

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
kiadóhivatalII., 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,
Kolozsvári Athletikai Club

Kolozsvári Korcsolyázó-Egylet,
Körmendi Athletikai Club,
Kunsmártoni Csón.-Korcs.-Egylet,
Lévai Torna- és Vivó-Egylet,
Lőcsei Korcsolyázó-Egylet,
Lőcsei Vivó- és Torna-Egyesület,
Magy. Testgyakorlók Köre,
Márm.-szigeti ifj. Torna-Egylet,
Magyar Uszók-Egylet,
Maros-Vásárhelyi Torna-Egylet,
Magyar-Ovári Torna- s Vivó-Egylet,
Maros-Vásárhelyi Kerékpár-Egylet,
Maros-Vásárhelyi Korcs.-Egylet,
N.-Bányai Torna- és Korcs.-Egylet,
Nagy-Enyedi Korcsolyázó-Egylet,
Nagy-Kanizsai Torna-Egylet,
Nagy-Kállói Korcsolyázó-Egylet,

Nemzeti Hajós-Egylet,
Neptun Bpesti Evező-Egylet,
Ó-Becsei Kerékpár-Egyesület,
Ó-Budai Torna-Egylet,
Pécsi Athletikai Club,
Pápai Korcsolya-Egylet,
Pozsonyi Torna-Egylet,
Privigyai Korcs.-Egylet,
Rimaszombati Korcs.-Egylet,
Quarnero Csónakázó-Egylet,
Sátoraljujhelyi Korcs.-Egylet,
Selmeczi Akad. Athleta Club,
Soproni Korcsolyázó-Egylet,
Soproni év. főgymn. testgy. Kör.,
Sportkedvelők Köre,
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,
Székesfehérvári Korcs.-Egylet,
Szegedi Kerékpár-Egyesület,
Szászvárosi Athletikai-Club,
Szolnoki Korcsolyázó-Egylet,
Temesvári Korcsolyázó-Egylet,
Torontáli Korcs.- és Hajós-Egylet,
Torontáli Athletikai Club,
Fordai Korcsolyázó-Egylet,
Ujvidéki Kerékpár-Egyesület,
Veszprémi Torna-Egyesület,
Zombolyai Athletikai-Club

HIVATALOS KÖZLÖNY

Évzáró tornaünnepélyek.

Az iskolai életnek legszebb ünnepeit az év végén szokásos tornaversenyek kínálkoznak. A vidék egyes városaiban valóságos lázas kíváncsisággal várják úgy a tanulók, mint a szülők e nap eljövételét. Itt találkozik a társaság színe-java a szegényebb néposztályokkal. A főispán, a polgármester, a katonai előkelőségek mind szívesen és örömmel tekintik meg a tornaversenyt.

Mit lehetne ily érdeklődés mellett teremteni ez intézményből, ha a legfőbb hatóságok, sőt maga az állam jönne segítségére a szegény tornatanárnak. Mert azt mindenki tudja, hogy a munka minden terhe, a szervezés és rendezés minden munkája a tornatanár vállain nyugszik. Ő tervezi meg az ünnepély műsorát évről-évre, új meg új meglepő dologgal lépve meg a közönséget. Mert azt is tudni kell, hogy igazi műértő közönsége még sehol sincs versenyeinknek, így a tornatanár kénytelen gondoskodni valami mutatós gyakorlatról, mely ujságingerével is meghatja a közönséget.

A versenyre előkészítés az évvégi nehéz tanulási viszonyok miatt rendkívül terhessé teszi a tanár munkáját, mert az együttes szabadgyakorlatok próbáira sohasem kapja

össze tanítványait. Pedig tudjuk, hogy a városos tornaversenyek révén, hogy ezek a tanítványok tetszenek legjobban.

Igaz, lehetne tisztán a kevesebb előkészítést igénylő atletaversenyekkel is elvégezni az évzárást, de ez nem mutatná az iskolai tornatanítás képét és erre különösen vidéken még kevesebb az élvezéshez szükséges szakértelem. Hanem az ily versenyek azért ne maradjanak ki a tornaünnepély műsorából a tanulók és a közönség érdekében sem.

A tanuló ünnepélyek mindenkor költségbe kerülnek. Ezt a költséget már évek óta, mióta az országos tornaversenyeket beszüntették, sem az állami, sem a felekezeti iskolában az iskolai vezetőség nem utalványoztatja. Ez az oka a legtöbb iskolánál, hogy a szép ünnepélyből egy kis udvari tornázás lesz. Nagyobb városokban a versenyeket belépődíjjal rendezik, hogy a kiadás megtérüljön. Ugy, de mi lesz akkor, ha az ünnepély közönségét és a verseny jövedelmét elveri az eső? Akkor fizethet a tornatanár, minthogy sok helyen már fizetett is. Nem tudom, hogy miért nem juthat erre pénz a totalizátor százezrekből.

Van olyan egylet, hol az alig pár száz tag százakat kap, míg egy háromezernél több tanulóval bíró iskola semmit sem kap. A

tornatanárság egyetemének kellene kérelmeznie, hogy minden iskola kapjon legalább a díjazásra valami segílyt.

A versenyek díjazásánál ezelőtt harmincz évvel is nagy vita folyt az érmek, koszoruk és könyvjutalmakat illetőleg. Mi akkor is az érmek mellett voltunk, most is ezt tartjuk legmegfelelőbbnek. Az igaz, hogy az értéktelen kis koszoru, a régi tornász-jutalom, nagyon szép eszményi kitüntetés, de mit ér, ha nem lelkesedik utána ifjuságunk. A könyv-jutalom is nagyon jó, de hol erre a pénz? Egy jutalom-könyv árából 10—15 érem; az egész verseny jutalmazása kitelik.

Sok jót remélhetnénk a tornaversenytől a játéktért illetőleg is, ha a magasabb körök érdeklődését megnyerhetnők az ifjusági testnevelés ügyének. Mert ma ez ügy nagyon is iskolai érdemü. Holott ez a legalkalmasabb tér, hol a társadalom minden rétege valami munkát, áldozatot hozhat a nevelés oltárára. De ne zárkozzék el az iskola sem a tekintély magas várába, hanem jöjjön tárt karokkal az érdeklődők elébe.

Addig ne is beszéljünk jó iskolai testi-nevelésről, mig kellő nagyságu, közelfekvő játéktért nem adunk minden iskolának. Az igaz, hogy ez a legnehezebben megoldható kérdés, mert legtöbb városban az iskolához közel nincsen is szabad tér, vagy ha van, rendkívül drága. De ha Amerika sok városában a polgártság adakozása révén városrészeket tudtak lerombolni iskolai versenypályák céljára, ugy nálunk a sok nagy marhavásárterekből nyerhető volna egy-egy kis játéktér.

Az évváró tornaünnepélyek műsorára nézve nem szükséges egységesítő intézkedés, ez reá bizható tornatanárainkra. Ők tudják, mit szeret közönségük, mit tudnak tanítványaik. Hanem azt kellene megállapítani, hogy minden iskola mily összeget kapjon az iskola-fentartó hatóságtól az ünnepély rendezésére. Mert a legtöbb helyen a költségek hiánya miatt marad el a minden szempontból pártolásra méltó iskolai tornaünnepély.

A testgyakorlatok módszertanából.

Az egyéniség érvényesülése a tornában.

Téves következtetés volna, ha akár a német, akár a svéd tornarendszer általánosan képző, tömegesen, egyöntetűen erősítő főelvéből arra következtethetnénk, hogy a tanulók egyénisége figyelembe ne vétessék. Sőt épen a svédornának hasznos volta abban rejlik, hogy az egyéni erő és ügyesség bármilyen fokához könnyen alkalmazható. Minden azonban a mértéktől függ. Azt senki sem kívánhatja a tömegesen végzendő gyakorlatoknál, hogy az egykoru gyermekek közt is tapasztalható minden különbségre tekintettel lehessünk. A legkisebb gyermekek közt is előfordulhat, hogy a leggyengébb és a legfejlettebb tanulónak például a szabadgyakorlatok bizonyos száma sok, illetőleg kevés mozgást nyújt. Itt és mindenütt az átlagos erő az irányadó.

De már az egyöntetűbben vezetett rend- és szabadgyakorlatoknál is annyira érvényesülhet az egyéniségre való tekintet, hogy az erősebbektől szebb lépést, szebb tartást, energikusabb kivitel követelünk. Mintegy figyelmeztetjük őket, hogy a tömegmozgásból feszítettebb izommunkával több hasznót huzzanak. A felsőbb osztályokban az eltérés minden egyöntetű nevelés daczára mindig nagyobb lesz. Itt már a kézi szerekkel végzendő gyakorlatoknál a szerek sulya utján igyekszünk az erősebbeknek és gyengébbeknek is megfelelő erőfeszítést nyújtani. Azért helytelen az ujabbi tornatermi felszereléseknél szokásos egyforma sulyzók, botok, buzogányok beszerzése.

A tornatanárnak természetesen névről kell ismerni minden tanítványát és ismerni kell erejét, kitartását, lelkületét, hogy már a szabadgyakorlatoknál is fegyelmezhesse az erre szorulókat.

Az iskolatornázás minden fájában már az egyéniség jobban érvényesül. Itt a gyakorlatok egyformaságuk mellett is annyi módot nyújtanak a kiváló szép, tartás, a pontos, gyors kivitel által az erősebbek kitüntetésére, hogy mindjárt arról is kell gondoskodni, hogy a gyengék és ügyetlenek el ne kedvetlenedjenek. Ez a tornatanítás fő művészete. Mert könnyü a szülőitől minden jót örökölt fiut jó tornásszá, erős ifjuvá nevelni, de hálásabb és szebb munka a félszeg, gyáva, ügyetlen gyermeket erős és bátor ifjuvá fejleszteni. Azonban félre ne értessünk: az egyéniségre való tekintetünk ne tegyen senkivel szemben sem méltánytalanná. Nem szabad kárt szenvedni sem az erősebb, sem a gyengébb elemnek.

A csapattornázásnál, hol erő és ügyesség szerint 4—5 fokot is megkülönböztethetünk a négyes vagy ötös csapatokba osztással, már az egyéniség minden tekintetben megkaphatja a neki megfelelő gyakorlatot. Még jobban kivihető ez a szabadtéri gyakorlatoknál, különösen a versenyzésnél.

Az athletikának ezelőtt azért volt a tornatanárság is ellensége, mert úgy fogták fel, hogy csak egyes kiváló erejű tanulók számára rendezendő a verseny. Holott a verseny nevelő hatása csakis úgy érvényesül, ha mindenki számára rendezzük, ha minden erősödési foknak megfelelő csoportban, minden csoportnak megfelelő mértékkel rendezzük. Mert azt se kívánhatja senki, hogy a versenyeket úgy rendezzük, hogy a leg-erősebb sohase győzhessen, de viszont a leggyengébbnek is esélyessé kell tennünk a küzdelmet. Ezt a nehezen megoldható kérdést az ezen lapokban már többször ismertetett amerikai iskolai mérték (standard) rendszer teljesen igazságosan és nevelési szempontból kifogástalanul intézte el. Lényege ennek a rendszernek az, hogy már a legkisebb tanuló is megtanulja a magával való versenyzést, megtanulja a maga erősödésének megfigyelését. Aztán a különböző standardon levők küzdelme nem keseríti el a gyengét a versenyzéstől, mert mindig csak az egy mértékűekkel kell küzdenie.

A katonai nevelésben is már messze vagyunk az egyöntetű tömegneveléstől, a sablontól. Itt is arra törekedik minden nemzet, hogy az egyén, a legutolsó katonára is ki tudja fejleszteni egyéni tulajdonait, hogy igyekezzék saját esze után járni, tenni-venni. Nem baj már, ha gondolkodik a harcban az egyén, nem baj ha az ügyesebb másképp csinálja a dolgát mint az ügyetlen. Sőt a versenyzést, az egyéniség nevelését sportszerűleg éppen azért vették be a katonák ügykörükbe, mert minden egyénben csak így látják az érték emelését biztosíthatni. Ne féljen tehát az iskola sem a józanul vezetett versenyzéstől, mert ez, amint nem árt a gyengének, sőt azt is erősíti, azonképen használ az erősebb elemnek.

A Testnevelési Tanács ülése.

A napirend tárgyalása előtt Berzeviczy Albert iette meg az elnöki előterjesztéseket, amely szerint a legutolsó ülés összes határozatait végrehajtották és fölterjesztést intéztek a vallás- és közoktatásügyi miniszterhez a tornatanárképzés reformjának alapelvei, az Országos Testnevelési Alapszabályzata és költség-előirányzata, a testméréseknek az iskolában való rendszeresítése és a javaslatba hozott segélyek tárgyában. A teljes ülésen kívül több sürgős természetű segélyt engedélyezett a tanács és pedig a rákosligeti uszóegyletnek 1000 korona, a nagykanizsai tornaegyletnek 1000 korona, a kalocsai sportklubnak 500 korona, az érsekújvári tornaegyletnek 1000 korona, a BEAC cél-lövőversenyére 300 korona, a kisszebeni kath. legényegyletnek 200 korona, a Magyar Korcsolyázó Szövetségnek egy évre 500 korona, a vívószövetségnek 1000 korona, és a szövetség két kiküldöttjének 1000 korona, a MOTESz luxemburgi kiküldöttjeinek 800 korona,

Bernáth János, Kmetykó János tanulmányuti segélyére 1000—1000 korona, Bély Mihály és Lázár József tanulmányutjára 850—850 korona; ezenkívül több szaklapnak javasolt segélyt a tanács. Köszönettel vette tudomásul a teljes ülés Kemény Ferencz igazgatónak az ajándékait, aki a szakkönyvtár részére 77 kötet könyvet ajándékozott. A Testnevelési Tanács üdvözölte báró Coubertint husz éves jubileuma alkalmából. Az elnöki előterjesztések után a napirend tárgyalására tértek át. Dr. Andor Endre főtitkár a cserkészek ügyéről referált. A miniszter a cserkészlet ügyében véleményt kért a cserkész-örszem alapszabályairól, a cserkészörszem iskolai tanfolyamairól és a ruházatot illetőleg a Magyar Védőegyesület előterjesztéséről. Ezekkel a kérdésekkel dr. Demjén Géza, Tas József, Kreibig őrnagy, Hámos Nándor, Pap Gyula, Erődi Béla és Kemény Ferencz tagokból álló bizottság foglalkozott és javaslatba hozták az alapszabályok átdolgozását, amely szerint a cserkészlet három szervre osztassék, és pedig a középiskolai, az egyéb iskolai és az iskolán kívüli cserkészletre. Ugyancsak ez a bizottság dolgozta ki a szervezeti szabályzatot, amelyben részletesen megállapítja az egyes csapatok szervezésének és a rendszeres munka végrehajtásának módozatait. Dr. Gerentsér László és Tas József hozzászólása után a teljesülés elfogadta az állandó választmány javaslatát és ily irányu felterjesztést intéz a miniszterhez. Az orsovai polgár iskolai előterjesztését, amely tizennyolcz évet betöltött ifjakat katonai vezetés mellett cserkészisztiztekké akar kiképezni, nem pártolta az állandó választmány, csakis, mint a szervezeti szabályzatban is van, a felnőttek kiképzését. Ezután az iskolai kirándulások ügyéről tárgyaltak. A Középiszkolai Tanáregyesület két beadványt intézett az iskolai kirándulások ügyében. Az állandó választmány véleménye szerint egységesen kell szervezni az iskolai kirándulások ügyét és ezért egy kirándulási iroda szervezését tartja szükségesnek, amely nem külön, hanem a Magyar Cserkészörszem Szövetség keretében működne. Különösen a városokban szükséges a szünidei kirándulások szervezése és hogy ez sikerüljön, javasolják a miniszternek, hogy az összes iskolához felszólítást intézzen, amely felvilágosítást kérjen az elszállásolás, az étkezés, a rendelkezésre álló helyiségek, közlekedési eszközök és minden, a kirándulásra vonatkozó intézkedések ügyében. Tas József a diákszallók létesítésének szükségét hangoztatta és utalt a Magyar Tanítók Turista Egyesülete által a székesfőváros jóvoltából fentartott diákszallóra, amelyet évenként több mint háromezer diák keres fel. Galambos Ede hozzászólása után az állandó választmány javaslatát elfogadta a tanács. — Az iskolai kirándulásokkal kapcsolatban elfogadta a tanács azt a javaslatot amely szerint tiz budapesti középiskola tanárai vezetése mellett a nyári szünidőben a budai hegyekben kirándulásokat tegyen és úgy itt, mint a nagyobb kirándulásoknál, a tanárok napi tizennégy, illetőleg öt és tiz korona díjazásban

részesülnek. A czéllövészeti tanfolyamok ügyénél az állandó választmány indítványt tett az iránt, hogy addig, amíg a középiskolai testnevelési munka teljesen kidolgozva nincs, és amíg a tanács nem intézkedett a testnevelés elsőrendű kérdésének a megoldásáról, addig halasszák el a czéllövészet rendszeresítését. A tanács 22 szóval 9 ellenében elfogadta az állandó választmány javaslatát. A teljes ülés a statisztikai felvételek ügyében kimondotta, hogy felhívást intéz a miniszterium utján az összes iskolák, sportegyesületek és sportszövetségekhez, hogy a tornaszerek, játékterek, tornacsarnokok, csónakdák és a sport minden ágában használatos eszközökre vonatkozó kérdőíveket juttassák el a Testnevelési Tanácshoz az országos statisztika elkészítésére.

Ezután a teljes ülés a segélyügyeket tárgyalta le. A segélyezésnél az állandó választmányt az a szempont vezette, hogy azok az egyesületek, szövetségek és testületek, amelyek segélyben részesülnek, a társadalom széles rétegét munkájukba vonva, igyekezzenek a sportot népszerűsíteni és fejleszteni. A műegyetemi evezős-klubnak csónakház céljaira 12500 koronát és évi segélyként 1914—15. évre 2500 koronát, 1915—16-ra 2500 koronát engedélyezett, azzal a kikötéssel, hogy a belépő tandíjmentes egyetemi hallgatók kedvezményes tagdíjban részesüljenek és csakis az egyetem rendes hallgatóit, illetve szigorlóit vehetik fel a klub tagjai közé. A MAFC tornacsarnokának felépítésére 30000 koronát hozott javaslatba a tanács. A sepsiszentgyörgyi székel Mikó-kollegiumnak 6000 korona segélyt utalványozott. A zürichi Előre magyar evezős-klub klubházának építésére 3000 koronát, az ifjusági testgyakorló körök vezetőinek jutalmazására (94 kör van az országban) 100—100 koronát, a jövőre pedig 150, illetve 200 korona jutalmat hoz javaslatba az állandó választmány. Az UTE uszodájának építésére 3000 koronát, a Pécsi Athletikai Klub részére 4000 koronát, a Komáromi Sportegylet részére 2400 koronát utalványoz a részletes tervek beérkezése után. A MASz ujonczversenyére 2000 koronát, a MOTESz Lyonba küldendő három versenyzője és egy kísérője részére 2000 koronát, a tiszai regatta trainerköltségeire 2000 koronát javasolt az állandó választmány. Meghatalmazást adott az OTT a MASz-nak, hogy amerikai trainert szerződtessen a benyújtott költségvetés keretében. A többi sportágak trainerköltségeit a beérkezett jelentések alapján fogja a tanács elbírálni. Elutasította a tanács a székesfővárosnak azt az előterjesztését, amelyben a testnevelési alapból a főváros testnevelési céljaira 50000 korona kihasítását javasolta. A tanács, bár a legnagyobb elismeréssel van a főváros mintaszerű testnevelési munkálataival szemben, mégis a miniszter egyedül kíván az alap fölött rendelkezni és csakis meghatározott célokra utalhat ki összegeket. Elutasították a MOTESz-nek és a MASz-nak a kerületi körök segélyezésére kért segélykérvényeit, mert ha ezek a körök versenye-

ket rendeznek, akkor esetről-esetre ugysis részesíti a tanács őket segélyben. A nemzetközi nehéz-athletikai szövetség segélykérvényét elutasító javaslattal terjesztette az állandó választmány a tanács elé, de dr. Tatics Péter felszólalása után, aki kifejtette, hogy mily nagy nemzeti érdek rejlik a nehéz-athletika nemzetközi szövetségének Magyarországon való tartásában, a teljes ülés visszaadta az ügyet az állandó választmánynak, dr. Nagy Béla és dr. Gerenday György alelnökök hozzászólása után. Több apróbb segélykérvényt utasított el még ezután a teljes ülés, majd az indítványok tárgyalásánál dr. Karafiáth Jenőnek a nemzetörség szervezésére vonatkozó indítványát tárgyalta a tanács és az indítványozóhoz levelet intéz, amelyben, bár ez idő szerint az indítványban foglaltak nem valósíthatók meg, mégis a helyes eszméket elismeréssel veszi tudomásul. Iszer Károly indítványt terjesztett be a kerületi tornaversenyek rendezése ügyében. A tanács az indítványt pártolólágg terjeszti a miniszterhez. A segélyek tárgyalásánál több segélykérvényre vonatkozólag kimondta a teljes ülés, hogy a végleges intézkedési jogot a sürgős segélyügyeket illetőleg az állandó választmányra ruhazza át.

A kereskedelmi iskolák testgyakorlásának tanterve.

2. A tornahelyek térbeli viszonyairól és a szükséges torna- és játékeszközökről. A tornateremben egy-egy tanulóra fejenként 4 m² területet számítván, a terem alapterületének legalább 240 m²-nek kell lennie. A hosszúság a szélességhez úgy aránylik, mint 2 : 1. A tornaterem magassága legalább 6 méter.

A tornaterem talaját az egészségügy és a mozgások intenzív és eredményes gyakorlása szempontjából ajánlatos oly formán előállítani, hogy a talajnedvességet beton- vagy aszfaltréteggel izoláljuk. Az izolálóréteget parafaréteggel és azt linoleummal borítjuk. A tornaterem talaja naponta legalább egyszer alaposan felsőprendő és nedves ruhával feltörleendő.

A tornaszerek lehetőleg ne álljanak rögzítve a tornateremben, hogy minél tágasabb hely jusson a szabad mozgásra. A tisztaság fentartására is kedvezőbb, hogy lehetőleg minden eszköz a falakon függjön. Ebben az esetben természetesen gondoskodni kell oly berendezésről, amely lehetővé teszi a szereknek csekély idővesztéssel járó gyors felállítását és elrakását, amit a tanulóknak erre való betanításával és szigorú rend meghonosításával még fokozhatunk.

A tornaterem bejáratai előtt lábtisztító rács és szőnyeg legyen. A tulajdonképeni tornaterembe a tanulók csak az öltözőszobán keresztül juthatnak, a hol poros lábbelijüket megelőzőleg felcserélték a torna-czipővel. Nagy gonddal kell rá ügyelni, hogy ezeket

a cipőket a tanulók csak a tornaórában használják. A tanulók lehetőleg tornainggel és övvel is el legyenek látva, ha a tornacsarnokokban vannak.

A nyári tornahely, vagyis játszótér lehetőleg az iskola közelében, alkalmas helyen rendezendő be és legalább 120 m. hosszú és 60 m. széles legyen.

A játszótér tornaszerekkel is felszerelendő, hogy a tanulók a szertornázást a szabadban is gyakorolhassák. A tér egyik oldalán néhány méter hosszú és 3–5 méter magas deszkafal emelendő, mely több játékhoz okvetlen szükséges. Hasonlóképpen legalább két 4–5 m² nagyságú, 20–30 cm. mély finom homokkal kitöltött ugróhely is legyen a játszótér alkalmas pontján. A játékeszközök megőrzése végett biztosan zárható fabódéra van szükség. Ahol pedig a játéktér nincs az iskola mellett, kútról és illemhelyről is kell gondoskodni.

Kivánatos az is, hogy a játszótér léczkerítéssel, élősövénnel és árnyékot adó fákkal legyen szegélyezve.

Czélszerű, a hol lehet, az udvarnak egy részét oszlopokon nyugvó tetőszerkezet segítségével nyitott csarnokká alakítani, mely beton alapozással ellátva, szolgálatot tesz oly időben, amikor az erősen tüzelő nap, vagy az eső és szél különben a tornaterembe kényszerítené a tanulókat.

Az alábbi jegyzék magában foglalja mindazokat a tornaeszközöket, amelyek egy kereskedelmi iskolai tornahely és játszótér kellő felszereléséhez hozzátartoznak.

I. Kéziszerek.

1. Fabotok keményfából, 1 m. hosszú, 3 cm. vastagságúak, 60 drb.
2. Buzogányok, 40 cm. hosszú és 7 cm. vastagságúak, 60 pár.
3. Rudak (ugrórudak), 2.80–3.50 m. hosszúak, 12 drb.
4. Gerely tölgyfából, hegyes véggel, 1.75 m. hosszú, 1.25 klg. nehéz, 5 drb. és 5 drb. svédgerely.
5. Rövid botok, 25–30 cm. hosszú, 3 cm. vastagságú, keményfából, 30 drb.
6. Vasgolyók 7.25 klg. súlyu, 2 drb.
7. Diszkosz, 2 klg., 2 drb.
8. Mérőszallag, legalább 10 m. hosszú, centiméteres beosztással, 2 drb.
9. Lengőkötél, puhára font, 6 m. hosszú, 2.5 cm. vastag, 1 drb.
10. Huzókötél, 15–20 méter hosszú, 2.5 centiméter vastag, 1 darab.

II. Ugrószerkek.

11. Ugrómérczék fogazva, 2.5 cm. beosztással, 4 pár.
12. Ló, bőrrel bevonva, 2 drb.
13. Ugrózsámolyok, 40 cm. magas, 8 drb.
14. Plint, bőrrel bevonva, 2 drb.

III. Mászószerkek.

15. Függélyes mászórudak, futtatott aczélből 6 m. hosszú, 5 czm. vastag, 16 drb.
16. Mászókötelek, 6 m. hosszú. 3–4 czm. vastag 16 drb.

IV. Függésre való szerkek

17. Nyujtó, aczélrudal 2–2.2 m. hosszú, 4 drb.
18. Gyűrűhinták, különféle magasságra tehető, heveder helyett szíjszerkezettel, 4 pár.
19. Létrák (vörös fenyőből) felállíthatók függélyesen, rézsutosan és vízszintesen, 4 drb.
20. Ribstoll, 80 czm. széles rekeszekkel annyi példányban, amennyi a legnagyobb osztály létszáma.
21. Bom, 4–5 m. hosszúságban, 6 drb.

V. Támaszra való szerkek.

22. Korlát, szélesbithető és emelhető szerkezettel 2 drb.
23. Bomra erősíthető nyereg, 12 darab
24. Pad, annyi folyóméterben, amennyi az összes ribstollok hossza. Egy-egy pad hossza 3.5–4 m.

VI. Játékeszközök.

25. Kis kézi bőrlabdák, 5–6 czm. átmérővel, 30–50 drb.
26. Kettős burokkal ellátott és kócczal tömött 20–25 czm. átmérőjű 2 klg. súlyu vitorlavászon labdák, 4 drb.
27. Füles labdák, marhabőrből, 25 czm. hosszú füllel, szőrrel tömve, 50–75 czm. kerületű, 1.5–2 klg. súlyu, 5 drb.
28. Rugdaló labdák (football) 5 drb.
29. Football kapu szabályos méretben, 2 drb.
30. Füleslabda kapuhoz a föld színétől számított 6 m. magas, 10 czm. vastag pózna, 4 drb. gummi-szallag, 5 czm. széles, 40 czm. hosszú fityegőkkel ellátva, 2-szer 7 m.
31. Határjelző zászlók, 20 drb.
32. Útőfák, különféle nagyságban, 10 drb.
33. Nehány rövidebb és hosszabb kötél tréfás versenyek számára.

A tanulók biztonsága megkívánja, hogy az iskolai év elején, sőt közben is a tornaszerek szilárdságát az intézet tornatanára megvizsgálja.

A tornaterem, valamint a játszóhely felszereléséhez tartozik a hordozható mentőszekrény, amely mindazokat a szerkeket magában foglalja, amelyekre a tornatanárnak és az esetleg hívandó orvosnak a gyors segély nyújtása végett szüksége van. Nem kell tulsok szer; a tornaterem és játszóhely nem kórház és kevés szerrel beérjük, de ezeket jó karban kell tartani s a romlottakat és fogyó félben levőket gondosan pótolni kell.

3. A tornaóra menete. A tornaóra egész lefolyása, az egyes gyakorlatok, mozgások összeállítása olyan legyen, hogy a teljesített munka elsősorban a szervezet fokozott, helyes irányu fejlődését támogató fiziológiai elvek szolgálatában álljon. Az egyes gyakorlatok megtanulása, azoknak kombinálása és fokozatos nehezítése csakis másodsorban lehet cél. A gyakorlatok, mozgások által kiváltandó fiziológiai hatás álljon előtérben és az egyes hatások mozaikszerűen összeilleszkedve alkossák az egész tornaóra, az egész testgyakorlás, testnevelés legfőbb tartalmát. Hogy a fiziológiai célzott sikeresebben elérhessünk, nélkülözhetlen, hogy az egyes izomcsoportokra hatással levő gyakorlatok külön csoportosítva végeztessenek. Az egyes gyakorlati csoportok a következők:

1. Járási- és rendgyakorlatok.
2. Szabadgyakorlatok, hatásaiban lehetőleg kiterjesztve a szervezet összes izomcsoportjaira.
3. Gerincz egyenesítő gyakorlatok.
4. Függési gyakorlatok.
5. A nyak, váll és hát izmainak gyakorlatai.
6. Hasizom gyakorlatok.
7. Oldalizom gyakorlatok.
8. Támaszgyakorlatok.
9. Egyensúlyozási és ugrási gyakorlatok.
10. Járási és futási gyakorlatok.
11. Légzési gyakorlatok.

Az összes csoportok lehetőleg minden tornaórán végig gyakoroltassanak, esetleg más és más alakban vagy összeállításban. Különös figyelem fordítandó a járási gyakorlatokra, ahol leginkább nyílik alkalom a tanulók helyes járását, szép, de emellett fesztelen testhordozását ellenőrizni. A helyes törzs és fejtartás, valamint a végtagok erőltetés nélküli mozgása állandó figyelem tárgyát kell, hogy képezze.

A légzési gyakorlatok lehetőleg nyitott ablakok mellett történjen. Célja az legyen, hogy egyrészt a tüdőnek ama hőrgéit is, melyek a köznapi életben, de sőt az egyes gyakorlatok végzése közben sem fejtek ki tevékenységet, működtessük, másrészt pedig a tanuló ifjúság megismerje és átérezze a tüdőápolás fontosságát és annak helyes módját. Különösen fontos ez oly társadalmi osztálynál, amelyet élethivatása zárt helyiséghez köt.

4. A rendgyakorlatok és felosztásuk. A rendgyakorlatok tárgyi célján kívül tekintetbe veendő alaki céljuk is, t. i. a rendérvék fejlesztése, a fegyelemhez való szoktatás és az ifjúság önfegyelmzésének megteremtése.

A rendgyakorlatok mindig az óra elején, rendszeren a szabadgyakorlatokkal kapcsolatosan végzendők. Eleinte az I. osztályban önállóan is gyakorolhatók; később azonban kiválóan a szabadgyakorlatokhoz való felálláshoz szolgálnak eszközül. Ilyenformán a

rendgyakorlatok valamennyi osztályon át gyakorlati segédeszközképpen állandó alkalmazásban maradnak. Begyakorlásuknál különös gond fordítandó a helyes menetelésre, kanyarodásra, fordulatokra, megállásra stb. vagy is mindama szükséges mozdulatok elsajátítására, amelyeknek segítségével egyszerre nagyobb tömegek, pl. több osztály, esetleg egész intézet egyöntetűen vezethetők.

A rendgyakorlatok, amennyiben a katonai rendgyakorlatok közé tartoznak, a honvéd gyalogság számára kiadott gyakorlati szabályzat szerint tanítandók és vezérlendők.

Osztályonként a következő rendgyakorlatokat végezhetjük:

I—II. osztály.

Arcz- és oldalsor képzés. Igazodás, fedezés, fordulatok. Sorbontás arcz- és oldalsorból 2—3—4 sorba. Távolsgvétel és zárkózás. Járás helyben és helyről, lépésváltás, oldalsor kanyarodás, fejlődések. Párok és kettőspárok (rendek és kettősrendek) alakítása.

Továbbá a menetelés szabados gyakorlása különös tekintettel a biztos kilépésre és gyors megállásra.

III—IV. osztály.

Kettős párokba (kettős rendekbe) fejlődés és szakadozás menetközben. Szögvonulás és egyszerű felvonulások. Távolabb fekvő pontos megtartásával.

5. A szabadgyakorlatok és felosztásuk. A szabadgyakorlatok rendszeren a tornaóra elején, a rendgyakorlatokkal kapcsolatosan végzendők. Alsóbb és felsőbb osztályokban egyaránt legfőllebb 15 percig tartssanak, mely idő alatt azonban a tanulók intenzíve foglalkoztatandók.

A szabadgyakorlatoknál és a főcél mindig a helyes fiziológiai hatás elérése legyen. A gyakorlatoknak azon alakzatai, melyek bár szemre tetszetősek, de hatás tekintetében az élettan szabályainak nem felelnek meg, mellőzendők. Nemkülönben oly gyakorlatok, mozgáscsoportok, melyek az emlékező tehetséget tulsok ütemüknel fogva, vagy erőltetett összetételükből kifolyólag tulságosan igénybe veszik. A szabadgyakorlatok többnyire kéziszer nélkül végzendők.

Az I—II. osztályban a fabot és a II—IV. osztályban a buzogány csak akkor nyerhet alkalmazást, ha az alapmozgások teljes tökélyvel végeztetnek.

Vezetésszavak a Bernáth János, Horváth Sándor és Simon Miklós által összeállított vezérkönyv szerint használandók. (Elfogadta a „Tornatanárok Országos Egylete“).

Osztályonként a következő szabadgyakorlatok végezhetők:

I—II. osztály.

Állások: alap-, lépő-, kereszt-, terpesz-, guggoló-, támadó-, védő- és lebegőállás, térdelés.

Tag-szabadgyakorlatok: karlökések, karlendítések, karkörzések és ütések minden irányba. Törzshajlítások és fordítások. Légzési gyakorlatok alkalmas szabadgyakorlatokkal kapcsolatban. Sarok-, térd- és lábemelések, lábrendítések és fordítások. Szökdelések páros és féllábon, oldal és haránt terpesztett-állásban, összekötve kargyakorlatokkal. Fekvő támaszok arccal a föld felé és ebben lábgyakorlatok.

Társas szabadgyakorlatok párosan és hármassával. Hátsó karfűzés, összekötve törzshajlítással előre (kút), leüléssel és felállással.

Birkózási előgyakorlatok. Tolás, huzás egy és páros kézzel, vagy-karral. Tolás fabotokkal, botbirkozás.

Kötélhuzás. A tanulók a hosszú kötelet kézben tartják s úgy huznak. Megtanítandók az együttes, egyenletes huzásnak, továbbá a biztos lábvetésnek és a testsúly felhasználásának előnyeire.

III—IV.

Állások: Az előbbi állások folytonos ismétlése mellett a nehezebb lebegő állások.

Szabadgyakorlatok. Tám- és védőállások minden irányban, összekötve kar- és törzsgyakorlatokkal. Törzsfordítások és hajlítások.

Szökdelések. Fekvőtámaszok, háttal és oldallal is a föld felé. Buzogánnyal egy és páros karkörzések és a könnyebb kézörzések.

Társas szabadgyakorlatok hármassával, fabotokkal is. Feltérdelés, felállás és felugrás a botra, midőn a bot mély tartásban van, továbbá midőn a bot mell, sőt vállmagasságban van a különböző függési gyakorlatok. Társasgyakorlatok hármassával arccal és oldal-sorban és körben.

Birkózási gyakorlatok. Tolás és huzás fabotokkal, szemközt és háttal. Birkozás meghatározott fogással puha talajon.

Kötélhuzás, mint az I—II. osztályban. a) Adott jelre huznak, b) jelre felkapják a kötelet, c) jelre 10—20 lépérről szaladnak a kötéltől.

6. Szertornázás és szerygyakorlatok felosztása, valamint a rend- és szabadgyakorlatok egész osztállyal egyidejűleg végzendők, épenugy a szertornázás azonos gyakorlatai is az osztálynak legalább egyrészével egy-nemű szereken egyszerre gyakorlandók. Még kellő számú szerek hiányában is, a meglévőeknek felhasználásával, iparkodni kell, hogy a szertornázásnak ez a módja megtartható legyen, mert az alsóbb osztályok testi képességének és szellemi fejlettségének foka, valamint a biztos eredmény elérése megkívánják az osztálytornázást.

A III. osztályban a második félévben kezdenek a csapatornázást. Az első félévben, vagy — ha később kezdik a csapatornázást — a kezdést megelőző időszakban történik a csapatvezetők bevezetése. Ez az időszak átmenetnek van szánva az osztálytornázás és csapatornázás között. Az átmenet a következő: rendes osztálytornázás, de a kiszemelt előtornászok kezdik a gyakorlatot; segítséget adnak utasításaik szerint; a fokozatosság elvének szemeltartásával önállóan állapítják meg a következő gyakorlatot; megadva kapják a tetőgyakorlatot, ezt elemeire bontva meghatározzák a gyakorlat-sorozatot. Rendes csapatornázás: valamennyi csapat egynemű szeren ugyanazokat a gyakorlatokat végzi. E bevezetéssel párhuzamosan és későbbben is az osztályokon végig a csapatvezetők hetenként egy órában külön kiképzésben részesülnek, amikor is az általuk mutató gyakorlat-anyagot átveszik, mindig figyelemmel a segélyadás mikéntjére és a gyakorlat-sorozat helyes fölépítésére.

A csapatokba osztás erő és ügyesség alapján történik. A felnőteknél szokásos erőmérés csak a III—IV. osztályban történik. Egy órában lehetőleg több szert kell használni, hogy a tornaóra meneténél meghatározott gyakorlat-csoportok minden órán átvehetők legyenek. Egy órában több szernek alkalmazását szükségessé teszi még az a törekvés is, hogy az óra változatosságát fokozzuk.

(Folytatjuk.)

Iskolák, főiskolák.

A Budapesti Egyetemi Atlétikai Club nemzetközi atlétikai viadala. Legalább kétezer főnyi közönsége volt a Hungária-sporttelepen lezajló versenynek s bizonyára senki sem akadt, aki nem szerette volna meg a fekete hajú, csillogó szemű olasz atlétát, aki játszi könnyedséggel győzte le a magyar gyorsfutókat.

A verseny legszebb versenye kétségtelenül a magasugrás volt, amelyben Vardener Iván reváncsot vett Gáspár Jenőn. Mind a két atléta 185 centimétert ugrott át, de a 190 centiméter magasra föltett lécczel egyikük sem tudott megbirkózni. A 185 centiméteres magasságot azonban Vardenernek sikerült először hibátlanul átugrani s így ő lett a győztes.

A verseny részletes eredménye ez volt:

100 méteres síkfutás. 1. Giongo Franco (Unione Sportiva, Bologna) 11 mp. 2. Schubert Ágoston (BEAC). 3. Szerelemhegyi Ervin dr. (MAC). 4. Rákos Jenő (MTK). — Giongo remek szép stílusban mellszélességgel győzött a későn felnyomuló Schubert ellen. Szerelemhegyi dr. félméterrel lett harmadik és Rákos ugyanannyival negyedik.

400 méteres síkfutás. 1. Mezey Frigyes (BEAC) 51 mp. 2. Déván István (MAC). 3. Podolszky Géza (BEAC). — A versenyt kötelek között, kimért pályán

futották. A szélén Déván, közepén Podolszky, kívül Mezey. Gyors iramban kezdték a versenyt. Kétszáz méter után Mezey győzelme már biztos volt és csak a második helyért folyt erős küzdelem.

800 méteres síkfutás. 1. Matyasovszky László (BEAC) 2 p. 02.6 mp. 2. Kiss Iván (MAFC). Indultak még Gálffy Béla (MAC) és Thomka Áron (BEAC). Az első kört tul gyors iramban Thomka vezette, aki azután kiállt. Matyasovszky szökött ezután az élre és a vezetést végig megtartva, négy méterrel győzött. Gálffy százhusz méterrel a cél előtt, amikor már Kiss is megelőzte, földadta a küzdelmet.

1500 méteres síkfutás. 1. Friebe J. (Grazer AC) 4 p. 14 mp. 2. Thomka Áron (BEAC). 3. Stefániai Vilmos (BEAC). Husz méterrel biztosan nyerve. Friebe ideje nyolcztized másodperczzel jobb az általa tartott osztrák rekordnál. Az osztrák szabályok értelmében ez a rekord bele fog kerülni az ő rekordlistájukba.

Négyszer 200 méteres stafétafutás. 1. Budapesti Egyetemi Atlétikai Club (Podolszky, Csathó, Mezey, Schubert) 1 p. 33.6 mp. 2. Magyar Atlétikai Club (Radóczy, Déván, Jánosházy, Szerellemhegyi dr.). A Magyar Testgyakorlók Köre csapata földadta a küzdelmet. A BEAC főleg Mezey pompás futása által szerezte meg az ifjusági elnökük által felajánlott vándordíj első védelmét.

110 méteres gátfutás. 1. Aladár Béla (BEAC) 15.8 mp. 2. Püspöky Gyula (MAC). A célzalagot Solymár Károly (FTC) szakította el mellszélességgel Aladár előtt, de három gát döntése miatt diszkvalifikálták. Indult még Kuthy János (FTC).

Sulydobás. 1. Ambrózy Károly (BEAC) 13.87 m. 2. Guszmag Gyula (MAC) 12.96 m. 3. Stitzl József (BEAC) 10.38 m. Ambrózy legjobb dobása 14.10 méter volt, ami 13 centiméterrel jobb az országos rekordnál, de abban a hiszemben, hogy a dobás nem sikerült, kilépett a dobókörből.

Diszkoszdobás. 1. Ambrózy Károly (BEAC) 44.15 m. 2. Nyilassy Károly (FTC) 38.46 m. 3. Stitzl József (BEAC) 32.65 m. Ambrózy első dobásával érte el a győzelmet jelentő eredményt.

Magasugrás. 1. Wardener Iván báró (MTK) 1.85 m. 2. Gáspár Jenő (MAC) 1.85 m. 3. Fábrián Lajos (MAFC) 1.80 m.

Távolugrás. 1. Kovács György (BEAC) 6.54 m. 2. Gáthy Árpád (Nagyvárad SE) 6.20. Kovács lába az első két ugrásnál a lejtős ugróléczről lecsuszott, úgy hogy erős lábrándulást szenvedett.

Gerelyhajítás hendikep. 1. Simon György (BEAC) 5 m. foglaló 51.71 m. 2. Stitzl József (BEAC) 12 m. foglaló 51.70 m. 3. Ambrózy Károly (BEAC) 1 m. foglaló 50.87 m.

Hármasugrás hendikep. 1. Vigdorovits Artur

(MTK) 1.70 m. foglaló 13.20 m. 2. Sturka Károly (FTC) 2 m. foglaló 12.96 m.

200 méteres síkfutás hendikep. 1. Giongo Franco (Unione Sportiva, Bologna) foglaló nélkül 22.2 mp. 2. Gáthy Árpád (NSE) 13.5 m. foglaló. 3. Zsanda Dezső (BEAC) 12 m. foglaló.

5000 méteres síkfutás hendikep. 1. Lovass Antal (MAC) foglaló nélkül 16 p. 22.6 mp. 2. Löbl József (BEAC) 320 m. foglaló. 3. Racskó György (MTK) 120 m. foglaló.

A pápai ref. főgimnázium czéllövő csapata f. hó 9-én tartotta meg Pápán a katonai lövőtéren hatodik évi czéllövőversenyét. A versenyen, mely igen jó eredménnyel végződött, a ref. főgimnázium tanári karán kívül megjelent a pápai m. kir. 7-ik honvéd huszárezred tisztikara és Pápa város hatósága is. A versenyre tiszteletdíjat adtak: Veszprém vármegye, Pápa városa, a honvéd huszárezred tisztikara, a ref. főgimnázium, Remete Aladár huszárfőhadnagy, érmeket pedig a honvédelmi miniszterium.

A versenyzők 200 lépésen álló öt körös versenyczéllapra lőttek, amelyre minden versenyző 5 lövést adott le. A verseny részletes eredménye a következő:

Első lett Tóth Sándor VIII. oszt. tanuló 5 találat, 19 ponttal. Kapta Veszprém vármegye tiszteletdíját és ezüst érmet.

Második Jilek József VII. oszt. tanuló 5 találat, 17 ponttal. Kapta Pápa város tiszteletdíját és bronz érmet.

Harmadik Döbrentey Gábor VI. oszt. tanuló 5 találat, 15 ponttal. Kapta a m. kir. 7-ik honvéd huszárezred tisztikarának tiszteletdíját és bronz érmet.

Negyedik Takács Árpád VIII. oszt. tan. 5 találat, 10 ponttal. Kapta Remete Aladár huszárfőhadnagy tiszteletdíját és bronz érmet.

Ötödik Tóth Kálmán VII. oszt. tanuló 4 találat, 16 ponttal. Kapta a pápai ref. főgimnázium tiszteletdíját és bronz érmet.

Hatodik Szutter Béla VII. oszt. tanuló 4 találat, 10 ponttal. (Bronz érem.)

Hetedik Freund Ferencz VIII. oszt. tanuló 4 találat, 10 ponttal. (Bronz érem.)

Az eredmény kihirdetése után Faragó János igazgató, Csoknyay Károly városi főjegyző és Giczy huszárszázados intéztek az ifjusághoz lendületes buzdító beszédet, melyben kiemelték, hogy a czéllövészetenek nemcsak sportszempontról, hanem nemzetfentartás szempontjából is nagy jelentősége van.

Az elért siker Kovács Lajos Jenő tart. hadnagy, főgimn. tornatanár érdeme, aki nagy szaktudással és ritka buzgalommal oktatta a lelkes főiskolai ifjuságot.

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
kiadóhivatalII., 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,
Kolozsvári Athletikai Club

Kolozsvári Korcsolyázó-Egylet,
Körmendi Athletikai Club,
Kunsztmártoni Csónak-Egylet,
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-Óvári Torna- s Vivó-Egyl.,
Maros-Vásárhelyi Kerékpár-Egyl.,
Maros-Vásárhelyi Korcs.-Egylet,
N.-Bányai Torna- és Korcs.-Egyl.,
Nagy-Ényedi Korcsolyázó-Egylet,
Nagy-Kanizsai Torna-Egylet,
Nagy-Kállói Korcsolyázó-Egylet,

Nemzeti Hajós-Egylet,
Neptun-Bpesti Evező-Egylet,
Ó-Becsei Kerékpár-Egyesület,
Ó-Budai Torna-Egylet,
Pécsi Athletikai Club,
Pápai Korcsolya-Egylet,
Pozsonyi Torna-Egylet,
Privigyői Korcs.-Egylet,
Rimaszombati Korcs.-Egylet,
Quarnero Csónakázó-Egylet,
Sátoraljai helyi Korcs.-Egylet,
Selmeczi Akad. Athleta Club,
Soproni Korcsolyázó-Egylet,
Soproni av. főgymn. testgy. Köre,
Sportkedvelők Köre,
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,
Újvidéki Kerékpár-Egyesület,
Veszprémi Torna-Egyesület,
Zombolyai Athletikai-Club

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

A tanulók szünidei testgyakorlatai.

A jó tornatanár nem elégszik meg azzal, hogy a tornaórán erősödnek tanítványai, hanem arra törekszik, hogy a maguk erősödésének maguk legyenek a mesterei. Az iskolának legszebb feladata éppen az, hogy önálló gondolkodásra, helyes ítéletek alkotására neveli az ifjúságot; emellett az egészséges életre is nevelnie kell. Tehát maga az iskolai évek alatt való erősítés nem elégítheti ki az ambiciózus tornatanárt, hanem arra igyekszik tanítványait szoktatni, hogy figyeljék meg a maguk erősödésének, gyengülésének okait, ismerjük meg az egészséges élet feltételeit.

Hogy valamely tanuló a középiskolai évek alatt erősebb lett, az még nem egészen az iskola érdeme, hanem ha valaki megtanulta és gyakorolja az egészséges élet minden módját, az már az igazi jó nevelés érdeme.

A régi tornatanár gárdának jó szokása volt az év végén és az év elején pontos erő és ügyesség felmérésekkel is felhívni a tanulók figyelmét a szünidei testgyakorlatokra. E felméréseknél meglepő eredményekre bukkantak; a két hónapi szünidőben sok tanuló többet fejlődött, mint a tíz hónapi szorgalmi időben. Ennek nem a nem tanulás, hanem a szünidei

okos sportolás volt az okozója. Arra figyelmeztesse tehát minden tornatanár az év végén tanulóit, hogy a nagy szünidőben, különösen a szabadtéri gyakorlatokban erősítsék magukat.

A szorgalmi idő kezdetén vegye számon a tornatanár tanítványainak haladását. Kérdezze ki őket, hogy ki, mit csinált. Vezessen jegyzetet minden tanulónak mindenféle testi ügyességéről. Minden tanulóról jegyezze fel, hogy tud-e uszni, korcsolyázni, milyen futó, milyen ugró stb. Már maga e feljegyzés is sokat ér, mert a tanulót figyelmezteti teendőire. Emlékszem a magam régi feljegyzéseire, hogy például csak az uszás tanulása is két évi feljegyzés után több mint ötven százalék javulást eredményezett.

A mi időnkben a járás, futás, dobás nem volt oly kedvelt a tanulók előtt, mint ma, így ezekről feljegyzést nem is vezettünk. Ma már meg kell kérdeznünk és pontos feleletet kapunk arra nézve is, hogy ki milyen idő alatt futja meg ezt vagy azt a távolságot, milyen nagyot ugrik, mennyit dob stb.

Ma már arra sem kell a városi tanulókat tanítani, hogy miként üzzék a sportokat, mert ezt már tudják, legfeljebb azt kell-lelkükre kötni, hogy tulásba ne menjenek. Ezt pedig úgy érhetjük el legjobban, ha az osztályoknak

megfelelő átlag-eredményekre figyelmeztetjük őket. Ezt az ugynevezett mérték elleni küzdelmet tartjuk a testgyakorlás legüdvösebb olyan eszközének, mellyel az önképzés a legveszélytelenebbül lesz eszközölhető, ha akár a testnevelési tanács, akár a miniszterium útján minden osztálynak, minden sportágnak megállapítatik az átlagos mértéke.*)

A családokra nálunk még a testnevelés ügye nem számíthat, mert a legfiatalabb családapák is legfeljebb kiváló versenyzők voltak, de nem részesültek olyan iskolai testi nevelésben, hogy gyermekeik erősödését minden túlzástól menten vezethetnék. Azért szerencsés az olyan iskola, hol olyan lelkes iskolaorvos működik, ki értvén a testgyakorlatokhoz is, ezeknek elméletével megismerteti a tanulókat. Mert mindent a tornatanár nem végezhet el. Aztán az iskolaorvos ajkairól eredményesebben is hangzanak el a tanítószavak.

Mondanunk sem kell, hogy most az iskolakapujának zártával e sorok csak a szünidő utáni számonkérés szempontjából íródtak. Ha minden iskolában minden tornatanár a számonkérésre szentel pár órát, úgy az eredmények országosan javulni fognak. Nagyon jól tudjuk, hogy népes iskolában erre a számonkérésre nem pár óra, hanem osztályonként legalább két óra szükséges, mely idő egészben nem vehető el a gyakorlatoktól. Tehát ismét a tornatanár óráközeire fog esni. De már mi, mások is modják, megszoktuk az ingyen munkát; pár órával több, vagy kevesebb, már nem számít. Legyen jutalmunk a tanulók haladásának szemlélése és talán az is, hogy ma már intézőköreink is felfogják a sokáig mellőzött tornatanárság nehéz munkáját.

Egy vén tornatanár.

A testgyakorlatok módszertanából.

A félénk és gyenge tanulók tornáztatása.

Aki nem látta, el sem hiszi, hogy a középiskola első osztályaiban sok olyan tanuló van, ki egy arasznyi magasságra felállított lécczen semmiképp sem mer átugorni.

*) Ez az a mérték- (standard) rendszer, melyre lapunk az illetékes körök figyelmét, eddig sajnos, hiába már többször felhívta.

Szerk.

Átlépni átlépi, de ugrani nem mer. Olyan tanuló is sok van, kinek izomzata épen csak elég arra, hogy ide-oda mozogjon, de a legkisebb megerőltetésre is valóban képtelen. A rézsutos létrán a városi gyerekek legtöbbje eleinte a legnagyobb félelem közt megy fel, a legtöbb csak úgy, ha utána mászik az ember, hogy bátorítsa.

A tornatanárnak egyik legszebb hivatása az ilyen tanulók nevelése. Nem könnyű és nem is mutatósan hálás feladat. A legelső teendőnk, mikor ily félszeg tanuló felfedeztünk, hogy a félszegséget, gyávaságot, gyengeséget ne vetessük észre az egész osztálylyal, semmiképp se áruljuk el, hogy mi tudjuk az illetők számandó állapotát. Nem szabad nagy dolgot csinálni a bajból, hogy az illető ne legyen még bántortalanabb. Ha csak lehet, úgy intézzük a dolgot, hogy valami leggyöngébb gyakorlatot megcsináljon, mire meg kell őt dicsérnünk. A szabadgyakorlatok az ily tanulóknak a legalkalmasabb gyakorlatai. Itt meg is kell őket bátorításul említeni, hogy lám milyen jól csinálják a gyakorlatokat.

A szertornázásnál valóban kézben kell őket vinni, tartani, hogy lássák, hogy ők is tudnak valamit. Sohasem szabad a félénket vagy gyengét félre állítani, mindig meg kell elégednünk akármit, akárhogyan csinálnak.

Már pár heti nehéz, sok türelmet, fáradságot igénylő munka után látni fogjuk az eredményt, mely bár sohasem lesz nagy, de mégis csak haladás. Aztán az ilyen gyermekeknél tapasztalhatja a tornatanár az igazi hálás szeretetet, mit az erősektől hiába vár.

A gyenge tanulókat tartsuk vissza pár szóra és mutassunk nekik pár olyan szabadgyakorlatot, melyet otthon minden este végezzenek el. Mondjuk meg, hogy mindenik gyakorlatot esténként hányszor végezzen. Hetenként emeljük a gyakorlatok számát párral.

Mind a félénk, mind a gyenge tanulókat főleg a játékkal és a szabadtéri gyakorlatokkal fogjuk legerősebb fejlődésre bírni. Ha lehet a szülőkkel is meg kell ismertetnünk a testi nevelés kivételes eszközeit, hogy ők is támogassák az iskola munkáját.

A svéd szabadgyakorlatokat alapos magyarázat kell, hogy megelőzze az egész osztály előtt, ezt a magyarázatot a gyenge tanulókkal el is kell ismételnünk, hogy kedvet kapjanak a gyakorlatokhoz.

Mind a félénkség, mind a tulgyengeség nem hamar muló baj, de a félénkség még könnyebben lebirható, csak önbizalmat bírunk kelteni a tanulóban. Erre nézve is nagyon jók a veszélytelen svédzserék. Csak sohasem szabad úgy szólni a félénkhez, hogy ugy-e már nem félsz, ugy-e ezt megmered csinálni. Észrevétlenül kell a gyenge lelket megerősíteni.

A játékoknál a csapatot úgy kell egybe állítani, hogy az ügyes gyerekek ne csufolkodhassanak a félénk és gyenge gyermekekkel, sőt külön játékot kell ki-

jelölni a hátramaradottak számára. Ily játékokra legalkalmasabbak azok, melyek nem versenyzés módjára üzhetők. Mert a versenyjátékokban az ügyefogyottságot már nem lehet palástolni.

Azt nem kívánhatja senki a tornatanártól, hogy tiz gyenge tanuló miatt negyvennek az erősítését elhanyagolja. Tehát a tömegnek kell a maga útján előre haladnia, de emellett a gyengékre is vigyáznunk kell. Az erős és gyenge tanulók arányszáma évek folyamán javul, de még a felső osztályokban is marad gyenge, de a jó vezetés mellett gyáva már egy sem lesz.

Az osztályozásnál is határozottan kedvezni kell a kiválóan gyengéknek; négyest általában nem kell másnak adni, csak a lomhának, az akarattal félreállónak. Jutalmazni kell a jóakaratot, az igyekezetet.

Ily terhes, fárasztó munka után sem lesz valami látható szép eredmény, de ne is erre nézzen a jó mester, és ne is ezután ítéltesenek meg a tornatanárokat.

A dévai főreáliskola tornaversenye.

A dévai állami főreáliskola szép sikerrel tartotta évi tornavizsgáját. A múlt évi eredmény után, amit az az intézet a megyei versenyen óriási fölényével produkált, nagy igényekkel lépett fel a közönség és — nos és nem csalódott. Tóth Ferencz alapos módszere, hivatottsága és akadályt nem ismerő buzgósága megmutatta az eredményt. Természetes, hogy mindehhez Göllner Károly igazgató minden szépet támogató jóságos szíve, fiatalos lelkesedése és buzgalma adta meg a segítséget. A versenyt nagy közönség nézte végig és fáradhatlanul tapsolt a közönség. A verseny után mesébe illő táncmulatság következett, ahol a gyerekleányok a gyerekekemberekkel rótták Terpsichore gyönyöreit reggelig.

A verseny eredménye a következő:

Sikfutás I—II.: I. a) 1. László István, 2. Bökönyi Mihály; I. b) 1. Sándor József, 2. Czeller József; II. a) 1. Pongrácz Sándor, 2. Werner Rudolf; II. b) 1. Mahler Lajos, 2. Simkó Emil.

Sikfutás III—IV.: III. 1. Kozma Oktávián, 2. Lőrincz Lajos; IV. 1. Késmárky Zoltán, 2. Licker László.

Függeszkedés-verseny III.: 1. Hajda Dávid, 2. Kozma Oktávián.

Sikfutás V—VI.: 1. Szilágyi R. Tibor VI. o. t., 2. Hühmayer Iván VI. o. t., 3. Montia Viktor V. o. t.

Rudmászás-verseny I—II.: I. 1. Czeller József I. b), 2. Gyepesi Sándor I. a); II. 1. Szőke Lajos II. b), 2. Vitán Béla II. b).

Sikfutás VII—VIII.: 1. Frauenhoffer Mátyás VII., 2. Koppándi Rezső VII., 3. Krivoss Ivó VIII.

Magasugrás III.: 1. Hoffmann Tibor 145 cm., 2. Kozma Oktávián 140 cm.

Magasugrás IV.: 1. Varga Árpád 145 cm., 2. Klink Sándor 140 cm., 3. Mirosa Traján 135 cm.

Magasugrás V—VI.: 1. Pittini Jácint VI. o. t. 156 cm., 2. Kühmayer Iván VI. o. t. 151 cm., 3. Gaál Imre VI. o. t. 146 cm.

Magasugrás VII—VIII.: 1. Román János VIII. o. t. 156 cm., 2. Rozinsky Károly VII. o. t. 151 cm., 3. Rác István VIII. o. t. 146 cm.

Sulydobás V—VIII.: 1. Visky Jenő VII. o. t. 28.62 m., 2. Brejler Zsigmond VIII. o. t. 28.53 m., 3. Szilágyi R. Tibor VI. o. t. 28.48 m., 4. Koppándy Rezső VII. o. t. 27.77 m.

Kardvívás: 1. Zeman Gyula VIII. o. t., 2. Vida László VIII. o. t., 3. Krizkó Pál VII. o. t., 4. Buda Elek VIII. o. t.

Törvívás: 1. Fodor Ferencz IV. o. t., 2. Borbáth Vilmos II. o. t., 3. Szirtes Endre II. a) o. t., 4. Kroll Gyula III. o. t.

Versenytorna a korláton: 1. Donáth Géza VI. o. t., 2. Román János VIII. o. t., 3. Ruzs János VIII. o. t., 4. Kühmayer Iván VI. o. t.

Íávolugrás III—IV.: 1. Klink Sándor IV. o. t. 4.49 m., 2. Hoffmann Tibor III. o. t. 4.44 m.

Gerelyvetés V VIII.: 1. Pittini Jácint VI. o. t. 45.25 m., 2. Wass Albert VI. o. t. 43.82 m., 3. Fiam István V. o. t. 42.32 m., 4. Buda Elek VIII. o. t. 41.98 m.

Rudugrás: 1. Bragyán Kornél VII. o. t., 2. Román János VIII. o. t., 3. Koppándy Rezső VII. o. t.

4×100 yardos staféta: 1. VI. o. stafétája: Kühmayer Iván, Rác János, Pittini Jácint, Szilágyi R. Tibor. 2. VII. o. stafétája: Koppándy Rezső, Visky Jenő, Bragyán Kornél, Frauenhoffer Mátyás.

A tisztikar tiszteletdíját Kühmayer Iván VI. o. t., dr. Barcsay Andor 30 koronás adományát Román János VIII. o. t., az Uránia r.-t. 10 koronás aranyát Koppándy Rezső VII. o. t. nyerte el, dr. Gerey Gyula 5 koronája Donáth Géza tulajdonába ment át.

Fővárosi iskolai ünnepély a Margitszigeten.

Valóban ünnepély volt ez: ünnepe a résztvevő gyermekeknek, a tanárnőknek és a főváros sportvezető embereinek, kik valamennyien méltán részlegáltak a sok tapsra, elismerésre, melyben részük volt. Láttunk modern testnevelési rendszert leányok részére, mely a legteljesebb mértékben elragadtatással töltött el szülőket, érdeklődőket, szakértőket egyaránt. Egy munkában eltöltött iskolaév minden fáradozásának, küzdelmének érett gyümölcsét élvezték azok, kik látták a 600 fehér ruhás leánykát ezen a feledhetetlen szép sportdélutánon bemutatni tudásukat.

Az ünnepély első száma volt a felvonulás. Gyö-

nyörű látvány volt, amint a 600 leány tagpárokba osztva, nagy fegyelmet tanusítva, körülvonult a téren és felállott oszlopokba. A Hymnus eléneklése után következett a svéd szabadgyakorlat bemutatása, melyet Ujhelyi szakfelügyelő ur ütemezésére a legnagyobb preczizitással — szemet gyönyörködtetőn végzett a szép csapat.

A gyakorlat a svédrendszernek megfelelően a következő volt:

1. Nyakgyakorlat.
2. Lábgyakorlat.
3. Lélegzési gyakorlat.
4. Törzshajlítás hátra és törzsdülés előre.
5. Kargyakorlat.
6. Egyensúlyozó gyakorlat.
7. Hátizom gyakorlat.
8. Hasizom gyakorlat.
9. Oldalizom gyakorlat.
10. Ugrás.
11. Lélegzési gyakorlat.

Ezen gyakorlatok tanításáról csak a legnagyobb elismerés hangján szólhatunk, mert ezeknek gyakorlása nem erőltető, helyes beosztással üdítőleg, erősítőleg hatnak úgy a pihent, mint a munkában kifáradt szervezetre.

Ezután következett a játékok bemutatása, melyeknek felsorolásával is elegendő munkát vélünk teljesíteni, megjegyezvén, hogy egyszerre nevetés és kacajtól lett hangos a tér, felvidult minden arc a játék hevében. Láttuk a Stafétafutást, a Gurulót, Mind meg van, Labda adogatót, Burgonyaszedést, Kapitánylabdát, Sürge-fürge, Hol a harmadik?, Fogócska sapkával, mindmegannyi nagyszerű játékok a serdülő leánykák részére, melyek a gyermek szervezetére, idegzetére és kedélyére egyaránt jótékonyan hatnak. Játék közben tekintélyes izommunkát végez aránylag csekély erőfeszítéssel, szórakozik és a legközvetlenebb örömet élvezi. Ezen céltudatosan alkalmazott játékok a gyermeket önálló cselekvésre és bátorságra szoktatják, féltékenységét csökkentik s a játék menetéhez szükséges figyelemmel, ügyességgel, éberséggel szellemileg is hasznosan szórakoztatják.

Az együttesen végzett játékok után következett az ugynevezett „Ruhamosás“ egy svéd énekes játék, melyet körülbelül 300 tanuló mutatott be, elbájolva a nézőközönséget. Az énekes játékok főképen utánzó mozdulatok, amelyeknél föl szabadul az agy működése s a gyermek nem a mozgásra, hanem arra a tárgyra, cselekvésre gondol, amelyet utánoz, anélkül, hogy a gondolkodás megerőltető hatását érezné. Ezek a játékok kedvezően hatnak a gyermek képzeletére s a mozgások által észrevétlenül végeztetik a különböző testrészek gyakorlását.

Most dal következett, melyet a postás zenekar kíséretével énekeltek. Majd ennekutána a különféle

bájosabbnál-bájosabb „Néptánczok“ bemutatása jött az alábbi sorrendben:

- Matróz-táncz: Angol táncz. Bemutatta 250 tanuló.
Magyar kettős. Bemutatta 600 tanuló.
Hegymászás: Norvég táncz. Bemutatta 50 tanuló.
Májusfa-táncz: Amerikai néptáncz. Bemutatta 70 tanuló.

És a „Magyar szóló“, melynek — említeni sem kell talán — a legnagyobb sikere volt.

Ezen népies tánczok a testnevelési célokat szolgálják, amennyiben fejlesztik a gyermek ritmus érzékét, kellemet és bájt adnak mozgásaiknak. A testgyakorlás fejleszti az izmokat, a táncz pedig, mint mozgási költészet, könnyeddé és rugalmassá teszi azok használatát. A néptánczok között ritmikai és esztétikai szépségével is kiemelkedik a magyar nép ősi eredetű táncza. Valóban szép és hasznos munkát végzett itt a vezetőség, aki ezen régi szép néptánczainkat feljuttatta és őseredetű szépségeiben bemutatta.

Mint utolsó programszám következett „Az ibolya álmai“ virágjáték 12 képben. Tompa Mihály virág-regéjéből tervezte Andor Károly. Bemutatta 600 tanuló.

1. kép: Az ibolya elégedetlen s irigyeli a vadrózsát, melynek szellő, virágok hódolnak.
2. kép: Az álom tündére vadrózsává változtatja.
3. kép: A vihar letépi a vadrózsa leveleit, szirmait, csak a tövises kőrő marad meg.
4. kép: Az álom tündére ismét ibolyává változtatja.
5. kép: Az ibolya most támasszal védett hajnalka szeretne lenni.
6. kép: Az álom tündére elaltatja s hajnalkává változtatja.
7. kép: Zugó viharban villám sujt le a fára s vele pusztul a hajnalka is.
8. kép: Felébredve boldogan látja, hogy ismét ibolya.
9. kép: Most védett, gondozott kertben, mint lilium szeretne élni.
10. kép: Kivánságát az álom tündére teljesíti.
11. kép: A kertben viruló liliumot koporsódisz- nek letépi.
12. kép: Borzalmas álmából felébred s többé nem vágyakozik más virágok sorsára.

A virágokat, fákat, bokrokat leánykák személyesítették megfelelő színű fátyoldiszekkel.

E szimbolikus virágjáték előadásával Tompa gyönyörű költeményének erkölcsi tanulságát kívánja maradandóvá tenni a gyermekek lelkében a bölcs vezetőség. A zenével kísért előadásban minden növendék résztvett a szülők legkisebb áldozata nélkül s alkalmazták az utánzó mozdulatokat és tánczokat a költemény nemes tartalmának megérzéskísítésével.

Krudy Péter.

A kereskedelmi iskolák testgyakorlásának tanterve.

(Folytatás.)

Valamely gyakorlat nehézségi fokát az osztály, vagy csapat többségének átlagos képességei határozzák meg. Gyöngé testalkatúak egyes, magukban véve nem nehéz gyakorlatok megisméltése közben több pih nőt kapnak.

Félénk tanulók csak szelid bánásmóddal és minden kényszer nélkül, esetleg a könnyebb gyakorlati nemek mellett való segédkezés által jutnak bizalomhoz és bátorsághoz.

Veszélyes gyakorlatok, amelyek biztos segélynyújtás mellett is csak nagy óvatossággal végezhetőek és máskölnben is az iskolai testi nevelés elveivel ellenkeznek, szigoruan meg vannak tiltva. E követelmény megtartásával időnként néhány percig tartó szabad tornázás is engedhető (kiki tetszésszerűen szereken tetszésszerűen gyakorlatokat próbál); a tanárnak azonban körültekintő éberséggel kell ügyelnie, nehogy valaki veszéllyel járó gyakorlatba fogjon.

A tornatanár a szertornázásnál a gyakorlatok nehézségére nézve bizonyos határokat tartson szem előtt. Ezek nemcsak a fokozatos haladásra nézve tájékoztatják, hanem egyuttal arra is valók, hogy a haladás fontosságát kockázat nélkül biztosítsák. Mígugyanis a gyakorlatok bizonyos határon innen a kellő szabatosságot és könnyedséget nem érték el, ezen tulmenni nem szabad. Ilyen határok a függésre nézve: vegyes függés, szabad függés nyújtott karral, hajlitott karral, függeszkedés vízszintes irányban, rézsut le, függőlegesen le, lengés, függeszkedés rézsut föl, szökdelés (karrángás) lengéssel, lengés nélkül, függeszkedés fel. A támaszra nézve: vegyes támasz, támlázás vegyes támaszban rézsut le, vízszintes, szabad támasz mint átmenet egyik helyzetből a másikba, szabad támasz nyújtott karral, hajlitott karral, lengés nyújtott karral, támlázás kézen, szökdelés nyújtott karral, lengés, támlázás, szökdelés hajlitott karral.

Az osztályokként végzendő szergyakorlatok alább következnek, de meg kell jegyezni, hogy a szertornázásnál az egyszerű könnyebb mozgások egymáshoz fűzéséből keletkezett összetételeknek épp úgy meg van a nevelő értékük, mint az egyszerű, de nehezebb mozgásoknak, a fokozatosság elvének szempontjából pedig kell, hogy amazok ezeket megelőzzék.

I—II. osztály.

Magasugrás. Rövid (3–4 lépés) roham. Az ugrás előgyakorlatainak rövid ismétlése az egész osztállyal egyszerre (I osztályban). Átugrások ugrómérczén mellső-állásból páros és féllábról (a pálcza 15–20 czm. magasságban fekszik). Átugrások 1—2—3 lépéssel. Az ugrás fokozása az osztály átlagos képessége szerint

történjék. Az ugrások átlagos magassága csipőmagasságu legyen.

Főczél, hogy a tanulók helyesen tudjanak el- és leugrás után pillanatra megállani s a bal és jobb lábbal egyaránt elugrani. A szaladás rövid (3–6 lépés) legyen és fokozatosan gyorsuljon. Az ugrást lehetőleg az osztály egyharmada egyszerre végezze.

Távolugrás. Az elugrások állásból páros lábbal, szaladásból pedig mindig váltogatott lábakkal végzendők. Az átlagos ugrástávolság az alsóbb osztályokban két testhosszuság legyen. Mind a magas-, mind a távolugrás valamennyi osztályban ugródeszka nélkül gyakorlandó. A távolugrás lehetőleg a tavaszi és őszi évadban a szabadban gyakorlandó.

Zsámolyugrás. Rendszeren nyolcz tanuló ugrik el egyszerre s az ugrózsámolyok egymás mellett egy lépésnyi távolságban álljanak, de néha négyesével is ugorhatnak, ha két-két zsámoly egymás mögé van helyezve. Ugrások mellső állásból a zsámoly tetejére és leugrás, összekötte kar- és lábgyakorlatokkal. Ugyanez $\frac{1}{4}$ fordulással egybekötte. Rövid rohammal bal (jobb) lábbal, a zsámolyról előre leugrani, a zsámolyt átugrani stb.

Pad. A pad használható mint egyensúlyozási szer, amikor a pad alján alkalmazott hosszgerendán után és tullépésekben járásokat, majd ugyanezt oldaljárásban végeztetjük. Használható mint támaszszer a fekvőtámaszokhoz, amidőn mellső fekvőtámaszban karhajlításokat és lábemeléseket, oldalsó fekvőtámaszban pedig lábemeléseket végeztetünk. Alkalmazható a pad mint lejtő a futási gyakorlatokhoz, akár a ribstollra, akár a csipő, mell vagy vállmagasságba állított bomra akasztva. A ribstollal összekötte felszaladások végezhetőek. A lejövetel a ribstoll fokain történik a pad bal, majd jobb oldalán. A bomra akasztott pad folytatásában a gerenda tulsó oldalára is alkalmazunk hasonló módon egy-egy padot. A futási gyakorlatoknak egy kedvencz alakját végeztethetjük ily módon.

A pad nélkülözhetlen szer még a ribstoll elé állítva a törzs izmainak gyakorlására. Ülesből a lábak a ribstoll alsó foka alá szoritva, törzsnyújtás hátra, fejfel a földet érintve, majd csak vízszintes helyzetig. Kezdetben kezek a csipőn, majd a mellnél, tarkon és végül magastartásban. Nehezithetők még ezen törzs gyakorlatok a különböző karlökések és ütésekkel. Mellső fekvésben ugyancsak törzshajlítások a karoknak fenti tartásával és működtetésével.

Ribstoll. A függések és ezzel kapcsolatos lábgyakorlatok, valamint a törzshajlítások és fordítások gyakorlására egyik legalkalmasabb szer.

A ribstoll előtt mellső, hátsó és oldalsó állásban törzshajlítások előre, hátra és oldalt, folytatólag nehezítve láb, térd és sarok emelésekkel.

Mint függőszer a gerincoszlop nyújtására, hajlitott függésben végzett gyakorlatoknál a kar hajlitó

izmainak fejlesztésére, függésben végzett lábgyakorlatok és törzshajlításoknál pedig a láb- és törzsizmok fejlesztésére szolgál. Jelentős szerepe van még függőállások és az ezekkel kapcsolatos törzsgyakorlatoknál. A fokon állva a hajlított állások lábemelések által a láb izmainak erősítésére nyújt alkalmat.

Piint. Gyakorlatai egyedül az ugrási gyakorlatok. És pedig a terpesz, guggoló és tigris ugrások, valamint az átfordulásnak előgyakorlatait képező mozgások.

Bom. Mint függőszeren az oldal és haránt függések, láb, térd és sarokemelések, hajlított függések és ebben a lábgyakorlatok, függeszkedés a különféle függésekben lábgyakorlatokkal, kelepfelhuzódás. Mint egyensúlyozási szeren csipő és mell magasságban, a padon előzőleg már begyakorolt járások.

Mint ugrószeren a tanulók ugróképességéhez mért magasságban szabad átugrás, tompor, kanyarulat és vetőlés fordulatokkal is.

Bom nyergekkel. Támaszbaugrás, feltérdelések. Lovagfelülések, leugrás. Minden felülés állásból és szaladással gyakorlandó. Farkas-, guggoló átugrások.

Nyújtó. Alacsony nyújtó. Függő állások. Zsugorfüggés; bal (jobb) s páros térdfüggés a kezeken kívül és belül. Ezen helyzetben mérsékelt lengés. Térdfel lendülés a kezeken belül és kívül a harmadik, azután a második lendületnél. Átguggolás lefüggésbe és hátsó állásba stb.

(Folytatjuk.)

Iskolák, főiskolák.

Játszóterek létesítése. Dr. Déri Ferencz tanácsnok előterjesztést tett a tanácsnak játszóterek létesítésére és erre a célra egy tájékoztató programban erre vonatkozólag 400.000 koronát fel is vett. A főváros műszaki ügyosztálya nagy játszótér terveivel készült el és pedig a Szegényház-utca és Csalogány-utca közötti részen, a Marczibányi-téren, a Városligetben és a Népligetben létesítendő játszóterek terveivel. A négy játszótérnek teljesen modern felszerelése 300 000 koronába kerülne. A tanács legutóbb tartott ülésén foglalkozott ezzel a kérdéssel és az előterjesztéshez elvben hozzájárult. Az ügyet azonban fedezet kijelölés céljából a pénzügyi bizottságnak adta ki.

Ifjúsági céllövő tanfolyamok záróvizsgálja. Magyarország céllövő sportja csak az utóbbi években hódította meg a közönséget. A háborukban szerzett tapasztalatok alapján érlelődött meg az illetékes körökben az az eszme, hogy az ifjúságot is bele kell vonni a lövészetbe. A jelenkor háboruját a jó fegyver és a jó lövész dönti el. Németország, Franciaország és Ausztria-Magyarország már régen felkarolta az ifjúság katonás kiképzését. Ezt a példát a többi államok is kezdik követni. Hazánk ifjúsági céllövő tanfolyamai már 1907-ben tekintélyes számú céllövőt neveltek és

azóta ezen tanfolyamok az egész országban rohamosan szaporodnak. A lövésztanfolyamok mindenkor záróvizsgálással nyerne beférést és e vizsgákon mutatják meg az ifjak, mit tanultak, mire képesek. A budapesti lövésztanfolyamok közül a Budapesti Polgári Lövészegyesület, az Országos Központi Katholikus Legényegylet, a Rákosligeti Sport Club, a Nemzeti Sport Club, a Spárta, a Máv. gépgyár, a Budapesti Egy. Athletikai Club, a MAFC, a monori és budafoki polgári iskolák lövészei a minap álltak ki a döntő mérkőzésre a ténylegi katonai lövöldében. A versenyen száznegyvenen vettek részt. A versenyzők csakis a rendelkezésükre bocsátott kincstári (Mannlicher) puskákkal mérkőzhettek, még pedig a százötven méteres távolságra felállított öt körös, álló, kislak tanczeltáblákra. A verseny reggel 8 órakor kezdődött és fél 12-ig tartott, amikor is az eredmények osztályozására és a díjak kiosztására került a sor. Díjakat adtak: honvédelmi miniszter, Budapesti Polg. Lövészegyesület, a Rákosligeti Sport Club, az Országos Központi Kath. Legényegyesület, a Nemzeti Sport Klub, a Spárta, a Máv. gépgyár, Herbacsek Mihály, a MEAC, a budafoki és monori polgári iskolák stb. A honvédelmi miniszter a díjakon felül még külön ezüst- és bronzérmeket bocsájtott a versenyen részt vett és győztes ifjak részére jutalomképen.

A verseny eredménye a következő:

A legjobb eredményeket érték el: Slupák Jakab, Böde Károly, Weisz Nándor, Németh János, Orgelbenger Gyula, Kostyó Ferencz, Hajbu Pál, Pratte Hugó, Altorjai Gyula, Kollár Vendel, Ujj Béla, Kardos Gábor, Matukovits József, Bognár Károly, Vlasits Ferencz, dr. Prack István, Csajka János, Komora Árpád, Kovács István, Ujj Bertalan, Kovács János, Sumy Gyula, Salgó Sándor, Bastendorf Artur, Kántor István, Száll Mihály, Kulcsár Ferencz, Stowasser Ferencz, Németh József, Szentpétery Lajos, Holzapfel Lajos, Frank János, Lichtenstein Imre, Kinszky János, Schobert Béla, Babay Károly, Jenei Lajos, Loránt Emil, Vidinszky Károly, Kis Árpád, Heteyi János, Kozma Imre, Stiglitz Sándor, Jaulusz Zoltán, Deutsch Béla, Nagy Lajos, Dvoucs János, Bencsik Pál, Kuglits György, Tanító Imre, Klein Hugó, Sebella Lajos, Illi Károly, Ignatkó Jenő, Nagy Józsa Kálmán, Rohrmann Ferencz, Schumy Lajos, Kürschner Kornél, Oleár Kálmán, Ströbl Lajos.

Az egyetemi tanfolyamok legjobb céllövői a következők: Holló Mihály, Ródlinszky Ernő, Bojtár István, Szekeres Andor, Landes Gyula, Lengyel Márton, Tóth Béla, Pfayl Károly, Szentpétery Béla, Tervey Kálmán.

A polgári iskolai tanfolyamok (Monor, Budafok) győztesei: Háner Dezső, Veréb Károly, Beck János, Bereczky Imre, Weinwurm Dezső, Bondi Lajos, Máté Bertalan, Stelli Jenő, Levitzky László, Fülöp József és Csapkovits Gyula.

Athletika, torna, vivás.

A svéd—magyar verseny eredmények.

Első nap.

Magasugrás: P. von Uhr (Svédország) 186 cm.
2. Holtversenyben báró Wardener és Gáspár (Magyarország) 183 cm. 4. K. A. Kullerstrand (Svédország) 178 cm.

100 méteres síkfutás: 1. Jankovich István (Magyarország) 10·8 mp. (Országos rekord!). 2. Szenes József (Magyarország). 3. Luther (Svédország). 4. Persson (Svédország).

800 méteres síkfutás: 1. Matyasovszky László (Magyarország) 1 perc 57·2 mp. (Országos rekord!). 2. H. Torén (Svédország). 3. Haglund (Svédország). 4. Kiss Iván (Magyarország).

110 méteres gátfutás: 1. Stollmár Károly (Magyarország). 15·4 mp. 2. Aladár Béla (Magyarország). 3. Norling (Svédország). 4. Holmér (Svédország).

Diszkoszvetés: 1. Toldy Sándor (Magyarország) 4586 cm. (Országos rekord!). 2. O. Anderson (Svédország) 4384 cm.

5000 méteres síkfutás: 1. B. Modigh (Svédország) 15 perc 53·6 mp. 2. M. Karisson (Svédország) 16 perc 06·6 mp. 3. Vörös Venczel (Magyarország) 16 perc 24·6 mp. 4. Lovas Antal (Magyarország).

Rudugrás: 1. K. Gille (Svédország) 370 cm. 2. M. Nilsson (Svédország) és Szemere János (Magyarország) 360 cm. 4. Hadházy Dezső (Magyarország) 320 cm.

Ifjúsági versenyek.

400 méteres síkfutás: 1. Dörge Frigyes MTK 54·6 mp. 2. Kászonyi Géza MAC. 3. László György Spárta.

Sulydobás: 1. Herczegh Miklós MAC 1024 cm. 2. Pilinszky Attila MAC 1002 cm. 3. Szilágyi Mihály BEAC 980 cm.

Távolugrás: 1. Aczél Pál BEAC 641 cm. 2. Pilinszky Attila MAC 632 cm. 3. Lovass István Spárta 619 cm.

1500 méteres síkfutás: 1. Dörge Frigyes MTK 4 perc 27·6 mp. 2. Szücs Endre MTK. 3. Kiszta Gyula BEAC.

Második nap.

Sulydobás: 1. E. Nilson (Svédország) 1406 cm. 2. Toldy Sándor (Magyarország) 1397 cm. 3. Mudin Imre (Magyarország) 1379 cm. 4. E. C. Johansson (Svédország) 1277 cm.

Távolugrás: 1. P. Olsson (Svédország) 691 cm. 2. Kovács György (Magyarország) 685 cm. 3. G. Aberg (Svédország) 672 cm. 4. Szabó Béla (Magyarország) 653 cm.

1500 méteres síkfutás: 1. H. Torén (Svédország) 4 perc 13 mp. 2. Bognár József (Magyarország).

200 méteres síkfutás: 1. Dr. Szerellemhegyi Ervin (Magyarország) 22·4 mp. (Országos rekord!). 2. Schu-

berth Ágoston (Magyarország). 3. C. Luther (Svédország). 4. T. Persson (Svédország).

400 méteres síkfutás: 1. Mezey Frigyes (Magyarország) 50 mp. (Országos rekord!). 2. Dáván István (Magyarország) 50·4 mp. 3. E. Wiede (Svédország) 51 mp. 4. N. Sundell (Svédország).

Gerelyvetés: 1. J. Häckner (Svédország) 5987 cm. 2. Kóczán Mór (Magyarország) 5723 cm. 3. H. Olsson (Svédország) 5292 cm. 4. Szakáll Máté (Magyarország) 4875 cm.

Ifjúsági versenyek.

100 méteres síkfutás: 1. Farkas György MTK 11·2 mp. 2. Kende István BEAC. 3. Kászonyi Géza MAC

800 méteres síkfutás: 1. Varga Antal MTK 2 perc. 07 mp. (Ifjúsági rekord!). 2. Dörge Frigyes MTK 2 perc 07·2 mp. 3. Kármán József FTC.

Diszkoszvetés: 1. Pilinszky Attila MAC 3153 cm. 2. Haefner Roden OTE 2892 cm. 3. Herczegh Miklós MAC 2750 cm.

Magasugrás: 1. Zsebráczy Géza FTC 170 cm. 2. Földessy László MAC 166 cm. 3. Pilinszky Attila MAC 160 cm.

110 méteres gátfutás: 1. Pilinszky Attila MAC 17·8 mp. 2. Krausz Mihály FTC. 3. Moldvai István FTC.

A Magyar Athletikai Szövetség bajnoki versenyének részletes eredményei:

100 yardos síkfutás Magyarország 1914. évi bajnokságáért és a Szokoly vándordíjért. Bajnok: Szenes József MTK 10 mp. országos rekord! 2. Jankovich István MAC, 3. Schubert Ágost BEAC, 4. Rákos Jenő MTK. Indult még Szenessy István TAC.

Magasugrás Magyarország 1914. évi bajnokságáért Bajnok: báró Wardener Iván MTK 188 cm, 2. Gáspár Jenő MAC 188 cm, 3. Fábian Lajos MAFC 184 cm.

1/4 mértföldes síkfutás Magyarország 1914. évi bajnokságáért és a Stankovich vándordíjért. Bajnok: Mezey Frigyes BEAC 50·8 mp, 2. Dáván István MAC, 3. Steinfeld Dezső Aradi TE. Az előfutamokat Dáván 61 Mezei 53, Misángyi 52·6 és Steinfeld 52·4 mp. alatt nyerték.

Sulydobás Magyarország 1914. évi bajnokságáért. Bajnok: Mudin Imre MAC 1408 cm. országos rekord! 2. Ambrózy Béla BEAC 1389 cm, 3. Toldy Sándor FTC 1386. Indultak még: Farkas Dezső MTK 1206, Bakonyi Béla FTC 1193 és Mándy János FTC 1196 cm.

Távolugrás Magyarország 1914. évi bajnokságáért. Bajnok: Kovács György BEAC 686 cm. 2. Szabó Béla MAC 676 cm. 3. Lichteneckert László MAC 668 cm. Indultak még: Hadházy DTE 636 cm, Rex Ernő MAFC 631 cm.

1/2 angol mértföldes síkfutás Magyarország 1914. évi bajnokságáért. Bajnok: Mickler György MTK 1 p. 58 mp. 2. Matyasovszky László BEAC. 3. Kiss Iván MAFC. Indultak még: Csathó BEAC, Gálffy MAC és Karikó (Egyetértés).

Diszkoszvetés Magyarország 1914. évi bajnokságáért. Bajnok: Ambrózy Béla BEAC 4528 cm. 2. Toldy Sándor FTC 4482 cm. 3. Dr. Görög Vilmos MTK 4123 cm. Indultak még: Kóczán FTC 3731, Mándy FTC 3546, Nyilassy FTC 3847.

Rudugrás Magyarország 1914. évi bajnokságáért. Bajnok: Szemere János MAC 366 cm. Orsz. rekord! 2. Hadházy Dezső DTE 322 cm.

120 yardos gátfutás Magyarország 1914. évi bajnokságáért. Bajnok: Stollmár Károly FTC 15.8 mp. 2. Aladár Béla BEAC. 3. Püspöky Gyula MAC.

1 angol mértföldes síkfutás Magyarország 1914. évi bajnokságáért. Bajnok: Marschalko Teofil MTK 5 p. 33.8 mp. 2. Bogán József MTE. 3. Stefániai Vilmos BEAC. Indultak még: Bese MTE. Fülöp SzTC. Grosz FTC. Thomka BEAC.

220 yardos síkfutás Magyarország 1914. évi bajnokságáért. Bajnok: Dr. Szerlemhegyi Ervin MAC 22.4 mp. Országos rekord! 2. Schubert Ágost BEAC. 3. Mezey Frigyes BEAC. Indultak még: Szenessy TAC és Déván MAC.

Gerelyvetés Magyarország 1914. évi bajnokságáért. Bajnok: Kóczán Mór FTC 5760 cm. Országos rekord! 2. Szakáll Máté MTK 5156 cm. 3. Toldy Sándor FTC 4280 cm.

3 angol mértföldes síkfutás Magyarország 1914. évi bajnokságáért. Bajnok: Váradi Mihály BEAC 15 p. 21 mp. Országos rekord! 3. Vörös Vincze MTE 15 p. 40 mp. 3. Lovass Antal MAC 15 p. 57 mp. 4. Körmeny Miklós MTK 16 p. 30 mp. Indult még: Janczky MTE.

Az Aradi Torna Egylet tornaünnepélye. Arad városának, mely a Tiszántulnak sportszempontból talán legjelentékenyebb gócpontja s amely város a vidéki sportcentrumok közül minden tekintetben a legjobb, a legkiválóbb őserőt szolgáltatja, nevezetes napja f. hó 20 án, ekkor tartotta ugyanis az ATE jubiláris torna-versenyét, amelyre nemcsak a vidék, hanem a főváros s a MOTESz is elküldötte reprezentánsait. A nagyszerű és fényes keretek között mozgó ünnepélyek egy része azonban a kegyeletnek is szólt: a délelőtti folyamán leplezték le az ATE nagynevű néhai művezetőjének: Nagy Sándornak, a tornászás egyik vidéki legbuzgóbb apostolának siremlékét, míg a délutáni torna-versenyek keretében került döntésre az emlékére alapított értékes örökös vándordíj is.

A szegedi tornaverseny után két héttel rendezett verseny sikerét nemcsak a vidék, hanem a főváros nagy részvétele is már előre biztosította, de a nyújtott sportra nemcsak a kulturpalota hatalmas termét zsúfolásig megtöltő előkelő közönség egyetlen nézője, hanem még a legvérmesebb aradi tornász sem mert

volna gondolni. Amit a torna csak produkálhat: az színes, mozgalmas képekben rövid néhány óra alatt mind felvonult a háromezret megközelítő számban megjelent publikum előtt, mely a látottakkal alig tudott betelni. A Szegedi Torna Egylet férfi mintacsapatának, majd az ATE női mintacsapatának bemutatkozása után az Óbudai Torna Egylet mintacsapata végzett buzogánygyakorlatokat, amiket oly precizitással mutattak be, hogy a gyakorlatok megismétlésétől a mintacsapatot talán csak a program bőséges volta mentette meg. Óriási tapsvihár koronázta a MOTESz reprezentatív csapatának lovon, majd korlátton bemutatott gyakorlatait, amire a reprezentatív tornászok azoknak a lehetőségig precíz és valóban mintaszerű módon való bemutatásával teljes mértékben rászolgáltak. Magunk részéről is a legteljesebb elismerés hangján kell a szövetség azon eljárásáról megemlékeznünk, mely lehetővé teszi a vidéki egyesületeknek azt, hogy tornaünnepélyeik fényét és sikerét a főváros legjobb tornászainak sorából alakított reprezentatív csapat közreműködésével emeljék, akik ily módon még a tornászás ügyét a vidéken is szolgálhatják. Az egész délutánt és az este egy részét is betöltő disztorna legkiemelkedőbb számai a Nagy Sándor emlékére alapított örökös vándordíjért folyó versenyek voltak, amelyben a rendező ATE, a Nemzeti TE, Hódmezővásárhelyi AC, a Szegedi TE és az Óbudai Torna Egylet mintacsapatái vettek részt. A versenyt meglehetősen nagy s pontszámban kellőleg kifejezésre nem jutó fölényrel az OTE nyerte meg, amely csapat szereplése a disztornán jelenlevők egyhangú véleménye szerint az est clouja volt. Ritkán látunk pontosabb össz munkával, helyesebb testtartással dolgozó mintacsapatot, amelynek minden egyes tagja oly egyformán és egyöntetűen dolgozott, mintha egyetlen kéz irányította volna mind a kilencz résztvevőt. A győztes csapat gyakorlatainak meglátszott mű vezetőjük: Bábel Rezső szövetségi művezető tanítása, aminek jórésze van az OTE vasárnapi eredményében. A győztes csapat tagjai voltak: Bencsics István, Berkovits Imre, Delkin Ferencz, Görtler József, Günther Tivadar, Nemes Aladár, Szentessy Sándor, Szombathelyi László, Wagner János. Második a NTE, harmadik SzTE, 4. ATE, 5. Hódmezővásárhelyi AC csapata lett.

A disztorna, mint azt már bevezető sorainkban említettük, fényes társadalmi keretben folyt le. Megjelent azon Arad város társadalmának színejava s az érdeklődőket a kulturpalota hatalmas terme alig tudta befogadni. A vidéki és fővárosi tornázókat báró Urbán István főispán, a város nevében Kovács Vincze tanácsnok üdvözölte a verseny előtt, amelyen az aradi helyőrséget Hegedüs alezredes, térparancsnok, valamint nagyszámu tiszt képviselte.