

## Előfizetési díj:

Negyedévre... — 2 kor.  
Félévre... — 4 kor.  
Égész évre... — 8 kor.

Egyes szám 40 fill.

## HERKULES

SZERKESZTIK:

PORZSOLT JENŐ.

PORZSOLT KÁLMÁN.

Főmunkatárs: KÁRPÁTI BÉLA.

Szerkesztőség és  
kiadóhivatal  
II., Irma-tér 3. szám  
I. em. 3.

Megjelen július és  
augusztus kivételével  
havonta kétszer.

Achilles Sport-Egylet  
Aradi Korcsolyázó-Egylet  
Budapesti polgári lövészegyes.  
Budapesti Torna-Club,  
Beregszászi Korcsolyázó-Egylet.  
Bpesti hegyvidéki Turista-Egylet.  
Budapesti Torna-Egylet,  
Délvidéki Kerékpár-Egylet.  
Debreczeni Korcsolyázó-Egylet.  
Debreczeni Torna-Egylet,  
Fővárosi Vivó-Club,  
Érsekújv. Vivó- s Torna-Egyes.  
Győri Csónakázó-Egyesület,  
Gyöngyösi Korcsolyázó-Egylet  
Kassai Korcsolyázó-Egylet,  
Kassai Tornázó- és Vivó-Egylet  
Kolozsvari Athletikai Club

Kolozsvari Korcsolyázó-Egylet,  
Körmendi Athletikai Club,  
Kunstmártoni Csón.-Korcs.-Egyl.,  
Lévai Torna- és Vivó-Egylet.  
Lőcsei Korcsolyázó-Egylet,  
Lőcsei Vivó- és Torna-Egyesület,  
Magy. Testgyakorlók Köre,  
Márm-szigeti ifj. Torna-Egylet,  
Magyar Uszó-Egylet.  
Maros-Vásárhelyi Torna-Egylet.  
Magyar-Ovári Torna- s Vivó-Egyl.,  
Maros-Vásárhelyi Kerékpár-Egyl.,  
Maros-Vásárhelyi Korcs.-Egylet,  
N.-Bányai Torna- és Korcs.-Egyl.  
Nagy-Envedei Korcsolyázó-Egylet,  
Nagy-Kanizsai Torna-Egylet,  
Nagy-Kállói Korcsolyázó-Egylet

Nemzeti Hajós-Egylet,  
Neplun Bpesti Evező-Egylet.  
Ó-Bécsi Kerékpár-Egyesület  
Ó-Budai Torna-Egylet,  
Pécsi Athletikai Club,  
Pápai Korcsolya-Egylet,  
Pozsonyi Torna-Egylet.  
Privigyei Korcs.-Egylet,  
Rímászfombati Korcs.-Egylet.  
Quarnero Csónakázó-Egylet  
Sátoraljai helyi Korcs.-Egylet,  
Selmeczi Akadémia Athletikai Club,  
Soproni Korcsolyázó-Egylet  
Soproni ev. főgymn. testgy.  
Sportkezelők Kör.  
Szabadkai Sport-Egylet,  
Szabadkai Torna-Egylet.

Szarvasi Korcsolyázó-Kör,  
Szatmár-Németi Torna- s Vivóegy.  
Szegedi Csónakázó-Egylet,  
Szegedi Korcsolyázó-Egylet,  
Szegedi Torna-Egylet,  
Székely-Udvarhelyi Korcs.-Egylet.  
Székestehérvári Korcs.-Egylet,  
Szegedi Kerékpár-Egyesület,  
Szászvárosi Athletikai-Club,  
Szolnoki Korcsolyázó-Egylet,  
Temesvári Korcsolyázó-Egylet  
Torontáli Korcs.- és Hajós-Egylet  
Torontáli Athletikai Club,  
Tordai Korcsolyázó-Egylet  
Uj-Ékei Korcsolyázó-Egyesület.  
Vasvárosi Korcsolyázó-Egyesület.  
Zsombolyai Athletikai-Club

## HIVATALOS KÖZLEMÉNYEK.

## Harczra nevelés.

Sokáig tartotta magát az a tudat, hogy az ujkori háborunál a testi erő már nem dönt, az egyéniségnek nincs értéke, csak annyi, amennyit a lőfegyver képvisel. A most dúló harcok épen a magyar ezredeknél igazolták, hogy mily téves e felfogás, hogy a valóságos testi erőt kívánó teherbirás, a roham, a kézi harcz döntötte el nagy csaták sorsát. Beigazolódott továbbá az is, hogy a rendkívüli erőfeszítést, éhséget, szomjúságot csak az erős, edzett katonaság bírja. De azt is tapasztalhatjuk, hogy önbizalmat, bátorságot nevel úgy az egyénben mint a tömegben az, ha valaki magát erősnek, edzettnek tudja.

Ez eszméket e kis lap már 30 éve hirdeti, de egészen napjainkig, mikor Jankovich és Hazai miniszterek magukévá tették a nemzeti testi erősödés eszméjét, mindenki félt a tornázás ügyét valami kapcsolatba hozni a katonasággal. Nagyon jól emlékezünk a negyed századdal ezelőtt tartott ankettekre. mikor gunyt igyekeztek üzni e lap szerkesztőivel, mert a czéllövést az iskolába be akarták hozni. De most is nem-e a nevelő tanárok a legtöbb iskolában a legnagyobb ellenzői, hogy a fiukat egy őrmester vezesse a czéllövészetre. Aztán

nézzünk csak szét széles ez országban, hol találjuk a nép rétegeibe behatolva bármely edző gyakorlatot is. Az a sok zaj, az a sok pénz, mi elpocsékolgatott évek folyamán, tisztán a középiskolák és a középosztály javára történt. Ez nem baj, de baj az, hogy még ma is minden igyekezet csak erre felé irányul.

Aztán az is baj, legujabb baj, hogy tanári generáczióink ifjabbja olyan fölényes gunnyal beszél mindenről, ami nemzeti, hogy szinte félve húzódik félre, kibén valami nemesebb törekvés, önzetlen lelkesedés van. A köztéren a kenyérért, a nemzetközi jóllétért küzdők lár-mája hangzik. A lár-mázók tüdejük csekély értékű munkáját is erősen megfizettetik s ordítanak a közjóról, de egyebet nem csinálnak. A lelkes, ingyenmunka idejét multa; a hazáért, a nemzet ifjuságáért ma már talán csak a derék vidéki tornatanáraink dolgoznak.

Még meg kell említenünk egy hibáját a modern iskolai nevelésnek. Iskoláinkban sok az olyan tanár, ki sem megjelenésével, sem modorával, néha még tudásával sem tud magának, állásának olyan tekintélyt szerezni a tanulók előtt, melyből önkényt következnek az iskolai fegyelmezetttség. Az ily tanár a magavis-leti jegyeit nem a magaviseleti rovatba írja, hanem egyszerűen beír a tárgy rovatba rossz

jegyet. Tudunk esetet, hogy egy kis kihágásért 3—5 négyest kapott a tanuló számtanból egyszerre. No, most már, persze, halotti csend van a teremben! Egy nagy műveltségű szülő egy ily eset alkalmával azt mondotta, hogy inkább verte volna meg a tanár a fiát, mint-hogy érdemetlenül elbuktatta. De mi már nem verünk, nem is kell vernünk a fiukat, hanem úgy kell őket fegyelmeznünk, hogy ne vegyük el kedélyük élénkségét, hogy ne nyomorítsuk őket féltő rabszolgákká. Ez a szabadabb fegyelmezés a harczranevelésnek módja. Az iskola nevelje a fiut önérzetre, bátorságra. Legyen a tanuló olyan lelkületű, hogy bírja meg lelke a csapást is. Ki hallott rövid idővel ezelőtt is arról, hogy a bukott diák megölte magát. Mindig azt mondom, hogy az ily esetért az iskola feltétlenül felelős. Nem mondom, hogy egyénileg a buktató tanár, de általában az iskola. Bár a tanárnak az is feladata, hogy a tanulót magát győzze meg osztályzása igazságos voltáról. Ilyenkor pedig baj nem is történik. Ha már most az iskolai fegyelmezés kis gyermekkortól kezdve a legfelsőbb osztályig a megfélemlítésen alapul, az a harci szellemnek, a bátorságnak megölésére vezet.

Iskolai nevelésünknek régi és most is nagy baja, hogy az osztályzási rendszer alapján a tanulók értékelése, megbecsülése a csendes viseleten kívül az osztályzatok jóságán alapul. Az az osztály a legderekasabb, aki jeles tanuló és jó magaviseletű. Erre jön az élet maga, és rendszeren kicsufolja az iskolai értékelést és az utolsó tanulót teszi a legjobb tanuló főnökévé. De mondok egy példát máról. A harcz kezdete az iskolai szünidőre esvén, a tanulók minden tanári kényszer nélkül jelentkeztek vagy nem jelentkeztek katonának. És kik voltak azok, kik elmentek, kik voltak az első jelentkezők? Bizony a tanulók gyengébbjei mutatkoztak a legderekabbnak, leglelkesebbeknek. Sőt egyik kitünő tanuló, kinek be kellett vonulnia, szánalmasan nyomorult lélekre valló levélben panaszkodik tanárjának, hogy mint gátolja őt a harcz egyéni boldogulásában. Az iskola értékelése akkor lesz tehát igazságos, ha a tanulóknak testi, lelki, erkölcsi minden tulajdonságát mérlegbe veti.

Legyen az iskolai nevelés olyan, hogy a hazafias érzés, a bátorság, az önzetlen áldozatkészség, a testi épség, ne legyenek az értelmi nevelés után az esetleges mellékes tulajdonság.

A nemzeti fennmaradása e tulajdonságok biztosabb támaszai, mint az értelmi fejlettség.

## A boldogult trónörökös a testnevelésről.

Ferencz Ferdinánd könyvéből.

Sehol annyi intim feljegyzést nem találunk a trónörökös világfelfogásáról, az emberekről és a dolgokról alkotott véleményéről és ítéleteiről, mint a naplójegyzeteiben. E napló néhány jegyzetét, melyekben a testi és szellemi nevelésről és a vallásosságról mondta el gondolatait a fenséges író, itt adjuk.

Mikor Indiában járt, Ososdpurban a maharadsa 12 éves fia a vivásban való ügyességét produkálja a fenséges vendég előtt, aki — összehasonlítván a fiatal herczeg nevelését a hazai neveléssel — a következő pedagógiai reflexiókat írja:

A testi nevelés elhanyagolása egyrészt s a szellemi téren gyakran elsietett s csak az emlékezetet terhelő követelmények, másrészt most érő generációnk fejlődését erősen veszélyeztetik s előidézői annak a sokféle testi nyomorékságnak, mely a fiatal állampolgárokat kinozza. Mindenesetre nehéz problémája a pedagógiának, hogy megtalálja a helyes, a tanuló emberiség átlaga alapján kiszámított arányt a testi és szellemi nevelés között és meg is érdemli az elismerést az utóbbi időknél nem egy ezt célzó intézkedése. De az elérendő céltól még mindig nagyon messze vagyunk.

Én egy racionális, a különböző korok- és fejlődési fokozatoknak megfelelő testi nevelésnek vagyok híve, nemcsak egészségügyi, de ethikai jelentőségénél fogva is. Máskülönben egyenlő körülmények között, egy testileg jól kifejlődött, erős ember az élet nehéz, kritikus pillanataiban sokkal jobban meg fogja állani a helyét, mint a tulzó szellemi üvegházkultúrának sájnálatra méltó fiai, akik akkor kezdenek elhervadni, mikor legszebben kellene tenyészniök és virulniök. A klasszikusok még oly szuverén ismerete, a matematika legszubtilisabb titkai sem pótolják az életben ama tulajdonságokat, melyek az egész embert teszik. Ifjúságunknak célirányos nevelése, úgy tetszik nekem, — megkoczkáztatom a véleményt, bár kiteszem magam a veszélynek, hogy reakzionárius allűrökkel fognak megvádolni! — még azon az áron sem lenne drágán megvéve, ha kissé a tudományos nevelés rovására is menne, mert hiszen ez nem okozza szükségszerűleg a

szellemi nivó süllyedését, legfeljebb elodázza a részletes szellemi kiképzés idejét. Mens sana in corpore sano . . .

Ehhez az elhibázott, a fősúlyt kizárólag a szellemi kiképzésre fektető nevelési módszerhez járul még a lakosság egyre szélesebb rétegeit betöltő ama törekvés is, hogy fiaikat magasabb tanulmányokra szánják, olyan törekvés, mely a paraszt fiát az apai ekétől, a becsületes iparos fiát az apai szerszámtól fosztja meg s így szaporítja a szellemi proletáriátust, mely egyuttal többnyire testi is. Szociálpolitikusok és sorozó-bizottságok sokat tudnának erről beszélni! . . .

A tengeren — a Singapore felé vivő uton — összegezi benyomásait Indiáról és főleg az ott látott vallási és szociális életről:

„Kábitó keveredésben találjuk ott a különböző vallásokat s azok elágazó szektáit, így a kereszténység mindenféle hitvallását, a brahminizmust, buddhizmust, az izlámot és egyéb tanokat. A vallásos élet a legyengédebb virágai mellett ott van a nyers fetisizmus, ott tenyésznek a vallásos élet valódi szörnyszülöttei, mint a nyílt utcán borzalmas szertartásaikat végző fakirok, az utálatot keltő obscén ritusok és szokások egyéb, ríktó örületek. Mig a nagyszerű művek és vállalatok, melyeket mély vallásos érzület leng át, minden nemes érzést életre keltenek bennünk, addig a pietásnak az a brutális hiánya, mely a halottakat elégeti és félig elszenesedve a vízbe dobhatja, iszonyattal tölt el és borzalmat kelt bennünk. India lakosságának milliói olyan szegénységben és nyomorban töltik életüket, mely valósággal gunyja az emberi méltóságnak s mely messze felülmúlja azt a mértéket, amit mi lehetünk tartunk. Nyomorult lombstráokban jönnek világra, vegetálnak és hunynak el egész nemzedékek, melyeknek nyomora annál ríktóban tünt fel, mert szembe áll vele az a csillogó, buja gazdaság, melyben — az egykori fénynek és fenségnek romjaiból — a maharadszák és ráják udvarai dözsölnek.

Port-Kennedyben a vasárnap szentségéről nyilatkozik: „Itt ismerkedtem meg először, — kellemetlen ismeretség volt! — az angol vasárnapi munkaszünet tulzottan szigorú szabályaival. Hosszu gyalogséta után egy terrazon sört akartunk inni. Ám a fogadós kijelentette, hogy ez lehetetlen, mert — ugymond — ilyesmi vasárnap nyilvános botrányt idézne elő . . . Bármennyire hozzá vagyok is szokva, hogy tiszteletben tartsak minden vallási okokon nyugvó intézkedést, ez a szubtilis rigorozitás mégis — ughiszem — tulló a célon és indokolatlan is.

## A kereskedelmi iskolák testgyakorlásának tanterve.

(Folytatás)

Gyűjthinta. a) Vállmagasságban: Gyakorlatok mellső, hátsó és oldalsó függő állásban. b) Érintő

magasságban: Ugrás hajlitott függésbe. Ostorlengés. Hintázás, a leszállás leszaladással vagy lábcuszással vagy leugrással a hátralendülés holt pontján történik. Az előhintázásnál hajlitott függés. Leugrás a hátsó hintázásnál óvatosan, eleinte csak a második hintázásnál. Ugrás zsugorfüggésbe, átfordulás fészekbe.

Rézsutos létra. Mellső harántfüggésbe ugrás térdemeléssel és terpesztéssel. A létra felső oldalán járás és onnan balra (jobbra) a létra alá fordulás függő állásba és leugrás. Járás a létra alsó oldalán a felső végig és onnan függőzkedés lefelé csak a kapocsfákon, és a fokokon. Átbujások felülről le

Vízszintes létra. A négy létra kis ugrással elérhető magasságban legyen. Hajlitott függés összekötve lábgyakorlatokkal. Zsugorfüggés, függeszkedések különféle nemei előre, hátra a kapocsfákon és a fokokon. Függeszkedés, karrángás.

### III—IV. osztály.

Magas ugrás. Az ugrások átlagos magassága mellmagasságu legyen. Szilárd tárgyak átugrásának gyakorlása.

Távolugrás. Helyből és szaladással gyakorlandó, kiválóan természeti akadályok legyőzése. A szaladás fokozatosan sebesebb legyen.

A ribstoll, bom, pad és plintnek a III—IV. osztályban jelentős szerep kell, hogy jusson. A gyakorlatok lényega ugyanaz marad, mint az I—II. osztályban. Azonban az egyes mozgások kivitelénél a leghevesebb testtartásra különös súly helyezendő. Az egyes gyakorlatok nehezítésére szolgáló mellékgyakorlatok itt mindig gyakoribbak lesznek. A lebegési mozdulatok már fejmagasságban gyakorolhatók.

A plinten a terpesz, guggoló, tigris átugrások és az átfordulások. ollóátugrás.

Ló. Lószéltében: kanyarulati, vetődési és olló felülések és ülécserék, különösen előlengésekkel gyakorlandók. Terpesztett-, tolvaj-, tigris- és szabadátugrások. Társas ugrások. Lóhosszában: felülések lovagülésbe a hátra, nyeregre, nyeregre és nyakra. Vetődési tompor és kanyarulati felülések jobbról balra és ellenkezőleg, állásból és rövid szaladással. Vetődési, tompor és kanyarulati átugrások a hátton át, óriási áterpesztés és átguggolás.

Nyújtó. a) Alacsony nyújtó. Tompor, kanyarulati és vetődési ugrások támaszból. Billenés oldalállásból, összekötve felülésekkel, átfeszítésekkel és átguggolásokkal. b) Magas nyújtó. Felhuzodások felkarfüggésbe, válogatott és páros karokkal. Kelepfelhuzodás, alugrás. Feltolódás mellső oldalfüggésből hajlitott támaszba a bal (jobb) karra és páros karra. Kelepfellendülés. A billenés előgyakorlatai, billenés. Mellső oldalfüggésben lengés és a hátlendületnél alkarfüggés egy és két karal. Lengésből térdfellendülések. Lengés hajlitott karok-

kal és a hátlendületnél támaszba lendülés. Ugyanez nyújtott karokkal.

Korlát. Ülécserék hajlitott támaszon át. Hossz-ugrások: beugrások a korlát közepébe haránt támaszba, összekötte felülésekkel, a kezek elé és mögé lovag-, csavar-és terpesztett ülésbe a bal és jobb karfára, ezekből tompor, kanyarulati és vetődési leugrások a korláton kívül. Szökdelések előre és hátra leugrásokkal. Támlázások és szökdelések előre és hátra lendülettel és a lendület ellen. Hajlitott támaszban lengés és ollófelülések Haránt felkar függésben lengés, az előlendületnél a nyújtott lábkat a mellre fektetve s innen visszaütve terpeszülésbe, lovagülésbe a bal (jobb) karfára, nyújtott támaszba, mint félkarbillenés. Haránt lebegő függésből billenés a korlát végén arccal lefelé, összekötte felülésekkel és ülécserékkel. Haránt támaszban a korlát közepén fel és egész körzések egy lábbal.

Mászás (rudon és kötélén). Függeszkedek és karrángások egy rudon föl- és lefelé. Lengés két rud között, ugyanez hajlitott függésben és minden elő- és hátlendületnél függeszkedek és karrángások föl- és lefelé. Kötélén függeszkedek s karrángások lefelé és felfelé egy és két kötélén.

Gyűrűhinta. Ostorlengés mély fogással, feltolódás támaszba az előlendületnél. Lebegő függés terpesztett és zárt lábakkal és ennek cserélése körlendülettel. Hintázás, összekötte feltolódással, mély fogással. Magas hintázás közben hajlitott függés, leugrás a hátsó-előhintázásnál.

Rézsutos létra. Függeszkedek fölfelé és karrángások lefelé mellső harántfüggésben a kapocsfákon, hajlitott függésben felső fogással a kapocsfák külső oldalán. Felszaladás az alsó oldalon függő állásban a felső végig, onnan váltogatott karokkal leereszkedés lassan hajlitott függésből nyújtott függésbe.

Vízszintes létra. Függeszkedek és karrángások előre és hátra a kapocsfákon és fokokon, vagy egyik kézzel a kapocsfán, a másikkal a fokokon hajlitott harántfüggésben. Függeszkedek és karrángások harántfüggésben a lendülettel és a lendület ellen.

6. Gyakorlatok a szabadban. (Nyári tornahelyen.) Az e körbe tartozó testgyakorlási nemek természetük-nél fogva valamennyien a tulajdonképeni tornázás körébe tartoznak ugyan, de azért lehetőleg a szabadban gyakorlandók. Alkalmas tornacsarnokokban is végezhetjük azonban őket, amint hogy a jól berendezett játszótér is felhasználható a szeryakorlatokra.

A szabadtéri gyakorlatokhoz tartoznak különösen az ugrások és futások különtéle nemei, a járás, a súlydobás, diszkoszvetés, gerelydobás és a testedző játékok.

Ezen testedző nemeket, különösen az ugrásokat és a dobásokat az osztályok kisebb csoportokba osztva, egyformán gyakorolhatják, hogy pl. két csoport közül

az egyik ugrik, a másik súlyt dob egy ideig, a rákövetkező időben pedig gyakorlatot cserélnek.

Ugrás. Többféle ugrás van: magas, távol, távolmagas, mély, rúdugrás magasba, hármas ugrás. Az összes ugrások pusztá földről gyakorlandók.

a) Magas-ugrás. Gyakorolható egyenes és rézsutos szaladással (rohammal). Ez utóbbinál a két ugrószlopnak három m.-nyi távolságban kell egymástól állania, az átugrandó lécz pedig két cm. vastag legyen. Egyenes szaladásnál a repülés zárt és nyújtott lábakkal történjék, a pálczán tul homoritással. A rézsutos szaladásnál az ugró a lábknak hirtelen egymásután a lécz fölött való átvétele által derék homoritás nélkül hegyes szögben ugrik el a lécz fölött. Az elugrás az ellenoldalu lábbal történjék. Az elugrás helye a szaladás pályájával egy színben álljon és kemény legyen.

b) Távolugrás. Az elugrás helyét mésszel bevont 5 cm. széles és a földbe mélyített lécz jelzi. A távolugrásnál a szaladást az átugrandó távolsághoz kell alkalmazni; nagyobb távolság átugrása nagyobb szaladást kíván, amely azonban alsóbb osztályokban 15—20, a felsőkben 20 25 lépésnél nagyobb ne legyen. A szabadban kiválóan a természetes akadályok, pl. árkok, élő sövény-kerítések átugrása gyakorlandó.

c) Rud-ugrás magasba. Ezen ugrás csak a III—IV. osztályban gyakorlandó. Előgyakorlatok: a rud fogása, letüzése, elugrás egy, két és három lépés szaladással. Az előgyakorlatok az egész csapat által egyszerre, vezényszóra végzendők. A tanulók két—három lépésnyi távolságban egymástól egyenes vonalban állanak, a rudat maguk elé letüzik s arra repülés közben támaszkodnak. Az elugrás és fordulás mindig azzal a lábbal és arra az oldalra történik, amelyik kézzel alul fogjuk a rudat, pl. ha a bal kéz fog alul, akkor az elugrás a bal lábbal balra fordulással végzendő. Szabályos ugrás az, midőn az ugró kanyarulattal, vagy temporról repül el a lécz fölött és negyed vagy fél fordulattal ugrik le.

d) Hármas ugrás. Felhasználható a távolugrási pálya Gyakorlandó a hármas ugrásnak mindkét neme: az, mely két ugró lépésből és egy ugrásból áll s melynél a jobb lábbal való elugrás esetén a lábrakás ez: jobb, bal, páros; bal lábbal való elugrás esetén pedig: jobb, bal, páros; továbbá az a neme, mely szökésből, lépésből és ugrásból áll s melynél a lábrakás igen szerény távolságokban gyakorlandó be. E fajta ugrásnál a jobb lábbal való elugrás esetén a lábrakás ez: jobb, bal, páros; bal lábbal való elugrás esetében pedig: bal, jobb, páros. A hármas ugrás első neme már sz I—II. osztályokban is gyakorolható, míg a második csak a felsőbb osztályokban.

Járas. A kitartó járas az I. osztálytól fogva fokozatosan gyakorlandó. A járas kiválóan kirándulások alkalmával gyakorolható.

Futas. A futás lehet: kitartó, gyors és gátfutas. Valamennyi az I. osztálytól fogva gyakorlandó. A ki-

tartófutás oldalsorban, vagy zárt oszlopban egész osztállyal egyszerre gyakorlandó és pedig az I—II. osztályban 1 8 percnyi, a III—IV. osztályban 1—10, legföljebb 15 percnyi időtartamban. A kitartófutás befejezésével az osztály (fokozatos lehülés miatt) lépésbe megy át s végül megáll. A gyorsfutást négyesével végzik a kettőspároszlopban (kettősrend) álló tanulók s a győztesek újból vetélkednek egymással a versenykedv élénkítése végett. Az I—II. osztály 50—70, a III—IV. osztály 100—150 m.-nyire fusson. Gátfutásnál 110 m. hosszúságú pályán 3—4 darab 70—80 czm. magas gát helyezendő el 30—30 m.-nyi távolságban egymástól. Később a gátak elérheti a 106 czm.-t, számuk pedig a 10-et.

Sulydobás. — Sulydobás csak a III—IV. osztályokban gyakorolható. A sulydobás távolba  $7\frac{1}{4}$  klgr. sulyu golyóval vagy kővel a földön megjelölt egyenes vonaltól mint határfától, állásból vagy ugrással, vagy nekifutással gyakorlandó. Megfelelő gyakorlat után 2·13 m. átmérőjű körből történik a dobás.

Diszkoszvetés III—IV. osztály. A diszkosz átmérő 22 cm., sulya 2 kgr. A diszkoszvetés a földön megjelölt egyenes vonaltól, mint határfától majd 250 méteres négyzetből gyakorolható.

Gerelydobás. A gerelydobás a III—IV. osztályban gyakorolható. A gerely hossza 1·75 m., sulya 1·25 kgr. vagy pedig 2·60 m. hosszú és 80 dgr. nehéz (svéd gerely). Az előbbivel való dobás 2·50 méteres négyzetből, az utóbbié pedig nekifutással vonaltól történik.

7. Játékok. Kívánatos, hogy minden osztálynak hetenkint legalább egy játékdélutánja is legyen, még pedig lehetőleg rendszeresen olyan napon, amelyen tornaórája nem volt. A felügyeletet és a játékok vezetését rendszerint a tornatanár teljesíti; azonban nevelési szempontból igen kívánatos, hogy a többi tanárok különösen az osztályfők is részt vegyenek ebben a munkában. Kívánatos, hogy a tanulók oly önnállósággal üzzék a játékokat, hogy nagyobb csapatok, esetleg osztályok egy-két tanár felügyelete alatt, egy időben játszassanak. A tanulók céltudatosan bevezetendők a játék gyakorlásába s mindenekelőtt alapelvekkel kell megismerkedniök.

Jóformán minden fokon vannak u. n. főjátékok, melyekben több a szellemi tartalom, s amelyek intenzívebben lekötik a játszókat. Ezek tökéletes játszására törekedjék a tornatanár; a többi játék inkább arra szolgáljon, hogy amazokra előkészítsenek. Ezek játszásában a tanulóknak tág szabadságot kell adni arra nézve, hogy esetleg a játékszabályokon is változtathassanak. ha vele a játék szabad fejlődése biztosított. Így lassanként a játékok a tanulók természetéhez alkalmazkodnak, s idővel nemzeti jellegűekké válhatnak. Amely játékoknál pártokról van szó, ott minél több tanulónak kell a pártvezérségből juttatni, hogy lehetőleg bő alkalmuk legyen nagyobb foku energia elsa-játítására. Ilyenkor nő meg igazán a tanuló ereje,

mikor felelősség mellett kell cselekednie s megválasztania az eszközt és az embert az elérendő cél szerint.

Tájékoztulás álljon itt a játékoknak következő beosztása:

I. csoport. (I—II. osztály). Futójátékok: üsd a harmadikat: táboros, kötekedő, csalogató stb. Labdajátékosok kis labdával: távolbadobálás, bennforgó, hosszmeta, körméta stb. Középnagyságú labdával: Öklöző, hátrarugó, tömött nagy labdával: labdafogó, labdakergető, körugró stb. Hadakozási játékok: körharcz, huszáros, várostromlás, lánczstromlás.

II. csoport. (III—IV. osztály.) Futójátékok az I. csoportból válogathatók ki, hasonlóképen a kis labdával való játékok is. Középnagyságú labdával: ütögető, nagykötya stb. Üres, nagy labdával: labdarugó (football). Tömött, nagy labdával: guruló, határvédő, füleslabda. Hadakozási játékok: lánczszakító, fogolyszabadító.

A tréfás játékok és versenyek valamennyi osztályban gyakorlandók. Ilyenek: Szökdelő futás egy és páros lábon és guggoló állásban; futás három lábon, zsákban futás. Kötélhuzás nekifutással, terpesztett állásban, négykézlábon ülőhelyzetben, szökdelőkör stb.

8. Korcsolyázás. Tágas iskola udvarokon, hol az ifjuság alkalmas időben játszik, tél idején jégpálya létesítendő, ameyen az ifjuság a rendes tornaórákon is korcsolyázhatik a tanár felügyelete alatt. Ahol pedig mostoha helyi viszonyok miatt az iskolai udvaron jégpálya nem rendezhető be, ott az ifjuság tanári felügyelet alatt más jégpályára megy ki délutáni játéknapokon.

9. Kirándulások. Az iskolai kirándulások alkalmával az ifjuságnak bő alkalma nyilik kitartó járás és menetelés közben különféle természeti akadályok leküzdésére s ezenfelül rögtönzött tréfás játékok által is csupa szórakozásból jótékonyhatású önedzésre.

A kirándulásoknak a természeti, földrajzi s részben történeti oktatás szolgálatában, nemkülönben általános nevelő hatásuknál fogva is kiváló pedagógiai fontosságuk van. Evégből szükséges, hogy a kirándulásokon a megfelelő szaktanárok (lehetőleg az osztályfők is) részt vegyenek. A kirándulások télen és nyáron egyaránt osztályonként rendezendők; tél idején félnapra, tavasszal és ősszel fél- vagy egész napra és nyáron több napra is kiterjedhetnek. A kirándulások a cél komolyságának megfelelően és a tanárok részvételének biztosítása érdekében mindig a szorgalmi időben, azaz rendes tanítási napokon rendezendők olyformán, hogy az osztályok havonként egyszer felváltva az igazgató által meghatározandó tanítási napokon 2—4 tanár vezetése alatt kirándulnak. Egy egy napon több osztály is kirándulhat. A tanulók előtt megelőzőleg kihirdetendő, hogy mikép öltözködjének, mit vigyenek magukkal, milyen lesz az utirány s mikor érkeznek haza.



### Ifjúsági testgyakorló körök.

A tanuló ifjúságnak úgy erkölcs, mint testi épségének megóvását elérnie kötelessége az iskolának. Épp ezért a tanuló ifjúság a társadalmi torna- és sportegyesületekbe való belépéstől, történjen bármely címen is (növendék), a leghatározottabban eltiltandó. A különböző társadalmi rétegeknek sport céljából történő egyesülésének nem lehet célja az, hogy a fejlődő, szellemileg és testileg még kiforratlan tanulót a maga légkörébe vonja és — mint a tapasztalat mutatja — oly testgyakorlatok üzésére buzdítja, amely jótékony hatású lehet a megállapodott fizikumra, de határozottan káros a fejlődésben levő szervezetre. Azonkívül a felnőttek közti állandó tartózkodás nem egy esetben nyújt a tanulónak oly szórakozásban, mulatságban való részvételére, amely könnyen meddővé teheti az iskolának erkölcsi, testi és általános nevelésre fordított legideálisabb törekvéseit.

Mindazáltal, hogy a tanuló ifjúság az ő fizikumának megfelelő szabadabb testgyakorlati fajoknak sportszerű üzésétől el ne vonassék, fölülte ajánlatos az egyes intézetek keretében az ifjúsági torna-, testgyakorló- vagy sportköröknek megalakulását előmozdítani, támogatni. Ezek az ifjúsági testgyakorló-körök az önképző-körök mintájára, a tanulószág vezetése és a vezető- (torna-) tanár felügyelete alá helyezendők. Gyakorlatait lehetőleg mindig tanári felügyelet alatt tartsa, mert csak így terelhető és tartható meg az ifjúság testgyakorlati működése a helyes irányban. A felügyeletben kívánatos az igazgató és az egész tanári kar időközönkénti érdeklődése, ami csakis jótékony hatással lehet annak a viszonyoknak ápolására, amely kell, hogy meg legyen tanár és tanítvány, iskola és tanuló között. Az ily szellemben működő ifjúsági egyesületeknek sikerül a tanulószágot megtartani az iskola szellemének, az ifjúsági egyesületi tagok örömmel vetélkednek majd egymás között nemes versenyben a fizikai erő és ügyesség babérjáért.

### Leányok testgyakorlata.

A leányok testi nevelése nagyjából ugyanazon elvek alapján, ugyanazon eszközök segítségével történik, mint a fiú növendékeké. Mindazáltal tekintetbe véve a női nem gyengébb testalkatát, annak élethivatásából eltérő fejlődését, nemkülönben azokat a jellemvonásokat, melyek összefoglalva a nőiesség fogalmát alkotják, a testi nevelésnek is módosulni, a nőiességhez simulnia kell. A leánynövendékeknek nem annyira az izomerőnek nagymérvű fokozására, mint inkább a csontrendszer erősítésére, annak helyes irányú fejlődésére kell törekedni. Maguk a gyakorlatok is nélkülözik annak az erőnek visszatükröződését, amely a férfinem gimnasztikáját jellemzi, hanem inkább helyet enged a sima, kerekded és ritmikus mozgásoknak.

A járást, futást, ugrást nem az erő, hanem a

graczióztatás és a női testnek kuritmikája fogja jellemezni. Az egyes szergyakorlatoknál nem az izomerőnek markáns megnyilvánulásával, hanem a női testnek finom hajlékonyságával fogunk találkozni.

A tornaóra menete a leány növendékeknek is ugyanaz, mint a fiú tanulóknál.

A rendgyakorlatok anyagából a katonai rendgyakorlatok anyaga természetesen kiesik és inkább helyet foglalnak a különböző vonulások, amelyek énekek kísérvé a tornaóra egyik legkedveltebb részévé válhat.

A szabadgyakorlat kereteiben a végtag- és törzsmozgások úgy egyes, mint összetett kivételbe felveszik a nőiességnek megfelelő alakzatot. Általában úgy a szabad, mint szergyakorlatoknál el kell hagynunk mindazon gyakorlatokat, melyek akár a női test természetes mozgásaitól mozgásaival külső alakjaitól távolabb állana.

A szergyakorlatoknál a gyakorlat anyaga jóval kisebb lesz, mint a fiúnövendékeknek. A női tornázásnak főbb szerei a ribstoll, pad, bom, mászórud, kötél, lengőkötél, magas és távolugrás és gyűrű legyenek. A gyakorlatok összeállításánál a fősúly azon mozgásokra essen, melyek az alsó testet gyakorolják. A felső testnek fejlődését a helyesen alkalmazott törzshajlítások és fordítások, valamint a légzési gyakorlatok által mozdítjuk elő.

A játékok anyagát a különféle fogójátékok, a kis labdával a különböző rőták, nemkülönben a könnyebb futójátékok közül nyerjük. A játéknak a leányok tornázásánál, még ha az teremben is történik, igen jelentős szerepe van.

A korcsolyázás, csakugy, mint a fiúknál, nagyban fogja előmozdítani a növendékek testi fejlődését.

## Testnevelés a felső kereskedelmi iskolákban.

Bár a ministeri tanterv a mai kereskedelmi iskolában nem teszi kötelezővé a tornatanítást, azért a tanári karok buzgalmából csaknem minden iskolában folyik valamilyen testedzés. Több helyen csak a céllövést vagy a sportokat gyakorolják. De van olyan iskola is, hol rendes tornaoktatásban részesül az ifjúság. Az alábbiakban ismertetjük az egyes iskolák testnevelési tevékenységét.

### A nagyváradai felső kereskedelmi iskola sportköre.\*)

A felső kereskedelmi iskolák jelenlegi szervezete nem gondoskodik a test neveléséről. Pedig éppen ennél az iskolafajnál, amelynél a növendékek hetenként 34 órát töltenek el zárt levegőjű tanteremben s legalább

\*) Az intézet igazgatója dr. Kovács A. János.

20 órát tanulószobájuk íróasztala fölött görnyedeznek, a legmegokoltabb a tervszerű szabad levegőn való mozgás és a testedző athletizálás.

Intézetünk az „ép testben ép lélek“ gondolatától áthatva, ifjúsági tornakört létesített, melynek tagja lehet minden tanuló, aki a kör pénztárába havonként 30 fillér tagsági díjat fizet. A tagsági díjat részben a testgyakorláshoz szükséges könnyű u. n. sportruhák beszerzésére, részben pedig a turistakirándulásokhoz szükséges katonai térképek vásárlására fordítjuk.

A tornakör célja:

1. Turista-kirándulások rendezése;
2. játékdélutánok tartása;
3. versenyek rendezése.

1. A turista-kirándulásokat megelőzőleg a téli hónapok vasárnap délelőttjén megbeszéléseket tartottunk a térképolvasásról és az első segítség nyújtásáról. Ez évben a kedvezőtlen időjárás miatt csak egy turista-kirándulást rendeztünk a Bihar megyében levő pestere barlanghoz, a kirándulásban 50 tanuló vett részt.

A turista-kirándulások jó alkalmat nyújtanak egyszersmind a térképolvasás begyakorlásához is. Elindulás előtt ugyanis a bejárando utvonalat felosztjuk terepszakaszokra, minden terepszakaszt más-más tanuló vezet a kezében lévő katonai térképpel. Utelágazásoknál a vezető megáll, a kirándulók köréje gyűlnek, a vezető pontosan meghatározza a térképen, hol állanak a térképet beirányozza, megjelöli az utat, melyen tovább kell haladni, hogy a kitűzött célhoz jussunk.

2. A tornakör tagjai minden szombaton délután 2—5 óráig tanári felügyelet mellett a város tulajdonát képező sporttéren játékdélután tartottak. Ezek a játékdélutánok részben athletikával, részben pedig football, illetőleg füleslabda-játékkal teltek el. A játékdélutánok befejezéseként alsó és középső oszt. tanulóinkkal június 13-án athletikai versenyt rendeztünk, melynek eredménye a következő:

1. 100 yardos síkfutás: 1. Schwartz J. k. o. (12 mp.). 2. Katz L. k. o. 3. Molnár G. a. o.
2. Sulydobás: 1. Szutor A. k. o. (9·12 m.). 2. Moskovits E. a. o. 3. Aélius Z. k. o.
3. 210 yardos síkfutás: 1. Schwartz J. k. o. (28·2 mp.). 2. Molnár G. a. o.
4. Magasugrás: 1. Szutor A. k. o. (145 cm.). 2. Jakobovits E. a. o. 3. Hankovits F. k. o.
5. Staféta (osztályverseny): 1. Középső osztály Szutor A., Bélius Z., Katz L., Schwartz J. 2. Alsó B) oszt.: Jakobovits E., Molnár G., Fülöp P., Buchter Z.
6. Diszkoszvetés: 1. Klein J. k. o. (25·89 m.). 2. Szutor A. k. o. 3. Molnár G. a. o.
7. 1/4 angol mtf. síkfutás: 1. Gremesperger S. k. o. 3. Schwartz J. k. o.

8. Távolugrás: Szutor A. (5·23 m.) 2. Gremesperger S. k. o. 3. Schwartz J. k. o.

9. 1/2 angol mértf. síkfutás: 1. Gremesperger S. k. o. (231·2 mp.). 2. Czuvinán A. k. o.

Az athletikához szükséges tornaszereket, továbbá az athletikai verseny díját a fenntartó Kereskedelmi Csarnok ajándékozta a tornakörnek, miért is áldozatkészségeért a fenntartó testületnek hálás köszönetet mondunk.

*Pálosy Ferenc,*  
*a sportkör tanár-elnöke*

### A késmárki állami felső kereskedelmi iskola torna- s vivőköre.\*)

A torna- s vivőkör 1913. szeptember havában 17-ik alakuló közgyűlését tartotta meg. A kör rendes tagjául 66-an iratkoztak be, akik ez évre tisztviselőül a következőket választották meg:

A tornakör ifjúsági elnöke: Kátay P. János f. o. tan., a vivőköré pedig Szukolovszky Géza f. o. t. Jegyző: Weigert Mihály k. o. t. Pénztáros: Papp M. f. o. t. Szertáros: Graus Fülöp f. o. t., ellenőr pedig Hosztin Lajos k. o. t. lettek.

Alsztáros s egyszersmind buzgó előtornász Kubovcsik Gyula k. o. t. volt

Ez évben a „Torna- s vivőkör“ élete eseményekben meglepetősen meddőnek mondható.

Mint legfontosabb tény meg kell említenünk, hogy tornacsarnokunk az új polgári iskolai épület felépítésével kapcsolatban kibővitést nyert. A modern hygienikus követelményeinek megfelelőleg öltöző- és mosdóhelyiséget, pormentes parafapadlót kap. A nm. vallás- és közokt. ministerium áldozatkészsége a legszükségesebb svéd tornaszerek beszerzését is lehetővé teszi.

Másrészt azonban az építkezés nyomasztólag hatott a kör ez évi működésére, úgy, hogy a szokott házi versenyünket sem tarthattuk meg.

Azon tapasztalat, hogy vidékünkön, nevezetesen a Tátrába tett téli kirándulások sokkal jobban szoktak sikerülni a nyáriaknál, a kört fokozott skí-bevásárlásra ösztönözte. A kör tulajdonát képező 10 pár skín a tagok ügyesebbjei többször kimentek tanáraik vezetése mellett a közeli „Goldseifen“-völgybe, két ízben pedig Csorba-tóhoz s a február hóban lezajlott IV. nemzetközi skí-versenyre Tátraszéplakra tettek kirándulást.

Május hónaptól kezdve füleslabda- és football-játékot üztek. A füles-labdázók az iglói tanítóképezde növendékeivel, a football-csapat pedig az iglói lyceum és a rozsnyói ev. gymnázium csapatával versenyszerűleg is megmérkőzött.

*Füleky Béla,*  
*vezető tanár.*

\*) Az intézet igazgatója Belóczy Sándor.

### Katonai czéllövő tanfolyam.

Hatodik éve vesznek részt ifjaink az ifjusági katonai czéllövészeti tanfolyamon. A tanfolyam célja az idén is az volt, hogy megismerjék a tanulók a Manlicher-fegyver szerkezetét és a vele való bánásmódot, továbbá, hogy elsajátítsák a lövészet elméletét és gyakorlati hasznát. Ezek mellett a katonai térkép olvasásába is némi bepillantást nyertek. Ezen utóbbi cél elérésére mintegy 400 drb katonai részletes és áttekintő térképet hoztunk. Hasonlóképp a fegyverfogásokat és helyes célratartást is elsajátították. Testfejlés szempontjából is igen hézagpótló ezen tanfolyam.

A honvédelmi miniszterium részéről a m. kir. kassai 9. honvéd gyalogezred Iglón székelő III. zászlóaljától Szatmáry Alfréd honvédszázados vett részt a vezetésben.

A középső és felső osztályból 40 tanuló járt a tanfolyamra.

*Baradlai Bertalan és Prepeliczay Oszkár*  
vezető tanárok.

### Testedzés a Rőser intézetben. \*)

Intézetünk testedzési rovata mindenkor megelégedéssel és némi büszkeséggel számolhat be arról, amiket a Rőser intézet mindenkor kiváló testi tulajdonokkal bíró ifjúságának produktív munkássággá eredményezett.

A Rőser intézet versenyei fogalomná váltak az egyetemes középiskolai sport körében s nem volt a magyar diák-sportnak egyetlen mozgalmá sem, melyben a Rőser név ne játszott volna magához méltó szerepet. A jelen értesítő éve csöppet sem maradt el eredmény dolgában az elmúlt évektől, amelyekben ragyogó betűkkel olvashatjuk, br. Wardener, Szalai Pál, Rácz Győző, Patrovics Károly, Késmárky, Rajz s még számos sportemberek nevét.

De nemcsak az egyének kiválóságai teszi emlékeztetővé az idei szezont, hanem azon nagyszerű versenyek, melyek minden alkalommal lázba hozták az egész magyar diák-sportot. Itt mindjárt a tavaszi mezei versenyszezon nagy eseményét, a „Rőser Jubiláris Serlege” mezei versenyét kell kiemelnünk, melyen Magyarországon ritkán látott hatalmas diáktömeg vett részt. Az egyéni győzelmet a Rőser iskola Marschalkója ragadta biztosan magához, míg a csapat-győzelmet s egyszersmind immár másodszer a „Jubiláris Serleg” védelmét is a Tavaszmező-utcai állami főgimnázium kitűnő csapata nyerte el.

A Rőser intézet őszi és tavaszi versenye a megszokott inponáló keretben s az egész ország diákságának lelkes részvételével zajlott le.

Meg kell emlékeznünk a Rőser ifjak pozsonyi

\*) Igazgató tulajdonos Rőser János.

athléta expedíciójáról, ahol a pozsonyi középiskolai sportszövetség versenyén a legértékesebb győzelmet aratták. Itt külön kiemeljük az olympiai stafétában aratott fényes győzelmet, amelyben Braun, Molnár, Szczepanovszky, Marschalkó staféta a verseny egyik nagy bronz tiszteletdíját nyerte az intézet részére.

Az intézet összes tanulóinak egyébként állandóan rendelkezésükre állott a Hungária-úti MTK pálya, hol bármelyikük Marschalkó gondos szakfelügyelete mellett üzhette az atletika nemes sportját. Marschalkó, ki az idén érettségizett, a jövőben is vezetni fogja az intézet athlétizáló ifjait.

Ha az egyének külön teljesítményeit nézzük, szemünkbe ötlök Marschalkó Teofil szereplése, ki ősszel Budapest bajnokságát s érettségije után Magyarország 1 angol mérföldes bajnokságát nyerte meg s mint magyar kiküldött szerepelt az első svéd-magyar mérkőzésen.

Az iskolai válogatott football csapatuk, melynek tagjai a következők voltak: Kertész Dezső kapitány, Viczenik Ede, Zsák Károly, Neuhäuser Aladár, Mándy Antal, Lukácsi Lajos, Daniberg Jenő, Ettl Antal, Ettl Béla, Szüzi János, Pentz Ferenc, Piskó Ármin több mérkőzést játszottak, melyeknek eredménye mindenkor igazolta iskolai csapatunk legjobb voltát. Losonczon kétszer játszott csapatunk a LAC ellen, márczius 21-én 1 : 1 (1 : 0) és május 22-én 2 : 0 (1 : 0) eredménnyel. Azonkívül még 7 osztálycsapatunk játszott több mérkőzést, úgy hogy a footballt üzök száma a 100-t meghaladta. Örömmel konstatáljuk, hogy a mérkőzések mindig fair lefolyásúak voltak, ami azáltal volt elérhető, hogy a legtöbb mérkőzésen a tanári kar egy tagja mint szemlélő vett részt. Ebbeli sport- és ifjúságszerető munkából Barta Jenő, Báder Miksa, Fábrián Menyhért, dr. Prastinszky János és Szemző Miklós tanár urak vették ki részüket.

Intézetünk növendékei vivással is foglalkoztak, melynek eredményét a június hó 2-án megtartott vívóversenyen mutatták be. A versenyen Majnik Antal kis ezüst érmet és Rőser Alfréd Edvin h. igazgató tiszteletdíját, Szüsz Jenő nagy ezüst érmet, Pázmándy István nagy bronzérmet, Majnik István pedig kis bronzérmet nyert. A minősítésben első lett Szüsz Jenő, második Majnik Antal, harmadik Majnik István, negyedik Pázmándy István.

(Folyt. köv.)

---

**A háboru tartama alatt lapunk is, mint minden lap, kisebb terjedelemben fog megjelenni.**

---

KIADÓTULAJDONOS :

»HELIKON« IRODALMI ÉS MŰVÉSZETI RÉSZVÉNYTÁRSASÁG.  
Schmidl Sándor könyvnyomdája Budapest, VI., Gróf Zichy Jenő-utca 8. sz