltva, közép (gyors) ütemben — úgy mint a láb emelés, csak hogy itt gyorsan kell felvetni a lábat és gyorsan lebecsátani.

Bal (j) láb lóbázás előre és hátra, négyes ütemben (v. folyton lóbázás, a föld érintése nélkül az elég szög), az emelt helyzetből rögtön vissza lendítés, először csak két lendítés előre, kettő hátra, azután szögállás, előre kezd: rajta 1, hátra 2, előre 3, szögállás! — Most folytonosan, de minden 4-ik ütemre szögállás: rajta! 2, 3 — — elég.

Bal láb lóbázás jobbra, a másik láb előtt keresztezéssel, és balra, nyújtva. (IV—VI. oszt.)

Láb emelés előre (oldalt v. hátra) és emelt tartással tovább vezetni a lábat oldalt (előre v. oldalt), azután lebecsátani. Először csak a bal lábbal, azután csak a jobbal, végül bal és jobb láb felváltva folytonosan, 3, illetőleg 6 ütemben: bal emelni 1, ívből vezetni 2, lebecsátani 3, jobbat emelni 4, 5, 6.

Lábörzés nagy körökben, előre emelni, onnét oldalt, azután hátra és levezetni a lábat. (Elemi népiskolákban nem egészen csipő magasságban körözni).

Lábörzés kis körökben, előre vagy oldalt emelt tartásban a folyton nyújtott egyik lábat úgy hozni mozgásba, hogy a lábfej a levegőben köröket írjon le. Előre emelt tartásban befelé körzés az, midőn például a bal láb fölülről a jobb oldal felé köröz le, ugyan ezen lábnak ellenkező körzése kifelé. Az oldalt emelt lábnak előre körzése az, midőn a körív felső pontjából előre mozog a láb.

Térdemelés és lebecsátás, bal és jobb lábbal felváltva, nem egész magasra (v. a mily közel lehet a mell felé), lassú (vagy közép) ütemben.

Sarokemelés és lebecsátás, melynél a fel-lábszárak együtt és a térdök összetartatnak, csak a sarok emeltetik hátul lehetőleg fel.

Térdrántás fel a mell felé és gyors lebecsátás dobantással szögállásba, rohamos mozgással kapni fel a lábat a földről, az emelt tartásban lehet kis szünet is, a szerint, a minő ütemben történik a vezérlés.

Sarokvetés hátul föl, u. n. sarok-csaptatás, úgy mint az emelés csak gyors mozgással és leejtés.

Térdemelés, azután lábnyújtás előre (old.) részüst lefelé a föld érintése nélkül, és azután ismét vissza szögállásba, hármasszamlálásra, folytonosan csak a bal (j) lábbal, (vagy hatos ütemben

a bal és jobb lábbal felváltva): emelés — nyújtás — vissza le — 1, 2, 3.

Térdemelés, *lábnyújtás* előre (old.), ismét hajlítás térdemeléssel, ezután lenyújtás szögállásba, csak a bal (j) lábbal 4 ütemben (vagy felváltva a bal és jobb lábbal 8 ütemben). IV—VI. oszt.

Térdemelés, *lábnyújtás* hátra, ismét vissza térdemelés, lebecsátás, 4 ütemben. IV—VI. oszt.

Láblökések nem egyebek, mint az előbb jelzett lábnyújtások, csak gyors mozgással végezve azokat.

Lábütés. Bal térdemelés fel, a vízszintes helyzetig emelt bal fellábszár nyugodt tartása mellett a bal lábfejjel és allábszárral ütni előre fel lábnyújtásig, azután ismét visszabocsátva hajlítani, végül lenyújtani. IV—VI. o.

Allábszár löbázás. Bal térdet emelt helyzetben tartani, a lábfejet, allábszárat löbázni előre, hátra (vagy oldalt balról jobbra és vissza, a fellábszár forgatásával). IV—VI. oszt.

Lábbal vágások, illetőleg térdemelés egy időben gyors ütés az allábszárral, a nyújtva emelt tartásból pedig gyors lelendítés (előre, vagy oldalt, vagy előre és le hátra).

Lábkeresztesítéshez körben löbázás előre és hátra a nyújtott bal lábbal egyszer, azután szögállás; következőleg ugyanezt a jobbal, 3, illetőleg 6 ütemben a szögállásba dobantással hozni le a lábat.

Lábkeresztesítés elől-hátul hajlítás és nyújtásokkal, illetőleg vágásokkal.

Allásvételeknek más szóval *álláscseréknek* mondjuk a helyből ki — és ugyan oda vissza lépkedéseket, melynél fogva váltakozva más és más állásba jönnek a lábak. Ha egy bizonyos ki- és visszalépési mód többször egymás után ismételtetik ütemszerűleg, az esetben ez kiváló fontosságú gyakorlat. Különösen a népiskolákban gondos többször alkalmazandók a következők:

Lépő állás, váltogatott lábbal, előre (old. v. hátra), és vissza, lassú (közönséges v. gyors) ütemben, bal lábbal kezd: — rajta! (b) — vissza 2 — jobb 3 — vissza 4, (állás magyarázat elebb már íratott). (Folyt. köv.)

KÜLÖNFÉLÉK.

(Hivatalos.)

A «Budapesti (budai) torna-egylet»-nél a rendszeres tornázás f. hó 9-én, szerdán kezdődik. — Ugyan ezen egylet a f. évben Egan Lujza k. a. okleveles torna-tanítónő vezetése alatt iskolába járó leányok és felnőtt hölgyek részére is rendes tornászati tanfolyamot nyitott.

A beiratások már megkezdődtek, és a rendszeres oktatás f. é. szeptember hó 7-én veendi kezdetét. — Az egylet azon szempontból indulva ki, hogy mentül számosabban látogathassák a tanfolyamat, a havi díjat, az egylet tagjainak családjához tartozók részére 1 frtban, idegenek részére pedig 2 frtban állapította meg.

Óhajtott volna, hogy e közhasznú vállalkozása a torna-egyletnek, a közönség részéről mentül hathatósabb támogatásban részesülne, mert bizony ma nap, midőn a leányoknak majd nem annyit kell tölteni az iskolában, mint a fiúknak, ezeknek is csak előnyükre lehet egy kis rendszeres egészséges testmozgás.

Jenny Antal.

A legnagyobb örömmel vettük e hírt, mely a budai torna-egyletnek egy újabb haladó lépéséről értesít. Tudtunkkal ez az első eset, hogy Magyarországon torna-egylet a nők számára torna-órákat nyit és általánosan gyakorolhatóvá teszi szakértői női vezetés mellett a testgyakorlatot. Üdvözljük az egyletet ez általunk oly régen sürgetett eszme megvalósításáért! Kedvet és sikert kívánunk a kitünően választott művezetőnő munkálkodásához.

Velocipéd a hadseregben. A michelhauseni hadgyakorlatoknál kísérletképen első ízben alkalmazták a velocipédet küldöncszolgálatokra. A kerékpár-szolgálatot 4 tiszt és 4 altiszt bámulatos eredménnyel végezte. A tullen-judenaui utat az altisztek épen oly gyorsan tették meg, mint a tullen-st.-pölteni helyi vasút személyvonata, t. i. 20 perc alatt. A tisztok még nagyobb gyorsasággal haladtak. A kerékpár végleges alkalmazását attól teszik függővé, hogy a további gyakorlati kísérleteknél miképp fog beállni. A tiszt-velocipédvezők Schadek százados vezetése alatt Gross főhadnagy, Kaplon és Geisler hadnagyok voltak, kik a bécsi-újhegyi testgyakorló-intézet tagjai.

A «Magyar Velocipéd Club» tagjelvénye — egy igen csinos kis ezüst paizs — a napokban már elkészült és Rémy Zsigmond pénztárnoknál a tagok által átvehető. A paizson részletes mezőkben a club czíme olvasható.

Királyi sarj velocipéden. Azt mindenki természetesnek tudja, hogy az angol tronörökös velocipédezik, de hogy *István főherceg* velocipédezéséről értesülünk, ez örömmel lep meg mindnyájunkat. A főherceg Bécsben tanult meg közelebbről velocipédezni és most Pólába egy 56-os gépet rendelt, hol nagyobb kirándulásokat szándékozik tenni.

Járva, futva, úszva egy és fél angol mértföldet 24 perc alatt tett meg Mohoney híres angol úszó, t. i. előbb fél mértföldet bejárt s utána ugyanezt a távot megfutotta, és végül egy fél mértföldet úszott.

Kitüntetett velocipédok. A londoni találmányok kiállításán a nálunk is nagyon elterjedt Hillman, Herbert és Cooper-féle gépek a legnagyobb kitüntetésben részesültek, arany éremmel díjaztattak. E gépek a mi kiállításunkban is láthatók Rossi Nándor bizományaiban.

A «Radfahrer» című velocipéd-lap kijelenti, hogy ezután csak oly napi kirándulásokról vehet tudomást, melyeknél a hátrahagyott út legalább 175 klm-t tesz ki, mert ezen alul már igen közönségesek az eredmények. — Vajjon mikor leszünk mi is ily kellemes helyzetben? Azt hisszük igen sokára, mert hiszen mi az egy órai kirándulásokról is tudomást vennénk, ha ilyenekről is értesülhetnénk.

A frankfurti velocipéd versenyek (Majna mellett) kitűnő szép idő mellett következő eredményekkel folytak le: A 4000 métert Steinhausen győztes 8 p. 35 mp. alatt hajtotta be. A kezdők a 2000 mtnyi versenyben mérkőztek két csapatban indítván. 12 versenyző közt Velden a távot 3 p. 59 mp. alatt hajtotta be. A 3000 mteres club-versenyt ismét Steinhausen nyerte meg, daczára, hogy társai vele szemben 125–300 mt. előnyt kaptak. A három kerekű velocipédisták 2000 mtnél küzdöttek. A győztes a 200 mt. előnyt kapott Gmelin lett 4 p. 6 mp. alatt. — A főverseny a 10.000 mteres volt, melynél a győztes a berlini Haase 19 p. 57 mp. idejével a legjobb német eredményt érte el. A vigaszversenyt 2000 mt. távolban 4 p. 21 mp. alatt Eisenlahr nyerte.

225 klm. távolságot 24 óra alatt velocipédezett be Diamant, a gácsi velocipéd-egylet szertárosa a hegyes alpvidéken. A távolságot 11 órai hajtásban érte el.

«HERKULES»-NAPTÁR.

Szeptember 8-án budapesti galamblovési verseny d. u. 1 órakor.

« 8-án bécsi lóverseny.

« 10-én « «

« 13-án « «

« 15-én « «

« 17-én « «

« 20-án « «

Szeptember második felében a «Kolozsári Athletikai Club» őszi viadala.

Október első felében a «Kolozsári Athletikai Club» gyaloglási versenye.

December közepén a «Kolozsári Athletikai Club» háziversenye.

TARTALOM.

Az egészségtan tanítása és a tornatanító-képzés. — Rendgyakorlatok az elemi népiskolában (folyt.) — Tornavita a porosz képviselőházban. — Velocipéd-ütmérő (Igali Szvetozárral). — Súlyemelés (képekkel). — A bécsi velocipéd versenyek (Schwanda Gusztáv). — Tagszabadgyakorlatok a népiskolai tornázásban. (folyt.) — Különfélék. — «Herkules»-naplár. — Tárcza: Iskolai növendékek játszatása.

Aigner Lajos könyvkereskedése

Budapest, IV. Váci-utca 1.

A PETŐFI-TÁRSASÁG

I. könyvkiadó-vállalata.

Abonyi Lajos. Itt a szép Alföldön. Népies elbeszélések	1	frt 60 kr.
Balázs Sándor. Tarka képek. Beszély- és rajzgyűjtemény. 2 kötet	3	« 20 «
— Vig elbeszélések	1	« 50 «
Bartók Lajos költeményei	1	« 20 «
Bulla János. Humoros elbeszélések 1. kötet	2	« 40 «
Mikszáth Kálmán. Kavicsok. Elbeszélések	1	« 20 «
Pap Miklós. Itt is ott is	2	« 50 «
Petőfi évkönyv. (A cidióni alma. Éjszakitól stb.)	1	« 40 «
Szana Tamás. Molière élete és művei	1	« 50 «
Teleki Sándor gróf. Emlékeim. 2 kötet	3	« 80 «
Váradi Antal. Az én világom. Költemények	1	« — «
Vértési Arnold. A nyolcosztályos iskola. Regény	1	« 50 «
Zichy Géza gróf költeményei	1	« — «

II. A társaság közlönye.

Koszorú. Szépirodalmi közlöny. Szerk. Szana Tamás. 1878 - 1882. 8 kötet, 8-részes, fényképekkel stb. Kötete füzve 4 frt, díszkötésben	5	frt — kr.
Koszorú. Szerkeszti Szana Tamás. Újabb folyam 4-részes. 1883 - 1884. 4 kötet, egy-egy füzve 4 frt, díszkötésben	5	« — »

A nekünk bemutatott számtalan megbízható hiteles közönettel folytatón ezen intézet legméltóbb ajánlható.

Titkos betegségeket,

hugycsőfolyásokat és sebeket, az önfertőztetés utóhatásait, az elgyengült férfit, magömléseket, a bujakórnak utókövetkezményeit, nőknél fehér folyást, bármennyire is idülték, valamint mindazon női betegségeket, melyeknek a magtalanság egyik főokozója, és bőrbetegségeket, gyógyít új gyógymód szerint biztos sikerrel, gyorsan és alaposan

Dr. GARAY ANTAL

orvos, sebész, szülész és szemész tudor, volt csász. kir. oszt.-főorvos. Lakás: Budapest, VI. ker. Gyár-utca 7. I. em. bejárat a lépcsőről, a sugár-utól jobbra a második ház.

Rendel: naponta 10 órától d. e., egész 4 óra délutánig, este 7 órától 8 óráig. Díjazott levelekre a legnagyobb figyelemmel választanak és gyógyszerrekről is gondoskodva lesz.

Nőknél külön váróterem.

Ugyanott megjelent és a szerzőnél Dr. Garay Antalnál megrendelhető:

Népszerű utmutató

a nemi betegségek és ezek észszerű gyógykezeléséhez

című könyv. — Ára 2 frt 50 kr. 349

A könyv tartalma: I. Az ivarszervek leírása. II. A nemi élet eredése. III. Az önfertőztetés és az éjjeli magömlések. IV. A húgycsőbetegségek (Tripper) és húgycsőszűkítések. V. A bujakór (syphilis). VI. Fehérfolyás. VII. Elgyengült férfit. VIII. Női magtalanság. IX. Az ivarszervek megbetegedésének főtünetjei a prostitúció.

Budapesti KIÁLLITÁSI SORSJEGY á 1 ft 4000 nyeremény

Főnyeremény kézpénzben csak 1% levonással

100.000 ft

11 sorsjegy 10 ft Kiállítási-sorsjáték-kezelősége Budapest, Andrassy-út 43.

SÁROSY GYULA ÖSSZES MŰVEI.

Életrajzi bevezetéssel és jegyzetekkel

kiadja

ABAFI LAJOS.

Sárosy Gyula a magyar költészet irodalmában kiváló helye biztosított magának; lánglelke, kitűnő nyelvezete és génusának merész föllengzése maradandó becsű műveket teremtett, melyek vagy s étszortan láttak napvilágot, vagy részben az idők nehéz sajtóviszonyainál fogva meg nem jelenhettek, de ezek meg ezer kézirati másolatban keringtek a hazában. Nálánál senki sem dicsőítette nagyobb áhitattal és erősebb phantáziával a magyar szabadságot, melynek zaklatott és üldözött élete oly korán esett áldozatul.

Nagy szenvedések és martíromságok között tünt el a költészet egéről, melynek egyik fénylő csillaga volt; miért is megérdemli, hogy nemcsak összes műveit, hanem életrajzát is lehető részletes-ségben ismerje a halás utókor.

Az a kegyelet, mely bennünket Sárosy Gyula összes műveinek kiadására birt, ösztönöz most arra, hogy e három kötetre terjedő műveket (Arany trombita, színművek, hazafias és egyéb költemények) új olcsó kiadásban mentül szélesebb körökre nézve hozzáférhetővé tegyük.

Ehhez képest 1884. ujévtől kezdve egy-egy hárommives füzetet bocsátunk ki. Össze-ven 22 füzet lesz.

Egy-egy füzet ára 20 kr.

Bekötési táblák 25 kájezárával kaphatók. Kivánatra mind a három kötetet egyszerre is szállíthatjuk. Ara barna vászonkötésben, piros szegélylél 6 frt.

Aigner Lajos
kiadóhivatala.

FREYTAG ÉS PÁRDUSZ

Budapest, Dorottya-utca 3. sz.

Uri fehérnemű, női pipere, szövött és rövidáru-raktár.

Mellékelt ing

2-10

mintánk saját kiállításunk után készülve,

nyári és utazó ingeknek különféle árban

igen ajánljuk,

darabja frt 2.20, 2.60, 2.80 a legfinomabb kiállításban.

Nyakkendők 15 krtól 2 frtig.

Kiadóhivatal:

Budapest, IV. Váci-utca 2
Aigner Lajos könyvkeres-
kedése.

Előfizetési díj:

Negyedévre 2 frt.
Félévre 4 frt.
Egész évre 8 frt.

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasábos
petit sorért 25 kr.

HERKULES

TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

Szerkesztőség:

Budapest, VIII. József-körút
67. sz. a.

Kéziratokat vissza nem
küldünk.

Bérmertetlen leveleket nem
fogadunk el.

AZ «ACHILLES» VELOCIPÉD- ÉS CSÓNAK-EGYLET, AZ «ARADI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BALATON-EGYLET», A «BEREGSZÁSZI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BUDAPESTI KERÉKPÁR-EGYLET», A «BUDAPESTI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BUDAPESTI TORNA-EGYLET», A «BUDAPESTI VASPARIPA-EGYLET ELŐRE», A «DEBRECZENI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «DEBRECZENI TORNA-EGYLET», A «FERTŐI CSÓNAKÁZÓ-TÁRSASÁG», A «GYÓRI CSÓNAKÁZÓ-EGYESÜLET», A «KASSAI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «KOLOZSVÁRI ATHLETIKAI CLUB», A «KOLOZSVÁRI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «KÖRMENDI ATHLETIKAI CLUB», A «KUNSZENTMARTONI CSÓNAKÁZÓ-KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «MAGYAR-ÓVÁRI TORNA- ÉS VÍVÓ-EGYLET», A «MAROSVÁSÁRHELYI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «LÉVAI TORNA- ÉS VÍVÓ-EGYLET», A «MAROSVÁSÁRHELYI TORNA-EGYLET», A «NAGY-BÁNYAI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NAGY-ENYEDI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NAGY-KANIZSAI TORNA-EGYLET», A «NAGY-KÁLLÓI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NEMZETI HAJÓS-EGYLET», A «NEPTUN BUDAPESTI EVEZŐS-EGYLET», AZ «Ó-BUDAI TORNA-EGYLET», A «PANNONIA CSÓNAK-EGYLET», A «POZSONYI HAJÓS-EGYLET», A «PRIVIGYEI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «RIMA-SZOMBATI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SÁTORALJA-UJHELYI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SELMECZI AKADÉMIAI ATHLETA-CLUB», A «SOPRONI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SZABADKAI TORNA-EGYLET», A «SZARVASI KORCSOLYÁZÓ-KÖR» A «SZEDEDI CSÓNAKÁZÓ-EGYLET», A «SZEDEDI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET» ÉS A «SZEDEDI TORNA-EGYLET»

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

A vallás- és közoktatásügyi m. k. minister ő nagyméltósága 41,020. számú rendeletével ajánlja e lapot Magyarország összes tanintézetének.

A mult héten szerkesztőségünk a következő hivatalos iratot vette:

A «Herkules» testgyakorlati közlőny tekintetes szerkesztőségének

Budapesten.

A «Szegedi korcsolya-egylet» f. évi június 8-án tartott választmányi ülésében a «Herkules» testgyakorlati közlőnyt az egylet hivatalos lapjává választotta.

Szeged, 1885. szeptember 5-én.

Hazafiúi üdvözléttel

Dr. Végman Ferencz,
ügyvéd és egyleti titkár.

Nyilatkozat.

A «Herkules» közel két évi fennállása alatt mindig *önzellen* pártolásban részesítette az ország mind azon egyleteit, melyek a testgyakorlatok érdekeit szolgálják; de talán valamennyi között legdédelgettebb egyletünk volt a «Magyar atletikai club», melynek minden mozgalmáról sokszor talán aránytalanul és igazságtalanul bőven vettünk tudomást, melynek versenyeire díjat adtunk, s a melynek érdekeit minden lehető módon előmozdítottuk. Ezt tettük és tesszük is mindig mindazon egyletekkel szemben, melyek lapunkkal közös célra törekszenek: a testgyakorlatok terjesztésére. S az ily egyletekkel szívesen lépünk teljesen önzetlenül (és nem busás subventióért, mint más hazai és külföldi lapok!) a hivatalos közlőnyiség viszonyába, a melyből nekünk semmi hasznunk nincs, csupán az egyleteknek. Midőn azonban egy egylet lapunk céljával és irányával ellenkező utat kezd követni, akkor erkölcsi kötelességünk

A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

Vonat úr.

Minden esetre különös titulus, de nem régen láttam egy névjegyet, mely szintén elég különös arra, hogy fölemlítem és melyen csak ennyi volt: N. N. Sz. t. n.

Tessék már most kitalálni, hogy az illető a szegedi torna-egylet növendéke, vagy pedig tán szentesi tót napszámos, a mik szintén elég furcsa titulusok és joggal ruházhatók a kártya tulajdonosára. Ugyan csak értsen a betű-rejtvény megfejtéséhez az, a ki kitalálja, hogy az illető színi tanodai növendék.

Tehát a Vonat úr nevezetes ember a mi környékünkön, pedig hát Verpelét amúgy is híres koczkára vágott sárga dohártyáról, no meg arról is, hogy Bendik úr a Budapest-parádi távgyaloglás alkalmával keresztül ment városunkon is.

Először is azon kezdem, hogy miért Vonat úr az a szálás, csontos legény, a ki valóban megérdemli figyelmünket nem azért, mert a falusi nép szerint féleszü, és hogy talán rajta lélektani

tanulmányokat tegyünk, hanem azért, mert született kengyeltutó. Ezért mondják féleszünek és ezért hívják Vonat úrnak.

Különb emberünk fényesen megczáfolta azt, miszerint ő bolond volna. Ő ugyanis így okoskodik — vagy bolondozik, a mint tetszik: — «Az emberek azt mondják azért vagyok bolond, mert mindig futok; hát tehetek én arról, hogy az Isten engem olyan szaladósnak teremtett, a nyúl is mindig fut, azért még sem mondja senki, hogy a nyúl bolond». Okoskodása helyes és tönkresilányítja a propositió majort — vagyis a főtételt — hogy a ki mindig fut, az bolond.

Sokat hallottam már felőle még mielőtt ismertem volna, mig végre teljesült hő óhajom és a Vonat úr egy szép reggelen bekanyarodott Sz. Ö. úr udvarára és jelentette, hogy megérkezett. Minthogy minden áron sürgöny-hordozó szeretne lenni, azt mondtam neki, hogy ma fogja a nagyságos úr próbára tenni, hogy vajjon beválik-e és ezért tegyen ki magáért, mutassa meg, hogy mit tud. Ez, no meg azután pár hatos ígérete megtette a hatást.

Egyszerre éles fütty hasította a levágót és a Vonat — úr megindult az udvaron levő rondon körül, melynek kerülete pontos mérés alapján 66 méter.

fölmondani ezt az önzetlen szolgálatkészséget. És ez a pillanat bekövetkezett a «Magyar athletikai club»-bal szemben! Ez egylet, mely hivatva lett volna Németországból átplántált testgyakorlásunkba egy kis élénkséget s több nemzeti elemet önteni, s mely törekvéseihez megnyerte nem csak az arisztokrácia kiváló tagjainak, hanem Trefort Ágost ő nagyméltósága személyes pártfogása útján magának az államnak is erkölcsi és anyagi támogatását — ez az egylet hónapok óta sportszerűtlen és a club létét veszélyeztető vezetés alatt oly magatartást tanusít, mely a testgyakorlatok érdekeinek nem csak hogy nem használ, hanem árt, mely kompromittálja azon eszméket, melyeket szolgálnia kellene s kompromittálná lapunkat is, ha tiltakozó szavunkat föl nem emelnők a testgyakorlatok és magának az egyletnek érdekében. Az oly testgyakorló egyletet, mely kihirdetett versenyeit visszavonja, mely mi módot sem nyújt tagjainak az erősödésre, s mely még csak testgyakorló helyiséget sem tart, — az ily egyleti vezetéskritizálni, sőt megtámadni egy feladatát ismerő testgyakorlati közlönynek erkölcsi kötelessége. Ily körülmények között lapunk teljes függetlenségének megóvása végett s a testgyakorlatok és a «M. A. C.» érdekében is kénytelenek vagyunk a «Magyar athletikai club»-bal a hivatalos közlönyi viszonyt ezenel megszakítani.

PORZSOLT KÁLMÁN.

Rendgyakorlatok az elemi népiskolában.

(Folyt.)

Fejlődések egy sorban.

Fejlődésnek mondjuk az oldalsornak vagy harántsornak átalakítását arczsorrá a sorvezetőhöz történő mellé sorakoztatással.

Oldalsorból a sor oldala irányában fejlődni arczsorbba nem egyéb, mint jobbra vagy balra egy negyed fordulatot tenni, mint előbb leíratott. Jobbra (b) visszakozz! vagy jobbra (b) át!

Oldalsorból a sor élének arczirányába fejlődés mindig $\frac{1}{8}$ fordulattal tétetik, azonban ezen nyolczad fordulatot a gyakorlottabb tornászokkal szemben nem okvetlenül szükséges külön is vezérelni.

«Balra (j) előre fejlődni — fél-bal! In-dulj!» Ezen vezérlés a helyben álló oldalsornál használandó, ha a sor élére balra (j) kiterjeszkedve akarunk arczsört képezni. A nyolczad fordulatnak «fél bal» vezérszóra — a sorvezetőt kivéve — mindenki rézsút állásba fordul. Az indulj szóra rézsút előre lépkednek, míg bele nem jutnak a fordulat nélkül álló sorvezetőnek a bal (j) válla

irányába. Ide érve mindenki visszatordul $\frac{1}{8}$ fordulattal az eredeti irányba és jobbra igazodik.

Menetközben oldalsorból az élre való fejlődés arczsorbba ezen vezérszókra történik: «Sor — menet — in-dulj! — — Rövid lépés! — — Balra (j) előre fejlődni fél bal! (ekkor történik a fejlődés.) — Teljes lépés! — — Sor állj!» Vagy pedig a gyakorlottabb torna-növendékeknek csak ennyi vezéreltetik «balra előre fejlődj! — — teljes lépés!» A tulajdonképeni fejlődés a fél-bal vagy fejlődj szókra történik. Idővel a rövid lépésnek külön vezérlése el is maradhat de a fejlődés végezte után a teljes lépés vezérszókra kezdessék újból meg.

A fejlődést közvetlenül megelőzi egy kanyarlat, ha azt akarjuk, hogy az oldalsornak jobb oldal irányba felé úgy alakuljon az arczsor, hogy annak jobb szárnya majdan a sor jobb vége felé essék szabályszerűl. g. Ez esetben így kell vezérelni: «jobbra kanyarodni és balra előre fejlődni — in-dulj!» vagy menet közben: «jobbra kanyarodj és balra fejlődj!» Erre a sor élén haladó sorvezető egyén jobbra $\frac{1}{4}$ fordulattal kikanyarodik és rövid lépésekben megy tovább az új irányban, míg a többiek egymás után teljes lépésekben jönnek fel, kanyarodnak a sorvezető háta mögött és fejlődnek az előttük ha'adónak a bal oldala felé és jobbra igazodnak. Ezen rendgyakorlat az elemi népiskolák alsóbb osztályaiban nem alkalmazandó. Sőt még a felsőbb iskolákban is ritkán, vagy legalább azon könnyítéssel, hogy a sorvezető megállítatik, mielőtt bevégezte az $\frac{1}{4}$ kanyarodást és 4—6 lépést tett az új irányban. Újból menet csak akkor vezéreltetik, ha a kanyarodást és fejlődést már mindenki megtette. Az iskolai tornázásnál leginkább akkor kell a fent jelzett fejlődést égeztetni, midőn a sor valamely szer mellé való állászkoz a jobb oldal felől vezetjük.

Arczvonal és szárnyváltogatás, vagyis sorbontás nélkül ellenvonulás akkor történik, midőn az arczsorból ismét arczsorbba alakulnak a tornászok, de az első arcziránynyal ellenkező arczirányba, és a jobb szárnyával az első arczsornak bal szárnya helyére jutnak. Vezérlés: «arcz és szárny változtatás! — Jobbra — át!» — mire a bal szárny-egyen kivételével az egész sor jobbra fordul, és az «in-dulj!» vezérszóra a jobb szárny-egyen jobbra fél kanyarodással vezeti a sort az első sor előbbeni arczvonalának hosszában egész az állva maradt bal szárny-egyenig. Oda érve vezérlés nélkül balra visszakozik, illetőleg ott megáll és balra $\frac{1}{4}$ fordulatot tesz, a többiek szintén utána lépkednek és a már megállott szomszédjuk mellé visszakoznak. Végül a bal szárny-egyen is jobbra fordul és az új arczsornak bal végéremegy.

Egy sorból több sor képzése.

R e n d e k.

Rendeknek nevezzük a tornászoknak egymás mögött kettős sorokban állását. Ebbe a helyzetbe az oldalsorból fejlődéssel, mellé sorakozással juthatni; az arczsorból pedig páronként $\frac{1}{4}$ fordulattal és kanyarodással.

Arczsorbba sorakozz! — Jobbról kezdve kettős beosztás, mindenki hangosan mondja a rá következő 1 vagy 2 számot, (vagy a tornatanító személyesen jelöli meg egyenként őket). Páronként, egyes a kettőssel, karfűzés föl.

Futott, futott csipőre tett kezekkel, igen egyenletesen és szép kitartással. Magam voltam tér- és időmérő, minthogy nagyon érdekelt az eredmény, pontosan igyekeztem megfelelni hivatalomnak. Az első száz kör után a kimerültség legkisebb nyoma nélkül kezdte meg a második százat, és miután ezt is megfutotta — azon mondással, hogy három a magyar — a harmadik száznak is neki indult — persze megállás nélkül és be is fejezte szerencsésen.

Futott tehát összesen 19800 métert 1 óra 44 percz alatt, a mi nem valami világra szóló eredmény, hanem tekintve az ember czélszerűtlen életmódját, bátran merem állítani, hogy sokkal jobb eredményt érhetne el, különösen jobb táplálkozás mellett. Lefőznék azokat a híres külföldi kengyel-futókat, a kik állítólag Rómából Turinba, Hamburgból Berlinbe futkosnak és eljönnek hozzánk a régi lövőház kertjébe, meg az állatkertbe, hogy megmutassák, miként lehet egy állítólagos 300, valóban azonban csak 200 méteres pályán bámulatos eredményeket elérni.

E jól kiállt próba után könyvecskét kapott, melyben felkértek az, ki épen jelen van, hogy a Vonat úr indulásának és érkezésének idejét és helyét a könyvecskébe jegyezni és aláírással meg-

erősíteni szíveskedjék, a mi meg is történik és így már sok adat gyűlt egybe a magyar kengyelfutó képességének megítélhetésére vonatkozólag.

Készül is a Vonat úr a fővárosba, hogy megmutassa a pesti uraknak is az ő tudományát, de persze 5—6 mértföldnél nem jut messzebb. Egerbe minden héten elfut egy párszor egy kis tubákért, vagy egy-egy üzenettel, és ily alkalommal már találkoztam vele, a mikor is a kocsihoz csatlakozott és futása közben folyton beszélte multját — meg a jövőre szőtt terveit. Mert volt ám ő katona is, meg volt neki felesége is. Csakhogy bizonyosan azért vált meg feleségétől vagyis inkább felesége maradt el tőle, mert a Vonat úr mindig futott, a felesége meg nem győzte. Most boszút forral, és a mint van pár krajczárja, szalad az egri lutriba. Ha nyerne, akkor elvenné felesége boszantására a talu legszebb leányát. «Majd jönne akkor tiz is» — szokta mondogatni.

Mostanában legfőbb óhajta, hogy megismerjék őt, hogy bele jőjjön a pesti újságokba, kérem azért szerkesztő urat, tegye őt bele lapjába és könnyen megtörténhetik, hogy a Vonat úr felszalad Budapestre megköszönni szívességét. FOLLINUS ÁRPÁD.

«Kettős sorokba jobbra kanyarodni indulj!» Ezen vezérlésre az egyes számúak helyben két lépést téve jobbra átfordulnak, a kettős pedig szintén két lépéssel jobbra kikanyarodnak az egyesnek bal oldala mellé. Az elemi népiskoláknak IV—VI. osztályába járó torna-növendékeinek arczsorból úgy is gyakorlandó a kettős sorok képzése, hogy az egyes számúak rendszeresen jobbra fordulnak, a kettősök meg csak egyet — a bal lábbal gyorsan — lépve, rögtön a kettős mellé állnak; ez így vezérlendő: páronként karfűzés föl (utóbb e nélkül is) — *rendekbe jobbra — át!* A rendekből ismét az eredeti arczsorbóba vissza kanyarodásra vezérlendő: *egy sorba vissza, balra kanyarodni indulj!* Ekkor a kettős számúak teszik helyben két lépéssel a balra átfordulást, és az egyes számúak lépnek ki helyből és kanyarodnak két lépéssel balra. A felsőbb osztálybeliek gyors fordulással és egy lépéssel is kanyarodhatnak be az arczsorbóba, ezen vezérlésre: *egy sorba vissza, balra — arcz!* Megjegyzendő, misz rint ha arczsorból a bal szárny felé eszközöltetik kettős sorok, rendek, képzése, akkor az egyes és kettős számúak fent leírt működésüket felcserélik; vagyis a rendbe kilépést az egyesek teszik, az egy-sorba vissza kanyarodást pedig a kettősök.

Oldalsorba sorakozz kartávolságra vállfogással. Vagy az arczsorból: jobbra át. Ezután a torna-tanító kettős beosztást tesz, a sor elejétől kezdve mindkét egész közelből megjelöl 1 vagy 2 számmal, és vezérli: *rendekbe balra — fejlődj!* mire minden kettős számú egyén bal lábbal gyorsan előre lép az állva maradó egyesnek a bal oldala mellé. Ha rendeket az oldalsornak hátirányában akarunk alakítani, akkor előbb *hátra arcz!* vezéreltetik, azután: *rendekbe jobbra fejlődj!* mire az egyes számúak lépnek ki jobbra, a kettősök pedig állva maradnak.

Általánosságban véve a tornázóknál lehet rendeket képeztetni jobbra és balra egyaránt mindig, hanem a fent jelzett módon czélszerűbb akkor, midőn rendsorokkal menetelések tételnek. Az oldalsorban fejlődött rendekből ismét az előbbeni egy oldalsor képezteik ezen vezérszókra: *egy sorba vissza szaka-dozz!* Ekkor t. i. azon egyén, a ki a fejlődéskor kilépett volt, ismét egy lépéssel gyorsan hátra visszalép a mellette állónak háta mögé, és pedig mindig a belső lábbal.

Menet közben rendeket képezni és ismét egy sorba alakulni épen úgy lehet, mint a helyben állásból. Megjegyzendő, miszerint az elemi népiskolák torna-növendékeinek csak a már gyakorlottabbakkal lehet arczsor menetből képeztetni rendeket. Ellenben oldalsorból már a II. osztálybeliek is gyakorolhatják. A torna-tanító az oldalsor-menet alatt előbb rövid lépést vezéreljen, aztán ezt: *rendekbe balra (j) fejlődj!* — — — teljes lépés! — — Egy sorba vissza szakadozz! Ekkor a sorvezető megtartja a teljes lépést, a többiek azonban rövid lépésekben haladva sort nyitnak annyira, hogy minden kettős ismét beléphessen az egyes száma párja mögé egy sorba.

(Folyt. köv.)

Az angolok testgyakorlata.*

(Németből).

Az angolok zömét bizonyos egészséges frissesség, merész elhatározottság jellemzi úgy a felső, mint a középső néprétegekben, azon testgyakorlatok folytán, melyeknek már kora fiataliságtól kezdve buzgó pártolói, melyeket később is a meddig lehet, folytatnak.

Az otthon csücsülés, a lézengés mindenki által megvetetik. Megkülönböztethetnek tartott hegycsúcsokat először megmászni, a legfélelmesebb rengetegekbe úttörőleg behatolni egyes egyedül; a legtávolabb vidékekre, a jeges tenger felé, vagy az aequator felé rögtön útnak indulni: természeti vonása ezen nemzetnek. S ezekre belső ösztöne hajtja. Ez most minden esetre így áll a vagyonosabb és előkelőbb osztályokra nézve, melyek ifjúságukban és férfieikben sokszor forgolódnak a szabadban. E szokás csak a legutóbbi időben szerzett magának ismét érvényt. A ki az angol népet történetét behatóbban ismeri, az tudhatja, hogy a most élő angol nemzedék a tekintetben az előzőektől előnyösen különbözik.

Az említett társadalmi osztályokban még a nők is nagy mértékben bírnak ily erélylyel. Az aggkorral való pompázás tőlük számúzva van, aggnak (old man) senki sem szereti magát hivatni. 60—70 év közti emberrel, mint legjobb éveiben levő emberről beszélnek. Ha már 80 felé megy, zöld aggkorral beszélnek (green old age).

A németek az általános védkötelezettség behozatala által a

* A németek nemzeti testgyakorlatuk, a torna mellett a más nemzetek különböző testedzéséről rendszeren nem szoktak elismerőleg szólni, így hát nem tűnhetik fel e cikk pár igazságtalan állítása. Szerk.

fegyvergyakorlatokban minden esetre fölényben vannak az angolok fölött. Épen úgy a tornászat rendszeres művelésében, mely Angliában csak mintegy 20 évvel ezelőtt honosult meg német mintára és befolyás alatt. A nagy német torna-csarnok létesítése Londonban adta meg ehhez az impulzust. Ellenben a szabad ég alatti játékokban, az edző friss levegőben, a labda-játékokban, országút hosszant való verseny-futásokban, vagy dombon, völgyön az úgynevezett «nyúl- és kopó-vadászat»-ban, az edző sportok terén — a városi ifjúság, de még oly korban levő férfiak is, melyben másut azon kérdés a legfontosabb, hol csapolnak jobb sört, — mondom ily korban levő férfiak is bámulatos ügyességgel bírnak.

Nem mindig volt ezen izmos athletikai vonás az angolok természetében. Ők is megérték azt az időt, midőn régi testgyakorlataik teljesen elfelejtettek. Az előtt — ki hinné — Európa legkevésbé tisztá nemzetül voltak elhíresztelve; csak azon leírásokról ítélve, melyeket Rotterdami Erasmus nemesi házaikról papírra tett. Mai napság a tisztaság mintái az egész világban «felsőbb tizekreitől» le egészen a jobb városi munkás-osztályig. A hová most angolok utaznak, az elhanyagolt vendéglőkben jelenlétüket mindig elárulja valami. A minden napos edző hideg fürdő, a testedzés 40—50 év előtt még nem volt általános szokása az angoloknak; ma már általános. Azon izomgyakorlatok, melyeket most öregje-ifja, vizen és szárazon folytat, a régebbi nemzedékeknél nem voltak honosak. Ma az angol testgyakorlatok még Hindostan perzselő napsugarai alatt is csodálat-tárgyát képezik.

Ily alaposan változhatik át egy oly nemzet, mely alapjában erős.*

Ezen nemzet azonban, mely az «arany középut»-ra oly nagy súlyt fektet, a hol a «sport»-ról van szó, igen könnyen túlzásba csap át, mert itt sokszor a fogadási kedv játszsza a főszerepet, és így a testgyakorlat iránti hajlamhoz, még a nyereszkes vágy is csatlakozik.

Mindenben az elérhető legmagasabbat keresik az angolok, néha emberi testre való tekintet nélkül. A németek közt erősebb emberek vannak, (?) különösen a mi az emelést és feszerőt illeti. De azért csak vigyázzon az ember a verseny-iskolázott angoltól. Többnyire már nincs az a válszélessége, széles mellkasa és erős csípője, a mai angolnak, melyek őseit jellemzik, karcsúbb, de mégis csontos; ha egyszer valami athletikai célzt tűzött maga elé, vig cimborák semmiféle csábítása nem vonhatja el kemény iskolájától. Nem ismer más örömet, mint a csábító győzelmi jelvényt. Vas következetességgel teljesíti mestere parancsait, sőt még többet is tesz.

Az angolok sok ügyességi dolgot nem érhetnek el, vagy legalább igen nehezen. Egészben véve oly rossz tánczosok, a minőket alig talál másut az ember. Rossz vívók, legügyetlenebbek a vívór-vívásban; sőt középszerű úszók, (?) dacára tenger övezte szülőföldeknek. Midőn legelőször ide érkeztem, az úszástól való félelem előttem roppant nevelés színpad tünnt fel. A gyakorlott úszók sem mertek a tenger-partokon messzebbre hatolni; féltek a «göres»-től. Ezen állapotok az utóbbi évtizedben javultak. Egyesek igen ügyesek, de a nép zöme még mindig messze mögöttük marad a francziák és németeknek. Több mint három évi ottlétem alatt senkit sem láttam «vizet taposni». Oly helyeken, a hová először mentünk, a fürdőmester és segédei mint őveikkel kiálltva futkostak a parton, és gyorsan csolnakot eresztenek a vízbe, mert hiszen az az ember ott, ki kezeit a levegőben lóbázza, nyilván megfulladáshoz áll közel!

Aránylag középszerű úszók lévén, az angolok Webb kapitányban oly úszót nevezhetnek magukénak, ki minden eddigit felülmúlt. Hasonlíthatlan jó evezősök lévén, csak megérdemelt ebbeli dicsőségük. Boxolási ügyességük ismeretes. A felfelé ugrásban igen ügyesek, még ügyesebb versenyfutók. Kezdetől fogva fel-tűnt nekem, hogy az angolok lábaikon hüvelyk-ujaikkal kevésbé fölfelé járnak, inkább egyenesen álló lábakon járnak.

A lovaglásban jártas férfiak és nők, másut sokkal ritkábbak, mint itt, viszont külföldön bizonyára jobb lovasokat találhatni. (?) A csontvázzá soványodott, a kengyelben majomszerűleg guggoló jockey nem szolgálhat összehasonlítás tárgyául. A velocipéden az angol elsőrendű tekintély. A nép zöme fegyverrel még nem igen tud bánni. De a kik lövészekké képezik magukat a terén, különösen nagyobb távolságokra, könnyen fölülműlják a schweizi, tiroli és más németeket.

Most még az úzásról valamit. Hogy az angol nép zöme a francziák és németek mögött az úzásban még mindig hátra maradt, részben nagyobb folyók hiányában leli magyarázatát. Persze Francia és Németországban a természet e tekintetben kevésbé mostoha.

* Mily buzdító lehet a német író e felfogása ránk nézve is.

Szerk.

A tengerpartokon úszodákat berendezni az apály és dagály miatt igen nehéz, másrészt pedig a tengervíz hordereje oly nagy, hogy egy kis bátorsággal nagyon könnyen lehet úszni tanulni. Pár lábnyi mélységű hullámokon igen kényelmesen lehet testre illesztett karokkal egyenesen feküdni. De ámbár Angliában sokat fürdenek tengervízben — a nők sajátos módon sokkal gyakrabban, mint a férfiak — úszni mégis keveset gyakorolnak, a fürdőző asszonyok és leányok százai közt csak elvétve úszik egyik másik.

A hideg ellen Angliában igen érzékenyek, és pedig a férfiak itt is inkább, mint a nők. Ez nehezen érthető ellentét oly nép-nél, mely annyira szereti a friss levegőt.

Tapasztalataink ezen ország déli és keleti partjain így szólnak. Ujabb időben itt-ott az édes vizekben is rendeztek be úszodákat, egyáltalában az úzás terén lényeges javulás állott be. Ha az angolok valamit kezdenek, egész erővel neki fűsznek. Eddig közép-számítás szerint rossz úszók, mégis Webb kapitányban oly úszót nevezhetnek magukénak, ki — mint mondatott — mindenkit felülmúl e terén.

A «Stefánia yacht-egylet idei versenyei».

(Hivatalos.)

A vitorla-, evező- és úszó-versenyekre a versenybizottság a következőleg alakult meg.

Verseny-bizottság: Andrásy Géza gróf, Esterházy Mihály gróf, Festetics Taszilo gróf, Károlyi László gróf, Keglevich Gyula gróf, Inkey István, Mihálkovics Tivadar, Nádasdy Ferencz gróf, Szarvasy Sándor, Todesco Lajos Ödön, Zichy Antal, gróf. Jury: Elnök és versenybíró: Todesco Lajos Ödön. Pályabíró: Szarvasy Sándor. Időmérők: ifj. Edelsheim-Gyulay Lipót báró, Haussmann Alajos, Karácsonyi Aladár gróf, Széchenyi Géza gróf. Rendes tagok: Széchenyi Dénes gróf, Esterházy Mihály gróf, Mihálkovics Tivadar.

A versenyek lefolyását a következő kimutatás tünteti fel:

Juliusi versenyek.

Első nap 26 án.

Matsch. 3 tonnás hajók részére. Tét 500 frt. Pálya 10 klm. háromszögben háromszor kerülve. Start 9 ó. 12 p. 30 mp.

Első forduló. 1. Adria, Nádasdy Ferencz gróf tulajdona, beérkezett 10 ó. 33 p. 16 mp. 2. Mignonette, Andrásy Géza gróf tulajdona, beérk. 10 ó. 33 p. 41 mp. 3. Florida, Károlyi László gróf és Zichy Antal gróf tulajd., beérk. 10 ó. 35 p. 23 mp.

Második forduló. 1. Adria beérk. 11 ó. 39 p. 35 mp. 2. Florida beérk. 11 ó. 43 p. 15 mp. 3. Mignonette beérk. 11 ó. 49 p. 13 mp.

Finisch. 1. Mignonette beérk. 12 ó. 50 p. 38 mp. 2. Adria beérk. 12 ó. 58 p. 26 mp. 3. Florida beérk. 1 ó. 5 p. 37 mp.

Sandolin. Első: ifj. Ádám Károly.

Nő-sandolin nem indult.

Sandolin felfordulással, csak matrózok indultak.

Gig-verseny. Első Jolánta gigje. Korm. Inkey József. Evezők: Mihálkovics Tivadar, (stroke) gróf Széchenyi Imre.

Második nap.

Egyleti díj 6 tonnán felüli yachtok számára. Start viharos széllel 9 ó. 38 p. 40 mp.

Első forduló. 1. Hableány, Nádasdy F. gróf tulajd. beérk. 10 ó. 36 p. 47 mp. 2. Vészmadár, Esterházy Mihály gróf tulajd. beérk. 10 ó. 39 p. 30 mp. 3. Olyan nincs, Esterházy Mihály gróf tulajd. beérk. 10 ó. 48 p. 34 mp. 4. Jolánta, Inkey István tulajd. beérk. 10 ó. 54 p. 27 mp.

Finisch. 1. Hableány beérk. 11 ó. 47 p. 43 mp. 2. Vészmadár 11 ó. 55 p. 34. 3. Jolánta beérk. 12 ó. 9 p. 34 mp. 4. Olyan nincs beérk. 12 ó. 10 p. 29 mp.

Délután.

Hat tonnán al. Egyleti tiszteletdíj. Start 3 ó. 33 p. 15 mp., viharos szél. 1. Arany ember beérk. 4 ó. 18 p. 6 mp. 2. Sárga Rózsa, Keglevich Gyula gróf tulajd. beérk. 4 ó. 29 p. 19 mp. 3. Jolánta beérk. 4 ó. 39 p. 2 mp.

Úszó-verseny nem volt. Matrózok gig-versenye. Halász versenyekre jelenkező nem volt. Hordó-evezés, bug-spreet járás, réce-vadászat matrózokkal tartatott meg:

Ezen versenyekre az időtérítés következő volt:

I. A 6 tonnán felüliekre.

Jolánta kap: 1. Olyan nincs-től 00 p. 55 mp.-et. 2. Hableány-tól 3 p. 29 mp.-et. 3. Vészmadártól 4 p. 59 mp.-et.

Olyan nincs. kap: 1. Hableánytól 2 p. 34 mp.-et. 2. Vészmadártól 4 p. 4 mp.-et.

Hableány kap: 1. Vészmadártól 2 p. 30 mp.-et.

II. A 6 tonnán alóliakra.

Arany ember kap: 1. Sárga Rózsától 1 p. 16 mp.-et. 2. Ilonától 1 p. 16 mp.-et.

Augusztusi versenyek.

Első nap 26-án.

Festetics díj. Adja Festetics Taszilo grófnő. Ezüst szelencze. Minden nagyságú hajók számára. Pálya Füredről Kenesére, Siófokra és vissza.

Időtérítés.

I. Arany ember kap: 1. Sárga Rózsától 2 p. 35 mp. 2. Jolántától 20 p. 58 mp. 3. Hableánytól 29 p. 35 mp. 4. Vészmadártól 32 p.

II. Sárga Rózsa kap: 1. Jolántától 18 p. 23 mp. 2. Hableánytól 27 p. 3. Vészmadártól 29 p. 25 mp.

III. Jolánta kap: 1. Hableánytól 8 p. 37 mp. 2. Vészmadártól 11 p. 2 mp.

IV. Hableány kap: 1. Vészmadártól 2 p. 25 mp.

Start 11 ó. 5 p. 30 mp. Gyöngye nyugoti szél többszöri szélcsenddel.

Beérkezés.

1. Jolánta éjjel 10 ó. 49 p. 47 mp. 2. Sárga Rózsa 10 ó. 50 p. 45 mp. 3. Hableány 10 ó. 55 p. 25 mp. 4. Vészmadár 11 ó. 10 mp. 5. Arany ember 11 ó. 26 p.

Jolánta ellen Hableány a síófoki buog meg nem kerülése végett óvást emelt és így — miután annak jogosságát Jolánta elismerte, jury ítéletre nem került.

Az időtérítés szerint. Első: Sárga Rózsa, második: Hableány, harmadik: Arany ember, negyedik: Vészmadár.

Második nap.

Asszonyok díja. (Eztüst korsó). Pálya 10 klm. három szögben 2-szer kerülve.

Időtérítés.

I. Blue-Rock kap: 1. Arany embertől 11 p. 25 mp. 2. Sárga Rózsától 12 p. 41 mp. 3. Jolántától 20 p. 4. Olyan nincstől 20 p. 55 mp. 5. Hableánytól 23 p. 29 mp. 6. Vészmadártól 24 p. 29 mp.

II. Arany ember kap: 1. Sárga Rózsától 1 p. 16 mp. 2. Jolántától 8 p. 35 mp. 3. Olyan nincstől 9 p. 30 mp. 4. Hableánytól 12 p. 4 mp. 5. Vészmadártól 12 p. 4 mp.

III. Sárga Rózsa kap: 1. Jolántától 7 p. 19 mp. 2. Olyan nincstől 8 p. 14 mp. 3. Hableánytól 10 p. 48 mp. 4. Vészmadártól 10 p. 48 mp.

IV. Jolánta kap: 1. Olyan nincstől 0 p. 55 mp. 2. Hableánytól 3 p. 29 mp. 3. Vészmadártól 3 p. 29 mp.

V. Olyan nincs kap: 1. Hableánytól 2 p. 34 mp. 2. Vészmadártól 2 p. 34 mp.

Start 9 ó. 17 p. 20 mp. Tej-es szélcsend, időközönkénti D. D.-K. légáramlással. Dél felé könnyű fuvalom ugyanonnan.

First Round. 1. Olyan nincs beérk. 12 ó. 31 p. 50 mp. 2. Jolánta 12 ó. 34 p. 26 mp. 3. Vészmadár 12 ó. 36 p. 45 mp. Hableány, Sárga Rózsa, Arany ember és Blue-Rock feladják a versenyt első megkerülés után.

Finisch. 1. Jolánta érk. 1 ó. 36 p. 20 p. 2. Olyan nincs 1 ó. 39 p. 20 mp. 3. Vészmadár 1 ó. 41 p.

E szerint az időtérítéssel: Első: Jolánta, második: Olyan nincs, harmadik: Vészmadár.

Délután.

Egyleti díj. Három tonnás és kisebb hajók. Ezüst jegyzőkönyv. Pálya 10 klm. 3 tonnások részére, három szögben kétszer kerülve. Start 3 ó. 33 p. 4 mp. Buoyról. Szélesség 1 fok.

First Round. 1. Mignonette 4 ó. 35 p. 20 mp. 2. Adria 4 ó. 37 p. 3. Florida 4 ó. 38 p. 40 mp.

Finisch. 1. Mignonette 6 ó. 44 p. 15 mp. 2. Adria 6 ó. 46 p. 25 mp. 3. Florida 6 ó. 47 p. 40 mp.

Harmadik nap.

Elnöki díj: Minden hajó számára. Ezüst kulacs. Pálya 10 klm. három szögben, három-zor körülve.

Időtérítés.

I. Arany ember kap: 1. Sárga Rózsától 1 p. 33 mp. 2. Királynőtől 10 p. 11 mp. 3. Jolántától 13 p. 2 mp. 4. Olyan nincstől 13 p. 54 mp. 5. Hableánytól 17 p. 45 mp. 6. Vészmadártól 17 p. 45 mp.

II. Sárga Rózsa kap: 1. Királynőtől 8 p. 39 mp. 2. Jolántától 11 p. 29 mp. 3. Olyan nincstől 12 p. 21 mp. 4. Hableánytól 16 p. 12 mp. 5. Vészmadártól 16 p. 12 mp.

III. Királynő kap: 1. Jolántától 2 p. 50 mp. 2. Olyan nincstől 3 p. 42 mp. 3. Hableánytól 7 p. 33 mp. 4. Vészmadártól 7 p. 33 mp.

IV. Jolánta kap: 1. Olyan nincstől 0 p. 52 mp. 2. Hableánytól 4 p. 43 mp. 3. Vészmadártól 4 p. 43 mp.

V. Olyan nincs kap: 1. Hableánytól 3 p. 51 mp. 2. Vészmadártól 3 p. 51 mp.

Start 9 ó. 6 p. Vészmadár elkésve 9 ó. 29 p. D. D.-Ny. szél, 3 fokos.

First Round. 1. Jolánta 10 ó. 5 p. 30 mp. 2. Hableány 10 ó. 7 p. 3. Olyan nincs 10 ó. 8 p. 45 mp. 4. Királynő 10 ó. 10 p. 15 mp. 5. Arany ember 10 ó. 12 p. 6. Sárga Rózsa 10 ó. 12 p. 22 mp. 7. Vészmadár 10 ó. 18 p.

Second Round. 1. Jolánta 10 ó. 59 p. 5 mp. 2. Olyan nincs 10 ó. 5 p. 10 mp. 3. Hableány 11 ó. 6 p. 5 mp. 4. Királynő 11 ó. 7 p. 7 mp. 5. Arany ember 11 ó. 18 p. 6. Sárga Rózsa 11 ó. 18 p. 7. Vészmadár feladta.

Finisch. 1. Jolánta 11 ó. 54 p. 55 mp. 2. Olyan nincs 11 ó. 59 p. 20 mp. 3. Hableány 12 ó. 1 p. 31 mp. 4. Királynő 12 ó. 5 p. 12 mp. 5. Sárga Rózsa 12 ó. 19 p. 9 mp. 6. Arany ember feladta.

Ekkép időtérítés: Első: Jolánta, második: Olyan nincs.

MIHÁLKOVICS TIVADAR.

Tagszabadgyakorlatok a népiskolai tornázásban.

(Képekkel. Folytatás.)

Terpesz állásba lépkedés és vissza szögállásba (ve érlés mint a lépő állásnál).

Lépő állásba térdhajlítással, előre (h. old.) lassú (közép vagy gyors) ütemben, váltogatott lábbal, bal kezd: rajta stb.

Rohamlépés kis lépésekkel, lassú ütemben, folytatódagasan, bal lábbal kezd.

Kéz- és kar-mozdulatok.

Kéztartások váltakozva. Páros kar emelés előre (old.) vállmagasságig, föl! Felső kéztartás (kézfejek fölül), — alsó tartás (a tenyerek fölül) — orsó tartás (hüvelykujjak felül), — sing tartás (kis ujjak felül, kézfejek egymásnak fordítva) — felső — alsó — orsó — sing — gyorsan cserélni a kéztartásokat karforgatással — kézborintás, hajintás — 1—2 — ütem nélkül gyorsan karforgatás: forgatás — elég. Karokat le.

Kézujjak behajlítása és kinyújtása, öklözés 1, nyújtás 2.

Kézujjaknak egymástól eltávolítása és zárása, szétterjeszteni 1, zárni 2.

Kézcsukló hajlítás és feszítés. Előre (old.) karemelés föl, csukló hajlítás 1, nyújtás 2.

Kézcsukló körzés, az ujjak a levegőben körben mozogjanak.

Karemelés és levezetés, előre (old.), vállmagasságig (fej felé), felső tartással (v. más t.), felváltva bal és jobb (v. páros) karral, bal'al kezd, lassú (vagy közönséges) ütemben: rajta 1, le 2, jobb 3, le 4.

Karemelés egyik karral és egy időben leeresztése a másik kar-nak, felváltva, folytonosan. Kiinduló helyzet: bal kar emelés előre (v. old.) váll (v. fej) magasságig: emelés. Egyre le kell eresztetni a felemelt bal kart és ugyan akkor felemelni a jobb kart, kettőre ellenkezőleg, 1, 2 —. Megjegyzendő, a karemelés gyors ütemben vezérelve már karlendítésnek mondatik.

Karlendítés ugyanazon módokkal, mint fentebb az emelésnél. A karlendítés a karemeléssel abban megegyezik, hogy a kar itt is mindig kinyújtva mozog, de abban eltér amattól, hogy itt a mozgás jóval gyorsabb, szinte rohamos. Ha tehát a karlendítés vezérlése a «lassú» út-m szerint történik, még az esetben is gyorsan kell a karnak mozognia és az ütemszerű időközöket a mozgások után pillanatnyi szünetelésekkel kell betölteni.

Karlóbázás. Folytonos egymásutánban lendíteni fel és le az egyik, vagy mindkét kart. Bal (j. v. páros) kar lóbázás előre

váll (fej) magasságig és vissza le és alatt hátra, onnét ismét fel és le. (L. 1. számú ábrát).



1.

Karlóbázás, bal karral le, ugyan akkor a jobb karral fel, és ellenkezőleg. Kiind. helyz. bal karemelés föl. Gyors (v. közönséges) ütemben: rajta 2, 1, 2.

Karlóbázás a bal (j) karral oldalt váll magasságig (v. fej fölé) és le a test előtt (mögött) át a másik oldalra és vissza, folytonosan. Ugyanazt páros karral, mindkét kar egy irányban lóbáz: vagy a bal karral balra, jobb karral jobbra, és a lelendítéskor lent kereszteznek a karok.

Karkörzés nagy körökben. Bal (j) kar nyújtás fej felé föl. Körzés előre (hátra) a vállakkal keresztbe, nyújtott karral, lassú (v. közönséges, v. gyors) mozgással: körzés — — elég! Kart le! (L. 2. számú ábrán a hátra körzést).



2.

Karkörzés nagy oldalt körökben. Bal (j) karnyújtás föl. Befelé (kifelé) körzés, t. i. fölülről a bal kar a jobb váll (bal váll) irányba felé lendítették le és folytassa a körmozgást a test előtt, lent ismét balra és fel. (L. 3. számú ábrát).



3.

Karkörzés kis körökben, bal (j. v. páros) karemelés előre (old.) vállmagasságig föl, «tölcsér» alakban körzés befelé (v. kifelé, v. az oldal tartásban előre v. hátra). A kar mindig emelt tartásban feszítve maradjon, a kézfej a levegőben, kis körökben mozogjon: körzés — elég. Kart le. Lehet páros karral egy időben is körözni. (L. 4. számú ábrát, melynél egyik kar előre, másik hátra köröz).



4.

Karkörzés fej fölött. Bal (j) kar nyújtás fejfölé föl. Kis körökben balról előre (v. j. e.) körzés — — nagyobb körökkel — — egész nagy körökben vízszintesen — elég.

Alkaral körzés, u. n. motolla. Karokat a mell előtt keresztezni fel. Egyik alkart a másik körül vezetni: körzés.

Kéz a kéz körül körzése, u. n. gombolyítás.

Karlökés előre. Kiind. helyz.: kezeket a mellhez föl, könyökök hátrahúzatnak, kezek a mellett nem érintik. Váltakozott (vagy páros) karlökés előre és vissza karrántással hajlítás, lassú (közép v. gyors) négyes ütemben, ballal kezd: rajta 1, vissza 2, jobb 3, vissza 4. Vagy pedig: kettős ütemben, bal kart előre (old.) nyújt. Most kezdeni a lökést jobb karral, ugyan ekkor hajlít a bal 1, lők a bal kar, hajlít a jobb 2, 1—2. A lassú ütemnél is gyors a lökés, szünetek a lökések között tartatnak.

Karlökés fej fölé, kiind. helyz.: kezeket a mellre v. vállakhoz föl, könyökök a test oldalához tartatnak, kezek orsó tartással könnyedén a mell fölé vitetnek. A lökés módja és vezérlése, mint a fenténél.

Karlökés lefelé, kiind. helyz.: kezeket a hónalj alá (v. hátul a derékra) fölhozni. A lökés vezérlése, mint fenteb.

Megjegyeztetik, miszerint a fent írt karlökések egyszerűen *karhajlításoknak* és *karnyújtásoknak* mondatnak, ha a mozgás lassú. Egyáltalában karlökésnek csak olynemű gyors karnyújtás nevezhető, minőnél a kéz a levegőben egyenes vonalban löketik ki. Karlökést végezhetni a karoknak különféle hajlított helyzetéből is, de a fent írt módokon a leghelyesebb.

Karütés lefelé, kezeket a vállak elé föl, felkar mozdulatlanul marad a test mellett ütőkor is, vezérlés mint a lökésnél.

Karütés előre, karokat előre vállmagasságig emelni és behajlítani, hogy a kezek a vállak fölé jöjjenek, a felkarok megtartják vízszintesen emelt tartásukat ütőkor. Lehet páros karral egyszerre ütni, vagy felváltva.

Karütés oldalt, karokat vállmagasságig emelni és behajlítani úgy, hogy a kezek a vállak fölé essenek, felkarok vízszintesen nyugodtan tartatnak az ütőkor is. Páros v. váltogatott karral.

Karütés fej fölé, karokat fej fölé nyújtani és behajlítani úgy, hogy a felkarok megtartsák függőleges helyzetüket, a kezek pedig hátra a vállak mögé vezetessenek.

Megjegyeztetik: karütéseknél a kézfej mindig körívben mozog, és a felkar megtartja kezdetben felvett helyzetét. Ha tehát ütőkor nem csak a kéz és alkar, hanem a felkar is rohamos mozgást végez, akkor ez már *karvágásnak* mondatik.

A karvágásoknak különböző módjai a vívásnál szokásos elnevezésekkel is jelölhetők, így péld. «felső (alsó) külső (belső) vágás», «fej (mell, has) vágás»; azonban az elemi népiskolai tornázásban ezen megnevezések helyett, inkább részletesen kell magyarázni a különben is másként kiindulási helyzeteket, és a vágást az irány szerint kell jelezni. Így például:

Jobb (b) kezét a jobb (b) vállra hozva karhajlítás, innét karvágás lefelé részsút balra (j) a test előtt egész karnyújtásig, (u. n. huszár-vágás).

Jobb kezét a bal hónalj alá föl. Innét karvágás részsút fel jobbra a fej fölé.

Páros kar hajlítás a fej fölé, vágás előre, lefelé és lent tovább lendítés hátra, ismét újból fel és le.

Jobb kezét az arcz előtt vezetni át a bal váll fölé, onnét vágás vízszintesen vállmagasságban át a jobb oldalra.

Öklözéssel páros kar keresztezés a mell előtt, innét jobbra és balra karvágás vállmagasságban oldalra, vissza karhajlítás, 1, 2.

(Folyt. köv.)

A kolozsvári atletikai club őszi versenyei.

a) *Futás.* I. Sikverseny. Távoltság: 100 yard (91 méter). Tét nincs. Versenyezhetnek a kolozsvári atletikai club tagjai kívül a kolozsvári tudomány-egyetem hallgatói is. Az első beérkező tisztelet-díjat nyer. II. Bajnoki sikverseny, második vetélkedés a «bajnok» címért. Távoltság: 2 angol mértföld (3218 méter). Tét: egy ezüst forint. Védő: *Borbély György*. Kihívók lehetnek a kolozsvári atletikai club tagjai. Ha kihívó nincs, a bajnokjelölt a pályát 14 perc alatt tartozik befutni, különben bajnokjelöltségét elveszíti. A ki ebben a versenyben, melyet a kolozsvári atletikai club körülbelül fél évi időközökben (tavasszal és ősszel) ismételve ki fog tűzni, háromszor egymás után győztessé lesz, az alapszabályok 41. §-a értelmében a legnagyobb kitüntetést, a «bajnok» címet nyeri. Az első beérkezési díjul ezüst érmét s a bajnok-jelöltséget nyeri, illetőleg azt továbbra is megtartja, a második bronz érmét kap. III. Gátverseny. Távoltság: egy nyolczad angol mértföld (201 méter), 6 sűvény gát 95 cm. magasságban. Tét nincs. Az első tisztelet-díjat nyer.

b) *Különféle versenynemek.* IV. Birkózás. Tét nincs. Versenyezhetnek a kolozsvári atletikai club és magyar atletikai club tagjai. A győztes tisztelet-díjat nyer. 1. A versenyzők mindkét, még pedig meghatározott karral úgy fogják egymást derékon,

hogy egyik kar fölül, a másik alól essék. A ruhát fogni, valamint a lábbal gáncsot vetni tilos. 2. Győztes, a ki ellenfelét úgy teríti a földre, hogy azt mindkét válla érinti. Ha a verseny 3 perc alatt el nem dől, az igazlító azt néhány perczre beszünteti, ha pedig másodszeri birkózás után sincs határozott győzelem, a verseny eldöntetlen marad. V. Távolugrás. Tét: egy 2-ed ezüst forint. Díj: bronzérem. A próbaugráson kívül minden versenyző három ugrást tehet. Előre esés jó; visszabukás nem számít. VI. Súlydobás. Tét: egy 2-ed ezüst forint. A győztes tisztelet-díjat nyer. A versenyzők egy karral, helyből dobnak és mindegyik 3 dobást tehet.

c) *Általános határozatok.* Ezen versenyekben, a mennyiben az illető helyeken kivétel téve nincsen, csakis a kolozsvári atletikai club tagjai vehetnek részt.

A versenyek 1885. szept. 20-án a polgári lövőház kertjében fognak megtartatni és délután 3 órakor veendik kezdetüket. A sorrendet a versenybizottság határozza meg.

A jelentkezések szeptember 18-iki esti 6 és fél óráig a kolozsvári atletikai club titkára Kuskó Istvánhoz (naponta déli 12 óráig, hid-utca 15. sz. a. és este a lövőház helyiségében) írásban, lezárt borítékban adandók be. A jelentkezésnek az illető versenyek megjelölésén kívül tartalmaznia kell a jelentkező vezetékes és keresztnévét, lakását, nemkülönbön versenyszíneinek megjelölését. A tét a nevezéshez csatolandó. A borítékban megjegyzendő, hogy az «jelentkezést» tartalmaz.

A versenyzők torna ingben tartoznak versenyezni, melynek színét tetszés szerint választhatják. A futók sport-sapkát kötelesek viselni. A birkózók hajadon fővel küzdenek. A kik polgári szabásu nadrágot viselnek a derékra színes övöt tartoznak kötni. A futóknak térdig érő sport-nadrág ajánlatik.

Versenyszíneikül szolgál a torna-ing és esetleg a sapka színe. Színeikül határozott, vagyis sport-színek ajánlatnak. Határozatlan, ugynevezett divatszínűek kerülendők. A futó-versenyek, ha a versenyzők száma a pálya szélességével arányban nem áll, több csapatban tartatnak meg. Ezek győztesei pedig azután egymás között fognak megmérkőzni. A versenyzők az induláshoz sors-huzás útján meghatározandó rendben sorakoznak.

Holt verseny esetén a versenybírósg döntő küzdelmet rendel el.

A versenyzők részéről tehető netaláni panaszok vagy óvások a verseny befejeztével az igazlítóknak bejelentendők.

A verseny eredménye fölött az «igazlító» dönt. Ennek határozata ellen a meg nem elégedő fél, ha ebbeli szándékát azonnal bejelenti, a versenybírósghoz felebezhet. A versenybírósg az ügyet haladéktalanul megvizsgálja és határozatát kimondja. E határozat végérvényes.

Ezen verseny-propozíciók a «Herkules» testgyakorlati közlönyben közzétételnek és kívánatra a club titkárja által posta útján is megküldetnek.

Kelt Kolozsvárt, a kolozsvári atletikai club verseny-bizottságának 1885. szept. hó 7 én tartott üléséből.

Dr. BEINTNER HUGÓ,
mint elnök.

Birkózás mint sport.

Minden esetre elegendő belbecselel bir a birkózás testedzési szempontból, hogy minél általánosabb elterjedést nyerjen annak sportszerű művelése. A birkózás a tornaszat keretében inkább játék gyanánt vétetik. Az atletikában már első rendű gyakorlási mód. De hogy a birkózás sportszerűleg űzessék, ahhoz hazánkban még sok hiányzik. Nálunk a birkózás még vagy paraszt mulatságnak vétetik, vagy pedig dulakodó virtuskodásnak. Némely torna-egyletben vagy athleta clubban akad egy-két gyakorló, a kik komolyabb rákészülés nélkül időnként összemérik erejüket, a többi nézők mulattatására; de rendszeres birkózásról, versenybíróknak közbe vonásáról, szabályok pontos kitzéséről és azok betartásáról még mindig keveset látunk.

Ha jön külföldről egy gyakorlott birkózó, mint profissionista, az nálunk még mindig csak komédiás számba jön, ép úgy mint a csepű rágó, lángot lehelő bohócok. Pedig egy szabályosan, jellemesen birkózó egyén megérdemli mindenki becsülését, mint az erőnek, ügyességnek, nemes indulatoknak kifejezője.

Kíváncsú tehát, hogy a birkózás hazánkban is minél kiterjedtebben sportszerűleg űzessék; illetőleg kedvtelésből, haszonlesés nélkül, nyilvános ünnepélyességekkel, szigorú szabattal,

minél többeknek a belevonásával, a birkózásra rákészsülések és versengések eszközöltessenek.

A mely testület ezt tenni akarja, annak első teendője, tagjai között ismeretessé tenni a különféle birkózási módokat és szabályokat. Azután kijelölni a hivatásos és hozzá értő versenybírákat. Meghatározni a gyakorlási és nyilvános fellépési időket. Rendezni játék és komoly versenyeket. Ha pedig már vannak több előhaladott birkózók, akkor célszerű követni a francziáknak példáját, a kik szerződöttnek 3—4 hivatásos birkózót, a kik tanítók és egyszersmind nyilvános verseny-ünnepély rendezők legyenek, t. i. az ünnepélyen, mint kihívók küzdenek komolyan a vállalkozó amatőrökkel (esetleg nem club taggal is). A birkózás ilyenkor értékes tisztelet-díjakért komolyan történik, a belépti díjak felhasználásával.* Lehet maszkírozva is birkózni, és a győztes nevét a nyilvánosság előtt el is hallgatni, kit a hír feszelejez.

A birkózásnak szabályos üzése valódi «gentleman sport», és mint ilyen a testgyakorló egyletekben nagyobb mérvű ápolást igényel. Sőt kitűnő párbaj helyettesítő is lehet a vélemény különbségek miatt keletkezett viszályokban.

A nyilvánosság előtt működött győztes birkózók legtöbbje kolossális termettel és izomzattal bírtak, de voltak köztük már oly győztesek is, kik karcsúknak, de kötélizmúknak mondhatók. Kiválóan szép testű német athléta Carl Abs, kinek mellbőssége 120—128 cmt., felkarja 43 cmt., alkarja 35 cmt., testmagassága 184 cmt., testsúlya 105 klgr. Egy állítólag osztrák születésű francia Champion birkózó pedig még hatalmasabb testű és erejű, ezen Nauke József nevű 23 éves fiatal embernek dereka 130 cmt., testsúlya 250 font, karbőssége 47 cmt. és a czombja 80 cmt.

Kíváncsinos volna, ha magyar jelesebb birkózóinknak is ismerénék e testméreteiket, hogy összehasonlítást tehetnénk e nagy erőikkel.

HUBELKA GÉZA.

KÜLÖNFÉLÉK.

A velocipéd a közös hadseregben. A legutóbbi alsó-ausztriai hadgyakorlatokon a kerékpárokat is használták s ezekre vonatkozólag a «Wiener Zeitung»-ban a következőket olvassuk: A katonakerékpárok szemlélése, különösen, ha a kerékpáron rajta ülnek, első tekintetre úgy tűnik fel, mintha alkalmazásuknak egyedül sportcélja volna. Minden kerékpárosnak van tarisznyája, melybe egyszeri váltásra szükséges fehérnemű van csomagolva. Hátról pedig a nyereg és a kerék között bőrtáskával van ellátva. Ennek rendeltetése különböző. Többnyire oly eszközöket raknak bele, melyek a kerékpár kezeléséhez szükségesek; vagy pedig kis gyógyszer-készletet tartalmaznak, ha a kerékpárosok háború alkalmával a sebesültek segélyezésére vannak kiküldve. El van látva továbbá minden kerékpár «cyclométer»-rel (térmérő), a melyről leolvasható, hogy a nagy kerék hány forgást tett, s egyidejűleg teljes pontossággal a befutott út hossza is. A kerékpár gépezete pedig az úgy nevezett gépalapon nyugszik, mi által a surlódás a minimumra van reducálva. A katonaságnál alkalmazásban levő kerékpárokat már három év óta használják s most is oly állapotban vannak, hogy több éven át a legbiztosabban használhatók. A legtestetesebb képet maguk a kerékpárosok nyújtják. Az előírt szabályrendelet szerint katonai egyenruhát viselnek, a különböző rangok jelvényeivel együtt. Köpenyüket összegöngyölten, a vállukra vetve viselik, s az előírásból csak vászonruhájok és kamáslijok tér el, mely alsó lábszárukat, a térdtől kezdve lefelé övezi körül szorosan. Első tekintetre is feltűnik, hogy mind a nyolcz kerékpáros alacsony termetű, széles vállu s mellizmaik hatalmasan ki vannak fejlődve. Erő és kitartás néz ki minden mozdulatukból. Schadek kapitányon kívül, a seregben még más három tiszt van: Grosz főhadnagy, Kaplon és Geister hadnagyok. A többi négy, u. m. Ryschanek, Rys, Stinczel és

Höfer altisztek. E nyolcz kerékpáros képezi magvát a jövődő kerékpáros hadcsapatnak. A kapitány kivételével mind ifjú, erőteljes férfiak s fejlődésük tetőpontján állanak. A mi a kerékpár hasznát és előnyeit illeti, a katonakerékpárosok e tekintetben is megbízható adatokat szereztek be. Számos kirándulást tettek s maponként 160 kilométert is haladtak. Augusztus 31-én a Bécsújhelyből Szt.-Pöltenbe terjedő utat, mely körülbelül 86 kilométert tesz ki, hat és fél óra alatt tették meg. A Szt. Pöltenről huszonöt kilométernyire fekvő Michelhausenbe 1 és fél óra alatt értek. E kirándulások bizonyítják, hogy a kerékpárt nem egészen sík talajon is jól lehet használni, s gyorsaságát csak a táviró és a vasút múlják felül. Semmiféle ordinancz-köcsi, vagy lovas nem képes arra a gyorsaságra, a melyre a kerékpár. Mindazokat, kik jelen voltak a tulli-szent-pölteni hadgyakorlatoknál, nagyon meglepte a legújabb «fegyver» által fölmutatott eredmény, különösen a főhadiszálláson nagyon meg voltak elégedve a kerékpárosok által tett futári szolgálatokkal.

100 yardot 1 perc 18²/₅ mp. alatt úszott be New-Yorkban Braun Herman egy bécsi fogorvos rokona. Ez eredmény a legjobb amateur record.

A kolozsvári torna-vívó-egylet vívótermében, a karddal és vitörrel való vívás tanítása folyó évi szeptember 15-én megkezdődik. Beíratási díj mindenik újonnan belépő tag, egyszer s mindenkorra 1 frtot, tanítási díj fejében a kardra való vívásra jelentkező fél évre 6 frtot, a vitörrel való vívásra jelentkező 12 frtot fizet. A beíratási díj, valamint a rendes fél évi tanítási díj belépéskor azonnal előre fizetendő. Vívási órák, ünnep és vásárnapok kivételével naponta esti 6—7-ig tartatnak. A vészközöket az egylet szolgáltatja, azonban a tagok saját eszközöket tarthatnak és használhatnak. A ki az egylet által kiszolgáltatott kardot vagy vitört eltöri, annak árát 24 óra alatt megfizetni köteles. Egy kard ára 1 frt 30 kr.; egy vitöré 75 kr. Beíratkozhatni a vívási órákat megelőzőleg a torna-vívó-egylet helyiségében, az egyleti titkárnál.

«Achilles Egylet» tagjai augusztus hó 21-én nagyobb szabásu útra indultak *Derényi Farkas* vezetése alatt. Utjuk Szabadkán Szegeden, Orosházán, Valkányon, Mokrinon, N. Kikindán, Gyertyámoson, Temesváron, Lugoson, Vajda-Hunyadon, Gyula-Fehérváron, Kolozsváron, Nagy-Váradon, M.-Berényen, Szentesen, Szegeden keresztül ismét Szabadkára vezet. Távolság 940 km., óránkénti sebesség 15 km. V. L.

Kövesdy Elemér az Achilles egylet több tagjával augusztus 15-én reggel 4 órakor *Bukarestbe* indult vasparipán, honnan szept. elején indulnak *Jászvároson* keresztül Magyarországra.

Szigethi Benedek Gyula magyar versenyvívó szeptember 15-én Belgrádban *Lazárović Vladimir* kragujeváci vívómesterrel fog mérkőzni. Díj: 200 arany értékű serleg. V. L.

«HERKULES»-NAPTÁR.

Szeptember 15-én bécsi löverseny.

« 17-én « «

« 20-án « «

Szeptember második felében a «Kolozsvári Athletikai Club» őszi viadala.

Október első felében a «Kolozsvári Athletikai Club» gyaloglási versenye.

December közepén a «Kolozsvári Athletikai Club» háziversenye.

TARTALOM.

Nyilatkozat (Porzolt Kálmán). — Rendgyakorlatok az elemi népiskolában (folyt.) — Az angolok testgyakorlata. — A «Stefánia yacht-egylet» idei versenyei (Mihákovics Tivadar). — Tagszabgyakorlatok a népiskolai tornázásban (képpel, folyt.) — A kolozsvári atletikai club őszi versenyei. — Birkózás mint sport (Hubelka Géza). — Különfélék. — «Herkules»-naplár. — Tárcza: Vonat úr (Follinus Árpád).

* A cikkíró e francziásan szabad szellemű felfogásával nem értünk egyet. Szerk.

FREYTAG ÉS PÁRDUSZ

Budapest, Dorottya-utca 3. sz.

Uri fehérenemű, női pipere, szövött és rövidáru-raktár.

Mellékelt ing

4-10

mintánk saját kiállításunk után készülve,

nyári és utazó ingeknek különféle árban

igen ajánljuk,

darabja frt 2.20, 2.60, 2.80 a legfinomabb kiállításban.

Nyakkendők 15 krtól 2 frtig.

SÁROSY GYULA ÖSSZES MŰVEL.

Életrajzi bevezetéssel és jegyzetekkel
kiadja

ABAFI LAJOS.

Sározy Gyula a magyar költészeti irodalomban kiváló helye biztosított magának; lánglelke, kitűnő nyelvezete és génusának merész föllengzése maradandó becsű műveket teremtett, melyek vagy s étszórtan láttak napvilágot, vagy részben az idők nehez sajtóviszonyainál fogva meg nem jelenhettek, de ezer meg ezer kézirat másolatban keringtek a hazában. Nálánál senki sem dicsőítette nagyobb áhitattal és erősebb phantáziával a magyar szabadságot, melynek zaklatott és üldözött élete oly korán esett áldozatul.

Nagy szenvedések és martyromságok között tűnt el a költészet egéről, melynek egyik fénylő csillaga volt; miért is megérdemli, hogy nemcsak összes műveit, hanem életrajzát is lehető részletességben ismerje a hálás utókor.

Az a kegyelet, mely bennünket Sározy Gyula összes műveinek kiadására birt, ösztönöz most arra, hogy e három kötetre terjedő műveket (Arany trombita, színművek, hazafias és egyéb költemények) új olcsó kiadásban mentül szélesebb körökre nézve hozzáférhetővé tegyük.

Ehhez képest 1884. ujévtől kezdve egy-egy háromives füzetet bocsátunk ki. Összesen 22 füzet lesz.

Egy-egy füzet ára 20 kr.

Bekötési táblák 25 k-ajczárjával kaphatók. Kivánatra mind a három kötetet egyszerre is szállíthatjuk. Ára barna vászonkötésben, piros szegélyvel 6 frt.

Aigner Lajos
kiadóhivatala.

A nekünk bemutatott számtalan megbízható híteles közönetlirt folytan ezen írtézet legmelegebben ajánlható.

Titkos betegségeket,

hugycsőfolyásokat és sebeket, az önfertőztetés utóbjait, az elgyengült férfierőt, magömléseket, a bujakórnak utókövetkezményeit, nőknél fehér folyást, bármennyire is idülték, valamint mindazon női betegségeket, melyeknek a magtalanság egyik főokozója, és bőrbetegségeket, gyógyít új gyógymód szerint biztos sikerrel, gyorsan és alaposan

Dr. GARAY ANTAL

orvos, sebész, szülés és szemész tudor, volt csász. kir. oszt.-főorvos.
Lakás: Budapest, VI. ker. gyár-utca 7. I. em. bejárat a lépcsőről, a sugár-utól jobbra a második ház.

Rendel: naponta 10 órától d. e., egész 4 óra délutánig, este 7 órától 8 óráig. — Díjazott levelekre a legnagyobb figyelemmel válaszoltatik és gyógyszerekről is gondoskodva lesz.

Nőknél külön váróterem.

Ugyanott megjelent és a szerzőnél Dr. Garay Antalnál megrendelhető:

Népszerű utmutató

a nemi betegségek s ezek észszerű gyógykezeléséhez

című könyv. — Ára 2 frt 50 kr. 349

A könyv tartalma: I. Az ivarszervek leírása. II. A nemi élet eredése. III. Az önfertőztetés és az éjjeli magömlések. IV. A hugycsőakár (Tripper) és hugycsőszűkületek. V. A bujakór (syphilis). VI. Fehérfolyás. VII. Elgyengült férfierő. VIII. Női magtalanság. IX. Az ivarszervek megbetegedésének főtünyezője a prostitúció.

ROSSI NÁNDOR

Budapest, IX. kerület, Üllői-út 7. sz. alatt.

A legjobb

velocipédek

a világhírű Hillman, Herbert és Cooper-féle Coventry angolországi gyárból.

Két- és háromkerekes kirándulási és verseny-gépek minden része a legújabb találmányokkal tökéletesítve készül.

A bámulatos gyorsan elterjedt

Kangaroo - velocipéd

biztosabb, mint a tricycle és gyorsabb, mint bármely velocipéd. Számos versenytávolságban e gép leverte az eddigi legjobb eredményeket.

Ujdonság! A legolcsóbb és legjobb velocipédnek a «Premier» Populár gépek vannak elismerve. Igen szép alakjukkal is feltűnnek ez újabb gyártmányok.

Ára minden nagyságban 160 frt.

Mind eme gépek az országos kiállításon, a «Testgyakorlatok csarnokában» (bejárattól jobbra) megtekinthetők.

Kellő biztosítás mellett előnyös részletfizetést is elfogad a közvetítő.

7-10

Aigner Lajos könyvkereskedése

Budapest, IV. Váci-utca 1.

A PETŐFI-TÁRSASÁG

I. könyvkiadó-vállalata.

Abonyi Lajos. Itt a szép Alföldön. Népi és elbeszélések 1 frt 60 kr.
Balázs Sándor. Tarka képek. Beszély- és rajzgyűjtemény. 2 kötet 3 « 20 «
— Vig elbeszélések 1 « 50 «
Bartók Lajos költeményei 1 « 20 «
Bulla János. Humoros elbeszélések 1 frt 60 kr. Kötve 2 « 40 «
Mikszáth Kálmán. Kavicsok. Elbeszélések 1 « 20 «

Kiadóhivatal:

Budapest, IV. Váci-utca 2
Aigner Lajos könyvkeres-
kedése.

Előfizetési díj:

Negyedévre 2 frt.
Félévre 4 frt.
Egész évre 8 frt.

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasáboz
petit sorért 25 kr.

HERKULES

TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

Szerkesztőség:

Budapest, VIII. József-körút
67. sz. a.

Kéziratokat vissza nem
küldünk.

Bérmentetlen leveleket nem
fogadunk el.

AZ «ACHILLES» VELOCIPÉD- ÉS CSÓNAK-EGYLET, AZ «ARADI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BALATON-EGYLET», A «BEREGSZÁSZI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BUDAPESTI KERÉKPÁR-EGYLET», A «BUDAPESTI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BUDAPESTI TORNA-EGYLET», A «BUDAPESTI VASPARIPA-EGYLET ELŐRE», A «DEBRECZENI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «DEBRECZENI TORNA-EGYLET», A «FERTŐI CSÓNAKÁZÓ-TÁRSASÁG», A «GYÓRI CSÓNAKÁZÓ-EGYESÜLET», A «KASSAI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «KOLOZSVÁRI ATHLETIKAI CLUB», A «KOLOZSVÁRI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «KÖRMENDI ATHLETIKAI CLUB», A «KUNSZENTMÁRTONI CSÓNAKÁZÓ-KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «MAGYAR-ÓVÁRI TORNA- ÉS VÍVÓ-EGYLET», A «MAROSVÁSÁRHELYI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «LÉVAI TORNA- ÉS VÍVÓ-EGYLET», A «MAROSVÁSÁRHELYI TORNA-EGYLET», A «NAGY-KÁLLÓI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NEMZETI HAJÓS-EGYLET», A «NEPTUN BUDAPESTI EVEZŐS-EGYLET», AZ «Ó-BUDAI TORNA-EGYLET», A «PANNONIA CSÓNAK-EGYLET», A «POZSONYI HAJÓS-EGYLET», A «PRIVIGYEI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «RIMA-SZOMBATI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SÁTORALJA-UJHELYI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SELMECZI AKADÉMIAI ATHLETA-CLUB», A «SOPRONI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SZABADKAI TORNA-EGYLET», A «SZARVASI KORCSOLYÁZÓ-KÖR» A «SZEVEDI CSÓNAKÁZÓ-EGYLET», A «SZEVEDI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET» ÉS A «SZEVEDI TORNA-EGYLET»

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

A vallás- és közoktatásügyi m. k. minister ő nagyméltósága 41,020. számú rendeletével ajánlja e lapot Magyarország összes tanintézetének.

Zsidó sport-egylet.

Hangyabolyba nyulok, a sportvilág legkényesebb kérdését érintem, a mely kérdés minden társaságban, minden egyesületben a legélénkebb megbeszélés tárgyát képezi, de melyről nyilvánosan nyomtatásban még senki sem mert nyilatkozni.

De azt hiszem végre is itt az ideje, hogy nyíltan szóljunk oly dologról, melyet tagadni nem lehet. — Le kell leplezni egy irányt, melynek tévességéről vagy helyességéről lehet vitatkozni eleget, de melynek létezését eltagadni nem lehet.

Nem lehet tagadni ugyanis azt a tényt, hogy sport-egyleteink legnagyobb része zsidó vallású tagot meg nem tűr kebelében.

Nincsen megmondva egyetlen egy sport-egylet alapszabályaiban sem, hogy a vallás a főlvételnél egyes tagokra nézve akadályul szolgálhat, nem mondotta ki egyetlen egy sport-egylet sem Magyarországon

rendes ülésében határozatképen, hogy zsidó vallású tagot nem vesz föl, és mindezek dacára, tényleg alig van sport-egyletünk, melynek zsidó-tagja volna. — Így nincsen zsidó-tagja a pesti lovar-egyletnek, mely az ország legelső sport-egylete, nincsen izrael-tagja a magyar athletikai clubnak, nincsen zsidó-tagja egyetlen egy fővárosi csónakázó-egyesületnek sem, sőt a budapesti kerékpár-egyesület és a magyar velocipéd club sem vesznek föl zsidókat tagokul, pedig mindezen egyletek alapszabályából hiányzik az a paragraphus, hogy tag csak keresztény lehet.

Nem mondotta ki egyik club sem gyűlésében, hogy zsidót nem vesz föl, sőt ha valamelyik egyesületet hivatalosan interpellálnánk az iránt, hogy vesz-e fel zsidó vallású fiatal embereket tagokul, a választmány kétségkívül kimondaná, hogy igenis felvesz, de ha tényleg egy kifogástalan karakterű zsidó fiatal ember belépni kívánna abba a clubba, ugyan az a választmány nem venné föl az illetőt.

A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

Az izmok kongresszusa.

Tornászati gyakorlatoktól fáradtan dült az ifjú nyugágyára. A szív és üterek gyors verése elárulja a fáradságot. A gyorsan egymásután emelkedő mellkas gyaníttatja a tüdő hatalmas munkásságát. A szempillák lassú mozgásai, melyek alig képesek befűdni a szemgolyót, erőtlensül csukódnak be. — A tüdő is lassan-lassan felhagy hatalmas munkájával. A lélegzet mind halkabb-halkabb, a szempillák mozdulatlanul fődik be a szemet — s az ifjú édes álomba szenderült.

Piheni fáradalmát, mire maga a természet inti, mely után mint egy újjászülvő, új eréllyel és víg kedéllyel kezdi napi foglalkozását.

Nyugodtan alszik. Arcza kezdi elveszteni élénk pirosságát, mi arra mutat, hogy a szív működése is gyöngébb s nem korbácsolja annyira a vért fel az arcba.

De ime, az arczon erős rándulás látható; az izmok mint ha vitustánczra kelnének, úgy mozognak.

Hallga . . . ! mintha valami lassú suttagás kelne az ifjú erős testében

A szellem rabságától felszabadult izmok tanácsot tartanak s előadják sérelmeiket.

Az erős rándulásnak okát azonnal megmagyarázhatni, mivel a kongresszus egyik jelentékeny tagja «Sántori mosoly-izom» (Musculus risoris Santori) helyéről megmozdulva, gyöngéd hangon így szól: «Uraim! mindenek előtt üdvözlöm önöket, hogy ezen nevezetes tanácskozássra szép számmal megjelentek. S midőn ezen örömet nyilvánítom, egyszermind sajnálatomat fejezem ki minden tagja felett e gyűlésnek a mai fáradalmas munka után. Mert tudnunk kell uraim, hogy a külvilág nevelési rendszere ellenünk hadat izent s minket rabszolgaságra s örökös fárasztó munkára kárhóztatott. De mi ezt nem tűrjük! A keztyűt mint lovagias gentleman felvesszük s — a harcot elfogadjuk, ha e gyűlés minden tagja beleegyezik.

De uraim! míg a szellem uralma ellen a harcot rendes határozattal emelnék, kérem a gyűlés minden képviselőjét, nyilatkozzék a jelenleg felhozott tárgy mellett, hogy minő sérelme van, a melyet egyenesen a külvilág nevelési rendszere szült. Ezzel felhívom önöket, hogy véleményöket egyenként adják elő, — figyelmeztetve arra, hogy a tárgy fontossága higgadtságot és komolyságot követel.

A gyűlést megnyitottnak nyilvánítom.

Az izmok harsogó «éljen»-nel fogadták az elnök megnyitó beszédét.

Most egy igen tekintélyes alak emelkedik fel a homlokizom (M. frontalis) és simulékony hangon így szól: «Igen uraim, a t. elnök úr felhívására vagyok bátor sérelmemet előadni, mi egyenesen a külvilág fanatizált eszméjének szüleménye. Mi most a mi hivatásunk, mint olyan egyéneknek, kik a harag és boszan-

Ez tény, a mit még eddig ki nem írtak sehol, de a mit tagadni nem lehet, mert ez köztudomású titok.

Hogy mi az oka a sport-egyletek ez antisemitizmusának, azt itt feszegetni nem czélszerű dolog és küzdeni ellene egy szerény cikkecskében úgy is hiába való dolog.

Bármily erős is legyen a mesterséges úton szított antisemitizmus, a földműves osztályban, bármily erős is legyen az antisemitizmus az uzsorásokból élő szegény hivatalnok osztályban, kétségtelen, hogy legáltalánosabb és legkérlelhetlenebb az antisemitizmus a sport-világban.

A sport-világ zömét ugyanis az arisztokrácia képezi, a mely hagyományához mindig és mindig hű maradt, és a melynek minden rétegébe nem csak a zsidó vallású, de még a keresztény polgári elem sem hatolhatott be eddig.

Nem akarunk itt még csak ítéletet sem, még csak véleményt sem mondani a felett, hogy a sport-világ antisemita, ez az ő dolguk; mert minden körnek, minden társaságnak meg lehet a maga iránya, a maga szelleme, az ellen küzdeni hiába való dolog.

Itt én nem az antisemitákhoz akarok korholó szavakkal fordulni, hanem épen a zsidó világhoz buzdító szavakkal.

Hát a zsidó társadalom (mert nálunk ilyen van), nem bír elég erővel arra, hogy ha tagjait a sport-világ nem fogadja be kebelébe, — alkosson magának magában egy külön sport-világot, külön sport-egyleteket?!

A zsidó fiatalságban meg van az erő, az ambíció, a kitartás, hogy kitűnő sportsmann válják belőle, miért nem alkot tehát magának oly sport-egyletet, a melyben nem kérdik tőle, hogy minő a vallása, hanem csak azt, hogy tisztességes ember-e, vagy nem.

Budapesten 1 galább ötezer oly intelligens zsidó fiatal ember van, ki a sport bármely ágában hasznos erőnek bizonyulna, és íme egész Budapesten a nemzeti torna-egyleten, a fővárosi vívó-clubbon és a vaspáripa-egyleten kívül alig van sport-egylet, melynek zsidó tagja volna.

Ha a sportvilág egy tekintélyes része azt tartja, hogy a zsidósággal még a sportban sem egyesül, miért nem válnak ki a keresztény világnak nem

ezen véleményen levő tagjai és miért nem alkotnak a zsidókkal társaságban oly sport-egyleteket, melyek sem vallási, sem társadalmi különbséget nem ismernek. Ha van a zsidóságban önérték és erő, úgy ezt fogja tenni és ennek meg lesz az áldásos hatása, nem csak a közegészség ügyre, hanem a társadalmi ellentétek elsímitására is.

EGY KERESZTÉNY.

Balaton vidékéről.

B.-Füred, 1885. szeptember 11.

Tisztelt szerkesztő úr!

Füreden lévén, kötelességemnek tartom becses lapját a magyar ki-kötőben történő dolgokról értesíteni. Bár a sport minden szakmájában egy-egy levelezője az ország összes vidékeiről rendszeresen értesítendőket, hogy így az egyetlen magyar szaklap folyton és minden időben hű képét nyujtana a sport eseményeknek. — De hát ehhez nekünk magyaroknak nincs érzékünk. Sokszor pár sorral egy levelező-lapon néhány másodpercnyi idő feláldozásával fontos híreket adhatnánk tudtára a szerkesztőnek s a közöny ezt sem engedi meg. Igazán nem irigylem sorsukat a mi állapotaink mellett.

Én ugyan most nem tudok sokat írni Füredről, de mégis valami érdekeset. S ez az a szomo ú tapasztalatom, hogy én a Balatonon a sportok legszebbikében, a vitorlázási sportban sem tudok bízni. A ki most itt e vidéken időz, az véleményemet osztani fogja.

Egész Füred üres. A clubház zárva, a vitorlás hajók ballast nélkül himbálódznak a vizen s várják kivontatásukat. Tehát senki sem szándékozik az idén már vitorlázni.

Pedig az idő oly szép, a Balaton vidék szeptemberben a legkedvesebb. Nincs tikkasztó hőség, mely még augusztusban is kínozott s a nap kedves vendég a hátunkon, kivált ha a hús habok kissé megáztatnak vitorlázás közben. Szóval szeptember a vitorlázás igazi idője. Nincs nap, melyen szél ne volna s hozzá a legháladosabb, mely folyton egyforma s estig kitartó.

De hát ne keseregjünk. Addig míg oly elem nem képződik közülünk, mely csakis kizárólag e sportot űzi, ezen változtatni nem lehet. — Pedig oda nagy idő kell.

Mondom folyik a leszerelés munkája. A napszámosok még mindig a clubház előtti kikötő mélyítésével foglalkoznak s a molót sövényfonással látják el.

Ez a kikötő jövő évre gyönyörű vízi park lesz. Két kerek virágágy van közepén, mely a tavaszra pázsitos lesz. Úgy a moló is kedves sétahelynek ígérkezik.

A matrózok szorgalmasan hordják ki a hajósúlyt, mely hajónként rendes rakásba rakva, megjelölve és darabszám olvasottan, ez feljegyezve lesz. Példás rend. A vitorlák a raktárba kerülnek szintén rendszeresen elrakva. — Jobbra a clubháztól fekszenek az

kodás jelét szemléltettük, míg gyöngéd kezek eloszlatni igyekeztek, a férj vagy kedves homlokára gyűlt harag vagy boszorkodás kinyomatát a — redőket. A hallatlan merénylet, a törvény által elrendelt tornászati megfoszt ez édes élvezettől és arra kárhoztat bennünket, hogy egy vízszintesen álló rúdhoz (nyújtó) közelítettünk s — fájdalom, épen egy tagtársunk által, — s annak hideg és sokszor nedves felületéhez nyomtatunk és ismét eltávolítatunk. És mi ezt kénytelenek vagyunk tűrni, mert nem arra vagyunk rendelve, hogy magunkon erőt véve ellent állhassunk e kényszernek, mely mindenikünket elébb-utóbb, mint megalázott rabszolgát, kedve szerint lök idebb-odább.

Az én véleményem is csupán csak az, hogy elfogadva a harcot, eszközökről gondoskodjunk és azt megtalálva siker koronázza tervünket».

Ezen hathatós és néhol érzélgős beszéd alatt lehetett látni, mint fészkelődik egy néhány fiatal izom; midőn az előbbi a beszédet bevégezve, helyére vissza ült, a fészkelődők egyike a két fejű felső kar-izmoknak (M. biceps) haragosan felállva s szép csengő hangon így kezdé beszédét: — «T. uraim! az előttem szóló t. úr, nagyon is tévesen czéltott reám és testvéreimre, kiknek nevében bátorkodom szót emelni az ellen, hogy mi talán eszközei lennénk a külvilág törvénybe iktatott torturájának. — Nem vagyunk mi czinkos társak és nem is leszünk soha! A mire elég világot vet jelenlegi helyzetünk.

Kínos helyzetünknek állapotát megmagyarázza a szemeimből ömlő könnyzáró! A kedves leánykák eltűntek s helyettük egy

derék vastagságú fenyő-pózna áll, (mászó árbóc) melyet ölelni kényszerítettünk. A bársony kacsók helyett rozsdás vasat (sulyzó) kell szorongatnunk. A szőke fürtös fejcskét fölváltá egy szalmával kitömött szörny, mit a külvilág lónak és bakknak nevez. — Igen uraim ily helyzetbe jutottunk mi, kiknek kellemesebb és szebb foglalkozásunk volt mindennek közt. S mi több: ezt a foglalkozást most valósággal kínzás cserélte fel, mert folytonos munkásságunk, mely csupa hajlítás és feszítésből áll, annyira igénybe veszi erőnket, hogy ily alkalomkor midőn pihennünk kellene, a fájdalomtól nem tudunk. Mi testvéreinkkel együtt óhajtuk a harcztól!»

«Éljen!» «éljen!» hangzott minden oldalról. S a nemes magartású fiatal, testvéreinek kézszerítését elfogadva helyére ült! Mihelyt a beszéd véget ért, egy otromba s minden kellem nélküli mogorva úr a hát izom (M. latimus dorsi) állt fel s dörgő hangon így kezd beszélni.

«Nekem a jelenlegi külvilág nevelési rendszere ellen nincs panaszom! (zugás minden felől.) Mert uraim, ha jól megfontoljuk az ügyet, abban sok jó és nemesre találunk, melynek részletes megvitatását óhajtanám már annál is inkább, mivel önök uraim mindnyájan csupán az élvezetek szempontjából s e szerint nagyon egyoldalulag ítélték. (Le a gyávával, le!) — A mint hallom igen zokon esett önöknek uram, jelen megjegyzésem, de tudniok kellene, hogy mi összesen egy főúr alattvalói vagyunk, ki ellen a mi akaratunk megtörik, s ki ellen a legkisebb lázadásunk is nevetségessé válna. Különben én — szolt rövid szünet után —

árboezok, vitorlarudak szintén elkülönítve. Szóval a leszerelés mintaszertű és Szarvassy Sándor úr kiváló érdeme.

Young hajóépítőnek azonban a télre nincs egyetlen egy megrendelése. És ez eltekintve attól, hogy ő sok panaszra adott okot, mégis szomorú. Ő sokat tett a balatoni hajózás érdekében, s ha vitorlás hajói sok kívánni valót hagynak is, biztosak és gyorsak. A csónak építésben meg mester. Széles Magyarországon annyi csónakázó egylet és nagyúri parki tó van, hogy ha ezek számára a társas hajók nála rendeltetnének meg, ebből is fényesen megélhetne. Társas hajói jól, biztosan, csónal vannak építve. — Minden evező-egyletnek és birtokosnak, kinek tava van, lejjebb lelkiismerettel ajánlhatom. Ezekkel soha szerencsétlenség még a Nagy-Dunán sem fordulhat elő. Nincs eset rá, hogy gőzhajó vagy hídbe ütközés felfordítsa, mint ez számtalanszor a Dunán megtörtént és számtalan áldozatot követelt.

Nagy hiba volt Youngtól, hogy a kiállításon ezen ipart be nem mutatta, hiszem, hogy sok megrendelést kapott volna. De a kiállítás is vesztett vele, mert egy iparág képviselve nem volt, mely pedig létezik ez idő szerint és virágzik is.

Hogy meddig, nem tudom. Tekintettel Young nagy regiejára (naponként 30 frt), azt hiszem nem maradhat ily viszonyok közt Füreden, annál inkább sem, mert a Stefánia yacht club tagjai jövőre vitorlás hajóikat házilag szándékoznak építtetni.

Hogy jól van-e ez így? az még a jövő titka. Young úr azonban mindenesetre önmagának is tehet szemrehányást, hogy első sorban nem tudott előzékeny és számító iparos lenni, másod sorban nem volt eléggé szolid munkában és számláiban.

En hiszem, hogy kárán okulva, ez jövőre másképp lesz, ha ugyan maradhat.

Végül nem zárhatom be leveletem anélkül, hogy a clubházzal is valamit ne írjak.

Izléses, gyönyörű emeletes épület, mely tavasszal épült Haussmann műépítész terve szerint Budapesten s itt csak fel lett állítva. A vízről nézve még többet mutat. Földszint van a terasse, fűdött folyosó, raktár, szolgálakás, az emeleten a nagy társalgó-terem, öltöző, hivatali helyiség és olvasó-terem. Kívül a fűdött terasse. Minden izléses. A falak kárpítozva, a padlók parkettirozva. A nagy terem körül ottománokkal ellátva, hol a fáradt hajós kényelmesen elheverhet. — E terem táncvigalmak megtartására teljesen alkalmas.

Mindenkinek ajánlhatom megtekintését, a minthogy a nyáron a Füreden megforduló gentlemanek ezt nem is mulasztották el, miről a vendégkönyv tanuskodik, hol Európa minden vidékéről, sőt Amerikából jött vendégek neve is olvasható.

De a mi e clubházat legkellemesebbé tette, az a ladyk jelenléte volt, kik nagy érdeklődést tanúsítottak egész nyáron át a sport iránt, sőt még lottót és totalisateurt is rendeztek.

Azt hiszem az ő delej-erejük sokakat vonzott a clubba, kiknél a vitorlázás iránti érdeklődés ürügy volt.

Akár hogy volt, nagyon szép időny volt. Ad multos annos!

Maradtam tekintetes szerkesztő úrnak kész szolgálója

MIHÁLKOVICS TIVADAR

Rendgyakorlatok az elemi népiskolában.

(Folyt.)

Rendekből kettős rendek képzése katonai móddal nem gyakorlandó a 6—12 éves gyermekekkel, azonban lehet kettős oldalsorokból 4-es oldalsorokba párosával fejlődtetni őket, t. i. minden második 2-es sor előre léptetetik az előtte való pár jobb, vagy baloldala mellé.

Kettős sorok arcz irányban.

«Arczsorban kettős beosztás. Minden kettős számú az egyes elé (mögé) jobbra előre (jobbra hátra) lép! — A kilépettek vissza egy sorba, balra hátra (j. e.) lép!» Ezen elé és mögé sorakozással sorbontás akkor használtatik, midőn egy arczsorból két nyitott arczsor akarunk alakítani. Ha pedig ezen két nyitott arczsor között is nagyobb tért akarunk véteni, akkor vagy az egyeseket vagy a kettőseket meghatározott számú lépésekkel előt vagy hátra léptetjük. Ugyan ezen móddal lehet az irányában hármast vagy több számú kis sorokat is képeztetni, de ezek alakítása sokkal czélszerűbb kanyarodással vagy fejlődéssel és 1/4 fordulatokkal.

Hármas (4, 6, 8, 12-es) sorokba kanyarodás. «Arczsorban jobbról kezdve hármast (4, 6, 8, 12-es) beosztás. Egytől 3 ig (4, 6, 8, 12 ig) karfűzés föl. Hármas (...) sorokba egy negyed kanyarodás jobbra (b) — indulj!» Ekkor az egymás mellett álló hármast (...) kis sorok akként végzik a kanyarodást külön-külön, a mint elebb az egy sornak kanyarodásánál leíratott. Az így oldal felé képződött egymás mögött álló kis arczsorok együtt oszlopnak neveztetik. Az oszlopból ismét vissza egy arczsorba alakulás szintén kanyarlattal így vezéreltetik: «mindannyian (v. oszlop) hátra arcz! Egy sorba vissza balra kanyarodni — indulj! Előre arcz!»

Hármas (4, 6, 8, 12-es) sorokba fejlődés. Oldalsorban a sor élétől kezdve hátra felé hármast (4, 6, 8, 12-es) beosztást tesz maga a torna-tanító, vagy pedig arczsorban számláltat a növendékekkel és azután jobbra át fordulatot tétet velők. Minden egyes számú állva marad, kettes és hármast (a többiek) balra (i) az egyes mellé felvonulva hármast (...) sorokba fejlődni — fél bal — indulj!

Az ekként fejlődéssel képződött oszlopból ismét vissza egy sorba alakulás szintén fejlődéssel így vezéreltetik: «Mindannyian (v. oszlop) jobbra (b) át! Vissza egy sorba jobbra (b) előre fejlődni indulj! Balra (j) át (oldalsorba) vagy előre arcz! (arczsorba).

Menetközben 3, 4, 6, 8, 12-es sorok. Mielőtt a sor menetire vezéreltetnék, helyben állásban (3, 4, 6, 8, 12-es) beosztás történik, és megmagyaráztatik a növendékeknek rövid érthető szavakkal az, hogy mit hogyan kell tenniük, a menetközben adandó vezérlésre. Megjegyeztetik, miszerint menetközben is ugyanazon módon történik a kis sorok képzése, mint helyben állásból, azonban az egy sorba való visszalakulások közül az elemi népiskolák tornánövendégeinél nem alkalmazható mindazt a mi helyben állásban eszközölhető. A leginkább alkalmazhatók ezek:

mosom kezeimet és semmi nemű tényleges szolgálatába nem állok az összesesküvésnek. (Gyávaság! nyúltság!) Megvetésüket el-tűröm, de tudom, hogy méltatlanság, mert ha beszédem részletei valakinek nem tetszenek, gondoljon csupán arra, hogy az jelentéktelen személyemnek véleménye. (Gyávaság!)

«En pártolom az előttem szólót!» — szólott egy erős bariton hang, túlkialtva a zajt. (Le vel! le, ez is gyáva!)

«Mindenkinek szólásszabadsága van s így én is e szabadságommal élve, követelem kihallgatásomat! így kiált föl haragtól kipirult arczezal egy deli ifjú, kiben a lábszár-izomra (M. cruraris) ismerünk.

Követelem, hogy meghallgassanak, saját javukért is; mert bár szégyen önökre nézve, hogy a láb gondolkozzék a fő helyett is, mégis gondolom, hogy nem lesz fölösleges jól megfigyelni a jó tanácsot épen attól, ki felszóllalása által sérti önöknek ambíció-jukat. Rövid leszek; sok szó szegénység — mondja a közmondás.

Önök uraim mindnyájan — kivéven az előttem szóló t. urat — mind csak azon körülményeket hozták fel sérelmökül, melyek által elárulták magukat, hogy inkább hajlandók a henyeségben élvezetek közt töltöni idejüket, mint férfias cselekedetek által bebizonyítani azt, hogy munkás tagjai a társadalmunknak. Egyikük sem említé önök közül az általuk rossz külvilági nevelési rendszernek előnyeit és hasznait; pedig épen ezt kellene megbeszélgetnünk.

Mit önök oly szívesen hallgatnak el, én azt röviden egybefoglalva előadom:

A külvilág testi nevelésének egyik főeszköze a tornaszat, mely minket izmokat rendszeres mozgások által erőssé, s éppé teszen. S mi általunk kapja a lélek rugékonyságát, bátorságát, s mint-hogy mi eszközei vagyunk a léleknek, arra kell igyekeznünk, mint jó szolgának, hogy munkásságunk által kitűnjék azon szép mondat igazsága, hogy csak ép testben lakhatik ép lélek.

Nem fontolták meg önök uraim, mit cselekednek, mert ezt tudva, nem akarnának önmaguk ellen harcot kezdeni, melynek minden rossz következménye önmagunkra szállana.

S különben is, hogy bizonyítsam, mennyire alá vagyunk vetve a mi jó urunk akaratának, a néhány perez múlva bekövetkező fölébredés azt meg fogja mutatni, s akkor ítéljenek önmaguk s készítsék tervüket úgy, a mint azt a legjobbnak látják».

Epen midőn az utolsó szót kimondá a nemes «lábizom» — az ifjú fölébredt.

Mennyire megváltozott! Sokkal nyugodtabb.

Arczán élénk pirosság foglal helyet. Szemei nem oly bágyadt tekintetűek, lélegzete nem zaklatott, szóval: kipihente magát.

Az izmok mindenike munkásságban van, s élvezik a rég nélkülözött boldogságot és mosolylyal jutalmazza meg a legigazabb szót maguk között.

ALBERT KÁROLY,
torna-tanár.

Arczsorban.

«Sor, menet, indulj! — az egyesek mögé hármás (4, 6, 8, 12-es) sorokba sorakozz!» Ekkor minden egyes számú teljes lépésben egyenesen előre halad, a többiek megrövidítve lépéseiket lassanként hátra maradoznak, és rézsút jobbra az egyesek háta mögé sorakoznak. A vissza egy sorba felvonuláshoz vez.: Rövid lépés! Balra előre fejlődj. Tejes lépés! Sor állj!

Sor menet indulj! Rövid lépés. Hármanként (...) karfűzés! Hármás (4, 6, 8, 12-es) sorokba az egyes (3, 4, 6, 8, 12-es) körül jobbra (balra) kanyarodj! Teljes lépés! — Sorok egymástól 3 (...) lépésnyi sorközt tartani. Rövid lépés. — Vissza egy arczsorba a hármás (...) körül balra (vagy az egyes körül jobbra az egyes körül) kanyarodj.

Oldalsorban.

Sor menet indulj! — Rövid lépés! — Az egyes számúak (vagy a 3, 4, 6, 8, 12-es) bal oldala (jobb) mellé balra (j) előre fejlődj! — Teljes lépés! — Egy sorba vissza szakadozz! — Ezen legutóbbi vezérlésre az oldalt kiléptettek megrövidítik lépéseiket és lassanként bebuzódnak az egyesek háta mögé egy sorba.

Szögvonulással hármás (4, 6, 8, 12-es) sorokba egymásután alakulás. Egy oldalsorban menet előre. Első hármás (...) sor jobbra (b) át! — A többi hármás (...) sorok szintén ezt teljesítik minden további vezérszó nélkül, míhelt egymás után azon helyre érkeztek, a hol az első sor végezte a fordulatot. Így haladva lehet ismét szögvonulással újból visszaállítani az egy oldal-sort. Vezérlés erre: Jobbra (b) $\frac{1}{4}$ fordulattal egy sorba alakulni, első hármás sor — jobbra (b) át! A többi sorok ugyanezt végzik egymásután, a mint ugyanazon helyre érkeztek. (4—6. oszt.)

Ellenvonulással kettős, 4, 8, 16-os sorok. Egy oldalsorban menet indulj! Ellenvonulással jobbra és balra, első jobbra $\frac{2}{4}$ kanyarodással kanyarodj! A következő 2-ik balra, a 3-ik jobbra, a 4-ik balra, s így tovább egymásután oldalt és hátra visszafordulnak, míhelt egyenként felérkeztek a forduló ponthoz. Az így képződött két külön oldalsor az eredeti sor vonalával egyenközűen a háttérbe vonul. A két sor vezető, elérkezvén azon pontra, hol előzőleg az egy sornak utolsó egyéne állott volt, egymással szembe és egészen egymás mellé kanyarodnak, kézfogást vagy karfűzést vesznek, és párosan tovább haladnak az eredeti sor vonalában. Ugyanezt cselekszik az utánuk jövők is. E szerint az egy sorból zárt kettős oldalsor képződött. Ebből 4-es sorok hasonló ellenvonulással alakulnak, ha a sor elején most már párosával kanyarodnak jobbra, balra és huzódnak hátra, ott pedig páronként szembe és egymás mellé kanyarodnak és vonulnak föl. A négyes sorokból nyolczas sorok, és azokból tizenhatos sorok hasonló ellenvonulással és felvonulással alakulnak.

A visszaalakulás 16-os sorokból 8-as, majd 4-es, 2-es és végül egy sorba szintén ellenvonulással. Középen karfűzés el! A 16-os sorokból a jobbról álló 8 egyén jobbra, a balról állók balra fél kanyarodást fognak tenni, míhelt a gyakorló tér elejére fölérkeztek. A háttérbe érkezéskor pedig előbb a jobbról kanyarodó 8-as sor vonul föl, mindjárt mögéje kanyarodik a balról jövő 8-as sor, azután ismét a jobbról kanyarodó, utánna a balról jövő, míg valamennyien mint 8-as sorok egymás mögé sorakozva nem lesznek. Ekkor ismét középen karfűzés el! Minden sorból 4 jobbra, 4 balra kanyarodik, mennek a háttérbe és onnét, mint négyes sorok vonulnak föl. Fönt ismét 2 jobbra, 2 balra kanyarodik, a háttérből párosával vonulnak föl. Végül a párok is szétválnak, ellenvonulást végeznek és mint egy sor vonulnak föl.

(Folyt. köv.)

A «Szabadkai torna-egylet» idej versenyei.

(Hivatalos.)

A «Szabadkai torna-egylet» által Palics on 1885. évi augusztus 2-án megtartott harmadik országos torna- és atletikai versenyek eredményei a következők:

I. Bajnoki célverseny. Második vetélkedés a bajnoki címért. Távoltság 15 klm. Győztes lett 6 nevező közül Balogh Dezső, a «Budapesti Kerékpár-Egyesület» tagja 55 perc, 42 másodperc alatt. Balogh Dezső másodizbeni bajnokjelöltsége 1885. szeptember 5-én tartott választmányi és nagyverseny bizottsági ülésen elfogadtatott.

II. Akadályvasparipa (bicycle) verseny. Távoltság 15 klm. Győztes lett 13 nevező közül Vuics István, a «Magyar velociped club» tagja.

III. Nemzetközi gyorsúszás. Távoltság 100 m. Győztes lön 20 nevező közül Rohonczy Aladár a «Szabadkai torna-egylet» tagja 1 perc, 9 másodperc alatt.

IV. Bajnoki távúszás. Távoltság 3000 méter. Győztes lett Schwanda Gusztáv 1 óra 23 perc alatt 19 nevező közül, elsőizbeni bajnokjelöltséget nyert.

V. Akadályúszás. Távoltság 500 m. Győztes lett Rohonczy Aladár 9 perc, 19 másodperc alatt.

VI. Bajnoki akadály (futó) verseny. 1 klm. távolág helyett 680 méter és 70 cm. futótak be. Győztes lön 14 nevező közül Wenczel Lajos, a «Szabadkai Torna-egylet» másodizbeni jelölt bajnoka, 2 perc, 8 másodperc alatt. A szabadkai torna-egylet f. évi szeptember 5-én tartott választmányi és nagyverseny bizottsági ülésen ezen verseny egyszerű versenynek ismertetett el.

VII. Súlydobás magasba. Súly $17\frac{1}{2}$ kgr. Győztes lett 11 nevező közül Vermes Nándor, a «Szabadkai Torna-egylet» viadora 3 m. (deszka 2 m. távol) magas dobásával.

VIII. Növendékek síkversenye. Távoltság 913 méter. Győztes lön 30 nevező közül Szigethi Benedek Sándor.

IX. Magán (futó) verseny. Távoltság 211 méter 37 cm. Győztes lön 13 nevező közül Wenczel Lajos bajnokjelölt 28 másodperc alatt.

X. Vasparipa (bicycle) verseny. Távoltság 900 méter. 18 nevező közül. Győztes lett 18 nevező közül Vuics István, az «Achilles-egylet» tagja, 2 perc 13 másodperc alatt.

XI. Gyorsfutás. Távoltság 9450 mt. Győztes lett 25 nevező közül Iványi Mihály, a «Budapesti Torna-egylet» tagja, 12 perc, 30 másodperc alatt.

XII. Viadori ugró versenyek. Második küzdelem a viador címért. Győztes lett 15 nevező közül Vermes Nándor, a «Szabadkai Torna-egylet» tagja 1043 erő pontal. (Távolugrás 5 m., 63 cm., magasugrás 1 m., 85 cm., rúdugrás 2 m. 9 cm.)

XIII. Bajnoki kardvívás. 15 nevező közül első lett Fellegi Antal, a «Szabadkai Torna-egylet» tagja, első izbeni bajnokjelöltséget nyert.

XIV. Vasparipa lassú verseny. Távoltság 100 méter. Győztes lett 12 nevező közül Vuics István, a «Magyar Velociped-club» tagja.

XV. Nemzetközi síkverseny. Távoltság 1056 méter. Győztes lett 14 nevező közül Kövy Béla, a «Szabadkai Torna-egylet» tagja, 4 perc 26 másodperc alatt.*

XVI. Viadori korlát- és nyújtó verseny-tornázás. 13 nevező közül Kükemezey Árpád, a «Nemzeti Torna-egylet» tagja 710 erőponttal viador lett.

XVII. Szabad tornázás. Első lett Móser György, a «Budapesti Torna-egylet» tagja.

XVIII. Gyaloglás. Távoltság 3000 méter. 24 nevező közül Kövy Béla, a «Szabadkai Torna-egylet» tagja, 16 perc, 25 másodperc alatt első lett.

XIX. Műgyakorlatok a vasparipán. Első lett Vuics István, a «Magyar Velociped-Club» tagja.

XX. Vigasz verseny. Távoltság 101 m., 22 cm. Győztes lett Iványi Mihály, a «Budapesti Torna-egylet» tagja, 12 másodperc alatt.

XXI. Ökölvívás. Győztes lett Vermes Lajos.

Kelt Szabadkán, a Sz. T. E. 1885. évi szeptember 5-én tartott választmányi és bizottsági üléséből.

Nagybudaalvi VERMES LAJOS,
egyleti titkár.

* Nehéz helyzetünk van sokszor a sport-események mérlegelésénél, mert nálunk bármily gyöngéd, de megróvó kritika haragot, visszatetszést szül. Egy sport-laptól a mi közönségünk alig vár mást, mint a győztesek és az egyletek magasztalását. Mikor e közelebb lefolyt versenyeket ismertettük, kijelentettük, hogy 4 verseny egészen semmisnek tekinthető a hibás térmérés folytán, a sportszerűtlen eljárást kíméletlen hangon megrógtuk a nélkül, hogy az egyes eredményekkel szemben kételyünket fejeztük volna ki. Azonban dacára annak, hogy ez egy angol mértőldes versenyenél hivatalosan konstátáltatott, hogy a győztes tévedésből csak 1056 m. és 85 cm-t tett, az eredmény most mégis 1609 méter befutásának tekintetik. Erre nézve igen tanulságosnak látjuk egy bécsi sport-lapnak határozottan jogosult következő becsmélő sorait közölni:

«Ezen eredményt (1 ang. mértf. 4 p. 26 mp.) kénytelenek vagyunk egész nyíltan kétségbe vonni, mert vagy az időmérés nem volt helyes, vagy a pálya nem birt a kitett hosszzal. Nincs ember Magyarországon, ki a világon felmutatott legszebb eredményt — a mértőldes futásnál — 10 másodpercire megközelítette. Magyarországon azonban az ilyesmit könnyen szokták venni, már csak azért is, hogy jó eredményt mutathassanak ki. Mi csak a múlt évben Pesten megtartott távgyaloglást (bajnoki) említjük fel — mely nem is volt gyaloglás.

Egészen hamis a pesti üggető-versenyen kimutatott «jó eredmény» is, miután a pálya sokkal rövidebb, mint az hivatalosan kimutatattik. Ott tehát, a hol nem veszik a dolgot pontosan, — komoly sport emberre nézve a ki-híresztelt eredmény sem bírhat értékkel, a mit különösen a fent jelzett mértőldes eredményre vonatkozólag akarunk megjegyezni.

Azon magyar amatőrnek, ki egy valódi angol mértőldes nálunk Bécsben 430 idő alatt befut, ezennel felajánlunk: egy 500 frt o. értékű nagy arany bajnoki érmet. — esetleg magyar professzionátusnak 500 forintot oszt. ért. készpénzben».

A fiúk tornája leányoknál.

(Képekkel.)

Ez alkalommal csak a 6—12 éves leánygyermek torna-szabadgyakorlatairól szólva, hangsúlyoznunk kell, miszerint nagy eltérés a fiú- és leánygyermek tagmozdulatai között helyesen nem lehet. De okvetlenül különböznie kell abban, hogy azok sem oly nagy erő kifejtést igénylők nem lehetnek, sem pedig nem hordhatják magukon úgy a szögletesség képét.

Vannak Verner óta több német tornaszak-egyenek is, kik a leányok tornáját alakszerű tánc- és bók művészetté idomítják át; vannak, kik a karlökéseket, terpeszállásokat, guggolásokat, sőt még a merev karnyújtásokat is leányokhoz nem illő és káros következményű szabadgyakorlatoknak mondják. Különösen a magasabb rangú családoknál alkalmazott külföldi származású nevelőnők egész eszményi némajátékokat taníttatnak be növendékeikkel a tornázás czége alatt. Ezekkel szemben határozottan ki kell mondani, miszerint a salonszerű vagy színpadias kimért finom hajlongások és képleti helyzetvételekkel még nem hozzjuk sem a vért gyorsabb pezsgésbe, sem a testtagokba nem nevelhetünk bele rugákonyságot. Kellemteljes testmozdu-

ideges rángatásokkal. A kilépések szintén nem rúgás módjára, hanem — ha gyorsan is — de simán történjenek. Ne legyenek igen szögletesek a mozgások, azaz hogy túlmerevséggel ne rögzíttessék egy izomcsoport sem. Minden egyes testagnak külön működtetésénél legyen gond a nyugalomban levő testrészek szép tartására is. Semmisem visszatartóbb, mint egy nőt idétlen otromba mozgásban vak szenvedéllyel hadonászni látni; viszont nincs vonzóbb és kellemesebb valami, mint egy nőt akkor látni, mikor a testi mozgásokat élénken, neki pirulva kellemteljes hévvel végzi. Ha ez áll a nőkre, ez mondható még inkább a gyermekleányokra. Ám nézzük figyelemmel az itteni képeket, látni fogjuk, hogy nyilvánulhat kellen az ilyen mozgásokban mindenkinél. Jelen képeink a karlökéseket és terpesz állásban végzett pár gyakorlatokat tüntetik elő. Ezekből is láthatjuk minő szépen összeegyeztethetők, különösen a népiskolák növendékeinél a szépséti és egészségi követelmények a fent jelzett gyakorlatok alkalmazásánál.

Összetett tagszabadgyakorlatok a népiskolai tornázásnál.

Külön mozgások egymás után összetételben.

Testtörzsmozgások: Törzshajlítás előre, (v. hátra) 1, nyújtás 2, fordítás balra 3, előre arcz 4, ismét hajlítás 5, nyújtás 6, fordítás jobbra 7, előre arcz 8. — Törzshajlítás oldalt balra 1, nyújtás 2, fordítás balra 3, előre arcz 4, hajlítás jobbra 5, nyújtás 6, fordítás jobbra 7, előre arcz 8. — Ugyanezen mozgásokat előbb 4 ütemenként.

Törzs- és lábmozgások: Törzshajlítás előre (h) 1, nyújtás 2, páros térdhajlítás (guggolás) 3, térdnyújtás 4. — Törzshajlítás oldalt balra 1, nyújtás 2, bal lábemelés oldalt 3, lábat le 4, törzshajlítás jobbra 5, nyújtás 6, jobb láb emelés 7, le 8. — Terpesztett (v. lépő, v. kis roham) állásba lépni a bal (j) lábbal balra (j) (v. e., v. h.) 1, törzshajlítás (v. fordítás) előre (h., old.) 2, nyújtás (előre arcz) 3, bal (j) lábbal visszalépni szögállásba 4. — Helyben négy lépést tenni, utána ugyanabban az ütemben törzshajlítás (v. fordítás) balra vissza, jobbra vissza, 8 ütemben folytonosan váltogatva: helyben 4 lépés indulj 1, 2, 3, 4, balra 5, egyenest 6, jobbra 7, egyenest 8; lépés 1 — —. Bal térdemelés 1, lenyújtás 2, törzshajlítás hátra 3, egyenest 4, jobb térdemelés 5, lenyújtás 6, törzshajlítás hátra 7, egyenest 8. — Bal láb keresztezés a jobb láb elé (mögé) 1, törzshajlítás előre (h) 2, nyújtás 3, szögállás 4, stb.

Törzs- és karmozgások: Karlendítés fejfölé (v. vállakig) 1, törzsfordítás balra (j) 2, előre arcz 3, karokat le 4. — Kezeket mellre 1, törzshajlítás (v. fordítás) előre (h. v. old.) 2, törzsnyújtás 3, kezeket le 4. — Karmelés oldalt (el) 1, törzshajlítás (v. fordítás) oldalt (el) 2, törzsnyújtás (előre arcz) 3, kezeket le 4. — Karkulesolás mellre (v. derékra) 1, törzshajlítás (v. fordítás) 2, törzsnyújtás (előre arcz) 3, karokat le 4. — Páros karlökés (v. ütés) a mellről (vállakról) előre (föl, oldalt v. le) 1, vissza karhajlítás 2, törzshajlítás hátra (el, j. v. balra) 3, törzsnyújtás 4. — Páros karlökés (v. ütés) mint fent 1, törzshajlítás (fordítás) 2, törzsnyújtás 3, karhajlítás vissza mellre (v. vállakra) 4, stb.

Láb- és karmozgások egymás után összetétele: lépő (terpesz, kis roham) állás előre (old., hátra) és vissza, azután karlendítés (v. a mellről lökés) ugyanabban az irányban. Lábvetés karlendítés felváltva. Helyben 4 lépés, utána kétszer karlendítés, azután ismét lépés. — Térdemelés és lenyújtás, utána karlökés a mellről (ütés a vállról), bal láb kezd, folytat a bal kar, aztán a jobb láb, folytat a jobb kar. — Terpesz-állásban balra-jobbra térdhajlítás, azután karlendítés, stb.

Lábmozgások egymásutánban: bal (j) lábvetés (lendítés) előre (...) és vissza leejtés, utána lépő állás ugyanazon irányba szintén bal lábbal és visszalépni, bal láb keresztez a jobb előtt és vissza szögállásba, azután bal lábbal terpesz-állás és vissza. Bal láb keresztezés, vetés (lendítés vágással) balra, vissza keresztezéshez és ismét szögállás stb.

Karmozgások egymásután: páros karlendítés előre, szétfeszítés oldalt, visszahozni előre, és lelendítés. Karlendítés fel, hajlítás a mellhez, lökés abba az irányba, a hova a lendítés történt, lenyújtás. Kezeket mellhez, lökés, vissza mellre és lenyújtás. Karlökés mellről előre, lelendítés alant hátra, vissza fel lendítés, mellre hajlítás. Mellre karkulesolás, onnét oldalt balra-jobbra karnyújtás, ismét kulesolás és lenyújtás. Páros karlökés a mellől előre, visszahajlítás mellhez, azután lökés oldalt, ismét



latokra gyöngé testszervezettel csak hosszas vezetőségek után tehet szert a növendék. Erőt és üdeséget kell gyűjteni a tagokba, azután jöhet az eszményi némajáték az ő álmosító bájos mozdulataival. Mert utóvégre a női testszervezet is csak abból táplálkozik és fejlődik, miből a férfié. Ugyanazon követelményekkel lép föl az élet ő velők szemben is. Testi és lelki épség inkább kell nekik is, mint holmi légies mozgási képesség és ábrándszerű gondolatokba rögzítés. Férge mozgásokkal élénkül fel a kedély, határozott cselekvésekkel tanulja meg a test minden része az engedelmességet.

Miért lenne épen nőiellen a leguggolás, a lábterpesztés, a karlökés, nagy testhajlás és több eféle mozgás mint testgyakorlat, midőn ugyan ezen mozgásokat a köznapi élet minden nap minden órában végezteti a nővel. Kinek jutott valaha eszébe illetlenségnek és károsnak bélyegezni az eprésző vagy kerti virágot gondozó salonhölgyet leguggolásáért; miért lenne ez másként megítélve a tornateremben? Miért lenne a karnak erősen a fejfelé nyújtása tornázáskor egyéb, mint például gyümölcs szedés a magas ágról? Miért nem lökhetné ki tornázáskor karjait a nő, midőn szintén csak ezt cselekszi otthon is ezerféle változatban?

Igenis bátran végeztetheti ezen mozgásokat a torna-tanító, csak legyen reá gondja, hogy a csunya testtartásokról mihamarabb leszokjanak növendékei. Más szóval a karlökések ne történjenek

mellhez, azután fejfölé lökés, ebben a sorrendben folytonosan többször. Egy nagy kör a bal karral, utánna a jobbal, egyszer előre, egyszer hátra (vagy oldalt a test előtt ki- és befelé) stb.

Egy időben összetetten különféle tagmozdulatok.

Testtörzs mozdulatok: Törzshajlítás előre (v. hátra) és ezzel egyidőben törzsfordítás balra, azután vissza egyenes tartáshoz, ugyanaz ellenkező oldalra és vissza.

Törzs- és lábmozdulatok egyidőben: balra (j) terpeszállás és törzshajlítás oldalt, azután visszalépés és törzsnyújtás. Előre lépő állás összekötve törzshajlítással és visszalépéssel egyidőben törzsnyújtással. Kis térdhajlítás egyidőben törzsfordítás, azután lábnyújtás és előre arcz. Bal lábbal keresztezés, ezzel egyidőben jobbra törzshajlítás (v. fordítás), a második ütemszóra szögállás és egyenes testtartás. Bal láb lendítés balra (v. előre), ugyanezzel törzshajlítás jobbra (v. hátra), ezután lábat le és törzsnyújtás. Helyben járás magasra térdemeléssel lassú ütemben folytonosan, összekötve törzsringatással balra és jobbra az ellenkező oldalra. Bal sarok emelés hátul fel, ezzel egyidőben törzshajlítás előre, azután szögállás testnyújtással, stb.

Törzs- és karmozdulatok egyidőben: törzshajlítás balra, ezzel egyidőben jobb kar lendítés oldalról a fej fölé, ezután törzsnyújtás, kart le; ugyanezt ellenkezőleg is folytatva. Törzsfordítás balra (j) páros karlendítéssel, vissza előre arcz és karokat le. Törzshajlítás előre és egyidőben páros karlendítés (a fej fölé előzőleg emelt tartásból) le és alant hátra, a második ütemszóra törzs- és karok nyújtása ismét fel. Törzsfordítás balra egyidőben hátrahajlás és kezeket a mellre hozni, vissza előre arcz és kezeket le. Törzshajlítás előre, kezeket lökéshez a mellre hozva, azután törzs- és kar nyújtás. Törzshajlítás (vagy fordítás) páros karlökéssel (vagy ütéssel) egyidőben előre (h., old.) és törzsnyújtás, a kezeknek ismét a mellhez (vállakhoz) emelésével. Törzsfordítás (hajlítás) egyenoldalú karvágással és ismét egyenes testtartáshoz, a kezek ugyanezzel vissza a kiinduláskor felvett helyzetbe az ugyanazon, vagy az ellenkező oldalú váll fölé, stb.

Láb- és karmozdulatok egyidőben. Bal lábvetés balra (előre v. hátra) egyidőben bal (v. páros) karlendítéssel, ezután láb- és karlenyújtás, folytatva ellenkező láb- és karral. Bal lábbal lépő (v. terpesz v. kis roham) állásba lépni balra (v. előre, v. hátra), ezzel egyidőben páros karlendítés (v. a mellről lökés) ugyanabba az irányba, a második ütemben szögállás és karokat vissza a kiinduló helyzetbe. Kis guggolás összekötve páros karemeléssel, utána nyújtás, karokat le. Bal térdemelés, bal kar lökésével a mellről előre (vagy fej fölé) szögállás, ugyanezzel kart vissza a mellhez. Helyben járás váltogatott karlökésekkel előre (v. old.), bal kar és bal lábbal kezd: indulj! — Helyben lépkedés folytonosan, míg a karok a mell előtt folyton alkarkörzést végeznek (motolla): kezeket a mell elé szabadon keresztezéshez föl, helyben lépkedés középtütemben indulj 1, 2 — alkar-körzés — kar-tartás — csapat állj! Helyben lépkedés és ütemszerűleg kéztapsolás — indulj! stb.

Számosabb különféle mozgások vegyes összetételben.

Az előzőleg felhozott példák módjára lehet egyszerre 3—4, sőt többféle mozgás összetételeket is alkalmazásba venni már az elemi népiskolai tornanövendékeknél is. Azonban kerülve legyenek a nehéz kivitelű és bonyolódott összetételek. Csak akkor alkalmazhatók a könnyebbek is, ha már eléggé szabatosan végeztetnek külön önmagukban az egyes mozgások. Mindenek előtt «számlálás szerint» részenként kell végeztetni a nagyobb összetételű szabadgyakorlatot és csak azután folytatódólagosan. A könnyebbek és kedveltebbek közül legyen itt pár összetétel megemlítve, de ezeket is leginkább csak a felsőbb osztályú növendékek végezzék.

Bal lábbal oldal terpeszállásba kilépni, egyidőben páros karemelés oldalt vállmagasságig, (vagy lökéshez a mellre, v. ütéshez a vállakra) 1, törzshajlítás (v. fordítás) balra, egyidőben karlendítés fel és le (v. lökés) 2, törzsnyújtás 3, vissza alapállásba — le a karokkal — 4; jobbra 5, 6, 7, 8. — Balra kilépni fordulni és kezeket a mellre 1, karlökés kis (v. hátra) hajlítással le (v. föl) 2, törzsnyújtás és mellre a kezeket — de még mindig elfordulva maradni — 3, előre arcz visszalépéssel és a karok lebocsátásával 4. Kis rohamlépés bal lábbal előre, egyidőben kezeket a fej fölé (v. lökéshez a mellre) 1, törzshajlítás előre karlendítéssel (v. lökés) 2, törzsnyújtás és karokat fejfölé (v. mellre) 3, karokat le és alapállás 4.

Kis oldal terpeszállásban törzsringatás karlendítéssel és lábvetéssel a hajlási oldallal ellenkező oldalról. — Bal láb keresztezés, kezeket fej fölé vezetni, tenyereket összetéve és nézni föl 1, balra kilépni terpeszállásba, kezeket lelendíteni oldalt vállmagasságig felső tartásba és kis törzshajlítás előre 2, újból törzsnyújtás, kezeket fejfölé, és visszalépni a bal lábbal keresztezés-

hez 3, alapállás 4. — Bal lábbal kilépni balra terpeszállásba, egyidőben kezeket lökéshez a mellre hozni: balra lépj! ezen kiinduló helyzetből: törzsfordítás balra egyidőben páros karlökés ugyanarra 1, törzs és karok lendítésével átfordulni jobbra $\frac{1}{2}$ fordulattal 2, vissza balra törzsfordítás lendülettel 3, előre arcz, egyidőben szögállásba visszalépni és kezeket mellre hozni 4, ellenkező oldalra 5, 6, 7, 8. Alapállás, stb.

A leánytornázás Poroszországban.

Általában véve Poroszországban nagy haladásnak indult a leányok tornázása. Ezt mindenkinek meg kell engednie, a kinek csak alkalmat lehetett a sok időszaki folyóiratot, a vezetők időnkénti jelentéseit elolvashatni, melyekben évtizedről évtizedre kimutattatik ezen teljesen új tantárgy lassú de biztos fejlődésmenete.

Mindinkább tünedeznek az orvosok, tanárok, szülők és felnőtt leányok előítéletei oly tantárgy ellen, mely annyira alkalmas a fiatalok viágos emelésére.

Más részről azonban még sok a kívánni való. Különösen keleti- és nyugati Poroszországban a praktikus a tornatanítás felfogására nézve oly különbségek domborodnak ki, melyek épenséggel feltűnők és talán egy tartományban sem jelentkeznek oly világosan.

Először is a tornatanításban majdnem kizárólag csak a «nagyobb» városok «felsőbb» leányiskoláit részesítik. A közép- és alsóbbiskolák Tilsit városait kivéve, minden tornaoktatást nélkülöznek. Ezen utóbbiaknál csak az az egy haladás észlelhető, hogy a növendékek, legalább a legtöbb helyen, a cultusminiszter rendeletéből játék és tánclejtés céljából most már gyakrabban vitetnek pompás búkkös- és fenyveseikbe. Ezen kirándulások, eltekintve egészségügyi horderejüktől, kiszámíthatatlan pedagógiai fontossággal bírnak minden lelkiismeretes tanár felügyelete alatt.

A «felsőbb» leányiskolákban, tehát a hol egyáltalában torna taníttatik, a tanrend rovására számoltak a helyi viszonyokkal. Némely helyen nyaranta hetenként csak két órán át tornáznak. Másutt viszont 4 órán át mindenféle testgyakorlatok végeztetnek. Itt csak nagyobb, ott pedig kisebb leányokat tanítanak. Itt a tornázás kötelező, amott facultativ; itt tanítók, amott tanítónők tanítanak. Ott hol a tornázás kötelező, a gyakorlatok télen-nyáron, osztályonként tartatnak a rendes tanórák után vagy közben. Még egy kérdés, a tornahelyisége, vár megoldásra. Egy kis jó akarattal ezen is könnyen lehetne segíteni.

Legrendesebben Tilsit városa kezeli a tornatanítást. Itt a felsőbb leánytanintézet telkén külön tornacsarnokot állítottak fel, melyben az egész város összes leánynövendékei résztvehetnek. — Női tornaegyletek csak sporadice merülnek fel.

A leányok tornázása iránt érdeklődők közt idő folytával különböző óhajok nyilvánultak már eddig is, melyek jogosok ugyan, de a valósitástól még jó távol állanak. Ezek röviden a következők:

I. A leányok nyáron a szabadban, a pázsiton, télen az e célból külön berendezett tornacsarnokban nyerjenek oktatást.

II. A tornacsarnok ne legyen nagyon távol.

III. A távolfekvő tornacsarnokokba nem kell együttesen menni.

IV. Csak okleveles tornatanítónők oktathassanak.

V. Tömeges tornaoktatást be kell szüntetni.

VI. A torna mindenütt kötelező tárgy legyen és «minden» leány részesülhessen benne.

KÜLÖNFÉLÉK.

(Hivatalos.)

Jegyzőkönyv, a «Magyar Velocipéd Club» f. é. szeptember 16-án tartott gyűléséről. 1. Tagok megjelenése után, miután Schwanda Gusztáv titkár gyöngékedése miatt nem jelenhetett meg, Rémy Zsigmond pénztárnok vette át a gyűlés vezetését. Felolvastatott a multkori gyűlés jegyzőkönyve, mely hitelesített. Kitűnt, hogy

a multkori bejelentett 33 rendes tag 40-re szaporodott és a pártoló tagok száma 5-tel. Így tehát clubunknak 40 rendes, és 82 pártoló tagja van. 2. Ezután a pénztárnok tesz részletes jelentést a club anyagi viszonyairól, melyek jóknak mondhatók, a club jelenleg 340 frttal rendelkezik és 2 jó karban levő géppel. 3. Egyleti helyiség jelenleg nem lévén és a gyűlés ennek szükségét belátván, egy 3 tagból álló bizottságot küldött ki telekbérlés czéljából: Sándor Ákos, Vuits István és Gödi Károly urak személyében. 4. Ezután az újonnan belépett tagok, úgy mint: Madrovits, Stowasser, Schreiber, Wanke, Rupp, Faszberger és Gödl Károly urak nevei olvastattak fel. 5. Rémy Zsigmond és Schwanda Gusztáv által indítványozott «Országos versenyegylet» alakítását a gyűlés szükségesnek találta és ennek elintézésére Schwanda Gusztáv, Bartay Oszkár és Nagy Gyula urakat kérte fel. 6. A salzburgi bicycle club válasza és J. Kaszás István úr köszönete tudomásul adatott. 7. Miután a jelenlegi pénztárnok Rémy Zsigmond Budapestről egy időre távozik, az egyleti pénztár ideiglenes vezetését Szathmáry A. O. úr volt szíves elvállalni. Több tárgy nem lévén, a gyűlés feloszlott. Budapest, 1885. szept. 16 án.

Rémy Zsigmond,
ideigl. pénztárnok.

A «Budapesti kerékpár-egyesület» f. hó 14-én tartott választmányi ülésében betöltötte az üresedésbe jött titkári és pénztárnoki tisztet, a mennyiben titkárrá: Skimina Béla urat, pénztárnokká: Mandl Gyula urat választotta. Ugyan ezen ülésben elhatározta, miszerint f. hó 20-án megkezdődnek a rendes vasár- és ünnepnap kirándulások, melyeknek ideje és helye a József-téren levő egyleti táblán (Engl M. A. és fia czégnél) lesz olvasható. Az első kirándulás vasárnap, f. hó 20-án délután 3 órakor Czinkotára történik. Találkozás: Stefánia-út, a vízvezeteki toronynál.

Skimina Béla,
e. titkár.

(Nem hivatalos.)

Jászapáthi Kaszás István, a «Magy. veloc. club» tagja, szerencsétlen salzburgi esése következményeiből már annyira kigyógyult, hogy már október elején folytatni szándékozik nagy útját, és mint a club titkárához küldött jelentéséből kitetszik, útirányát nem változtatja meg; csak az idő jó vagy rossz voltától függ, vajjon Párisban vagy Londonban tölti e a telet. Útjának egy részére néhány salzburgi velocipédista és Witzel úr Münchenből ígérkezett kísérőnek. További útjáról is részletes tudósításokat fog küldeni clubjának titkárához. Szerencsésebb utat kívánunk neki!

Lawntenis-játék. Hirschler Ödön úr, a kolozsvári club ügybuzgó tagja, a Lawntenis labdajátékhoz szükséges eszközöket megszerezte. A labdajátékok emez egyik legmulatságosabb nemét a tagok a délutáni gyakorlati órákon, a lövőház kertjében gyakorolhatják.

A «Mohács és Vidéke»-ben olvassuk a következő sorokat. E hó 13-án este kevéssel 6 óra után az Eszék felől jövő országúton két velocipédista érkezett városunkba, névszerint: Paukovics Ottó, újvidéki kir. törvényszéki bíró és Aberle Antal, pétervári cs. kir. tűzértőhadnagy, kik azon nagy elhatározást tették, hogy Újvidékről Budapesten keresztül Bécsbe randulnak — velocipéden. Újvidékről vasárnap délután idultak s az este bőrig ázva, térdig érő sárban Palánkáig értek. Hétfőn Illokon keresztül — a rossz út miatt lassan haladva — Trpinjéig mentek. Innen kedden Eszéken át Mohácsig folytatták útjokat; — az eszék-mohácsi útrészt négy óra alatt tették meg. Igali Szvetozárt távirat útján értesítették Illokról, ki is üdvözlésükre Monostorg eléjük velocipédezett és Báltaszékiig kísérte őket. A Mohácsig három nap alatt megjárt útvonal körülbelül 250 kilométer lehet. A Polna fölötti jó murvás úton naponként 100 kilométert szándékoznak tenni.

Dr. Dáni Vilmos a «M. A. C.» bajnoka belépett a budai tornaegyletbe és már a rendes gyakorlatokban szorgalmasan részt is vesz.

Igali Szvetozár újab an a vitorlázás szép sportját akarja üzni s erre nézve, egy kisebb fajta vitorlás-csónakot keres megvételre.

15 ang. mértföldet 46 p. 32¹/₅ mp. alatt hajtott be kétkerekű velocipéden Adams, a londoni kristálpalotában e hóban tartott versenyen.

Kirándulási díjat ajánlott fel Rémy Zsigmond, a «M. V. C.» titkárja tagtársai közül annak, ki egy év lefolyása alatt (f. év szept. 20-tól számítva) a legtöbb kilométernyi utat teszi meg. A felajánlott díj minden esetre serkenteni fogja az egylet tagjait nagyobb utak behajtására, és Rémy úr áldozatkészségének bizonyynyal szép eredménye lesz.

A kolozsvári athléta versenyek e hó 27-ére halasztattak el.

A springfieldi velocipéd versenyek f. hó 8-án, 9-én és 10-én, a következő igen szép eredményekkel folytak le: I. Professionatus velocipédézők 1 ang. mértföldes küzdelmében Howel és Neilsonnal szemben Wood nyerte meg a versenyt 2 p. 35³/₅ mp. legkitünőbb idő alatt. Ezzel szemben eddig a legjobb eredmény 2 p. 39 mp. volt. II. Az amateur tricycle versenyt ugyan e távban a győztes Crips 3 p. 17⁴/₅ mp. alatt hajtotta be. III. A professionatusok biztonsági gépeken (Kengurú-féle alacsony velocipédek) az 5 ang. mértföldnyi távban küzdöttek. A győztes Howel lett 16 p. 36³/₅ mp. alatt. IV. A fél ang. mértföldes amateurök versenyében Englisch a világ eddigi legjobb eredményeit is felülmuta 1 p. 15⁴/₅ mp. idejével. V. A 3 ang. mértföldes amateur versenyben az amerikai Weber a távot 9 p. 46¹/₅ mp. alatt hajtotta be. VI. Ugyan e távolságot a professionatus versenyzők közt a győztes Wood rosszabb idő alatt 9 p. 58²/₅ mp. alatt hozta be. VII. 5 ang. mértföldes amateur versenyt Furnival nyerte 14 p. 36¹/₅ mp. alatt. — Második nap a versenyek csak két pontból állottak. I. Professionatus bicycle verseny 10 ang. mértföldben. Győztes Wood lett 30 p. 54 mp. alatt. II. Az amateurök háromkerekű velocipéd versenyét 5 ang. mértföldben Furnival nyerte 15 p. 18³/₅ mp. alatt. — A harmadik napon a professionatusok biztonsági gépeikre 1 angol mértföldben mérköztek, a győztes Howel a távot 2 p. 53⁴/₅ mp. alatt hajtotta be. II. Igen érdekes volt az egy órai verseny (Record-Rennen), melyben az elért eredményeket külön is jegyezték. A győztes Weber 10 ang. mértföldet az eddigi legjobb időn belül, 28 p. 43²/₅ mp. alatt hajtotta be. A 20 mértföldet 58 p. 56 mp. szintén a legjobb idő alatt tette meg. Az órai eredmény 20 ang. mértföld 635 yard és 2 láb szintén a világ eddigi eredményeit is fölülmulja. III. A professionatus 5 mértföldes versenyt ismét Wood nyerte 14 p. 34¹/₅ mp. alatt. IV. Az amateurök vigasz-versenyét egy mértföld távban Ilston nyerte meg.

George-ot a csak most professionatussá lett athletát négy angol mértföldes futásban legyőzte Cummings professionatus bajnok.

Münchenből a «Magy. Veloc. Club» titkársága útján következő sürgőnyt kapjuk: «Az idei őszi versenyen clubunk 2 tagja által volt képviselve. A 3000 mértföldes versenyét Hofmann K., a M. V. C. tagja nyerte meg; az 1 kilométeres versenyben 1:48 alatt első Witzel, 1:50 alatt, 2. Schwarz és 1:55 alatt 3. Hofmann K. lett. A 2000 méteres versenyben erős ellenszélben 4:18 alatt 1. Pelikan Münchenből lett. A 10 kilométeres versenyben 1. lett erős szél mellett 20:8 alatt Schwarz, 2. Witzel 20:56 és 3. Hofmann K. 20:59 alatt. Az akadály versenyt Witzel nyerte meg. — Az 500 méteres versenypálya igen jó, és mégis volt 5 bukás! — Üdvözlettel J. Kaszás István».

TARTALOM.

Zsidó sport egyesület. (Egy keresztény). — Balaton vidékéről (Mihálikovics Tivadar). — Rendgyakorlatok az elemi népiskolában (folyt.) — A «Szabadkai torna-egylet» idei versenyei (Nagybudafalvi Vermes Lajos). — A fiúk tornája a lányoknál (Képekkel). — Összetett tagszabadgyakorlatok a népiskolai tornázásban. — A lánytornázás Poroszországban. — Különlélek. — Tárca: Az izmok kongresszusa (Albert Károly).

FREYTAG ÉS PÁRDUSZ

Budapest, Dorottya-utca 3. sz.

Uri fehérenemű, női pipere, szövött és rövidáru-raktár.

Mellékelt ing

5-10

mintánk saját kiállításunk után készülve,

nyári és utazó ingeknek különféle árban

igen ajánljuk,

darabja frt 2.20, 2.60, 2.80 a legfinomabb kiállításban.

Nyakkendők 15 krtól 2 frtig.

SÁROSY GYULA ÖSSZES MŰVEL

Életrajzi bevezetéssel és jegyzetekkel

kiadja

ABAFI LAJOS.

Sárosy Gyula a magyar költészeti irodalomban kiváló helyet biztosított magának; lánglelke, kettő nyelvvezete és gényűsának merész föllengzése maradandó becsű műveket teremtett, melyek vagy s étszortan láttak napvilágot, vagy részben az idők nehéz sajtóviszonyainál fogva nem jelenhettek, de ezer meg ezer kézirat másolatban keringtek a hazában. Nálánál senki sem dicsőítette nagyobb áhitattal és erősebb phantáziával a magyar szabadságot, melynek zaklatott és üldözött élete oly korán esett áldozatul.

Nagy szenvedések és martíromságok között tünt el a költészeti egéről, melynek egyik fénylő csillaga volt; miért is megérdemli, hogy nemcsak összes műveit, hanem életrajzát is lehető részletességben ismerje a hálás utókor.

Az a kegyelet, mely bennünket Sárosy Gyula összes műveinek kiadására birt, ösztönöz most arra, hogy e három kötetre terjedő műveket (Arany trombita, színművek, hazafias és egyéb költemények) új olcsó kiadásban mentül szélesebb körökre nézve hozzáférhetővé tegyük.

Ehhez képest 1884. újévtől kezdve egy-egy hárommives füzetet bocsátunk ki. Összesen 22 füzet lesz.

Egy-egy füzet ára 20 kr.

Bekötési táblák 25 krajczárjával kaphatók. Kivánatra mind a három kötetet egyszerre is szállíthatjuk. Ara barna vászonkötésben, piros szegélylyel 6 frt.

Aigner Lajos
kiadóhivatala.

Budapesti KIÁLLITÁSI SORSJEGY á 1 ft 4000 nyeremény

Főnyeremény kézpénzben csak 1% levonással

100.000 ft

11 sorsjegy 10 ft

Kiállítási-sorsjáték-kezelősege
Budapest, Andrássy-út 43.

Aigner Lajos könyvkereskedése

Budapest, IV. Váci-utca 1.

A PETŐFI-TÁRSASÁG

I. könyvkiadó-vállalata.

Abonyi Lajos. Itt a szép Alföldön. Népi elbeszélések	1 frt 60 kr.
Balázs Sándor. Tarka képek. Beszély- és rajzgyűjtemény. 2 kötet	3 « 20 «
— Vig elbeszélések	1 « 50 «
Bartók Lajos költeményei	1 « 20 «
Bulla János. Humoros elbeszélések	1 frt 60 kr. Kötve 2 « 40 «
Mikszáth Kálmán. Kavicsok. Elbeszélések	1 « 20 «
Pap Miklós. Itt is ott is	2 « 50 «
Petőfi évkönyv. (A cidióni alma. Éjszakitól stb.)	1 « 40 «
Szana Tamás. Molière élete és művei	1 « 50 «
Teleki Sándor gróf. Emlékeim. 2 kötet	3 « 80 «
Váradi Antal. Az én világom. Költemények	1 « — «
Vértesi Arnold. A nyomoruság iskolája. Regény	1 « 50 «
Zichy Géza gróf költeményei	1 « — «

II. A társaság közlönye.

Koszorú. Szépirodalmi közlöny. Szerk. Szana Tamás. 1878-1882. 8 kötet, 8-réiben, fényképekkel stb. Kötete füzve 4 frt, díszkötésben	5 frt — kr.
Koszorú. Szerkeszti Szana Tamás. Újabb folyam 4-rétben. 1883-1884. 4 kötet, egy-egy füzve 4 frt, díszkötésben	5 « — »

A nekünk bemutatott számtalan megbízható hiteles köszönetért folytán ezen intézet legméltóabban ajánlható.

Titkos betegségeket,

hugycsőfolyásokat és sebeket, az önfertőztetés utóhatait, az elgyengült férfit, magömléseket, a bujakórnak utókövetkezményeit, nőknél fehér folyást, bármennyire is idülték, valamint mindazon női betegségeket, melyeknek a magtalanság egyik főközöje, és bőr-betegségeket, gyógyít új gyógymód szerint biztos sikerrel, gyorsan és alaposan

Dr. GARAY ANTAL

orvos, sebész, szülész és szemész tudor, volt csász. kir. oszt. főorvos. Lakás: Budapest, VI. ker. gyár-utca 7. I. em. bejárat a lépcsőről, a sugár-utól jobbra a második ház.

Rendel: naponta 10 órától d. e., egész 4 óra délutánig, este 7 órától 8 óráig. — Díjazott levelekre a legnagyobb figyelemmel válaszoltatik és gyógyszeréről is gondoskodva lesz.

Nőknek külön váróterem.

Ugyanott megjelent és a szerzőnél Dr. Garay Antalnál megrendelhető:

Népszerű utmutató

a nemi betegségek és ezek észszerű gyógykezeléséhez

című könyv. — Ára 2 frt 50 kr. 349

A könyv tartalma: I. Az ivarszervek leírása. II. A nemi élet eredése. III. Az önfertőztetés és az éjjeli magömlések. IV. A húgycsőakár (Tripper) és húgycsőszűkület. V. A bujakór (syphilis). VI. Fehérfolyás. VII. Elgyengült férfi. VIII. Női magtalanság. IX. Az ivarszervek megbetegedésének főtünetezője a prostitúció.

Kiadóhivatal:

Budapest, IV. Váci-utca 2
Aigner Lajos könyvkeres-
kedése.

Előfizetési díj:

Negyedévre 2 frt.
Félévre 4 frt.
Egész évre 8 frt.

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasábos
petit sorért 25 kr.

HERKULES

TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

Szerkesztőség:

Budapest, VIII. József-körút
67. sz. a.

Kéziratokat vissza nem
küldünk.

Bérmentetlen leveleket nem
fogadunk el.

AZ «ACHILLES» VELOCIPÉD- ÉS CSÓNAK-EGYLET, AZ «ARADI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BALATON-EGYLET», A «BEREGSZÁSZI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BUDAPESTI KERÉKPÁR-EGYLET», A «BUDAPESTI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «BUDAPESTI TORNA-EGYLET», A «BUDAPESTI VASPARIPA-EGYLET ELŐRE», A «DEBRECZENI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «DEBRECZENI TORNA-EGYLET», A «FERTŐI CSÓNAKÁZÓ-TÁRSASÁG», A «GYŐRI CSÓNAKÁZÓ-EGYESÜLET», A «KASSAI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «KOLOZSVÁRI ATHLETIKAI CLUB», A «KOLOZSVÁRI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «KÖRMENDI ATHLETIKAI CLUB», A «KUNSZENTMÁRTONI CSÓNAKÁZÓ-KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «MAGYAR-ÓVÁRI TORNA- ÉS VÍVÓ-EGYLET», A «MAROSVÁSÁRHELYI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «LÉVAI TORNA- ÉS VÍVÓ-EGYLET», A «MAROSVÁSÁRHELYI TORNA-EGYLET», A «NAGY-BÁNYAI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NAGY-ENYEDI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NAGY-KANIZSAI TORNA-EGYLET», A «NAGY-KÁLLÓI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «NEMZETI HAJÓS-EGYLET», A «NEPTUN BUDAPESTI EVEZŐS-EGYLET», AZ «Ó-BUDAI TORNA-EGYLET», A «PANNONIA CSÓNAK-EGYLET», A «POZSONYI HAJÓS-EGYLET», A «PRIVIGYEI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «RIMA-SZOMBATI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SÁTORALJA-UJHELYI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SELMECZI AKADÉMIAI ATHLETA-CLUB», A «SOPRONI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET», A «SZABADKAI TORNA-EGYLET», A «SZARVASI KORCSOLYÁZÓ-KÖR» A «SZEVEDI CSÓNAKÁZÓ-EGYLET», A «SZEVEDI KORCSOLYÁZÓ-EGYLET» ÉS A «SZEVEDI TORNA-EGYLET»

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

A vallás- és közoktatásügyi m. k. minister ő nagyméltósága 47,020. számú rendeletével ajánlja e lapot Magyarország összes tanintézetének.

Demokrácia a sportban.

A cím olvasására mindjárt felkiáltunk: ilyen nincs! A sportnak arisztokratikus légkörében nem férhet meg a demokrácia. A sportot mindnyájan uri passzióknak tekintjük, melyhez mi köze sem lehet a szegényebb néposztálynak, annál kevésbé a kézművesnek.

Ez a felfogás igen világosan jellemzi sportjaink ítjúságát, mondjuk idegenszerűségét. Nem tudott egyik testgyakorlat sem nálunk komolyabb célú, egészségtani szükségké válni a nagyközönség szemében, és főleg szórakozásnak s nem testedzésnek tekinti a sportot.

Ezért is nem akarják tornászok a maguk gyakorlatait sportnak tekintetni, félvén, hogy ez az arisztokratikus jelző akadályozni fogja a tornázás elterjedését. A dologban van is valami. Csak az a különös a tornászok e felfogásában, hogy míg a német a torna szót oly általános értelemben is használja,

mint mi a sportot, addig ők a felnőttek tornázásában sem látnak mi sportszerűt sem.

Keresve a sport arisztokratikus jellegének eredetét, könnyen rájövünk, hogy ezt az első üzőitől örökölte, kik rendesen a magasabb osztályokból kerülnek ki. A sportnak, a mulatságos testedzésnek szükségét az úri osztály érezte legelőbb és kényelmes életében ő vette legelőbb gyakorlatba. Minden testgyakorlat, melyet mi rendszeresen egyletileg üzünk, ma is főleg csak az úri osztály erősödésére szolgál.

Idő kell hozzá, hogy maga a kézműves nép is belássa, hogy sportszerű testi munka nem test és lélekölő haszontalan időtöltés, hanem vidám erősödés.

De mind ezeken felül a magyar úri osztály gondolkodása nagyon arisztokratikus és először ő foglaltván el helyét a sporttéren, ezt előítéletszerűleg meg is akarja védeni az alsóbb osztályokkal szemben.

E lapok mult számában a zsidó sport-egyletről írt sorok igazságához még azt is hozzá kell tenni, hogy nem csak a zsidók, de a középosztályon alul álló

A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

Az athletika itthon és külföldön.

Pusztulunk napról-napra.

A hajdan erős magyar nép művelt osztálya testben évről-évre satnyul.

Mi tette elődeinket nagygyá? bátorságukról és lovagiasságukról minden nemzet előtt tiszteltté és nevezetessé? a folytonos testképzés és a harci erények kifejtése. — A családi és társadalmi életnek erre irányult minden mozzanata.

Kifejlett testi erejük, ügyességük és bátorságuk érzetében elődeink nem csak kötelességnek, de jognak tekinték védelmi harcainkban részt venni.

A sokat zaklatott s véres háború után véresebb háborút ért hazánkban az erőteljes nemzedékek bár alig értek öreg kort, bár vérük életük virágjában öntözé a harctér, hogy a magyar mégis megmaradt e hazán, csakis őseink tündöklő harci erényeinek köszönhetjük.

A fiúgyermek 7 éves korában már kikerült az anyai gondviselés alól. Azontúl az apa vette át a nevelést. Ennek első gondja volt a fiút a lovaglásban és a testgyakorlat minden nemében nevelni.

Mint jellemző epizódot felemlítjük, hogy 1660-ban, midőn II. Rákóczy György és Barcsai Ákos között surlódások támadtak, komoly hatást tőn ez a fejedelemek kis fiaira is. S midőn a két család gyermeke N.-Váradon játékközben összeveszett, a várbeli őrizetből néhány suhancot rá birtak, hogy egymás ellen harcoljanak. A harc épen nem volt tréfás s midőn — közülök — többen megsebesültek, a várparancsnok katonákkal fogatta össze a pártoskodó apróságokat.

Tizenégy éves korában kapta a nemes ifjú oldalára a fegyvert, s ha a harcjátékon díjat nyert, vagy csatában magát kitüntette, 20 éves kora körül lett lovaggá.

Béke idején a lovagjátékok egymást érték. — E játékokban a koronás fők is részt vettek. Mátyás viadala a cseh Holubárral ismeretes. E küzdelmek többnyire nyílt téren, a nép előtt történtek, a viadal hegyetlen lándzsákkal nyeregéből kivetésre, vagy karddal a sisak jelvénynek vagy torgónak kicsapására volt irányozva. Voltak azután kelevéz játékok s az erő kifejtés különböző módzatait előtűntető gyakorlatok.

Mindezek a 18-ik század felé már kezdtek elmaradni; egyrésze azonban, pl. a kardvívás lejtött korunkig.

A vidékeken fiúk s leányok társas mulatságait képező szabadban való játékok, mint a «cicze-futás», «künn a bárány benn a farkas» stb. effélék szintén még a mult századokból vették eredetüket.

férfiak sem léphetnek be sport-egyleteinkbe. — Mi nem csak mágánás imádók vagyunk a sporttéren, de még közép osztályunkat is oly távol állónak tartjuk a miveltebb kézművestől, hogy még a tornaterem porondján sem akarunk vele egybe vegyülni.

Igaz, sok érdemeik vannak mágánásainknak a sporttéren, legtöbb sportot ők honosítottak meg nálunk és egyleteink szellemi és anyagi támogatása nélkül még ott sem volnánk, hogy a sport kizárólagos arisztokratikussága ellen panaszkodhatnánk, de az általános erősödés érdekében jó lenne, ha előítéleteink e téren is gyengülnének. — Hisz még ma is ott vagyunk, hogy az oly egyletet, melyben nem nagy úr vagy mágánás az elnök, igen közönségesnek látjuk. — Olyan egyletről pedig épen nem tudunk Magyarországon, mely tisztán demokratikus alapon alakult volna és tagjainak legalább jó része a kézművesekből telne ki. — A legnagyobb csodálkozására válhatik a mi közönségünknek az a tudat, hogy a német torna-egyletek tagjai közt a legszámosabbban a gyárak munkásai és hivatalnokai vannak képviselve. Sőt igen számos torna-egylet van külföldön, melynek tagjai kizárólag valamely gyár munkásai.

Hanem a legarisztokratikusabb nemzetnél, az angolnál sem oly kizárólagos úri passzió a testgyakorlat, mint nálunk. A legszegényebb néposztályból is kerülnek össze játék-társaságok, melyek a nemzetivé vált labdajátékokat, vagy a boxolást gyakorolják. — Hanem itt természetesen épen az teszi a gyakorlatokat általánosabbá, hogy nem idegentől kölcsönzöttek, hanem a népeletből fejlődtek.

Minden panaszt tehát, melyet a sport kizárólagossága szolgáltat, csak az idő változtathatja meg. — Nálunk a testgyakorlatok egyik faja sem állandósult meg még csak annyira sem, hogy közérdeklődést kelthessen. Sportünnepélyeinknek még soha sem volt állandó közönsége és még nem tudjuk, ha tíz-húsz év múlva lesz-e. — Csak a kevés számú művelt osztály keres szórakozást és erősödést a sportban, míg az alsóbb, kereskedői, kézműves ifjúság nem tartja magát sem a testgyakorlatokhoz méltónak, sem nem érzi szükségét.

Mindez hiszszük meg fog változni, ha az iparosok iskolai oktatásban a testgyakorlatokat is megkedvelik, és ha maguk igyekeznek kört vagy egyletet terem-

teni a gyakorlatok üzésére. Azt hiszszük pedig, hogy a dolog nem is fog nehezen menni, ha valamely gyárban már meglevő tűzoltó-testület felveszi gyakorlati közé a tornát vagy más testgyakorlatot. — Így egymás után állnának elő a legvirágzóbb demokratikus szellemű sport-egyletek, melyek útján hamar általánossá válna a testgyakorlatok számos neme. Nem kellene ide más, mint valamely gyár lelkes vezetőjének pár napi agitációja e dologban. A legkönnyebben menne természetesen a dolog, ha a már kompakt tűzoltó-körök vennék fel a testgyakorlatokat programjukba és tennék gyakorolhatóvá. H. E.

Testedző játékok.

Pista, hol vagy?

Két játszótársnak bekötik szemeit; mint úr és szolga szerepelnek. A többi játszótárs összefogódzkodva kört képez körülük. Úr és szolga egy párszor megtánczoltatván, egymásnak mennek. Az úrnak korbácscsa font kendő van a kezében, melylyel szolgálját, kire haragszik, meg akarja büntetni. Reá kiált tehát: Pista, hol vagy? Ez fűtyül vagy pedig így felel: Itt! de mihelyt közel hiszi urát, rögtönösen és csöndesen helyet változtat. Keresik, keresik egymást, míg egy-két ütés a korbácscsal megértetik a szolgálval, hogy fogva van. Egy másik pár aztán folytatja a játékot. Ha úr és szolga a körben állókhoz nagyon közel jönnek, ezen kiáltással: «Ég az üst!» ismét a kör közepébe utasítatnak.

Jó szomszédok.

A játékok szorosan egymás mellett körben állanak arczczal befelé, kezeikkel hátukon. Egyik játékos a körön kívül járkal egy korbácscsal, mi közben egy alkalmas versike elmondása után mindenkit, ki netán megfordulna, megüt. Ezután észrevétlenül valamelyiknek kezébe adja a korbácsot és nyugodtan tovább dallag. Az, a kinek a korbácsot adta, jobb szomszédját megüti vele. A megütött most körül szalad mindaddig, míg helyére vissza nem tért, üldöztetvén az alatt a másik által, kinek őt a körben futás közben annyiszor szabad megütnie, a hányszor csak elérheti. Az utóbbi korbácsfordó tovább játszik, míg az első az ő helyébe lép. Ugy annak, a ki a korbácsot tovább adja, mint annak, ki kézhez kapja, igyekeznie kell, mentől több játszót meglepni.

Tolvaj-fogó.

Két egyenlő számú párt játszza. Az egyik párt tagjai a tolvajok, a másiké a poroszlók. Minden tolvaj számára egy poroszló van kirendelve. Tolvajok és poroszlók külön külön körülbelül 80 lépésnyi távolságban sorfalat képeznek egymással szemben. 30 lépésnyire a tolvajok sorfalától, tehát 50 lépésnyire a poroszlóktól egy a földbe illesztendő rudacsákra egy könnyen lekapható tárgyat (pl. sapkát) akasztanak. Középen áll a játék rendezője.

Voltak harci tánczaink. A kopja- és kelevéz-tánczokat már csak hírből ismerjük. — Tánczmestereink a sarkantyút pengető toborzót még megőrizték ugyan számunkra valahogy, de vajmi ritkán van itt ott csínnal bemutatva.

E gyakorlatok s játékok mind az athletika körébe tartoznak. Látható ebből, hogy eleink athletikát kezdettől fogva űzték. — Az alap nemzetünknek tehát meg van, s nem kell érte a külföldre mennünk, hogy behozzuk a minél szélesebb körben terjeszthessük. Az athletika művelése valami nagy dolgokat nem igényel. Kell hozzá egy kevés pénz, megtelelő szabad tér, jóakarát, sok buzgalom, s mindezek kellemes emlékeket képező jóízű multságokban dús gyümölcsöket teremnek.

A magyar népnek arra nézve irányt kell adni, miként lehet józan életmód mellett is kellemesen eltölteni a szórakozásra szánt időt. Miként lehet mulatni a nélkül, hogy vagyont kockáztató esendes ferblire, vagy a civilizáció békés missionáriusának, a zsidónak megmérgezett kotyvalékaira, a különböző mérges anyagokkal erősített szeszes italokra szorulna.

Hogy csak egy példát említek, egy pestmegyei magyar ajkú faluban gyönyörrel szemléltem egy vasárnap délután, hogy a nép a szabadban játékkal mily vidáman töltötte idejét. A szeszes italok élvezésétől meg nem savanyodott kedélyű férfiakból, mely loméri kacajokat fahasztott a játék vidám menete. — Zsidót nem lehet látni e faluban. A magyar kocsmárosnak csak alig

jövedelmező mellékfoglalkozását képezi az italmérés. A falu népe edzett, egészséges, vagyonilag rendezett, munkás, s a házak csinos s izléses berendezése elárulja, hogy e község egy «Boldogháza».

Meg kell nézni a külföldet, mily nagy szerepet játszik ott a testképzés, az athletika.

A francia nem is érezné jól magát, ha a napok egyhangú fárasztó munkája után testgyakorlati multságok után nem látna.

Mindenütt vannak tágas játszótérek, hol a nemzeti labdajátékokat s egyéb mozgással egybekötött időtöltéseket a felnőttek is legnagyobb kedvvel űzik. — Társas játékaikban főurak vesznek részt. Ezek egyik leghíresebbjét a Jen-de Barre-t palotája urai és hölgyei körében I. Napoleon is kedvvel játszta, s ha futás közben elesett, vagy elfogatott, a mi gyakran történt meg, adott a szabályok szerint zálogot s jóízűen nevetve folytatta a játékot.

A club-élet élénk. Képviselve van abban, — mint Igali Szvetozár jeles velocipédistánk közvetlen tapasztalat után mondja — a társadalom majd minden tiszteséges alakja. — Van ottan marquis s tőkepénzes gentleman, kézműves és a tudomány embere; diák és katonatiszt. — Midőn a club uniformisát magukra öltve kirándulásokra mennek, ahogy lehet különbséget csinálni az egyesek társadalmi állását illetőleg. A társaság összegét képezi a kifogástalan műveltségű és nevelésű embereknek. A géplakatos ahogy árulja el valami szólásmóddal csekélyebb műveltségét. Hanem megjegyzendő, hogy tanuló korában este,

«Egy, kettő, három» kiáltására tolvaj és poroszló egyidejűleg futni kezdenek. A tolvaj lekupja a sípkát és odább áll. Ha a poroszló előbb csipi el, mintsem hogy sorába visszatérhetne, fogolylyá lesz, ellenkező esetben a poroszló esik a tolvaj foglyául. A poroszló sorába visszatérve, a sípkát ismét a rudacsikára helyezi. Ha már mindnyájan futottak, szerepet cserélnek. A legtöbb foglyót ejtett párté lesz a győzelem.

Tapsoló.

A játszótársak két egyenlő sorban állanak egymással szemközt mintegy 50—60 lépésnyire. Az A sorból valaki előlép és a B sor felé megy s ott 3-at tapsolva tenyereivel kibív, a legutolsó tapsra megfordul és helyére igyekszik. Ha üldözője elébb éri el, mintsem sorjába visszafuthat, úgy ő a fogoly, ellenkező esetben az üldöző esik fogolyul. A győzelem a legtöbb fogolyt ejtő soré lesz. Ha sokan játszanak, kettő, három vagy többen is futhatnak.

Nyúlásdi.

A játsszók megfogják egymás kezét és kört alakítanak, melyben egy játszótárs, a nyúl áll. A körben állók kérdik tőle: nyúlacska, hogy jöttél be a kertbe? mire ez azt feleli: beugrottam! Amazok ismét: láss hát hozzá, hogy kerülsz ki? A nyúl most erővel, nagy fortélyllyal ki igyekszik a körből, a mennyiben vagy a játsszók kezei fölött kiugrik, vagy azok alatt kibújik, vagy a lánczot keresztül tör. Ha ez megtörtént, valamennyien üldözőbe veszik. A ki a nyulat először érinti vagy elfogja, az lesz a következő játékban a nyúl.

Páratlan.

A játszótársak párosával egymás mögé állanak. Egyik játsszó az első pár elé áll, ezeknek hátat, és tenyerébe tapsolva: «egy, kettő, három, utolsó pár ide» kiáltással az utolsó párt előhívja. Ezek rögtön a sor egyik oldalán az egyik, a másik oldalon a másik előfutnak, hogy ott elől újra egyesüljenek. Az előálló, a poroszló, kinek sem megfordulni, még oldalt pislanani sem szabad, azon pillanatban, midőn a kettő mellett elszalad, utánuk fut őket elérendő. Ha megfogja az egyiket még mielőtt egyesülnének, a fogolylyal első párt képez, ha nem, úgy a volt utolsó pár első lesz. A megmaradt «poroszló» marad.

Jer velem.

A játsszók kört képeznek szorosan egymáshoz simulva, a körbe befelé állván. Egy künn a körön kívül marad, körülfutja a kört és valamelyiket megüti, mi közben «jer velem» felkiáltással előhívja. Ezt már most kétféleképp játsszák. Vagy egy irányban fut mindegyik, és ha a megérintett a «kihívót» megfogja, újra elfoglalhatja helyét, ellenkező esetben ő lesz «kihívó»-vá, és a másik lép helyére; vagy pedig a megérintett balra, a «kihívó» jobbra fut (vagy megfordítva). Ha összetalálkoznak, egymásnak kezét nyujtanak és aztán hamar tovább szaladnak; mindegyik igyekező az üres helyet előbb elfoglalni.

A vadászat.

Ezt legjobb oly helyen játszani, hol síkság, dombokkal bokrokka., stb váltakozik. A játékhatárát a helyiséghez képest

majd egy domb, majd egy patak vagy út, majd egy sövényzet jelzi. Egy bizonyos hely menhelynek nevezendő. 10-nél kevesebben alig játsszák. Egyik játsszó lesz most a vadász, ki a többi játszótárs közül, a játsszók számához képest 1—2 vagy többet kopóinak választ. Vadász és kopó messze látható jelvényekkel kell, hogy el legyenek látva. A vad állomány a menhelyen gyűlt össze. A vadász most hangosan kiáltja: «szabad a futás!» mire a vadak az erdőbe elszélednek és elbujnak. Pár perc múlva annak jelűl, hogy a vadászat megkezdődik, hangosan kiáltja: «hallo, hallo!» vagy: «vége a szabad futásnak!»

A játsszók már most ez a további folyamata:

1. A kit a vadász 3-szor megérint, kopó lesz.
2. A ki kezdetben a menhelyben maradt, szintén kopó lesz.
3. A kopók fogva csak addig tarthatják a vadat, míg a vadász 3-szor megérintette azt.
4. A vad, a vadász és kopók üldözése elől a menhelybe igyekszik, ha a kopók megfogják, kiszakíthatják magokat, de a kopókat ütniök nem szabad. Ha az erdőben már nincs több vad, a vadász ismét: «szabad futás»-t kiált.
5. A játék addig tart, míg minden vad el nem fogatott. A ki háromszor a menhelyhez juthatott, felszabadul. Ha nyílt helyen megy végbe a játék, menhely nem szükséges, hanem a vadász egy labdával igyekszik eltalálni a vadat, mely aztán kopóvá lesz.

Rendgyakorlatok az elemi népiskolában.

(Folyt. és vége.)

Ellenvonulás szögvonulással. A fentebb leírt szögvonulás akként is eszközölhető a felsőbb elemi osztályú növendékekkel, hogy az első 3-as (4-es) sor jobbra tesz $\frac{1}{4}$ fordulót és megy jobbra, a második 3-as (4-es) sor pedig balra, a következő sorok szintén váltakozva jobbra és balra, mielőtt egymás után fölérkeztek a forduló pontra. Az így alakult és ellenirányban haladó két oszlop soronkint fog ismét $\frac{1}{4}$ fordulót tenni, ha egy bizonyos pont a érkeztek, és a háttér felé négyesével menni. Onnét aztán tet-zés szerint vonulhat fel egy-ülve, mint 8-as sorokból álló egy oszlop; vagy pedig ismét szögvonulással, mint egy oldalsor. (4—6. oszt.)

Szögvonulások soronkint egyidőben hármas (4, 6, 8, 12) sorokba. Oldalsorban menet indulj. A beosztás szerint soronként jobbra (b) kikanyarodni: minden egyes számú jobbra (b) át! A 2-ös és 3-as (4—12.) nyomon követik az előttük haladókat és az egyesek forduló pontjában ők is fordulatot tesznek vezérszó nélkül. — Vissza egy sorba balra (j) szögvonulás: minden egyes számú balra (j) át! Az utánuk jövők egymás után akkor fordulnak, midőn az egyesek forduló pontjára értek.

Sorok és sorközök nyitása és zárása.

Ha több sorok is vannak egymással kapcsolatban, azért az egyes egyének egymástól távolíttatása vagy közelíttetése épen úgy történik, mint előzőleg az egy sornál jeleztetett.

A soroknak egymástól való távolsága, vagyis a sorközöknek na-

ha ráért, szorgalmasan olvasgatta Hugó Viktor s Dumas pére műveit s reggelenként nem mulasztá el pár souért kedvencz újságját megvenni.

A különböző sportnemek legkomolyabb, legbuzgóbb kedvelője azonban az angol. Jó tanács hűbb követőkre nem talált, mint a Capt. Crawley lakonikus mondata, melyet az angol szülőkhöz intézett. «Mindazon szülőkhöz — úgymond — újból iskolába kellene menniök, kik nem batorítják és buzdítják gyermekeiket egészséges, testedző játékokra. Az ily testedző játék a gyermek eleme». No hiszen! míg nálunk a szülők ezrivel mentetik fel a gyermekeket a tornázás alól, addig Angliában majd annyi órát tesz ki a testgyakorlási idő, mint a komoly tanóra. S míg nálunk az iskola padjain a tudományok buzgó és szigorú bemagolásánál a test tétlensége mellett veszítik el a tanulók azon testi erő egy részét, melyet a természettől örökségül nyertek, addig az angol szülő gyermeke testben edzetten, egészségesen lép ki az iskolából az élet színpadára.

És ott mit tesz? a nap fáradozmai után a testgyakorlatokban találja legnagyobb örömét. Játssza a racuets, football vagy a: ő legkedvencebb cricke-jét. Keres hozzá játszótársakat. Ha elegendő számmal nem akadnak, ott van a kocsis, a szolgálk, ezekkel egészített ki a lordok magukat. Minden iskola játszótérrel, ezerekbe került labdázó termekkel van ellátva. Főurak kertjét játszótérre alakított tágas gyepes térek nélkül képzelni

sem lehet. A játékok szabályait szigorúan tartják meg. A cricket játék szabályainak módosítása ügyében egész congresszusokat tartottak. A játék közben elért eredményeket pontosan jegyzik fel s év végével megyék szerint, a különböző játékoknál elért eredményekről vaskos köteteket adnak ki.

Ha szárazon győztek, mennek a vízre, a cambridgei, oxfordi csolnak versenyek egész nemzeti ünnepek képeznek. — Testképző gyakorlatokat átültették az újvilágba is. Az angolt jellemző nagyszerű box viadalokon kívül Észak-Amerikában nevezetes a Saratoga tavon évenként tartatni szokott csolnak verseny, hol 8—10 egyetem küzd vetélkedve a győzelemért s a feldisített partokon hullámozó néptömeg, a versenynél impozáns látványt nyújt.

Mit szólunk még az úszók királyairól, kiknek egyike, Tobler orientalista, a Bodén nevű 3 mértföldnyi tavat, Cavig angol pedig a Calaisból Doverig a tengerszoros, egy folyóban 12 óra alatt átúsztat?

E testgyakorlatok tették a föld első népévé az angolt.

Nem satnyulnak el, a folytonos erő kifejtés a testgyakorlat nagygyá teszi őket, — nagygyá hatalomban, erkölcsökben és tudományban.

Mi magyarok, kiknek alkatmányunk — az angolokéhoz sok tekintetben hasonlít, a szigetlakók társadalmi életéhez is hasonló kellene, hogy legyünk.

KUSZKÓ ISTVÁN,

a «Kolozsvári Athletikai Club» titkára.

gyobbítottása vagy kisebbittése így vezéreltetik: sorok — egymáshoz . . . lépésnyire előre zárkózni — indulj! vagy: sorok — egymástól . . . lépésnyire nyitódni — hátra indulj! (menetközben . . . zárkózz! vagy: . . . nyitódj!)

Megjegyeztetik: miszerint az oszlop akkor mondatik *sárt oszlopnak*, ha az egymás mögött álló kis sorok között lévő távolság épen akkora, a mily hosszúak a kis sorok. A bány egyén, annyi lépésnyi táv. Ha a sorok egymáshoz közelebb vagy távolabb vannak, a szerint mondjuk *tömör* vagy *nyitott oszlopnak* az egész sortestet.

Két arczsor között levő tért nyitni és zárni, így vezéreljük: «sorközt nyitni, 2-ik (első) sor . . . lépést hátra (előre) lép! (vagy indulj v. nyitódj). — Sorközt zárni, 2-ik (első) sor, . . . lépést előre (h) lép! (vagy indulj, vagy zárkózz).

Körök alakítása és bontása.

A legkönnyebben és leggyorsabban úgy állíthatók körbe a torna-növendékek, ha egy oldalsorban menet vezéreltetik és a sorvezetőt körvonalban járásra szólítjuk, a midőn ugyanis a sor eleje körútjában a sor végéhez csatlakozik. Azonban az ezen móddal alakított kör tornászati értelemben nem mutat helyes körfelállítást, mert legtöbb esetben igen ki riaz ellentét a testi nagyságokban a sor két végpontjának érintkezési helyén. Ezen ellentét épen tűrhetlenné válik akkor, midőn körfelállításban társas szabadgyakorlatok végzendők.

Minden részében arányos és a szabadgyakorlatok végzéséhez alkalmas kör csak az olyan lehet, melyben a nagy természetűek a nagyok között, kicsinyek a kicsinyek között állíthatnak fel. Ilyen körök alakítása a következő:

«Arczszorban kettős beosztás. Minden kettős számú 6 lépést (a sor hossza szerint több vagy kevesebb) előre indulj. Az előre kiléptettek hátra arcz. Mindkét sorban oldalt vállfogás föl. A sorok végénél állók körhöz befelé szembe kanyarodni indulj. Szárnyegyenének szintén vállfogás fel. — Ezen körből ismét egy sorba vissza alakulásnak úgy kell történnie, hogy az egyes számúak mellé ugyanazon kettős számúak jöjjenek, a kik előzőleg ott voltak. Ez így történik: a körnek azon két ellentétes pontjában, hol az egyesek csatlakoztak a kettős számúakkal, vállfogás (v. karfűzés, kézfogás) el. Az így alakult két külön ívsorban a szárnyegyenének és a közelökben levők, háttal visszakanyarodni egyenes vonalba indulj. — Kezeket le. Az egyes számúak a kettősök közé belépkedni egy sorba, előre menet indulj: előre arcz!

Ha kevesebben állnak egy sorban, így is lehet kört alakítani: jobbról kezdve minden második egyén egy lépést előre lépjen vezérlés nélkül egymás után, a mint a kilépés sora rá kerül. A kiléptettek — hátra arcz. Oldalt váll (vagy kéz) fogás, a két sor végein a szárnyegyenének egymással szintén. A sorok közép táján levők hátra lépkedni, a sorok vége felé levők kevéssé előre befelé, indulj.

Ha kézfogással egész távolságig nyitott körsor alakítatik, akkor a szárnyegyenének nem lépkednek befelé, hanem helyben állnak, míg a kör ki nem formálódik. — A vissza alakulás egy sorba így történik: a körnek két átellenes pontjában álló azon két-két egyén, kik a kör alakításakor szárnyegyenének voltak, kézfogással egyenesen hátra menet, a többiek előre lépésekkel és részben oldalt huzódással szemközt két egyenes vonalba, indulj. Kezeket le. Minden kettős a vele szemközt álló egyes mellé jobbra belépni, egy sorba, lép. Kettősök előre arcz.

Ha az összes együtt tornázók nem nagyon ütnek el egymástól testi nagyság tekintetében, így is lehet gyorsan helyes kört alakítani: A sor közepén álló egyéntől balra eső fele a sornak jobbra át. Felvonulni a helyben állva maradó felsor arczvonala előtt indulj. A mint a két fél sor egyenkörű vonalban egy magasságban van, sor állj, a felvonult sorbeliek jobbra át, oldalt és a szárnyegyenének is egymással kéz-fogás, körhöz — indulj.

Kettős körképzés úgy történik leghelyesebben, hogy egy nagy kör alakítatik előbb a fent írt módon, azután ezen körben egy pontból kiindulva balra számlálva hármas beosztás. Minden hármas számú a kör központja felé menet mindaddig, míg oldalt vállfogásba nem jönnek egymással. A nagy körben kint maradó 1 és 2-ösök vállfogással igazodni egyenlő térközre. — Ezen kettős körből vissza egy sorba alakulás így: Mindannyian kezeket le. A belső kis körben állók hátra arcz. A külső nagy körben minden kettős számú egyén az egyes mellé zárkózni, egy lépést oldalt jobbra lép. A kis körbeliek belépkedni a nagy körbe illető helyeikre, indulj. A beléptettek befelé hátra arcz. Ezen egy nagy körből egy sorba alakulás úgy, mint előbb iratott volt.

Sortest alakítások

(a szabadgyakorlatok végzésére).

Hármas (4—12-es) külön kis sorok arcz- vagy oldalirányban, egyenes vagy rézsútos sorvonalakban, együtt sortestet képeznek. A sortestek lehetnek tömör, zárt vagy nyitott sorokból alakítva, a szerint, a mint a végzendő szabadgyakorlatokhoz szükséges.

Az elemi népiskolákban leginkább a nyitott sorokból álló sortestek alkalmaztatnak, ezek pedig úgy alakítandók egy sorból (vagy két sorból önállóan külön), a mint már előzőleg iratott. A sorok nyisása szintén említettett már. Tehát e helyen tüzetesebben csak a rézsútos nyitott sorokból álló sortestről lesz szó. Előbb azonban összevontan ismételjük pusztán a fő vezérszavait azon több egyenes sorok alakításának és sorok nyitásának, a melyek leginkább alkalmazandók:

1. Egy sorba (arcz) sorakozz. Négyes (. . .) beosztás. Négyenként karfűzés. Négyes sorokba jobbra kanyarodni ($\frac{1}{4}$ kanyarodás jobbra) indulj. Karfűzés el. Balra egész távolságig nyitódni indulj. Előre arcz. — Mindannyian balra át. Az egyes mellé balra zárkózni indulj. Vissza egy sorba balra kanyarodni, indulj. Előre arcz.

2. Mindannyian jobbra át. Négyes sorokba balra előre fejlődni indulj. Egész (. . .) távolságig balra indulj. — Visszaalakulás egy sorba: jobbra zárkózni indulj. Jobbra át. Jobbra előre fejlődni egy sorba indulj. Előre arcz.

3. Minden négyes számú egyén állva marad, minden 3., 2. és egyes hátra balra lépkedve a négyes mögé sorakozni indulj. Minden négyes számú előre 6 lépést indulj. Minden hármas számú előre 4 lépést indulj. Minden kettős számú előre 2 lépést indulj. — Mindannyian hátra arcz. Egyesek állva maradnak, a többiek előre zárkózni, indulj. Előre arcz. Hármas, kettős és egyes jobbra előre fejlődni egy sorba indulj. (4—6. oszt.)

4. Arczszorban kézfogás. Négyes nyitott sorokba jobbra kanyarodni és balra nyitódni indulj. Kezeket le. Előre arcz. (4—6. oszt.)

Áttérve a rézsútos nyitott sorokkal alakított sortestekre, megjegyeztetik, miszerint ez nem egyéb, mint az egy sorban állóknak egyenes vonalban való kilépttetése a sorból. Tehát gyorsan és könnyen végezhető lévén, gyakrabban vehető alkalmazásba is. Figyelem fordítandó arra, hogy a mily módon léptek ki a sorból az illetők, épen olyan móddal vezéreltetessenek is végül oda vissza. Az ilyen sortest alakítások lépcsőzetes felállításnak is mondatnak.

5. Lépcsőzetes felállítás fél távolsággal oldalsorból. Arczszorban 4-es számlálás. Mindannyian jobbra át. Egyesek állva maradnak. Kettősök 2 lépést, hármasok 4, négyesek 6 lépést balra (j) oldalt utánlépésekkel indulj. Előre arcz. — Az egyesek kivételével a többiek jobbra (b) át. Jobbra (b) oldalt lépésekkel egy sorba vissza indulj. Előre arcz. Megjegyzendő, hogy itt egy oldalt lépés fele akkora, mint egy előre lépés lenne.

6. Lépcsőzetes felállítás egész távolsággal arczsorból. Minden egyes számú helyben állva marad. Kettősök 2, hármasok 4, négyesek 6 lépéssel előre, indulj. — Az egyesek kivételével a többiek hátra arcz. Vissza egy sorba menet indulj. Előre arcz. — Lehet hátra léptetéssel szintén teljesíteni lépcsőzetes felállítást, csak ekkor több lépést kell tétetni, mert rendszeren két hátra lépés tesz ki egy előre lépési távot. Lehet 4-nél kevesebb vagy több számú beosztást is eszközölni. Kezdő tornászoknál egyenként tétetik a kilépttetés.

Műgyakorlatok a régi egyiptomiaknál.

(Képekkel.)

A hihetatlenséggel határos az a gyakorlottság és ügyesség az őskori egyiptomiaknál, melyről fenmaradt ékirásuk tanuskodik. Csak az általunk közölt képekre kell tekintenünk, hogy meggyőződjünk, mily magas fokot ért el a tökélynek, tornázásunkban műszabadgyakorlatoknak nevezett testi erősödés.



1.

Első ábránkon törzshajlítással teszik le kezeiket a földre a tornázók, mint most a cirikusokban látható. — Általában az ily műgyakorlatokban úgy látszik, hogy az volt a fő cél, hogy

minél lehetetlenebb mozgásokat érjenek el. Erről tanuskodik különösen második képünk, hol az egyik tornász karját, másik derekát erőlteti természetellenes helyzetbe, hogy minél bizarrabb élőképet alkossanak. Mert e képünk épen arról tesz bizonyosságot,



hogy a mi tornázásunkban napjainkban elhanyagolt tornázképeket már az őskori egyiptomiak is ismerék. A harmadik alak, kezeit áldólag terjesztve ki, a képnek teljessé tételére szolgál, mi meglehetősen sikerült is.



3.



4.

Harmadik és negyedik ábránkon a nálunk a czirkuszokban is látható kerék van bemutatva. A 3-ik ábrán világosan feltüntetett módon összefogódnak a tornászok, míg a 4-ik ábrán már törzshajlítással megindul a kerék; t. i. az előbb álló tornász hátrahajlik, míg a másíknak lába a földet éri. A mi tornászaink e gyakorlatot ugrással csinálják, és nem mint képünkön feltüntetve van, lassú törzshajlítással.

Mikor az ember látja a testgyakorlatoknak már az ó korban ilyen magas fejlettségét és nálunk mostani fejletlenségét, szinte kétkedni kezd haladásában. Míg a testgyakorlatok azt a magasságot elérik, melyről az itt tapasztalt visszaesés bekövetkezik, még nálunk igen sok idő telik el. E téren való haladásra is a régen mult csak lelkesíthet.

Szabadgyakorlatok az elemi iskolában.

Szökdelési szabadgyakorlatok.

Az elemi népiskolákban a szökdelési gyakorlatok mindig keverve alkalmaztassanak a karokra és törzsre ható tagszabadgyakorlatokkal, hogy a lábak és tüdő pihenési időt nyerjenek közben.

Szögállásból felugrás és ugyancsak szögállásba ereszkedni le helyben, de repülés közben mindkét térdet (sarkat) felrántva; vezérlése: páros térdhajlítás és kezeket alant hátra feszíteni 1 — karokat előre fellendíteni, a mell elé hajlításához egyidőben felugrás 2.

Szögállásban felugrás és repülés közben a lábakat szétterpesztetni (keresztetni), leereszkedés ismét szögállásba.

Szögállásból felugrás, repülés közben lábterpesztés oldalt (v. előre és hátra) és leereszkedés oldal (v. hossz) terpeszállásba 1, — terpeszállásból felugrás és repülés közben zárva a lábakat, leugrás szögállásba 2. Vez.: terpeszbe ugrás 1, szögállásba 2,

vagy: folytatólag terpeszállásba és szögállásba szökdelés közép (gyors) ütemben: rajta (1) — vissza (2) —.

Szögállásból felugrás, repülés közben balra (j) $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) fordulat és szögállásba (v. terpeszbe) leugrás 1, — ismét felugrás és arccal előre fordulás 2.

Szögállásban helyben szökdelés kis térdhajlításokkal, folytonosan, gyors (...) ütemben, kezeket csipőre fel: ugrás — 2, 1, 2.

Lépő állásban felugrás, repülés közben cserélni a lábakat, v. bal lábat előre (oldalt) kitenni, állás. Most felugrani és a levegőben gyorsan visszahozni a bal lábat, ugyanakkor a jobbat meg előre (old.) kinyújtani — ugrás. — Ugyanaz folytonosan, felváltva bal majd jobb lépő állásba szökdelve, rajta — 2 — bal — jobb.

Kis rohamállásban felszökdelés, minden felugráskor cserélni a lábakat; vezénylés. mint fent.

Terpeszállásból keresztzett állásba és ismét vissza terpeszbe szökdelés, előbb «számlálás szerint», azután folytatólag.

Helyben futás térdemelésekkel, kezeket csipőre, az indulj szónak végétjára kezd a bal láb dobbantásával: indulj — 2, 1—2 — — csapat állj!

Helyben futás illetőleg felszökdelés magas térdemelésekkel. Bal térdemelés föl. Az ugrás vezérszóra fel kell ugrani a jobb lábon és gyorsan le kell állni a bal lábba, egyidőben a jobb térd húzódik fel: ugrás, 2, bal, jobb.

Helyben üpegeve gyors szaladás, lábujjakra állás — föl — indulj.

Helyben kettős (v. hármas) tipegés, előbb a bal lábon kétszer szökdelni, azután a jobb lábon kétszer, bal térdemelés föl. Az 1. ütemre bal lábbal letoppantani és ugyanakkor felrántani a jobb térdet, a 2. ütemre a bal lábon helyben egy kis felugrás, mely idő alatt a jobb térd emelve tartatik, a 3. ütemre a jobb láb toppan le, míg a bal térd felrántatik, a 4. ütemre jobb lábon egy ugrás ez alatt a bal térd emelve marad. 1, 2, 3, 4, — bal bal, jobb jobb.

Folyton a bal (j) lábon szökdelni, míg a jobb (b) lábat felváltva előre és hátra vetni lépőállásba vagy lóbáznai előre és hátra. Utóbbi csak a gyakorlottabbaknál.

Szökdelés összekötve karmozdulatokkal. Például: terpesz állásba ugrás páros karlendítéssel v. lökessel előre v. oldalt váll v. fej magasságig, azután ismét szögállásba ugrás, kezeket lelendíteni v. mellre hajlítani. Vagy: bal lépőállás bal karlendítéssel, ebből fölugrással jobb lépőállásba jobb karlendítéssel, mi alatt a bal láb és kar visszavéttetik legelső helyzetébe. Vagy: helyben négy lépést tenni, minden ütemben a lépő lábnak oldala felé eső karal lendítés oldalt vállmagasságig, azután kétszer terpeszállásba ugrás kétszer páros karlendítéssel oldalt, ennek végeztével újból lépkedés és újból terpeszugrás.

Műjárások, műfutások és tovább szökdelések.

Ezen gyakorlatokat legcélszerűbb nyitott egy sorban végeztetni, de az elemi népiskolákban csak ritkábban alkalmazandók, és legtöbbjét csakis a IV—VI. osztályokban.

Típró járás, minden lépés egész talppal érinti előbb a földet és csak azután tétetik le a sarok is. (Tehát épen ellenkezőleg az alapjárástól, hol a sarok érinti előbb a földet és csak azután a talp).

Dobbantó járás, melynél a felemelt lábnak talpa és sarka egyszerre érinti a földet ráejtéssel. Vezérelni lehet a dobbantást minden lépésre, vagy csak a bal lábba; vagy a 3-ik ütemekre, midőn felváltva dobbant a bal, majd a jobb láb; vagy csak a 4-ik ütemekre.

Utánlépésekkel járás előre, a bal láb mindig előre tovább lép, míg a jobb mindig csak utána és melléje.

Utánlépésekkel járás, a bal váll irányában oldalt, a bal láb oldalt lépked terpeszállásba és a jobb utána melléje szögállásba. Az utánlépés történhetik keresztzéssel is.

Hármas lépésekkel előre (v. old. balra) járás: a bal láb kilép előre (v. balra) 1, a jobb láb utána melléje 2, a bal ismét tovább 3; jobb, 2, 3, bal, 2, 3, (IV. oszt.)

Hármas lépések keresztbe utánlépésekkel, úgy mint a fent írt, csak itt az utánlépő láb nem melléje hanem eleje (mögé) keresztbe hozatik a tovább lépni készülő lábnak. (IV. oszt.)

Keresztbe lépkedésekkel járás elől kereszttezve előre — hátul kereszttezve hátra haladással.

Oldalt törzsringatással előre rendes (v. oldalt után) lépkedéssel járás, a bal láb kilépésénél jobbra hajol a test, a jobb lábénál balra, u. n. kacsá j.

Előre és hátra törzsringatással előre (v. old.) után lépkedésekkel járás, minden tovább lépéskor előre hajol a test, minden után lépéskor hátra, ezen ingaszerű mozgás, valamint a lépések is egyenletesek, lassú üteműek legyenek, (IV. oszt.)

Járás maga: *térdelemeléssel*. Merev lábakkal és oldalt körzésekkel járás előre. Oldalt *terpesztett* lábakkal előre lépkedés. *Lábujjakon v. sarkakon* járás. Kis *roham-lépésekkel* járás. Kis *roham- és után-lépésekkel* járás. *Lengedező* járás, midőn minden lépésnél térdhajlítással mintegy hintáztatik a test. *Láblendítésekkel* járás.

Torna iskolai járás. Ennek előgvakolata: bal térdelemelés 1, bal lábnyújtás előre részsüt lefelé 2, bal lábat előre a földre ereszténi lépőállásba 3; jobb, 2, 3. — Ha már így jól végeztetett többször, az esetben ugyan ezen három külön mozgást egymással *sima*, de gyors összetétellel kell végeztetni. Tehát a rendes alapjárásnak két ütemében mindkét láb bevégezze a fentírt mozgásokat. (IV. oszt.)

Karlendítésekkel v. ütésekkel is végezethetni különösen az után lépve járásokat.

Előre szökdelve futás utánlépésekkel. Ez úgy is történhetik, hogy mindig ugyan azon láb lépked előre és a másik mindig csak utána (vágatás). Vagy pedig minden 2., 3. vagy 4-ik előre lépéskor felcsereztetik a kilépő láb.

Oldalt utánlépésekkel szökdelés (u. n. kivágó) történhetik bokázással vagy a nélkül, legcélszerűbb közép- vagy gyors ütemben vezérelni terpeszállásból.

Balra oldalt szökdelés keresztezett utánlépésekkel, mint a hasonemű járásnál, kezdett szögállásból a jobb lábnak a bal előtt keresztben a földre tételével, azután lép ugrással tovább balra a bal láb.

Terpeszbe és abból ismét szögállásba szökdelés folyton előre haladással. Keresztbe lépkedve futás. A szabad lábnak előre vetésével v. hátra feszítésével futás. Kettős tipegő szökdelés előre (old.) haladással, mint helyben stb.

Megjegyeztetik itt, miszerint erőltetni semmi féle szökdelési gyakorlatot nem szabad. Az egy lábon szökdeltetés huzamosabb ideig egyáltalán káros a 6—12 éves gyermekeknél. Sőt még a közönséges alapfutást is csak igen mérsékeltten kell végeztetni. A kitartó futás ne legyen gyors és ne tartson 3—5 percnél tovább az I—III. osztályokban, 3—8 percnél tovább a IV—VI. osztályokban. A gyors futás pályája 100 méternél hosszabb ne legyen és ennek befuttatási ideje ne kívántassék kevesebbnek 23 másodpercnél. Legjobb 50 méteres pálya.

Társas szabadgyakorlatok.

Társas szabadgyakorlatok tömegben.

Egyik külön nem a társas szabadgyakorlatoknak az, midőn többen egy és ugyan on mozgást végezve, egymással mintegy összefűzve működnek vezérlés szerint. A másik nemű társas szabadgyakorlatok azok, melyekben ellenkező más mozgásokat végeznek egymás ellen hatóan többen. Az e öb említett társas szabadgyakorlatok tehát nem egyebek, mint közönséges szökdelési és tagszabadgyakorlatok összefogódzással; az utóbbiak pedig nagy részben ellentárási gyakorlatok. Legyen itt pár példa az egyöntetű társas szabadgyakorlatokból.

Féltávoiságra nyitott *arcsorban* v. sorokban v. körben jobbra-balra kéz- v. vállfogás. Így végeztetni mindenkivel egyszerre törzshajlításokat, kis térdhajlításokat, lépő állásokat térd- és lábemeléseket, láblendítéseket, járásokat, szökdeléseket, kézfogással karlendítéseket föl és le stb.

Féltávoisra nyitott *oldalsorban* vállfogás előre föl, terpeszbe és szögállásba felváltva szökdelés, helyben járás v. futás v. szökdelés (a már megírt módokkal), v. törzshajlítás összekötve különféle lábgyakorlatokkal stb.

Fűzött láncsorban különféle lábgyakorlatok. A láncsor képzése arcsorban így vezényelendő: karokat jobbra és balra alant szétvártatni és a mellette állónak teste előtt (mögött) a második szomszédoknak átnyújtani kézfogáshoz, oldalt nyújtás. Mire a kezek találkoznak összefogódnak. Ilyen láncsorban mély guggolás, nagy törzshajlítás, szaladás, nehezebb szökdelések nem végeztetendők, hanem leginkább csak járások, kanyarodások, egyszerű lábgyakorlatok.

Az elemi népiskolákban nem alkalmazandók azon társas szabadgyakorlatok, melyek tömör oldalsorban végeztetnek, minők például körben egymás ölben ülve tipegés, v. az elől levőnek egyik lábát felfogva vállfogással egy lábon szökdelni előre, stb.

Társas szabadgyakorlatok páronként.

Minden oly társas gyakorlat, melynél egyik tornázónak működése a másik egyénnek működésébe teherként v. ellenzőleg hat, csak azokkal végeztethető, kik már előzőleg más gyakorló módokkal kellő ügyességre tettek szert és könnyen fegyelmezhetők.

Az egyének páronként felállítása történhetik nyitott rendekkel, vagy négyes sor oszlophoz (kettős rendekből) két külön rend-

sorok képzésével. (I. rend-gyak.) Minden kettős sornak a jobb oldal (v. hátsó) egyéne az egyes számmal, a mellette (v. előtte) lévő párja pedig a kettős számmal jelöltetik meg.

Lovagülés a derékon: Egyes számúak a kettősök háta mögött emezekre vállfogás föl, az elől álló kettősök bal lábal előre lép, karokat oldalt kitarítani, most az ugrás vezérzóra az egyesek felugranak az lábterpesztéssel a kettősök d-rekára, emezek pedig kezeikkel átfogják az ülőknek lábait. Kettősök helyben járás indul — — v. előre 4 lépést, helyben 4 lépést, hátra 8 lépést indul — — v. balra egész fordulatot teüni indul — — v. jobbra át, egymás után körben menet indul — csapat állj, egyesek állásba eszállás — — Egyesek a kettősökkel helyet és foglalkozást cserélve ugyanaz.

Kettősök négykéz'áb a földre térdelni le, egyesek a kettősöknek a medenczéjére *térdelebe* és kezekkel a hát lapoczkákra támaszkodva fel. Ugyanez felcsereítve. Vagy: az egyesek a kettősök hátára keresztbe *hanyat lebegő fekvés*.

Egyesek a kettősök vállába fogódzva *függő állásba* leereszkedni, előbb guggolás azután lépkedni hátra, mi alatt a kettősök erősen állnak lépő állásban.

Kettősök a földre hanyatt fekvésbe le, kezeket a testhez és a fejet hátra feszíteni, az egész test mereven tartassék, most az egyesek amazoknak fejénél állva guggolás le, a kettősök fejei alá tolva a tenyereket azokat lassan kell felemelni, egyenes állásba hozni: föl.

Egyes a kettőssel szemközt. Kettősök féltérdelebe a bal láb-bal hátra lépni és letérdeelni — lép. Egyesek a kettősöknek emelten levő térdére páros (v. b., v. j.) karral rá támaszkodva hátra lépkedni *fekvő támaszba* és láb emelgetés, stb.

Szemközt kézfogás, lábakat összetéve felső testtel hátra dőlni, kis huzással félig térdhajítás (guggolás) és nyújtás.

Egymásnak háttal szorosan zárkózva állni, hátul a karokat összefűzni, lábakat nyújtva előre kitenni, háttal egymást kissé tolni, és így térdhajlítás és nyújtás (IV. oszt. guggolás).

(Folyt. köv.)

Fegyelem a növendék tornázásnál.

Fegyelem nélkül egyáltalán lehetetlen többeknek együtt tornázniok. Fegyelmet kell tartani, de *túl szigorú fegyelem tartást* sem a torna-ügy szelleméből, sem neveléstani szempontból nem kívánhatni. A legfőbb cél, a testi-lelki erősödést és üdülést nem a szigorú oktatással és katonai fegyelmezettséggel érhetni el legkönnyebben. Ha a gyermek kedély-élénkséget, türe mozgási kedvét, gondolatbeli és cselekvési elevenségét csak annyira fékezzük, a mennyire azt a tömeges együtt működés, a bajoktól és zavaroktól való óvakodás megkivánja: akkor jó úton járunk.

Ne engedjük csacsogni a gyermekeket az összegyakorlatok vezérlése alkalmával, de ne tiltsuk meg a vígságot, a mosolyt, mely egy-két nem épen pontosan végzett, vagy kellemesnek talált gyakorlatra kitör. Ne engedjük a csapatban rendben állást és mozgásokat folytonos kicsapongásokkal és önkényű helyzet-vételekkel (ülés, heverés) megzavartatni, de viszont ne követeljünk zsinór egyenes sorokat és merev testtartást, hangtalanságot, némaságot a növendékektől minden pillanatban. A gyermeknek a torna nem lehet komoly munka, mert mint munkának nem látja célját, csak azt, hogy parancsot kell teljesítenie; de ha játékként veheti a tornát, akkor nem is keresi célját, mert érzi rögtön a hasznát. Ezen szempontból kiindulva a tornatanító mogorvaságig sohse legyen szigorú, de viszont folyton élceskedő pajtása se növendékeinek. Inkább legyen kevésbé kényelmes a tanítóra nézve a tornáztatás, mint untató, kelleetlen munka a növendékeknek. A tornázás kedves és kellemes csak akkor lesz igazán a gyermekeknek, ha abban olyan játékot látnak, minőt kénytelenség nélkül önmagukban is szívesen vennének elő.

Általánosan tudva van, hogy nagyobb számú iskolai növendékek között együtt létük alkalmával a csintalankodás, kötekedés gyorsan átcsap a féktelen rajongásba és veszekedésbe. Ilyeneknek a tornázó téren előfordulni nem szabad. Illedelmes magaviseletre azonban nem haragmutatással, nem is bittel kell szorítani a gyermekeket, hanem ha a *csendes jó szó* nem baszoál, akkor az erélyes, hangos rövid parancsszó esetleg vezérleési szó alkalmazandó; ha ezen móddal sem szűnik a rakoncátlanokodás, akkor jól megfigyelve, a tömegből előhívandó egy-két rossz magaviseletű gyermek és a többiek előtt erélyes szavakkal, de nyugodt komolysággal rendre utasítatnak és telébsresztvén bennök a szégyenérzetet, egyelőre félre állítatnak, neveik feljegyeztetnek. Ha az ideiglenes félre állítás sem vezet eredményre, akkor az illetőknek fel kell öltözködniök és az egész tornázási idő alatt egy folytonosan szemmel tartható helyen tétlenül állniok.

Ha némelyik gyermek ezen eljárás sem fog, azoknak szülői értesítendőik erről és felkérendőik, hogy szülői fegyelmével és befolyásukkal hassanak úgy a gyermekre, hogy a tanítói eljárás ez által támogattassék. Ha végre egyeseknél így sem lehet fegyelmet tartani, akkor a tornatanító az illetőket bizonyos időig nem engedi részt venni a rendszeresen tartatni szokott játékokban és kirándulásokban, és ezzel bünteti, hogy kivesszi őket csapattársai esetleg osztálytársai köréből is, és beosztja a legkisebbek, leggyöngébbek, esetleg más osztályb-lik közé tornázni. Ezen esetben a tanító oda hat, hogy az így lealacsonyítottak minden torna-órán érezzék azt, hogy ők nem oda valók, és javulással igyekezzenek visszajutni társaik közé.

A tornázásból valakit fegyelmileg végképen kizárni, ha küldeni, testileg fenyegetni nem czél szerű, mert a tornatanításnál is érvényesek az általános iskolai elvek, ezek szerint pedig a gyermek lelke nem testi s nyagatásokkal kell hatni, és az ottmarasztalás (elzárás) is csak ritka esetekben alkalmazandó, éhez-
tetés sohasem.

Kü önösen óvakodni kell a rendes tornázáskor minden alkalommal attól, nehogy a növendékek hibás vezérlés vagy helytelen eljárási mód következtében rendetlen csoporttá, gomolylyá összegyűljenek, mert akkor hibásnak nem érezvén magát senki, és a tömegben a féltékenkedésre bátorságot kapván mindenki, ezen pillanattól kezdve a tanító perczeken át nem uralhatja a helyzete. Csak egy gyermeknek jusson eszébe a tapsolás vagy sikítás vagy dulakodás, azon pillanatban felharsog a legfűléstőbb zajongás vagy v szekedik fele a tömegnek. Az ilyen előfordulható esetekben leghelyesebb harsány vezérlési hangon rögtön kikiáltani: «egy sorba középre sorakozz!» Ha azonban a növendékek már némileg fegyelmezettek, az esetben vagy ez kiáltandó: «helyre vissza!» (ha t. i. ez még könnyen és gyorsan kivihető), vagy ez: «állj! Mindenki helyben maradjon!» (ha t. i. a helyzet már annyira bonyolódott, miszerint a tanítónak is idő kell a tájékozhatásra és a hibás mozdulatok kijavítására). Ilyen bonyolalmak és fegyelmeztetések azonban nem fognak előfordulni, ha a növendékek már jó előre rászoktattatnak arra, hogy a «csend!» «állj!» «vigyázz!» vagy bármilyen vezérszókra rögtön engedelmeskedjenek. A tanító helyesen cselekszik, ha a sort vagy több sorokat, csapatokat úgy és oly irányban lépteteti a kívánt helyre, hogy menet közben a sorok egymást át ne s eljék, össze ne bonyolulhassanak. Ha ez a növendékek nagy számánál és a helyiség szűk voltánál fogva, könnyen megeshetik, az esetben csapatokint egymás után vezérlendő a menetek.

Megtartatandó azon rendszabály is, hogy a csapat tornázáskor mindenki ott maradjon, a mely csapathoz beosztott, senki át ne szökjék egy más csapathoz, és sorba álljon, mihelyt rá következőleg végezte a gyakorlatját.

Egymás elleni torzskodás, csúfondároskodás egyáltalán meg nem engedhető. Társi szeretetre kell buzdítani minden növendéket. Különösen a gyenge testűeknél és ügyetleneknél buzdítson és kis igyekezet után is dicsérjen a tanító, mert a legtöbb gyermekben leginkább az ébreszt búskomorságot és lemondó bátortalanságot, hogy gyermektársai kaczagják gyengeségét és balgaságát. Az a növendék, ki mások hibáit gúnyolja, megintendő és tehetség dolgában sohse tüntetendő ki a jó magaviseletű gyengék fölött. Az ilyen eljárás bátorítani fogja a gyengéket és javítja a rossz magaviseletű tehetségeseket.

A fegyelemhez tartozik az is, hogy senkinek se engedessék meg tornázás alatt és tornázás után rögtön az evés és ivás.

A tornázás tartama alatt a fegyelemtartás joga és kötelessége egyedül a tornatanító kezében kell, hogy legyen. Sem szülőnek, sem más valakinek beleavatkozni akár a tornázatás menetébe, akár a fegyelemtartási eljárásokba a tornázás alatt nincs helyén, ha csak a tornatanító maga nem kér fel ilyenmű segédkezésre valamely hasonlólag képzett egyént. De ez utóbbi esetben is a teljes felelősség a kinevezett tornatanítót terheli minden tekintetben.

KÜLÖNFÉLÉK.

(Hivatalos.)

A hamburgi sport-club athleta-versenye f. hó 13-án a következő eredményekkel folyt le: I. 100 mt. síkversenyben a győztes Burke. 12³/₅ mp. II. 150 mt. handicap síkversenyben a 138 méterről indult Burchard győzött 18 mp. alatt. III. A juniorok 100 mt.-es handicapjében a 95 mt.-ről indult Lühmann 13²/₅ mp. alatt első lett. IV. A 150 mt.-es handicap gátversenyt 10 gáttal Schultz nyerte 4 méter előnnyel 24²/₅ mp. alatt. V.

Az 1610 mt.-es handicap-et 1400 mt.-ről indulva Fahr nyerte 5 p. 1¹/₅ mp. alatt.

Csónak versenyek. Egymás után rendezik a hajós-egyletek magán-versenyeiket tiszteletdíjakkal Ausztriában s a külföldön, s így válnak meg ez idén a vízi sporttól; csak nálunk nem teszik ezt egyleteink, pedig ha már nem akarják az evező-sportot teljesen feledni, legalább saját tagjaik között rendezzenek versenyeket, hogy ezzel talán kedvet s némi reményt nyerjenek a jövő évi országos, esetleg nemzetközi regattán való részvételre.

Londonban szeptember 14-én tartatott meg 100 yard távolságra a bajnoki úszó-verseny, az eddigi győztes ez idén leusztta ellenfelét, a távot álló vízben 1 p. 12 mp. alatt téve meg.

Velocipéd verseny Offenbachban, szeptember 20-án. I. Kezdek versenyén (1¹/₃ kilométer) első Gullberger Ottó, a frankfurti veloc. club tagja 4 p. 16⁴/₅ mp. II. 7000 méter, verseny győztese Kleyer H. Fr. B. C. tagja 14: 58¹/₅. III. Handicap 2000 méter, első 4 p. 14⁴/₅ mp. alatt Conrad Albert lett, ki startról indult, ellenfeleinek 25, 40, 125, 160, 200 méter előnyt adva. IV. 14 éven alóli fiúk versenye 1000 méter, győztes Heyne V. 2 p. 40⁴/₅ mp. alatt. V. Handicap 2000 méter, első Scheidel C. 50 m. előnnyel 4: 18¹/₅ alatt. VI. Biztonsági gépek versenye 2000 méter, Steinhäusen J. és Schlesinger P. frankfurti és offenbach-i közt, holt versenynyel végződött 4: 5¹/₅, a döntő küzdelemben Schlesinger győzött 1¹/₂ lábbal. VII. Vigasz verseny 2000 méter, első lett Voltz J. frankfurti V. C. tagja 4: 14⁶/₅.

Ausztráliában az athletikai sport mindössze is csak egy éves, s már is egy oly athletáról írnak a lapok Mr. T. Malone-ról, ki különösen a rövid távolságú futásai eredményével a legjobb angol és amerikai eredményeket közelítette meg; röviden ismertetjük ezeket: 100 yardot 9¹/₅ mp., 120 yardot, 11¹/₂. 220 yardot 19¹/₂., 440 yardot 21¹/₂., 880 yardot (fél angol mértföld) 1 p. 41¹/₄ mp. alatt, 120 yard gátverseny pályát 10 gáttal 17¹/₅ mp. alatt; egyéb athletikai gyakorlatok an is kiváló Mr. Malone; magas ugrásban 1.79 m., távolugrás 7.01 m.; súlydobásban 19 klg. nehéz golyót 8.05 m. távolra dobta. Ezen csakugyan ritka kitűnő athleta provokálta az összes angol és amerikai athletákat egy matschre 5000—10000 dollárig terjedő pénz díjért; eddig semmi hír nem érkezett az eredményről.

Egyleti jubileum. A csak hat hónapja alakult «Magyar velociped club» oly szerencsés helyzetben van, hogy ötvenedik rendes tagjának felvételét már e napokban megünneplheti. A legnagyobb örömmel üdvözljük a fiatal egyletet gyors emelkedésében, mely egyszersmind a velocipédezés rohamos terjedését is jelent.

A «Magyar velociped club» f. hó 20-án Adonyig és vissza hivatalos kirándulást rendezett, melyben Mondok, Bizaker és Mozer urak mint vendégek; Rémy Zsigmond, Vuits István, Bartay Oszkár, Szatmáry Oszkár, Gödl Károly, Rupp László, Vándory József és Fischer József mint egyl. tagok vettek részt. — A kirándulás bővebb leírását a közelebbi számban hozzuk.

Nem lesz athleta verseny! A «M. A. C.» legutóbbi választmányi ülésén elhatározott, hogy az idei őszi viadal elmarad és egyedül csak a bajnoki távolugrás tartatik meg november ötödikén, melynek védője Székely Ádám már szorgalmasan trainirozua is, ha volna hol.

«Salgó-Tarjáni Vasparipa Szövetkezet» a czíme a legújabbban alakult velociped-egyletnek, mely mint lapunk zártakor értesülünk a «Herkules»-t hivatalos közlönyévé választotta.

TARTALOM.

Demokrácia a sportban. (H. E.) — Testedző játékok. — Rendgyakorlatok az elemi népiskolában (vége). — Műgyakorlatok a régi egyiptomiaknál. — Szabadgyakorlatok az elemi iskolában. — Fegyelem a növendék tornázásánál. — Különfélék. — Tárcza: Az athletika itthon és külföldön. (Kuszkó István).

FREYTAG ÉS PÁRDUSZ

Budapest, Dorottya-utca 3. sz.

Uri fehérnemű, női pipere, szövött és rövidáru-raktár.

Mellékelt ing

6—10

mintánk saját kiállításunk után készülve,

nyári és utazó ingeknek különféle árban

igen ajánljuk,

darabja frt 2.20, 2.60, 2.80 a legfinomabb kiállításban.

Nyakkendők 15 krtól 2 frtig.

SÁROSY GYULA ÖSSZES MŰVEI.

Életrajzi bevezetéssel és jegyzetekkel
kiadja

ABAFI LAJOS.

Sárosy Gyula a magyar költészeti irodalomban kiváló helyet biztosított magának; lánglelke, kitérő nyelvvezete és gényiának merész föllengzése maradandó becsű műveket teremtett, melyek vagy s étszórta láttak napvilágot, vagy részben az idők nehéz sajtóviszonyainál fogva meg nem jelenhettek, de ezer meg ezer kézirat másolatban keringtek a hazában. Nálánál senki sem dicsőítette nagyobb ábitattal és erősebb phantáziával a magyar szabadságot, melynek zaklatott és tildözött élete oly korán esett áldozatul.

Nagy szenvedések és martyromságok között tünt el a költészet egéről, melynek egyik fénylő csillaga volt; miért is megérdemli, hogy nemcsak összes műveit, hanem életrajzát is lehető részletességben ismerje a halás utókor.

Az a kegyelet, mely bennünket Sárosy Gyula összes műveinek kiadására birt, ösztönöz most arra, hogy e három kötetre terjedő műveket (Arany trombita, színművek, hazafias s egyéb költemények) új olcsó kiadásban mentül szélesebb körökre nézve hozzáférhetővé tegyük.

Ehhez képest 1884. ujévtől kezdve egy-egy hárommives füzetet bocsátunk ki. Összesen 22 füzet lesz.

Egy-egy füzet ára 20 kr.

Bekötési táblák 25 krajczárjával kaphatók. Kivánatra mind a három kötetet egyszerre is szállíthatjuk. Ara barna vászonkötésben, piros szegélyvel 6 frt.

Aigner Lajos
kiadóhivatala.

A nekünk bemutatott számtalan megbízható hiteles közlő-
netlrat folytán ezen intézet legmeglebbebben ajánlható.

Titkos betegségeket,

hugycsőfolyásokat és sebeket, az önfertőztetés utóajait, az elgyengült férflert, magömléseket, a bujakórnak utókövetkezményeit, nőknél fehér folyást, bármennyire is idülték, valamint mindazon női betegségeket, melyeknek a magtalanág egyik főközöje, és bőr-
betegségeket, gyógyít új gyógmód szerint biztos sikerrel,
gyorsan és alaposan

Dr. GARAY ANTAL

orvos, sebész, szülész és szemész tudor, volt csász. kir. oszt.-főorvos.
Lakás: Budapest, VI. ker. gyár-utca 7. I. em. bejárat a lépcsőről,
a sugár-utól jobbra a második ház.

Rendel: naponta 10 órától d. e., egész 4 óra délutánig, este 7 órától 9 óráig. — Díjazott levelekre a legnagyobb figyelemmel válaszoltatik és gyógyszerrekről is gondoskodva lesz.

Nőknek külön váróterem.

Ugyanott megjelent és a szerzőnél Dr. Garay Antalnál megrendelhető:

Népszerű útmutató

a nemi betegségek s ezek észszerű gyógykezeléséhez

című könyv. — Ára 2 frt 50 kr. 349

A könyv tartalma: I. Az ivarszervek leírása. II. A nemi élet ébredése. III. Az önfertőztetés és az éjjeli magömlések. IV. A hugycsőakár (Tripper) és hugycsőszűkületek. V. A bujakór (syphilis). VI. Fehérfolyás. VII. Elgyengült férflert. VIII. Női magtalanág. IX. Az ivarszervek megbetegedésének főtünyezője a prostitúció.

ROSSI NÁNDOR

Budapest, IX. kerület, Üllői-út 7. sz. alatt.

A legjobb

velocipédek

a világhírű Hillman, Herbert és Cooper-féle Coventry angolszászi gyárból.

Két- és háromkerekű kirándulási és verseny-gépek minden része a legújabb találmányokkal tökéletesítve készül.



A bámulatos gyorsan elterjedt

Kangaroo - velocipéd

biztosabb, mint a tricycle és gyorsabb, mint bármely velocipéd. Számos versenytávo-
lságban e gép leverte az eddigi legjobb eredményeket.

Ujdonság! A legolcsóbb és legjobb velocipédnek a «Prémier» Populár gépek vannak elismervé. Igen szép alakjukkal is feltűnnek ez újabb gyártmányok.

Ára minden nagyságban 160 frt.

Mind eme gépek az országos kiállításon, a «Testgyakorlatok csarnokában» (bejárattól jobbra) megtekinthetők. Kellő biztosítás mellett előnyös részletfizetést is elfogad a közvetítő.

8—10

Aigner Lajos könyvkereskedése

Budapest, IV. Váci-utca 1.

A PETŐFI-TÁRSASÁG

I. könyvkiadó-vállalata.

Abonyi Lajos. Itt a szép Alföldön. Népies elbeszélések 1 frt 60 kr.

Balázs Sándor. Tarka képek. Beszély- és rajzgyűjtemény. 2 kötet 3 « 20 «

— Vig elbeszélések 1 « 50 «

Bartók Lajos költeményei 1 « 20 «

Bulla János. Humoros elbeszélések 1 frt 60 kr. Kötve 2 « 40 «

Mikszáth Kálmán. Kavicsok. Elbeszélések 1 « 20 «