

## Kiadóhivatal:

Budapest, IV. Váci-utca 1.  
Aigner Lajos könyvkeres-  
kedése.

## Előfizetési díj:

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

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasáboz  
petit sorért 25 kr.

## HERKULES

## TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

## Szerkesztőség:

Budapest, VIII. Nagykörút-  
utca 13.

Kéziratokat vissza nem  
küldünk.

Bérmentetlen leveleket nem  
fogadunk el.

## A tornatanító képzés.

A testgyakorlatok terén nincs egy oly fontos kérdés sem, melynek helyes megoldásától oly sok függne, mint a tornatanító képzés. Az iskolai törvényesen kötelező testgyakorlat a torna lévén, tanításától függ, hogy az ifjúság a testgyakorlatot megkedvelje s mikor már nem unszolja is rá, űzze. Az ifjúság testi épsége és lelki frissesége a tornatanítók kezében van. Nagyon fontos tehát, hogy a testgyakorlatok e leendő apostolai milyen módon nyerik képesítéssüket.

Némi könnyelmű büszkeséggel elmondhatjuk, hogy tornatanító képzésünk nem áll nagyon hátra a németekétől. Az állam felügyelete alatt a fővárosi mindkét nagyobb torna-egylet évenként számos jelesen képzett tornatanítót bocsát ki a tornázás terjesztésére. Sőt évről-évre a tanítónők közül is mind többen képesítik magukat a tornatanításra. És mindenestre jóval többen igyekezzenek magukat e téren is hasznavehetőkké tenni, ha a nagyon szükséges női torna-tanfolyam valahára megnyílna. A nők tehetnek ugyan tornatanítói vizsgát, de képesítéseket csak magán-tanulás vagy tanítás útján nyerhetik. Könnyen belátható, hogy az így nyert képesítés sehogyan sem lehet kielégítő.

Hanem az általános jó eredmény mellett a tornatanító képzés terén van néhány oly dolog, mely nagyban gátolja a tornázás terjedését. Ilyen első sorban a tanító-jelöltek felvételénél követni szokott elnézés, mely a testi erőt és ügyességet a belépésnél alig veszi tekintetbe. A „Herkules” mult számában közölt berlini

tornatanító-képző-intézet felvételi feltételei közt a testi erő és ügyesség kipróbálására meglehetősen nehéz gyakorlatok végzését kívánják a tanító-jelölttől. A mi tornatanító-képző-intézeti szabályunk csak a „tornázásra alkalmas ép test”-ről szól. Ez általános meghatározáshoz járulva a fentebb említett elnézés, nem csodálhatjuk aztán, ha oly tornatanítók is kerülnek ki az intézetből, kik valóban tornázni sem tudnak. — Mert a legnagyobb része a tanfolyamok hallgatóinak a néptanítók közül telik ki, kiknek részben okvetlen is szükséges a képesítést megszerezni. De lehet azért módot találni arra, hogy ily tanítók is megtanuljanak kissé tornázni, kiket nem kedvök s nem tehetségök, hanem a kényszerűség hozott a tanfolyamra. Arra nézve természetesen szigorú felvételi gyakorlati vizsga igen helyes lesz, mert a gyengéket már előre a maguk erősítésére utalja. Különösen szigorúnak kell e felvételi próbatornázásnak lenni a nyári rövid pót-tanfolyam jelöltjeivel szemben. Hat hét alatt, meddig e tanfolyam tart, senkit sem lehet erőssé, ügyessé tenni. E tanfolyam az elméleti és gyakorlati már némileg meglevő képességek pótlására elégséges csak, de nem arra, hogy valakit tornázni lehetne alatta megtanítani.

A tornatanítók gyakorlati képességétől nem várunk ugyan oly sokat, mint az elméleti helyes ismereteiktől, de nem lehet kicsinylőleg tekinteni e gyakorlati, e testi működés tanításánál magát a tanítandó gyakorlatokat. — A népiskolai növendékeket vezető tornatanítónak is némileg ügyes és gyakorlott tornásznak kell lenni. — A szabadgyakorlatokat minden tanítónak példányszerű szép tartással és kellő erővel kell előmutatnia. És még ennyit is sok

## A „HERKULES” TÁRCZÁJA.

## A balatoni vitorlázó egylet versenyei.

B.-Füred, augusztus 29.

Ma este, 7<sup>1</sup>/<sub>4</sub> órakor értek véget a balatoni vitorlázó egylet háromnapos rendes versenyei. Holnap 30-án lesz még egy külön verseny a Stefánia trónörökösne, mint a vitorlázó-egylet védnöke által adott díjra.

Magyarországban még nincs annyira kifejlődve a sport, különösen a vízi sport iránti érzék, hogy egy várostól, általában a nagyvilágtól távol eső helyre csupán a versenyek kedvéért seregelve a közönség. Mikor a Balaton-egylet tartotta versenyait júliusban, B.-Füred tele volt közönséggel, így tehát nagyobb volt a részvét, mint most, midőn annyi állandó-vendégre már nem lehetett számítani. Mindamellett így is szép számú és kivált előkelő közönség nézte a versenyeket.

Az első nap 27-ke kedvezőtlenül kezdődött. Hajnal óta csak úgy szakadt az erő; a szél alig mozdult. Majdnem szélesüdben indultak a versenyző hajók. A handicapre, 40 kilométeres (egyszeri megkerüléssel) öt hajó nevezett; gr. Nádasdy Ferencz Hableánya, Inkey István Jolántája, gr. Károlyi László Mementoja, gr. Esterházy Andor Mariskája és gr. Andrássy Géza Floridája, a csak néhány nappal előbb vízre bocsátott hajó. A Mariska nem indult; tehát csak a többi négy versenyzett. Az indítás 9 óra 35 perczkor győnge szélnek minősített szélben történt.

A köd, mely a Balatonra nehezült, hamar elfogta a hajókat tekintetünk előtt.

12 óra felé erősödött a szél. Feltétel volt, hogy ha esti 10 óráig meg nem érkeznek a hajók, nincs verseny. Az időközben támadt szél fölöslegessé tette e feltételt. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> órakor három taraczkölvés jelezte a hajók közeledését. A Hableány és Jolánta erősen küzdöttek. A célpont közelében kétségtelenné látszott a Hableány győzelme, jöllehet a Jolánta megelőzte, mert a Hableánynak

öt percz volt engedve. A fordultnál a Hableány gyönyörű manőverezéssel Jolánta elé került és így föltétlenül győzött; megérkezett 2 óra 45 perczkor, a Jolánta 2 óra 45 percz 7 másodperczkor, Florida 2 óra 45 percz 10 másodperczkor, Memento 3 óra 12 percz 3 másodperczkor.

Másnap, 28-án következett az 5 tonnán aluli hajók versenye. Az esőt erős szél váltotta fel, melynek következménye a közönség jóformán teljes elmaradása volt. Az erős északi szél, mely közel állt a szélvészhez, több yachttulajdonost is visszatartott a nevezéstől. Csak két hajó indult, az egyik a «Sárga rózsza», gr. Eszterházy Mihály tulajdona, s a másik «Memento», gr. Károlyi László és gr. Zichy Antal közös tulajdona. A versenyben a yachtokat a tulajdonosok maguk kormányozták. Az idő a versenynek nem igen kedvezett, mert az ég kiderült ugyan, hanem oly erős északi szél zugott a Balatonon, hogy veszedelemtől tartván, a versenyző yachtokat a «Királyné» és «Hableány» nevű nagyobb yachtok kísérték útjukban. A pálya tíz kilométert tett s szokás szerint háromszög alakban volt, melyet kétszer kellett megkerülni. A két versenyző vitorlás a pálya nagy részét folyton egymás mellett, vagy folyton egymás nyomában haladva tette meg. Az első kerülőnél «Memento» húsz másodpercznyi előnnyel haladt el a célpont előtt; a második fordulóban «Sárga rózsza» az utolsó boynál túlságos nagy kitérést csinált s ez által mintegy két percznyi időt veszített. Így «Memento» 4 percz s 20 másodpercznyi előnnyel elsőnek ért a célhoz «Sárga rózsza» ellenében, elnyervén a Balatoni vitorlázó-egylet díját, mely egy 120 forint értékű dísztárgy volt. A következő verseny a három tonnán aluli yachtok versenye lett volna, de a roppant erős szél miatt ezt elhalasztották.

Végre 29-én, pénteken kiderült az idő. Szép, szellős, langyos napunk lett. A verseny, mely az akadály-úszást, sandolin- és gig-versenyt, tréfás versenyeket foglalta magában, délután 3 órakor kezdődött.

A parton szép számú közönség gyűlt össze. Megjegyzendő, hogy a vitorlázó-egylet megszüntette az eddigi módszert, a mit a Balaton-egylet sport-szakosztálya elvben már a mult versenyek után

főiskolai tornatanítótól hiába várunk. — Mivel a legtöbb tornatanító csak mint kenyérkereseti módot és nem mint kedvből választott szaktárgyat tanulja a tornát, igen sok a lelketlen tornatanító. Hogy ilyenek mentől kevesebben legyenek, érdekében áll minden ügybarátnak; és ezt a felvételi szigorúsággal érjük el. — Az érettségi vagy tanítói bizonyítvány semmit sem bizonyít arra nézve, hogy érdemes-e az illető a felvételre. Ezt ki kell mutatnia. Mert az az ifju, ki 20—25 éves koráig nem tanult meg némileg tornázni, vagy nem tett bármiképp is szert némi erő és ügyességre, az bizonyosan hat hét, vagy hat hó alatt sem képesíti magát annyira, hogy másokat tudjon vezetni.

A tornázási képesség megszerzésére a hat heti tanfolyam rövid levén, meg kellene duplázni; azaz a képesítést csak két szüneti tanfolyam bevégzésével kellene kiadni. Az állam e második tanfolyamra nem adhat újból pénzsegélyt, de nem is volna talán szükséges. Az első feljövételnél tanító-jelölt megkapná a 80 frtot és a teendő alapvizsgálat után egy évre gyakorlatra haza távozna. A jövő szünetidőre aztán a maga emberségéből ki-ki feljönne a végbizonyítvány elnyeréséért.

Végül a mi tornatanító képzésünknek nagy hátránya az, hogy nincs oly önálló, külön képző-intéze, mint a berlini. A két tornaegylet kebelében szervezett két képző-intézet soha sem érhet el oly eredményt, mint melyet intézetté egyesülve érnének el. Ez eszme különben nem új és foglalkozik vele épp úgy a két egylet, mint a miniszterium is. — Mostani tornatanítói képzésünkkel maguk az intézmény megteremtői sincsenek teljesen megelégedve és örömmel várhatjuk a soká már nem késő újításokat.

### Testi nyomorékok testedzése.

Az *élénkség és lelki nyugalom*, látszólag két összeférhetlen fogalom, ha úgy vesszük, hogy az élénkség mellett test és lélek épen nem nyugszik; de egymást kiegészítő fogalom, ha úgy tekintjük, hogy élénk csak az lehet, kinek lelke legalább időnként ment az élet nagyobb izgalmaiktól, vagyis nem zavarják fel nyugalma untalan gondok, bánatok, elégedetlenség és kínzó emlékek.

*Élénkséget és lelkinyugalmat* szerezzen magának, a ki *egészség-*

ben akarja leélni földi pályáját. Csakhogy talán ez az, mihez talán a legkevesebben értenek, mert már a kiinduláskor tévesen okoskodik minden tizedik egyén. A télnek nincsenek virágai, a gond- és bánatteljes életnek nincsenek örömei, virág és öröm csak a boldognak való, én pedig boldogtalanságra születtem . . . és több efféle ferde nézetekkel teszik magokat még boldogtalanabbakká, betegbobbakká sokan, mint milyennekké a sors mostosága tette. Pedig ha kicsit kevesebbet vagy kicsit többet gondolkodnának az élet kivoltáról, önkéntelenül is felszabadulna kedélyök és megnyugodna lelkök bármilyen sorsukban is. Vannak testi szenvedések, mik csüggetteggé teszik a lelket is, vannak viszont lelki bajok, melyek alatt sorvadásnak indul a test is; de nincsen sem testi, sem lelki baj olyan, melyre maga a természet ne szolgáltatna balszámot. Maradjunk a természetnél, nyújtunk ki karjainkat annak ezertéleken kinált gyógyszerközei felé, ne legyünk kishitűek még akkor sem, midőn gyarlóságunk miatt nem láthatunk előre a jövőben semmi vigasztalót. Kísértsük meg untalan erőt venni magunkon, ha százszor csalódunk, százszor építjük fel újra más és más reményeinket. Reménységünkben is vannak örömcseppek, ne vessük azokat meg, ha épen tele pohárral nem üríthetjük az élet örömeit.

Mily sok ezek boldogtalanoknak képzelik magokat ép testűk. ép lelkűk mellett is, mily sokaknak nincs semmi küzdelmük a létfontartásukért és lelki örömeik megszerzéséért, mégis boldogtalanok? . . . boldogtalanok? . . . nem! hanem lelkibetegek. Ezeket meggyógyítja lassanként maga az idő, ezek önmaguk is gyorsan felépülnek, nem kell egyéb hozzá, csak társaság és a testnek természetszerű ápolása, gyakori fürdés, mozgás, munka, játék, szóval rendes betartása az életrendszabályoknak mindenben.

Mennyivel másként áll ez a dolog azokkal szemben, a kik testileg vagy lelkileg nyomorékok! Önkénytelenül oda téved gondolatunk: nem-e tették igen helyesen az ó-görögök, hogy minden satnyán, nyomorékan született gyermeket halálba dobák? — Mennyi kintől, mennyi gyöttrődéstől szabadult meg anyai élő lény ily móddal. De mennyi lőn egyszersmind ez által kegyetlenül megfosztva természetadta létjogától. A legrutább társadalmi önzés szülhetett csak ily irtózatosságmét.

Avagy ki meri mereven azt állítani, hogy az élet csak teher? Van-e élő lény, kire jóltevőleg, élvezettel ne hasson a napfény, az üde lég, a természet ezer tünete és gyönyöre?

Rettenetes kíméletlenség, mindig *sánakozóban* érintkezni az ily egyénekekkel. Az ostobaságnak kegyetlensége lenne az, ha a hibás testűeket mint egy külön társadalmi osztályt tekintenők. Szellem-nagyság, jó érzés, műveltség és művészi termelő képesség t-kin-

kimondott, hogy a gőzhajóról és az uszodából nézze a közönség a versenyt; ehelyett a partot rendezte be néző-térül; úgy látszik azonban, hogy ez sem igen alkalmas; az uszoda maga volna a legpraktikusabb, ha elzáratása ellen esetleg a fürdeni akarók nem szólalnának fel.

A harmadik napi versenyek akadály-úszó versenynyel vették kezdetüket. Az alig 13 foknyi hideg víz a nevezők nagy részét távol tartotta a versenytől s így csak Szekrényessy Kálmán és Nyíry István vállalkoztak az 5 akadálylyal nehezített 500 méternyi pálya megúszására. Az előbbi 11 perc 56 másodperc alatt, az utóbbi két másodpercczel később úszta meg a pályát. A győztes aranyérmet nyert.

A bűvár-távversenyen, mint ki a víz alatt a czél felé a leg-hosszabb pályát úszsza meg, *Eszterházy* Mihály gróf lett a nyertes s ezüstérmet kapott díjul.

A kitűnő oroszánvadász és galamblovész ezúttal egészen új sport-ágban tüntette ki magát s a legnagyobb örömmel üdvözljük őt e téren.

A hölgyek sandolin-versenyén Braun Gizike (Pozsonyból), Káldi Gizella (Budapestről) és ifj. Almásy Kálmánné Keglevich Mária grófné mérköztek, s ugyanily sorrendben érkeztek czélhoz. Braun Gizike mint győztes az urak tiszteletdíját nyerte.

Következett a gentleman amatőrök sandolin-versenye, melyen Ádám Károly a nemzeti csónak-egylet, Külley Elemér a Hunnia csónak-egylet tagjai küzdöttek egymás ellen. Külley az 500 m. egyenes pályát 3 perc 46 másodperc alatt megtéve, hangos *«Hunnia for ever»* kiáltások között 1 láb hosszal elsőnek érkezett be s díszes arany érmet nyert.

Érdekes volt a következő sandolin-verseny, melyen a versenyzőknek a versenyzés alatt kétszer vízbe fordulniok és ismét hajóba ülve, a czélhoz evezniök kellett, mi a néző közönség közt nagy derűtséget okozott. Győztes lett Mercz Lajos.

A gig-versenyben gentleman evezősökkel és gyermek-kormányosokkal a *«királynő gigje»* nyert Nádasdy Tamás gróffal, mint kormányossal s Ádám Géza és Külley Elemér evezősökkel.

Ezután hajós- és hajó-építő legények és yachtok legénységeinek gig-versenye folyt le nagy részvétel mellett; majd balatoni halászkodás, molnárok és révészek vetélykedtek egymás közt, mint mindig, úgy most is érdekes látványt nyújtva. Ezúttal nyolcz 10 evezős nagy csónak indult nagy hajsza közt téve meg fél kilométernyi pályájukat, fordulás közben egymást kölcsönösen felfordítással veszélyeztetve. Utánuk 6 kisebb párevezős vájt halász lélekvesztő mérkőzött egymással. A mai versenyeket sikerült tréfás versenyek zárták be. A *«Bug-spreet járás»* volt a legmulatságosabb. A hordó-evező versenyben 8 versenyző indult, vergődésük felfordulásukkal nem csekély mulatságául szolgáltak a néző közönségnek.

**Balaton-Füred, aug. 30. (Távirat.)** A *«Balatoni vitorlázó-egylet»* ez idei utolsó versenye ma folyt le; de ez volt a legérdekesebb; azzá tette az egylet védnökjének, Stefánia trónörökösnének tiszteletdíja, melyért nyolcz yacht versenyzett. Különböző nagyságú yachtok versenyezvén, handicap-verseny volt. Délelőtt 10 óra 5 perczkor gyöngye szél mellett indultak a versenyző vitorlások: *«Királynő»*, *«Hableány»*, *«Herczegnő»*, *«Memento»*, *«Florida»*, *«Jolánta»*, *«Sárga rózsza»* és *«Szélvész»*. Kezdetben igen lassan haladtak, de 12 órakor meglehetősen erős szél keletkezett s a yachtok dagadó vitorlával siklottak tova a vizen. A tizenkét kilométeres pályát Jolánta kerülte meg legelőször s utána Királynő ment; e két yacht között érdekes versenygés fejlődött ki. A Királynő handicapjében 9 percznyi előnyt s Jolánta csak három perczet kapott; biztosra vették tehát, hogy *«Királynő»* győz. De *«Herczegnő»* e közben kitűnő szelet kapván az engedélyezett 22 percznél másfél percczel korábban ért a czélhoz s így az első díjat kapta. A yacht tulajdonosait Mihálkovics Tivadart és Zechmeister Károlyt (Győrből) koszorúval tüntették ki. A *«Királynő»*, mint második, a tétel felét kapta. A *«Sárga rózsza»* és *«Szélvész»* az első fordulónál már kiállottak. A *«Szélvész»* az egylet tulajdona s Szalay Imre és Széchenyi Géza gróf szíveségből vezették. A díjakat este 9 órakor osztották ki ünnepélyesen.

tetésben egyaránt versenyeznek ők a legépebb testűekkel munkálkodniak bámulatos kitartással, tudnak örüdeni, élvezni, családot alkotni, élni önmaguknak úgy, mint a közjónak és mégis mennyi durva bántásoknak, mennyi kiméletlen vagdosásoknak vannak ők szüntelen kitéve a közéletben. Szinte csodálni lehet nagy lelki erejüket, hogy annyi örömeik megkeserítése után jó érzésűek tudnak maradni. Ez az ő saját egyéni érdemük és mégis mi ezért az ő jutalmuk? Mi? ... Az, hogy természetből megbélyegzett voltuk mellett még a társadalom is lépten-nyomon megbélyegzi őket, mint a kiktől óvakodni kell. Kis púpos, sánta, kajla, görbe, béma, vaksi és több efféle szavakkal említik őket szüntelen, nem pedig nevékről; sőt némelyeknek lelketlenségük annyira megy, hogy nem állnak egész nyíltan rútt testhordozási utánzásokkal pellengérré állítani, nevetségessé tenni ezen önhibájokon kívül szerencsétlen hibás testűeket. Am tegyék ezt a nép legalsó rétegeiben, ott a műveltség menti a gorombaságot és lelketlenséget; de hogy a műveltebb osztályban is számosan vannak ily nyomor-gyalázók, az szégyenfolt a műveltségnek felkent mázán. *Szégyenfolt a tornáztatón is az, hogy csak nem régiben újlag egy német előtornászok köre által rendezett mutatványos tornázás alkalmával megtehették lepisszegés és betöltés nélkül azt, hogy egyes szereken gúnyolódva utánozhatták, illetőleg rendszeres betanulással produkálhatták a különféle nyomorék testűeknek tornázását.* A néző közönség persze kaczagott a szögletes és ügyesen végzett fura mozgásokon, de képzeljük belé magunkat azon szülő érzelmeibe, ki ezeket látva, nyomorék-testű gyermekére gondol; vagy gondolkunk magára a nyomorékra, ki ezen nevetségessé tételt látja, hallja, érzi, akkor nem találhatunk eléggé kemény szavakat a gúnyolódókra és kaczagókra. Ha magyar tornatestület tette volna ezt, névszerint bélyegeznék meg azt; de így csak óvjuk hasonló utánzatoktól hazai tornáztatunkat.

Különben is meg kell gondolnia jól minden ép testű egyénnek azt, hogy ha épen született is, még nyomorék gyanánt halhat meg; hogy éppen ő, az ép testű, edzett tornász az, a ki miatt az a vézna, beteges, hibás testű egyén nem járhat nyilvános testedzési testületekbe üdülésre, erősítésre. Kizárják őket onnét rendes alapszabályaikkal, vagy esetleg «kinézik», kizargatják maguk közül bántásaikkal.

Meg kell gondolnia minden ép testűnek azt, hogy míg ő kelleme, jó érzetek között testével kényelmesen szolgálja lelke minden vágyát, tetszeleg önmagának és másoknak, csapong az élvek között, testi munkával edzi testét, lelkét, — addig az a szerencsétlen kigúnyolt és megtaszgált hibás testű gyermek vagy felnőtt kénytelen miattad, előled félrehúzódni, magát a lélekölő magányra kárhoztatni, testétől megvonni majd minden edző mozgást; ő neki, a *nyomorék, beteges testűnek* kell nélkülöznie mindazon testedzési módokat, a miket rád, *ép testűre* is, mint életföltételt diktál nevelő és doktor egyaránt.

De — hála az általános műveltség terjedésének — a társadalom vagyis a családok egyes hibás testű tagjai évről-évre több kiméletben részesítettek. Talán elő lassanként az az idő is, midőn majd főleg a szellem, a lelki tulajdonságok mértéke szerint becsülik az egyéneket, nem pedig a külső megjelenéseik és felvett modoruk után.

Javuljon bármiként is azonban társadalmi helyzete egy hibás testű egyénnek, ez csak másodrendű dolog. A legfőbb mégis mindig az illető testi állapotának a javulása. Ha a társadalom nem nyújt erre segédkezet, meg kell ragadni az *önsegélynek* minden módját. Szerencsére a testi egészséges jóllét feltétele nincs éppen a társaságban működéshez kötve. Otthonias magányban működéssel is lehet erősebb vérpezsgést előidézni. Frissített szobai légkörben végzett szabatos és kellő sajátos mozgások, munkák és edző játékok szintén maguk után hozzák az egészséget.

(Folyt. köv.)

## Botvívás.

(Folyt. és vége.)

4. *Lábára vágás* úgy történik, mint az oldalra vágás, csak hogy a bot mélyen lefelé köröztetik és lejt sújt az ellenfél jobb (b.) lábára oldalról.

IV. *A lábára vágás védése* már csakis *ellenütéssel* (csukló erejével) vagy *ellenvágással* (karlendítés és kézcsuklóval). Azonkívül, ha a vágás mélyen jön, térdhajlítást is kell alkalmazni.

Ezek voltak a *főbb* vágások, a többiek már csak ezekből való eltérések és sajátosabb különös kéztartású és botvezetésű fortélyok és megkülönböztetések, melyeknek megértésére már okvetlen használni kellene a szokásos műszaki és részben idegen elnevezéseket és részletes magyarázatokat. (Tempo, v. reprise, coupé, ripost, rencontre stb.)

Megemlítendő még, hogy a haladottabbak már rendszeresen minden vágást részsűt előre kilépéssel és visszalépéssel tesznek. Sokszor előre (vagy hátra) ugrást vagy lépkedést is alkalmaznak, hozzá különféle törzshajlításokat is, ha a vágás előtt kitérni vagy épen eléje törni akarunk. Mielőtt azonban a kezdő átmenne a fortélyosabb vívási módoknak gyakorlására, helyesen cselekszik, ha megelégedve egyelőre a fentiekkel, áttér a magánosan végzendő helyből kimozduló *ügyességi vívásgyakorlatokra* és a *botműgyakorlatokra*.

Az *ügyességi vívásgyakorlatok* célja az: az ellenfelet fűrge mozgásokkal, gyors helyzet-változtatásokkal zavarba hozni és esetleg egyszerre vívni két vagy több ellenféllel, vagy a kénytelen visszavonulást ügyesen végezni. Ilyenek pl.

1. Előre (vagy hátra v. old.) lépkedés (v. ugrás v. szökdelés), minden lépésre egy bizonyos támadási vágás vagy védekezési körzés.

2. Előre (vagy old. v. h.) lépés, egy időben  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) fordulat a helyben maradó (v. kilépő) lábon és vágás az új arcirányban. Ebből ismét tovább lépés újabb fordulattal, újabb iránynyal, újabb vágással (u. n. forgó lépés-járás).

3. Fordulatokkal szökdelés, minden szökésre karvágás vagy körzés.

4. Ugrások repülés közbeni fordulatokkal és vágásokkal vagy körzésekkel

5. Helyből elugrás, fordulat, vágás, egy térdre térdelés (vagy guggolás), védekező körzés, tovább ugrás és újból támadás stb.

*Műgyakorlatok* a vívásra alkalmas bottal végezhetők egy karral, két karral, állva, járva, futva, szökdelve, ülve vagy fekve. Leginkább a különféle körzéseknek nehezebben kivihető összetételeiből, a botnak levegőbe feldobálásából és kikapásából, a levegőben forgatásából állanak. Szébb és nehezebb gyakorlatok rendszeresen magánosan egy egyén által végzendők, kiválóan nagy ügyességet lehet kifejteni két bottal egyszerre játszás közben. Szintén szépek azon társas gyakorlatok, melyeknél több egyén több botot hajigál át egymásnak elkapáshoz. Példaképpen ide jegyezzünk egy pár könnyebben elsajátítható botműgyakorlatot 1 méter hosszú botokkal.

1. Egy kézben *középen* tartani a botot és az ujjakkal forgatni folytonos körívekben.

2. Egy kézzel forgatni a test előtt a botot markolásokkal, t. i. minden kör után gyors fogáscsere.

3. A fej fölött vízszintes körben forgatás.

4. Markolásokkal forgatás úgy, hogy minden kör végzése pillanatában a botot a levegőbe feldobjuk és ismét elkapva, ismét kézben fordítunk rajta egyet; kezdetben alacsonyra dobva fel, utóbb magasabbra és a levegőben több kört képeztetve.

5. Bot *közepét* markolva, jobb kézzel forgatni a test előtt és minden kör után a felemelt jobb térd alatt teldobni és fent ismét kifogni; vagy a jobb térd alatt átforgatni, felvetni és balkézzel kikapni, azzal ugyanezt tétetni; vagy a botot függélyes körben forgatva, feldobni, kikapni és vízszintes körbe vezetni bele.

6. Bot *közepét* fogva, forgatni, feldobni magasra, visszaszálláskor egyik *végét* kapni el a botnak és rögtön utána bizonyos vágást és tovább körzéseket végezni; vagy ellenkezőleg kezdetben bot *végét* fogva, körzés, ebből feldobás és középen kapva el, forgatás.

7. Bot *végét* fogva, jobb kézzel védekezőleg körzés (kéz a vállhoz közel) a test előtt a vállakkal egyenközüen, innét a fej mögött a nyakszirt körül átforgatni a botot a test baloldala felé, hol a balkéz ragadja meg a botot és végez vele másnemű forgatást vagy körzést.

8. Egy karral különféle vágásokat végezni, utóbb körözni, feldobni, forgatni, ismét feldobni úgy, hogy függélyes álló helyzetű szálljon vissza és fogassék el a tenyéren egyensúlyozással.

9. Egyensúlyozások a tenyéren, kézfejen, ujjakon, könyökön, homlokon, alsó ajkon.

10. Egyensúlyozásból fellökni a botot és újból egyensúlyozással fogni el.

11. Két kézzel forgatások, t. i. bot *közepét* fogva, forgatva, hol a jobb-, hol a balkéz veszi át a botot.

12. Egy egyén két bottal, jobb- és balkézzel, egyszerre végez egyirányú vagy ellentétes irányú körzéseket (bot *végét* fogva), vagy forgatásokat (bot *közepét* fogva).

13. Két botot hajigálni fel egyik kézből a másikba és vissza, függélyes álló helyzettel vagy vízszintes fekvő helyzettel.

14. Egyik kéz köröz, a bot *végét* fogva, másik forgat folytonosan.

15. Egyik kéz feldobást végez, míg a másik földre nyúl a másik botért, melyet azután forgat, feldob és köröz a másikkal stb.

Kiválóan érdekesek azon *társas műgyakorlatok*, melyeknél két játékos, vagy körben állva többen dobálják egymásnak elkapásra botjaikat. Legyen itt ilyen is feljegyezve egy pár:

1. *Két játzó egy-egy bottal.* Jobb (b.) kézből a szemben állónak bal (j.) keze ügyébe dobni, a botot középen fogva el függélyes (vagy vízszintes) tartással, a kéznek orsó (v. sing, v. a fekvő botot felső v. alsó) fogásával. Az átdobás egy időben történjék és azután gyorsan vétessék át a másik kézbe és dobassék újra át.

2. *Két játzó két-két bottal* úgy, mint az egy-egy bottal, csak gyorsabban.

3. *Két játzó egy bottal forgatással.* Egyik a bot közepét fogja és párszor megforgatja azt feje fölött (v. vállmagasságban a test előtt v. old.) és úgy dobja át a távolabb szemben álló keze ügyébe, a ki azt elkapja, szintén megforgatja és visszadobja.

4. *Két játzó egy-egy bottal szemben keresztbe dobál.* Jobb (b.) kézből a szemben álló jobb (b.) keze ügyébe és vissza.

5. *Két játzó két-két bottal keresztbe dobál.* Egyszerre dob előbb itt is ott is a jobb kéz a szemben álló jobb kezébe, azután a bal, ismét a jobb, végül egy dobásra mind a négy bot a levegőbe hajjattatik, elkapatik stb.

6. *Több játzó körben dobál egymás kezébe.* Minden játzónak van egy botja, körben egymástól 2 vagy több lépés távolra áll, az adott jelre mindenki átdobja jobb (b.) kezéből botját a jobb-ról (b.) állónak a bal (j.) kezébe és bal (j.) kezével kifogja a balról (j.) feléje dobott botot, bal (j.) kéz átadja gyorsan a jobbnak (b.) és így tovább.

7. *Négy (vagy hat v. nyolcz) játzó keresztben vagy körben áll keresztbe dobál 4 (v. 6 v. 8) botot.* Egyes, a szemben álló hármas-sal, kettes a négyessel dobál jobb (b.) kézzel és kap szintén jobb (b.) kézzel. Előbb az 1., 3., aztán a 2., 4. számúak dobnak (v. egyszerre). A bot mindig függélyes álló helyzettel repüljön és közepén fogassék el.

PORZSOLT LAJOS.

## Buzogány-gyakorlatok.

(Képpel).

Az angolok a buzogányforgatást bevéve testgyakorlataik közé, indián buzogánynak nevezték el a hatalmas fegyvert. Így azt gondolhatnánk, hogy az első buzogányt az indusok forgatták, holott a mesés őskorban Herkules fegyvere állítólag már buzogány volt. Az egyiptomi képrásokon pedig már mint testgyakorlati eszközt látjuk a buzogányt. Még az alakja és használati módja is körülbelül meg-egyezik a maival. Mint képtünk mutatja, felemelésével és forgatásával erősítették vele magukat az egyiptomiak.

A mi buzogányaink egyenesre vannak esztergályozva, hogy a test előtt való forgatásnál ne ütődjenek a lábakhoz. Az egyiptomi buzogány hajlott volt, valószínűleg, hogy az emelésnél a kézből ne csúszszék ki. Ezt a biztos fogást a mostani buzogánynál azzal érjük el, hogy a kézben levő végére egy kis gömböt esztergályoztatunk. — Szíjat kötni a buzogányra és ennétfogva a kézfejhez kötni nem minden gyakorlatnál lehet, nem különösen a legszebbeknél, melyeknél a buzogányt fel kell dobni és forgásában újra kikapni.

A buzogány-gyakorlatok úgy tömegben, mint egyedül végezve, a legtetszetősebb és legegyszerűbb gyakorlatok. Rövid idő alatt bárki is annyira megtanulhatja a buzogányforgatást akár könyvből is, hogy azután állandó kedvelt gyakorlata marad.

## A testgyakorlók étkezése.

«Délben egy kis fazék töltött káposzta, egy itcze jó borocska, pár órai favágás, korán lefekvés, korán felkelés,» ennyiből állna az egészségtani recept, ha pár száz évvel ezelőtt élnénk. De a mi előre haladott művelt századunkban még a favágó sem értené meg azt, miért kellene beérnie egy tál húsos főzelékkel és egy itcze borral, és miért találna kedvét a munkában.

Keritsünk tehát tudományosan nagy feneket neki és indokolás mellett állítsuk fel a tétéleket, a melyeknek értelmében lehet csak egészséges ép emberré a legbuzgóbban tornázó, athletáskodó, kertészkedő vagy bárminő edző foglalkozást űző egyén is. Irjuk össze minden kigondolható ételmi cikknek vegyi alkatrészeit és testünk szükségletei szerint állapítsuk meg azt, hogy mikor, mit, mennyit és hogyan kell ennünk és innunk; hogy így legyen min

kacagnia az ingyenczeknek és szakácsoknak, a kik azon idő alatt, míg a fejből készített szabályoknak hódolók lesóványkodnak, addig ők a természetes étkezés mellett meghizzanak.

Vagy úgy, tisztelt Szerkesztő ur! Az önök lapja nem éleclap, no hát kérem, nem csinálók étrendet; de azt engedje meg, hogy hozzá szóljak a dologhoz, mert sehogy sem megy a fejembe az, hogy csak az önök által is többször szakszerűen közölt uras és trainingszerű étkezésmóddal lehessen nagyobb testi erőt produkálni és egészségesnek lenni. Tisztelettel legyen mondva, a gyomrokat nem lehet úri és paraszt gyomorra osztályozni, tehát nem szándékom ama drága étkezési móddal szembe állítani egy olcsót. Abból, hogy például az uraságot biztosan ágyba döntené egyharmada is azon kukoricza málénak (v. görhének), a mely az öregbérésének legkisebb gyomornyomást sem okoz, abból csak az következik, hogy egyik gyomor *épebb* mint a másik és hogy egyik gyomortól erőteljesebb működést kíván a nagyobb anyagcserével (anyagfogyasztással) járó testi életmód, mint a másiknál.

Egy kalap alá vesszük tehát a mindenféle erős és gyenge, de nem beteg gyomrúakat. Általában mindenkire alkalmazható közönséges mindennapi étkezési szabályféleket jegyzünk ide, hogy ha épen nem is ily módon él mindenki, legalább lássák azt, miként kellene élniök helyes emberéletani szempontból.

Mindjárt az *étkezési időnél* határozottan el kell itélni, ha valaki untalan más és más órában ül a terítékhez. Az emberi természetben is van ösztön, az ember is gyorsan rászokik valamire és nehezen szokik le arról, ezen ösztönszerűségnek hódolnunk kell mindenben a mennyire csak lehet, mert az a sejteknek olyan önkény-

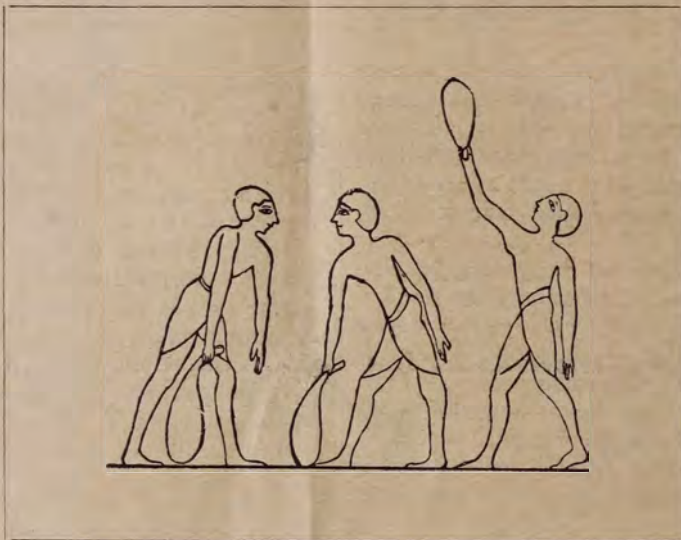
telen munkássága, — mely nélkül idegeink, agyunk nem lenne képes elvégezni csak egy napi munkahalmazt sem megkeveredés nélkül. — Ösztönszerűen lépdelünk, hajlongunk, tekintgetünk, teszünk-veszünk és végzünk sokszor felette lényeges dolgokat. Szinte ösztönszerűleg érezzük meg mindig a szokott evési időt is, mert ezen ösztönszerűség átmegy a dúcidegrendszerbe is és mintegy villanyfolyamatnak hatásaként a kellő időben megérezzük.

Hogy a nap mely órájában és hányszor történjék étkezés: azt a végzett vagy végzendő munka sajátja és az életpálya minémisége szabja meg. Minden munka, az emésztés is, hőképzéssel és hőfogyasztással jár, mivel pedig testünknek hőkifejtési legnagyobb ereje délután 4—6 óra közé esik, ezen okból a délután 4 órakor

ebédelés a legajánlatosabb. Mivel pedig a gyomorban az oldó nedvek is gyorsan felhasználódnak és csak órák múltán pótolhatnának, azért okvetlen mérsékelt mennyiséget kell egyszerre enni és naponta legalább háromszor, legfeljebb ötször. Az erős munkát végezők közvetlen a reggeli felkelés után, 10 után, 1 után, 4 után és 7 óra után egyenek; a könnyű munkát végezők reggelit 8 után, ebédet 3 után, vacsorát 8 óra után; vagy pedig reggeli 7 után, ebéd 12 után, vacsora 8 óra után. A ki pedig nincs gátolva a napi foglalkozásokkal, az tartsa be a leghelyesebbet, az egyék reggelit a felkeléskor, villásreggelit 12 órakor, ebédet 4—5 óra között, vacsorát 9 óra után. Az ebéd és vacsora közé eső időben (ozsonnát) csak azok egyenek valami keveset, a kik 12 órakor ebédelnek, de korai vacsorázáskor azok is jobb, ha elhagyják. Alvást közel megelőzőleg nem kell enni, mert alvás alatt a gyomor emésztési képessége kisebb és sok meleget von el egyéb szervtől.

Az *étel mennyisége* a test szükségletéhez méreessék; illetőleg az éhség, az étvágy foka szerint, több vagy kevesebb. Azonban teljes jóllakás csak ebédeléskor történjék. Minden más időben az evést akkor kell abbahagyni, mikor még a legjobban izlik. A gyomor mindig csak egy bizonyos mennyiségű ételt képes megemészteni, meg nem emészthetett ételnek egy része a gyomorban fekvve marad, ott vegyileg felbomlik és különféle káros hatású savak — kesernyék — gázok alakjában bele vegyül a vérbe és megzavarja az egészséget.

Az *étel minőségére, megválasztására* ugyan gond fordítandó, de épen nem szükséges valami különös aggodalmakkal tenni ezt. Nem kell felette válogatásnak lennünk. A fő az, hogy ne együnk egyszerre össze-vissza édeset, savanyút, hideget, meleget, csak bizonyos időközökkel. És többet együnk könnyen emészthető, mint nehezen emészthető étkeket.



BUZOGÁNY-GYAKORLATOK.

Természetes étkezés a legjöltevőbb, vagyis növényi főzelékek összekötve hús-étkekkel. Minden mesterkelt eledelnek meg van a sajátos, rossz hatása. Keményre szárított húsneműek, erősen sózott vagy fűszerezett étkek, élesztős tésztaeműek, meleg, friss kenyér, sajtok, keményre főtt tojás, hal-étkek és a nagyon zsíros (kövér) ételek, valamint mindenféle étel-kivonatok (conserva) lehetőleg kerüljessenek. Az sem áll, mit sok tornász-ember állít, hogy csak hús és hús, mindig hús kell, az ad erőt . . . , igaz, ad erőt, de véleegyütt okoz vérbeli olyan zavarokat, a mi leront minden esetleges jó hatást. A túlságosan hússal táplálkozó egyén izgatott, ideges, agybántalmakban szenvedő lesz és idővel vér elfajulás áll nála be. *Tehát inkább több főzelék, mint hús!*

Éppen nem közömbös a gyomorra nézve az sem: meleget vagy hideget eszünk-e? Meleg és hideg ételnek folyton váltakoznia kell a szerint, a mint testünkben hőség csillapításnak vagy hő fokozásnak érezzük szükségét.

A túlságos sok meleg étel igen elgyengíti a gyomrot, a sok hideg étel pedig sok oly hőt nyel el, a melynek tulajdonképeni rendeltetése erő-kifejtés lett volna. Különösen télen tévednek sokan, midőn benső meleget akarván nyerni a külső hideg ellenében, mindent melegen, sőt forrón esznek. Pedig ha önmegfigyeléssel kis próbakísérletet tesznek magukon, csak egy heti időtartam alatt is arra a meggyőződésre fognak jutni, hogy a túlmeleg és sok meleg étel az izzadásig hevíti az egész testet rövid időre, de utána pár órára már testi munkával annál erősebben kell iparkodni

fogainkkal a falatokat és minél inkább vegyítjük oldó hatású nyállal azokat, annál könnyebb és hatásosabb munkája lesz velők gyomrunknak. Tehát nem ajánlhatjuk eléggé mindenkinek figyelmébe az eledel jól felaprózását, vagy egész porhanyóvá főzését.

Az evésnek társa, kiegészítő része az ivás.

Az italnak itteni méltatása azért fontos, mert sokan nem törődve semmi utóhatással, isznak kivétel nélkül mindenkor, midőn szomjasak; sokan még ha nem is szomjasak (derűre-borúra). Az ivásnak valódi rendeltetése az, hogy általa a gyomorban a bevett étel-anyagok jobban feloldódjanak és hogy a vér állandóan bizonyos sűrűségű folyós állapotban tartassék. Ha tehát *mértéken túl*, sok vagy kevés folyadék jön a gyomorba és ennek útján az egész testbe, akkor rendellenesség áll be az egész testben.

Hogy evéssel kapcsolatban mikor legtanácsosabb inni, arra nézve legelfogadhatóbb szabály az, hogy sem közvetlen az evés előtt, sem evés közben, sem rögtön utána ne igyék az illető, mert a gyomornedvek akkor túlságosan felhigittatnak, oldó erejük csökkentetik. Tehát evés után  $\frac{1}{4}$  vagy  $\frac{1}{2}$  óra múlva egy pohár víz és 2—3 óra múlva két pohár víz eredményezi azt, hogy a netán még oldatlan anyagok a gyomorban oldódhassanak és az oldatlan, leülepedett anyagok onnét kihajtassanak. Mivel azonban a mi szokásos étkeink legnagyobbbrészt «vastag» t. i. kevés vizet tartalmazó étkek, azért a fenti szabálytól mégis észszerű eltérni és evés közben is inni keveset, utána 2 óra múltán többet.

Egyáltalán éhhomra meleg italt nem jó inni, pár falat kenyér



CSÓNAK-VERSENY PHILADELPHIÁBAN.

benső melegképzésre. Sőt ha jobban vizsgáljuk, azt is konstalálni lehet, hogy gyomrunkból sokkal több emésztetlenül maradt étel megy ki, mint annak előtte, vagyis hogy gyomrunk munkaképessége csökkent. Ellenben táplálkozzunk télen is csak a rendesen váltakozó hideg és meleg (tehát soha sem forró) étkekkel, különösen több u. n. «vastag», de azért könnyen emészthetőkkel, tapasztalni fogjuk, hogy gyomrunknak erőteljesebb munkássága több és tartósabb benső meleget ad.

Az evésnek módjára nézve egészségügyi szempontból közömbös az, miként fogjuk a kést és villát, vagy illdomosan eszünk-e; azonban igen lényeges az: minő kedélyállapotban vagyunk. Az izgatottság, félelem, ijedség, harag és több eféle lelki állapot nemcsak az étvágyat rontják meg, hanem gátolják a test benső szerveit is a szabályos működésben. Azon kell lenni tehát, hogy evéshez soha se üljünk le rögtön valamely erős testi vagy szellemi munka, vagy felindultság után, hanem igyekezzünk előbb kedélyünket jó hangulatba hozni, felélénkíteni társalgással vagy egyébbel. Ezek szerint nem pusztá úri passió az: *zenét* hallgatni evés alatt, hanem egészségügyileg kelléke az a helyes étkezésnek. A fekvő (heverve) evésnek káros hatását nem szükséges fejtegetnünk, érzi azt mindenki a nyelésnél és azután a mellszorongan, gyomor-nyomáson és a rögtönös jól eső érzésen a felegyenesedéskor.

Majd minden ember másként eszik, egyik túlgyorsan (habzsol), másik túlassan (majszol), egyik csukott ajkakkal, mint a nyúl, másik csamcsogva; egyik szinte megőrli fogai közt az eledelt, másik meg szinte majd megfullad a rágatlan nagy falatokban; ki-ki az ő gusztusa, illetőleg szokása szerint. Egészségi szempontból itt hangsúlyozni kell azt, hogy minél jobban megrágnak, örömlük

előzze meg legalább azt; nem jó felhevült állapotban sem inni, azonban káros hatását csökkenti az, ha utána ismét hevítő mozgás végeztetik; egyszerre sokat inni semmi körülmények között sem egészséges. A friss forrásvizet, kútvizet pedig mindig elibe kell helyezni minden más italnak. Hiába mondja a német, hogy a sör «folyékony kenyér» (mivel gabonából csinálják), hiába mondja az angol, hogy a rum az «élet tüze», hiába mondja a magyar, hogy a bor a «pecsenye lelke», azért mégis mindenki csak vízzel készítheti el ételét, vízzel moso rathatja jól testének edényeit. A vizet tehát igen meg kell becsülni még a jó bor mellett is. DIXI.

## Csónak-verseny Philadelphiában.

(Képpel.)

Nem kell sok, hogy belássuk hátramaradásunkat a külföldtől a testgyakorlatok terén. Nézzük meg e kis képet, mely a mult havi Schuylkill folyón tartott regatta skiff versenyét mutatja és meggyőződhetünk hátramaradásunkról. A számos versenyző, az óriási közönség, mely a vizet és partot beledi, nálunk még csak reményben sincs. A mi regattánkon az egyletek örülnek, ha egy pár száz forintnál nem kell többet ráfizetni a versenyre, míg külföldön a közönség jegyvételéből a nagyon értékes tiszteletdíjak és versenyköltségen kívül még jövedelem is marad az egyleteknek.

Nem mondunk igazat, ha azt mondjuk, hogy különösen az angol és amerikai művelt közönségnek szokása, divatja a versenyekre menni. Ez nálunk szokott így lenni. Néha évekig nem jártunk a lóversenyekre, vagy a testgyakorlati ünnepélyekre,

máskor meg tódult a nép. — Az angol állandóan elmegy, mert komolyan érdeklődik a versenyek iránt, mert ért hozzá, mert mulatsága, mert kötelességének is tudja e pártolást. — Nekünk ilyen közönségünk még nincs. Az a kevés versenylátogató, ki nem sajnálja pénzét az olcsó jegyért, ritkán megy elégedetten el a versenyről, mert nincs meg az a műveltsége, mely élvezhetővé tenné számára a verseny lefolyását. Az angol iparos és a köznép nagy része tájékozva van minden érdekesebb verseny lefolyásáról, — tudja például, hogy ki volt tavaly a bajnoki úszás győztese, érdeklődik várja a versenyhíreket; nálunk még, a kiknek szakembereknek kellene lenni, még azok sem törődnek a versenyek lefolyásával.

Csónak-versenyeink egy időben látogatottak voltak s az ideinek is meglehetősen közönsége volt, de mondjuk ki őszintén, hogy a közönség hatalmasan unatkozott, mert nem érdeklődésből, hanem divatból jött ki a legnagyobb része. — Nekünk a közönséget még minden módon nevelni kell, hogy élvezhesse a testedzési versenyeket.

## Az athleták őszi viadala.

(Hivatalos.)

A «Magyar Athletikai Club» 1884. évi őszi viadalának verseny-propositiói.

I. *Bajnoki egy óra járás.* Harmadik vetélkedés a «bajnok» czímért. Védő: *Asbóth Jenő* bajnokjelölt; kihívó lehet a Magyar atletikai Club minden tagja.

1. §. Győztes, ki 1 óra alatt a legnagyobb távolságot bejárja.

2. §. A bajnokjelöltség feltétele, hogy a győző a kitűzött 1 óra alatt 9920 méternyi távolságot (6 angol mértföld és 352 yard) bejárjon. Ha ez a tér ki nem telik, a verseny nem bajnoki, hanem csak egyszerű versenynek fog tekintetni.

3. §. Díjak: 1. az első a club ezüstérmét s a bajnokjelöltséget nyeri, illetve azt továbbra is megtartja. Ha az eredmény a bajnoki mértéken alul marad, a bajnokjelöltség elesik, de az érem kiadatik. A harmadik vagyis döntő győzelem díja: *állami aranyérem*, serleg és bajnok czím.

2. A második a club ezüstérmét s

3. a harmadik a club bronzérmét nyeri.

4. Minden versenyző, ki a kitűzött 1 óra alatt 8000 métert (5 angol mértföld) bejár, bronzérmét nyer.

4. §. A kik az egy óra letelte előtt kilépnek, nem díjaztatnak.

5. §. Futni tilos, a ki a versenyzők közül ezt a tilalmat megszegi, első ízben a versenybíró, illetve a pálya felügyelők által megintetik; második ízben pedig a további versenyzéstől eltiltatik (disqualificáltak).

6. §. Minden pályázó, a sportszerű járás keretén belül feszte-lenül mozoghat, de a pályából kilépni, vagy az indulási irányt megváltoztatni, azaz megfordulni s a pályát visszafelé folytatni tilos.

7. §. Minden pályázónak bejárt körútait, külön számoló (bizalmi férfiú) jegyzi.

8. §. Indulási jel: egy pisztoly lövés.

9. §. Az 1 óra letelte lövéssel fog jeleztetni, a mely jelnek hallatára minden versenyző rögtön megállani s mindaddig helyén maradni köteles, míg a versenybírók a megállás helyét igazolták.

10. §. A ki a jelre meg nem áll, vagy álláspontját — az igazolás előtt — elhagyja, disqualificáltak.

11. §. A bajnokjelöltre nézve a megállapított bajnoki szabályok kötelezők.

12. §. Holt verseny esetében az illetők vagy az nap, vagy egy hét lefolyása alatt 1000 méternyi pályán újra megmérkőznek. A verseny mindaddig ismétlődő, míg az egyik pályázó ellenfelét le nem győzi. A ki arra a döntő versenyre meg nem jelen, a bajnokjelöltségre való igényét elvesztvén, mint 2-ik fog díjaztatni.

13. §. Ha kihívó nem jelentkezik, bajnokjelölt, a kitűzött 1 óra alatt a 2-ik §-ban foglalt távot (9920 méter) tartozik egyedül is bejárni. Különben bajnoki jelöltségét elveszti.

14. §. Ha csak egy kihívó jelentkezik, a védő (bajnokjelölt) pedig a kihívást el nem fogadja, a kihívó a kitűzött 1 óra alatt hasonlóan a 2-ik §-ban foglalt távot (9920 méter) tartozik bejárni.

II. *Sikverseny.* (Juniórok részére.) Táv: 100 méter. Nevezhetnek a M. A. C. azon tagjai s a budapesti tudomány és műgyetemnek azon polgárai, kik futásban még első díjat nem nyertek. Tét: 1 ezüst forint. Első díj: bronzérem.

III. *Gátverseny.* Táv: 320 méter (a pálya körül) 10 gáttal 95 cmtr. magasságban. Tét: 1 ezüst forint. Első díj: a club ezüstérme. Második díj: a club bronzérme.

IV. *Ököl-vívás.* Tét: 1 ezüst forint. Első díj: a club ezüstérme és tiszteletdíj. Második díj — ha legalább négyen versenyeznek — bronzérem.

A küzdő párok sorshuzás útján állítatnak össze; a küzdelem páronként egy-egy percig tartó 3 összecsapással vívatik, közbeeső

egy-egy percnyi szünetekkel. A versenyzők födetlen fővel boxolnak. — Ha két versenyzőnél több jelentkezik, az előleges mérkőzések, a nyilvános viadalt megelőzőleg fognak az atletikai club zártkörű versenyén megtörténni; s csak is a döntő küzdelem fog a két leginkább kiváló versenyző között a nyilvános viadalon megtartatni. Zárt verseny.

V. *Kezdők velocipéd-versenye* (kétkerekű velocipéddel). Távolság: 1609 méter (1 angol mértföld). Pályát 5-ször körül. Tét 2 ezüst forint, versenyezhet, minden magyarországi amateur-gentleman; kezdőknek azok tekintetnek, kik a vaspáripázást csak egy év óta gyakorolják. Első beérkező a club ezüstérmét, a második beérkező a club bronzérmét nyeri.

VI. *Velocipéd-verseny* (nyílt verseny kétkerekű velocipéddel). Táv: 6436 méter (4 angol mértföld). Versenyezhet a magyar atletikai club tagjai kívül, minden magyarországi amateur-gentleman. Tét: 2 ezüst forint.

Első díj: a club ezüst érme. A második díj — ha legalább négyen indulnak — bronzérem.

VII. *Eszterházy díj.* Sikverseny. Táv: 100 yard (91.3 méter). Díjak: elsőnek a club ezüst érme és ha a távot 11 másodpercen belül befutja, Esterházy Mihály gróf elnök által felajánlott tisztelet díj; másodiknak, ha a távot a kitűzött időn belül betutja, bronzérem. Zárt verseny.

VIII. *Bajnoki távugrás.* Második vetélkedés. Védő: Gróf Kinsky Nusi bajnokjelölt, kihívó lehet a M. A. C. bármely tagja.

1. A *bajnoki mértéket 570 centiméter (18 láb) távolságnak átugrása képezi.* Ha a legnagyobb ugrás is ezen alól marad, akkor az nem bajnoki, hanem csak egyszerű győzelmül fog betudatni.

2. Tét 2 ezüst forint.

3. Versenyzők, az elugrást a szabályszerű deszkáról, vagy a nélkül is tehetik, de a deszka nélkül történt ugrásnál, a mérés, az elugrás pontjából számíttatik, lábujjátok sarokig.

4. Versenyzők, az ugrási térbe — a célpont könnyebb áttekinthetése érdekében — tetszés szerinti akadályokat is tehetnek, de ez senkire sem kötelező.

5. Díjak: a) győztes, ha a bajnoki mértéket elérte, a club ezüst érmét s a bajnokjelöltséget nyeri illetőleg tartja meg s reá nézve a magyar atletikai club bajnoki szabályai kötelezők.

A második győzelemért a club ezüstérmét, a 3-ik döntő győzelemért *állami aranyérmét, serleget és bajnoki címet* nyer.

b) 538 centiméter (17 bécsi láb) távolságnak átugrása, a club ezüstérmével.

c) 507 centiméter (16 bécsi láb) távolságnak átugrása pedig bronzéremmel díjaztatik.

Ezen alól nincs díjazás.

6. *Minden vetélkedő*, — a próba ugráson kívül — *három ugrást* tehet; a próba ugrás azonban nem kötelező és nem számít.

7. Előre esés az ugrásban jó, visszabukás nem számít.

Három ugrás közül a legjobb számíttatik.

IX. *Sikverseny.* Táv: 1609 méter (1 angol mértföld) Handicap (erőkiegyenlítéssel rendezett) verseny. Kik e távolságban vagy nagyobb sikversenyekben első díjat nyertek aránylag handicapeltetnek. Díjak: elsőnek egyleti ezüst érem és tiszteletdíj, másodiknak bronz érem.

X. *Vigasz-verseny.* Futás sík pályán. Táv: 150 méter; versenyezhetnek a M. A. C. mindazon tagjai, kik a viadal napján első díjat nem nyertek. Tét nincs. Nevezés a helyszínén, a club titkárságánál. Első beérkezőnek a tiszteletdíját a tagok adják.

A *viadal* Budapesten, a Magyar Athletikai Club, Ludovika-akadémiai rendes verseny-pályáján (*Orczykert*) 1884. október elején d. u. 2 órakor fog megtartatni.

A nevezési határidő a legközelebbi választmányi ülésen határozatik meg. A nevezések, melyeknek az illető verseny megjelölésén kívül — tartalmazniok kell még a versenyző vezetéki és keresztnévét, polgári állását, lakhelyét és *verseny színeit* — a kitűzött határidőn belül, írásbelileg, zárt borítékban, a melyen, hogy nevezést tartalmaz megjegyzendő — a *tét csatolása mellett* — a Magyar Athletikai Club titkárságához, Budapesten (nagykörút-utca 13. sz., vagy esténként a gyakorlatok alatt a nemzeti lovardában) adandók be. — Tét nélküli nevezés érvénytelennek vétetik. — A tét, ha a nevezése elfogadtatott, csak az esetben adatik vissza, ha az illető verseny meg nem tartatik; a visszalépettek tétjei ellenben a M. A. C. tiszteletdíj alapját illetik. — A verseny-propositiókban nem szabályozott kérdésekre nézve a M. A. C. viadal szabályai irányadók. — A versenybíró határozata ellen a M. A. C. választmányához lehet a helyszínén felebbezni.

Jelen verseny-propositiók a «Herkules»-ben közzétetnek és kívánatra, a titkárság által pósta útján is megküldetnek.

Kelt Budapesten, a Magyar Athletikai Club igazgató választmányának 1884. évi augusztus 28-án tartott üléséből.

BARATOSI PORZSOLT GYULA,  
mint a M. A. C. titkára.

# Labdajátékok.

## Labda-játékok ütőbottal.

(Folytatás.)

72-ik játék. „Hajítva ütős a földről“ (u. n. „Balha ütős“.) Négyen játszik. Sorsvetés útján kettő „guritónak“, a másik kettő pedig „ütőnek“ jelöltetnek ki. Két lyuk van egymástól 25–30 lépésnyire a földbe ásva. Mindegyik lyukhoz egy-egy ütő és dobó helyezkedik el, úgy hogy az ütők a két lyukat összekötő képzelte vonaltól oldalt, saját lyukaiktól három lépésnyire s arccal felé fordulva, a dobók az ütőtől jobb kézre három-négy lépésre álljanak.

A két gurító a labdát tetszés szerint csendesebben vagy gyorsabban és felváltva egymásnak a lyuka felé gurítgatják; az ütők pedig minden gurítás alkalmával kötelesek a labdát a legalkalmasabb pillanatban — rövid henger-ütőkkel — saját lyukok közeléből dobva elcsapni, még pedig oly ügyességgel, hogy a labda messzebb ütessék el, mint a mennyire saját ütőbottaluk repül; mert ha az egyik gurító a labdát előbb behozza a lyukba, mint az ütő saját bottját, akkor mindkét részen szerep-csere történik.

Ha az ütő a dobásnál nem is találja el a labdát, azért dobása épp úgy számításba vétetik. Az ütőbottal dobást csak akkor szabad eszközölni, ha a labda a lyukak közti távolságnak felét már befutotta, valamint a dobóknak sem szabad előbb futni a labdához, még mielőtt a dobás megtörtént; ki ez ellen vét, az 3 játszmán át nem üthet s csak büntetésből guríthat.

73-ik játék. „Hajítva ütős a magasból“. Ezen játék is a fentebb leírt játéknak szabályai szerint játszatik, csak hogy az ott jelzett gurítók itt dobókká lesznek, a mennyiben a labdát nem gurítják, hanem egyik lyuktól a másikhoz kapóra dobálják; az ütők pedig kötelesek a labdát — még a földre esése előtt — bottjukkal magasra való feldobással földre ütni és ha eltalálják, ha nem: kötelesek előbb behozni ütőfájukat, mint egyik dobó a leeső labdát. Ezen játéknál különös szigorral kell fentartani a 72. játéknál körvonalozott dobási és labda lyukba tevési szabályokat, mert nem egyszer megtörtént már, hogy egyik-másik ütő a labda helyett egyik játészó társát találta el.

74-ik játék. „Kópjázás“ (v. u. n. „botozás“). Ezen játéknál a labda szintén keményen bekötetik, vagy egy közep nagyságú golyóvá esztergályozott fa büttyök (csomó) használtatik a labda helyett. A játékhelynek kemény talajú, nagyobb térség kell, hol — különösen az egyik részen — semmi épület vagy egyéb tárgy dobási távolban ne legyen.

A játészók két pártra oszlanak; — mennél többen vesznek részt, a játék annál érdekesebb, lehetnek 6–30 között; sorsolás szerint az egyik párt bent a főtérnél — kisebb teriműj helyen — dob, vagy tetszés szerint gurít kifelé, míg a másik párt kint, a külső metához közel — ahhoz előbb egy pár lépéssel és a két méta közti vonaltól oldalt 3–6 lépéssel — egymás mellé két lépésnyi közökkel sorakozik. Minden játszóznak van egy fél méternyi rövid, görbe és 2–6 cm. vastagságú ütő bottja. A főtér a külső metától 100 vagy 200 lépésnyire jelöltetik ki, a szerint, a minő a talaj keménysége és simasága, vagy a játészók dobó ereje, vagy a minő a labda keménysége, súlya és nagysága.

Az uralkodó párt egyes tagjai a labdát felváltva, egymás után dobálják vagy gurítják ki a méta felé, míg a kint álló botosok arra igyekeznek, hogy a metájok felé repülő vagy guruló labdát a pályából kiverjék, illetőleg bottjaikkal úgy kidobják, hogy az sem a metájukkal egy vonalba, sem pedig metájukig ki ne juthasson.

Azon bent lévő (péld. Pista), kinek kidobott labdája a külső metáig el nem érhetett, leván! ő utána dob vagy gurít a másik (péld. Gyuri) és így tovább. Azonban ha például a harmadik dobónak labdája szerencsésen megérkezett a külső metáig, akkor ő újból és folyton dobhat mindaddig, míg a külső botosok őt le nem teszik. Mindezen fölös dobásoknak aztán megvan az a hasznuk, hogy egy és ugyanazon dobónak egymásután a célhoz kiért dobásai, ugyanannyi saját letett pártjabelit ismét dobóképessé tesznek. Így például a harmadik játszóznak második dobására Gyuri, harmadikra már Pista is dobóképessé lesz.

Így folyik a játék, míg végre sikerül a külső botosoknak (kópjasoknak) minden bennlévő illetőleg fennállóknak kidobott labdáját egymásután elűzni; ez esetben a pártok helyet és foglalkozást cserélnek. Végül megjegyeztetik, hogy a labda, ha a külső metától oldalt 30 lépésnyire elveretett, vagy ha a dobás által csapódott úgy földre, akkor az célhoz nem jutottnak vétetik, még az esetben is, ha a méta hosszúságáig ki is jutott volna.

75-ik játék. „Csülközés“. Hasonló a „Csülök játék“-hoz, csak hogy itt a csülöknek elnevezett hordódugasz helyett labdát használnak. Minden játszóznak van egy saját ütőbottja (fél méter hosszú és körül-belül kapanyél vastagságú „bottfából“). Kell ezenkívül még egy k. b. fél méternyi hosszú deszka darab (u. n. „csülök lova“) melynek egyik vége alá egy arasznyi magas talpfa (gerenda darab) szegeztessek, hogy a deszka a földre fektetve, lejtősen álljon. A játészók két pártra oszlanak és sors szerint egyik párt bent van ütés végett, a másik párt meg kint a labdát fogja és dobja s ezen pártok egyik tagja a lefektetett deszka és a lyuk közelében örököl (ez az u. n. „csősz“). A játék kezdetén a kint lévők egyike, rendesen a csősz, az ütőpártnak felállási helyén, egy lábnyi mélységgel és labda-szélességgel bíró lyukat ás a földbe és a deszkát „lovat“ ettől oldalt két lépésnyire úgy állítja fel, hogy az talpfás homlokzatával az ellenpártra kifelé tekintsen.

Most egyik ütő felteszi a labdát a lejtős deszkának felső, vízszintesre faragott, élére és ennek bal oldalára állva, jobb kézzel (a bottot a

deszkán a labdáig felcsúsztatólag) oly erővel sújt rá, hogy ugyanezen egy suhintásra ne csak a labda repüljön ki, hanem az ütőt is egyenes irányban tova dobassék. Ezen ütve-dobás után aztán az ütő ütőbottja után gyorsan kifut s azt vissza behozva, igyekszik annak egyik végét minél előbb a lyukba dugni, mert ha az ellenpártbeliek — kik az ütőssel szemben kint szétszóródva állanak — a kiűtött, de el nem kapott labdát bentálló csőszüknek gyorsabban bedobják s ez azt hamarabb a lyukba teszi, mint az ütő vissza hozott ütőbottját: akkor az egész ütő párt leván! s az iménti szolgál-párt lesz uralkodóvá, azaz ütőpárttá. Ha azonban a labda később került be, mint a bott, akkor az ütőpártnak egy másik tagja folytatja az ütést, — ezután a 3-ik, 4-ik és így végig. Ha már mindegyik ütött egyszer s még egyik sem bukott el, akkor az újbóli ütésekkel megkezdetik a második játszma, csak hogy a 2-ik játszmában már két hibára (két ütő letevése után) bukik el a párt. Ha azonban ezen 2-ik játszma is sikerül, akkor a pártok közötti szerepcsere csak a következő 3-ik és esetleg a 4-, 5-, 6-ik játszmában már 3, vagy esetleg 4, 5, 6 ütő letele után történik s a játék mindaddig így folyik, míg egyik pártnak végre sikerül magát bent az által „megörököteni“, hogy több hibát kellene már tenniök, mint a mennyit tagjaik száma az elbukáshoz megenged; mert minden újabb játszmában szaporodik és újból kezdődik a hibák számítása is, vagyis minden előbbeni játszmában letett egyén a következőben újra ütőképessé válik, ha a párt el nem bukott. Hibául vétetik azonban az is, ha a kiűtött labdát valaki odakint röptében elkapja.

Némely vidéken (Fehérm.) úgy is játszik ezen játékot, hogy az ütőpártnak minden egyes tagját le kell tenni, mert csak az esetben bukhatik az el. Ezen játékmódnál aztán mindenki addig üt egymásután, többször is, a míg le nem teszik és így minden fölös ütésével — a mely t. i. sikerült — úntalan „felállit“ egyet sorrendben, az előtte letettek közül.

Egy harmadik változata még ezen játéknak az, ha az ütőpárt egyenként és egymásután folytonosan mindaddig üt, míg el nem hibázza, azaz: míg egyikük az ütőt behozatalával el nem késik, ez esetben aztán pártcsere van. Igen könnyen megeshetik azonban, hogy a labdafogók közül — vigyázatlanságból vagy vakmerőségből — a közel állók egyike a bottal veszélyesen megdobathatják s ez okból ezen játékot nem is ajánljuk, daczára annak, hogy az ezen játék közbeni gyors mozgások felette edzően és frissítően hathatnak a test izmaira és idegeire; nincs azonban vele semmi veszteség addig, míg mellette fenállanak a duplexek, ütőmeték, falra dobódi s több kitűnő becű játékok.

76-ik játék. „Kanászos“. Legkevesebben 3-an, legtöbben 19-en, legcélszerűbben 11-en játszhatják. Minden játszóznak kezében van egy erősebb fajta, egy méter hosszú hengerűtő (bot), melynek végén büttyök is lehet. A labda 8–12 cm. átmérőjű, súlyos és zsineggel sűrűn keményre kötött legyen, — vagy vétessek egy fa golyó. A játékhelynek jó kemény talajú és kellő szélességű térség választandó, melynek közepén egy kalap nagyságú 12–20 cm. mély lyukat (az u. n. „város likát“) s ettől 3 vagy több lépésnyi távolban körben annyi kisebb lyukat kell ásni (az u. n. „csűröm lika“), a mennyi játszó van, egyet leszámítva. A kisebb lyukak oly nagyságúak legyenek, hogy egy bott vége kényelmesen belejűk férjen és egymástól legalább is két lépésnyi távolban álljanak; minél többen játszanak, annál nagyobb a kör is. Mielőtt a játék megkezdődne, sajátos módon meg kell határozni, hogy ki legyen mindjárt kezdetben a kanász, vagyis ki legyen az, ki a labdát (— a disznót —) a többieknek minden ellenmüködése daczára a közep lyukban — a város likában — megőrizze, vagy ha az onnan kiűtött, azt oda ismét visszaterelje, vagy esetleg önmaga helyébe egy másikat állíttasson be kanásznak? E kanász-kijelölés úgy történik, hogy a játészók mind körbe veszik a közep nagy lyukat és azt, bottjaik végét bele dugván, lassan kerülgetik s lépéseik közben ütem szerint ezt mondogatják: „kavarjuk a korpát, főzzük meg a kását, hűes ki te disznó!“ vagy ezt: „körben fordulj, gyorsan lódulj, a bunkódat ved ki!“ s több efféle szólamoknak utolsó szavára aztán mind szétfutnak és bottja végével ki-ki igyekszik egy lyukat a külsők közül birtokába venni. Az, kinek lyuk nem jutott, lesz aztán a kanász. Ha azonban a lyuk-birtoklás felett netán versengés támadna, t. i. ha két játszó egy lyukba egy időben dugta bele bottját, az esetben a nagy lyuk kerülgetés ismétlődő.

Most kezdődik a játék. A kanász fogja a labdát s bele teszi a nagy lyukba s bottja végét rajta tartja, a körben és saját lyukaiknál állók pedig felváltva vagy egyszerre fürgén rá támadnak és igyekeznek előbb a kanász bottját a labdáról földre ütni s aztán a labdát a lyukból kibökdösve, azt ha lehet, messze kivenni. (A lyukban tehát a labdát addig nem szabad érinteni, míg a kanász bottja rajta pihen.) Ha a kanásznak, ezen támadások alatt, sikerül bottja végét egy gazdátlanul lévő üres lyukba — gyors szökéssel — előbb belevetni, mint annak birtokosa vagy bármely játszó azt tehetné: azon esetben megszűnt kanász lenni s helyette az lesz az, ki lyuk nélkül maradt. Ha ellenben ezen kísérlete nem sikerült, akkor köteles disznaja után nézni, melyet míg őrizetlenül maradt, közegyetértéssel bizonyára a lyuktól, sőt tán a körtől is jó messze el, kivertek. Elballag tehát disznaja után s míg azt lassan visszaterelgeti, addig a többiek bent a nagy likat kerülgetik, vagy szerteszét futkároznak s egyre csufondároskodnak s kötekednek a kanászzsal („erre te!“, „arra te!“, „kocza ne!“, „hűes ki te!“ stb.), sőt az ügyesebbek már messziről elibe is mennek s ha lehet, még tovább verik ki, a kanász bottja mellől, a disznót. Ezen bosszantásokkal szemben, az egyes kanász higgadtan és lassan tologatja disznaját s bottja végétől sosem ereszti tovább s mindközelebb igyekszik azt a kör és a nagy lyuk felé óvatosan terelgetni, míg végre vagy egy vigyázatlan s nála gyengébb futótól elcsúsz, „csűröm lika“, vagy sikerül neki

disznáját a város likába behajtani. Ez utóbbi esetben, tehát csak akkor, ha a labda a körön kívülől hajtott a lyukba, rögtön megszűnik a labda veresés s az első játszma bevégeződöttnek tekintetik s új kanászt kell kijelölni; ezen kijelölés azonban már nem úgy történik, mint az első játszma megkezdésénél, hanem a volt kanász az ütőbotokat mind össze szedi s azokat, saját botjának kivételével — a körtől 10 lépésnyire elállva, egy körfordulattal, vagy feje fölött való hátra dobással — szét-szórja. A játékos botjaikért szét s a volt kanásszal együtt sebesen a körbe visszafutnak s a lyukakat lefoglalják; a ki lyuk nélkül marad, az lesz a kanász. Csak erre kezdődik meg aztán a második játszma.

Megjegyezzük végül, hogy ha a kanász már nagyon kifáradt s úgy látszik, hogy a disznó körbehajtásának reményével egyszersmind játék-kedve is fogyatékán van: az esetben irányában meg kell könnyíteni a játékot. S ezen megkönnyítést két féle fokozatban szokás közös megállapodás után eszközölni. 1. A disznót csak akkor szabad elcsapni a kanász mellől, ha az a körben van. 2. Minden egyes játékos, másik játszótársának tudta és beleegyezése nélkül is elfoglalhatja azon lyukat, a melyből a bot csak pillanatra is kiemeltetett, — azaz a lyukak egyiké csak addig tekintetik egy bizonyos játékos tulajdonának, míg botját benne tartja. — Ezen lyukcserélgetés gyakran zavarba hozza egyik-másik játszót s e zavart az ügyes kanász könnyen a maga hasznára fordíthatja.

A ki heveskedése közben a disznó helyett netán a kanász lábászárát ütné meg, az büntetésül rögtön kanász lesz; — kivéve azon esetet, ha ezen ütésnek a kanász volt szándékos okozója.

(Folyt. köv.)

## Különfélék.

A **Magyar Athletikai Club** nemzeti lovardai helyiségeiben őszi rendes gyakorlatait f. évi szeptember 1-jén kezdi meg; hétfőn és pénteken *vadás* (kard és fleuret), kedd, szerda, csütörtök és szombat boxolás s az összes atletikai gyakorlatok *id. Keresztessy József és Halász Zsigmond tanárok* vezetése alatt minden este  $\frac{1}{2}$  7-től  $\frac{1}{2}$  9-ig tartanak. A Clubba való beiratkozás végett ugyanezen idő alatt a Club titkárnál, vagy a felügyelő választmányi tagoknál lehet jelentkezni. Beiratási díj nincsen. Egyetemi hallgatók, az indexeknek felmutatása mellett évenként 12 forint (két fél éves részletben). Rendes tagok évi 20 forint (két fél éves részletben). Pár-oló tagok 50 forint, egyszerre és az alapító tagok legkevesebb 100 forint alapítványi összeget (vagy annak évi 6%-os kamatját) tartoznak fizetni. Alap- és házszabályok a Club helyiségében kaphatók. Az Orczy-kerti verseny-pályát csak a Club rendes és működő tagjai a szigorú training ideje alatt, a viadalok előtt 6 héttel, csak oly feltétel alatt használhatják, ha pályahasználati bárczájukat, a Club titkárságától kellő időben kiveszik s azt a Ludovika akadémiái igazgatóság előtt felmutatják.

A **nemzeti torna-egyletnél** (VIII. ker. ősz-utca 26. szám) a rendszeres tornázás már kezdetét vette szeptember hónapban a növények tornázása is megkezdődik. Az egyleti órák egyelőre kedd, csütörtök s szombat esti  $\frac{1}{2}$  8-tól  $\frac{1}{2}$  9-ig tartanak s ugyanezen időben történik a tagfelvétel is. Beiratási díj 3 forint, tagdíj havonként 1 forint.

**6 óráig úszott Schwanda Gusztáv** a M. A. C. tagja a Császárfürdő úszodájában reggeli 7 órától d. u. 1 óráig. A hosszú idő alatt egyforma nyugodt ütemmel úszott s még oly jó conditióban volt a kijövekor, hogy most már *8 órai úszásra* fog közelebb vízbe menni. — Az ilyen kitarító úszónak biztosan sikerülni fog a füred-síófoki Balaton átúszása. Schwanda ugyanis még az idén megkísérelte volna ez úszást, de a hideg időjárás miatt már csak jövő nyárra marad e férfias vállalkozás.

**Balaton sport.** E hó 19-én Szekrényessy Kálmán sandolinon átevezett Balaton-Füredről Siófokra és onnan vissza. A „magyar tenger” ez alkalommal erősen haborgott és a hullámok ismételve maguk alá temették a törékeny kis járművet. — Nyíry István, Nyíry Lajos fővárosi ügyvéd fia közelebb a Balaton Tihanytól Füredig átúszta. Mostanig ezt az útát már a következők tették meg: Wesselényi Miklós báró, Földváry Lajos báró, Szabó Imre, Szekrényessy Kálmán, Csentergy Kálmán, Schwarz Vilmos, Borbély Géza, Oláh orvostudor és most Nyíry István.

**Csónak-egylet Mohácson.** Igali Szvetozár ismert sportbarát a „Mohács és Vidéke” mult heti számában lelkes cikkben felhívta a mohácsiakat egy csónak-egylet alapítására és e célból csütörtökön gyűlést is tartottak a kaszinó termében. A csónak-egylet tagjaiul mindjárt többen mint alapítók 50 forint lefizetése mellett hajlandók voltak összeállni. Sőt a csónakok vásárlására is készséggel vállalnak többen az alakuló egyletért. — Mohács intelligens ifjúsága bizonynyal eredményhez viszi a szépen megindult mozgalmat.

**Magyar velocipédisták Stajerben.** Gallász Rudolf, Phillipovich Emil, Schleinz Károly és Szikszay Ferencz a fővárosból velocipédjeiken Bécsbe, innen több mint 20 bécsi velocipédista kíséretében Grácba hajtottak. Pár napi pihenés után a bécsiek társaságában 150 km.-nyi kirándulást tettek a vidékre, hol Kistemann, a nálunk is ismert velocipédista is társaságukba állt. A mi velocipédistáink nem vitték magukkal más öltönyt az útra, mint az egyleti egyenruhát s így e hűvös s ott is esős időben az utazás kissé kellemetlen lehet. A hegyes vidéken is naponként 60—80 kilométert hagynak hátra gépeikkel, mi ily hosszabb kirándulásban elég jó eredmény. — Haza irt leveleikben az utazók nem győzik dicsérni a német velocipédizők barátságos fogadását, melyben őket mindenütt részesítik. Steyrben a villanyos kiállítás nézték meg és innen vissza Grácba az esőzések miatt vasúton mentek. Gráczból hazafelé Gleichenbergnek jönnek. Grácztól Budapestig a 256 kilométert, ha az idő kedvez, egészen a gépeken akarják megtenni.

A magyar atletikai club a héten két választmányi ülést is tartott Palocsai Horváth Emil elnöklése alatt, melyekben néhány fontos ügyet tárgyalt le. Így eldöntötte, hogy az őszi viadalt október első felében (valószínűleg 5-ikén)

tartja s ennek programját is összeállította főbb vonásaiban. A művezető és mesterek kérdése szöba jövőn, a club zavart anyagi viszonyaira való tekintettel több felől hangoztatták a gazdálkodás szükségét s a választmány módját ejtette, hogy három mester alkalmazása mellett még egy kis megtakarítás is lesz lehetséges, a mult évi budgethez képest. A vivás tanítására ezúttal is sikerült megnyerni az ország legelső vívóját az öreg *Keresztessy Józsefet*; az ökölvívást *Halász Zsiga* fogja tanítani, ki Angliában tanulta a boxolást s erről több cikket is irt a „Herkules”-be. S a művezetést *Bély Mihályra* bízzák. Bély igen jeles tornász s egyletek művezetésére képesítő oklevéllel bír; ezúttal először lép az atletika szolgálatába s reméljük, hogy teljesen meg fog felelni a beleje helyezett reményeknek. A választmányban óhajtsásképpen fölmerült az az eszme is, hogy ha a club a jövő évben egy kis anyagi fölvirágzásnak indulna, Halász Zsigát jó volna megnyerni id. Keresztessy mellé segéd-vívótanárul, a mi épp annyira kényelmére válnék az öreg Keresztessynek, mint előnyére és dicsőségére Halász Zsigának, ki az utóbbi időben különös gyakorlatosságot szerzett a kardvívásban is.

A **lipcsei velocipéd-versenyek** mult hó 17-én tartottak meg hat futammal. A 2000 méteres versenyben a győztes a távot 4 p. 16 $\frac{1}{2}$  mp. alatt hajtotta be. A 3000 métert egyik versenyben a győztes 6 p. 20 mp. és a másik verseny győztese 6 p. 14 mp. alatt futotta be. A német és osztrák bajnokságot a küzdelem a 10,000 méteres versenyben folyt le a müncheni Huber győzelmével. H. a távot 19 p. 58 $\frac{1}{2}$  mp. alatt, tehát jó időben hozta be. A háromkerekű versenyben a 2000 métert a győztes szép időben 4 p. 14 $\frac{1}{2}$  mp. (jobb, mint kezdők eredménye a kétkerekű gépen) alatt hajtotta be. A 4000 méteres versenyben ismét Huber győzött, a távot 7 p. 32 $\frac{1}{4}$  mp. jó időben hajtva be.

**Canoe-divat Berlinben.** Egy idő óta a vízi-sportnak egyik érdekes faja nagy divatnak örvend Berlinben. A Spree hajbajnai ugyanis egyre szaporodnak a kis canoe-k s e csónak-nemnek oly sok kedvelője van már, hogy közelebb egy Canoe-clubot is alakítottak, melynek élén Gerloff áll, ki canoeen már Németország majdnem minden vizét bevezte.

A **francia csónakázók győzelme Belgiumban.** Mult hó 15-én Ostendében, 17-én Antwerpen- és Dünkirchenben és 18-án Brüsszelben folytak le az idej érdekes belga csónak-versenyek, melyekre 3 nagy párisi csónak-egylet csapatai is neveztek. Az ostendei versenyek díszét a belga király és királyné jelenléte is nagyban emelte. — A dicsőség nagy része a párisiaknak jutott, kik a háromnapos versenyeken 37 számban indultak és 13 első és 10 második díjat nyertek.

**Howell és Wood a két legjobb híri velocipédista** az angol professionatusok közt küzdött a mesteri címért, a mult hó 16-án Wolverhamptonban. A távolság 1 angol mértföld volt. A közönség várakozása ellenére Howell lett a győztes, mert Wood gépe a pálya vége felé elromlott. A hajtási idő 2 p. 47 $\frac{1}{2}$  mp. előttünk kitűnő, de már maga Wood is behajtotta e távot 2 másodpercczel rövidebb idő alatt, ugyane hó 6-án. Wood gépe hibája mellett is csak 4 lépéssel maradt hátra a célnál.

A **napi legjobb eredmény a velocipéden** Németországban és Ausztriában Kohout Józsefé, a prágai osztrák bajnoké, ki 24 óra alatt 355 kilométert tett meg. Ez eredmény a jeles francia Rousset-énál 39 kilométerrel jobb, de ebből még nem ítéltünk e két velocipédiző felett, mert igen sokat dönt a dologban, hogy egyik-másik milyen úton tette meg a távolságot.

A **angol mértföldes handicap** versenyben győzött ismét George, a most legjobb futónak ismert amateur-athleta. A verseny lefolyása különösen érdekel, mert épp ilyen versenyt rendez a M. A. Club is az idej őszi viadalon. A 13 induló 40 yardtól 155 yardig előnyt kapott, míg George egyedül indult a vonaltól (Start); de már 1400 yardnál minden ellenfelét lehúzza, a távot 4 p. 21 $\frac{1}{2}$  mp. alatt futotta be. Ez az eredmény a George ez évi juniusi legjobb amateur eredménye mellett (4 p. 18 $\frac{1}{2}$  mp.) csekélynek látszik, ha nem tudjuk azt, hogy ez utóbbi verseny a cricket labdajáték sikos, gyepes pályáján folyt le. Ily pályán ez az eddigi legjobb amateur eredmény. — Ugyane viadalon, ugyane távolban rendezett versenyen George és Snook közt holt verseny volt. Az eredmény jóval rosszabb az előbbinél, 4 p. 33 $\frac{1}{2}$  mp. volt.

## TARTALOM.

A tornatanító képzés. — Testi nyomorékok testedzése. — Botvívás (Porzsolt Lajostól). — Buzogány-gyakorlatok (képpel). — A testgyakorlók étkezése (Dixi-től). — Csónak-verseny Philadelphiában (képpel). — Az atleták őszi viadala (Barátosi Porzsolt Gyulától). — Labdajátékok. — Különfélék. — Tárca: A balatoni vitorlázó egylet versenyei.

## Schleinz Károly

Budapest, kerepesi-út 34. sz.

HILLMANN HERBERT és COOPER COENTRY vasparipa (BICYCLE) és TRICYCKLE gyárosok magyarországi főigényőke ajánlja dúsan felszerelt

vasparipa és tricycle raktárát.

Ezen gyár készítményei szilárd szerkezetűk és csinos kiállításuk által a legnagyobb kelendőségnek örvendenek s az eddigi vasparipa találmányok közt legelső helyet foglalnak.

Kívánatra árjegyzék bérmentve megküldetik.

## Kiadóhivatal:

Budapest, IV. Váci-utca 1.  
Aigner Lajos könyvkeres-  
kedése.

## Előfizetési díj:

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

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasábo-  
s petit sorért 25 kr.

# HERKULES

## TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

## Szerkesztőség:

Budapest, VIII. Nagykörút-  
utca 13.

Kéziratokat vissza nem  
küldünk.

Bérmertetlen leveleket nem  
fogadunk el.

### A tanuló ifjúság versenyei.

«Az életre kell nevelni a gyermeket s ha az élet verseny, úgy mért záránk el, féltve a gyermek kedélyét, akár a komoly, akár a játsszi versenyzéstől.» Így szól egy vén athleta\* s a gyermekek versenyzése mellett számos helyes érvet felhozva az angolok növendék versenyére hívja fel a figyelmet.

A dolog maga nálunk sem új, mert a tanuló ifjúság számára a fővárosban és vidéken már régebb idő óta rendeztek a torna-tanítók futó és ugró versenyeket. A nemzeti torna-egylet vidéki disztornái alkalmával rendes gyermek-versenyeket is rendez, melyek mindig a legvidámabb részét alkotják az ünnepélyeknek. — Az atletikai versenyeknek meg elmaradhatlan pontja, de csak a vidéken.

A fővárosi első magyarországi atletikai club, melynek mintájára alakulnak évenként mind számosabban a vidékiek, még sohasem rendezett a tanuló ifjúság, a középiskola növendékei, vagy általán nyílt versenyt a gyermekek számára. — Az egylet részéről e tényt mindenki határozott mulasztásnak veheti, melyet minél előbb helyre hoznia az egyletnek épp úgy érdekében áll, mint mennyire emelni fogja ezzel az ifjúság testedzését. Attól nem lehet tartani, hogy az iskolai igazgatóságok, tanárok vagy tornatanítók elleneznék tanítványaiknak a club versenyén való megjelenést. Hisz a versenyekre úgy is csak az ő beleegyezésükkel jöhetnek a tanulók, kik közül a jobbaknak ez mintegy jutalmul s a rosszabbak nógatásul szolgál.

A versenyek neveit a futás, járás és az ugrások képeznek,

\* A «Herkules» 16-ik számában.

## A „HERKULES” TÁRCZÁJA.

### A nyugalom mint erögyűjtés.

A tornász, az athleta, a munkálkodó egyén, ha erejét megtartani, sőt növelni akarja, kell, hogy a nyugalomra ép annyi gondot fordítson, mint a munkára.

Munka és nyugalom a természetben mindenütt úgy követik egymást, mint éj és nappal. Az állat- és növényvilágban, sőt még az ásványanyagok között is örökös láncolata látható a mozgási és nyugvási tüneteknek; csak hogy míg egyik esetben ezen változat mindig időhöz és külsőhatásokhoz kötött, addig más esetekben ezen munka- és nyugalomcsere a benső erők, az akarat uralma alatt áll. Azonban a legerősebb szellemi erő is csak rövid időre uralhatja, de végképen le nem győzheti — meg nem semmisítheti — a természet azon változhatlan örök erejét, mely az anyagparányok mozgási és nyugvási törvényeiben van. Az ásványok bomlanak, elegyednek, lekötdnek és újra mozgalmába jönnek. A növénynek sarjadni, leveledzeni, virágozni, majd ezekben szünetelni és ismét életre kelni vagy megállapodni kell. Épen így kell az állatnak is, embernek is járn-kelni, megpihenni, újra cselekedni, megnyugodni és végül a halálban átalakulni.

Tehát *tökéletes nyugalom az anyagnak* és sehol sincs. Csak oly nyugalomról lehet szó, mely a lények *életműködésének* részbeni szüneteléséről vagy egészbeni megszűnéséről szól.

Alkalmazva az emberre az életműködési és életnyugalmi teoriát, háromféle nyugalom különböztethető meg, u. m. 1-ször: a végzett működésnek abbahagyása ébrenlétben maradással, 2-szor munkafelhagyás alvásban, és végül 3-szor az élet munkásságából a halál nyugalmába jutni. Ezek közül minket, testedzéssel foglalkozókat, csak a két első nyugalom érdekeljen, az utolsóval — a halál

mint melyekben a tanulóág különben is törvény értelmében gyakorlandó. — Ugyan is az újabb tornázási tananyag miniszteri megállapításában a növendékek 5—15 percig tartó futásban is erősítendőek. Sőt a katonai rendgyakorlatok egyszerűbbjeit is be kell a növendékekkel taníttatni, azaz a járást is gyakorolni kell. Szóval az újabb tornázásban a járás és futás már szerves részt képez.

Hanem egy nagy baj van a törvényszerű utasítás kivitelében. Nincs ugyanis a torna-termek legnagyobb részének elég tágas tere, hol a gyermekek eleget járhatnának, futhatnának. És e miatt a tanulók e gyakorlatokban a tornaórákon vajmi kevésbé edzhetők. Pedig a tornatanításnak egyik fő feladata, hogy kitartó gyaloglókat, jó katonákat nevelve, a nemzet harczképességét emelje. Eppen erre céloz a fentebb említett, újabb miniszteri rendelet is.

Úgy állván tehát a dolgok, hogy a tanulók a kevésszámú tornaórán és szűk helyiségekben nem gyakorolhatják magukat eléggé a futás és járásban, a nyilvános versenyek rendezésével kell az ifjakat és gyermekeket a maguk önálló erősítésére serkenteni. — A verseny így nem lesz előttünk cél, hanem szükséges eszköz, melylyel a gyermekek erejét neveljük. Az ifjúság nagy része természetesen a hiúságos önérték kielégítésért, díjért, dicsőségért versenyez, de ez nem baj; ugyan valljuk be, hogy a mi prózai és magasztos küzdelemünknek is csak ezek a motorai.

Az ily tanuló versenyek rendezésével az önértékesítésre a leginkább hathatunk. Mert erre nézve a tornázás nem alkalmas. Nem, mert egyrészt a tornaszerek nincsenek a gyermekek rendelkezése alatt, másrészt a veszélyesség miatt maguk felügyelet nélkül nem is tornázhatnak. Ezzel szemben a járást, futást és ugrást mindenütt könnyen és veszély nélkül gyakorolhatják.

nyugalmával — ne törődjünk, hagyjuk azt legutoljára és csak önkénytelenül ránk jönni.

*Ébrenléti nyugalom* az ülés és fekvés ébren. Ezenkívül az is nyugalom viszonylagos értelemben, midőn egy oly munkával felhagyunk, mely már terhünkre vált és egy olyant végzünk, mely legalább egyelőre nyugalomnak is bevál.

*Az alvással nyugalom* az, midőn felhagyunk minden oly munkával, a mely agyunk vezérlése alatt akaratlagos izmainkkal végeztetett. Ez idő alatt tehát csak dűzidegrendszerünk uralma alatt folyó benső testi szervi munkák végeztetnek.

1-ször. Az olyan ébrenléti viszonylagos nyugalomnál, hol csak munkacsere, munkafelosztás történik testünk egyes szervei és részei között, szabály ezen könnyen érthető tétel: *a fáradt testtag pihenessék; a pihenésben elszibadt működtessek.* Igen könnyű ezen szabály betartása, mert izomérzetünk mindig tudatja velünk az időt, midőn valamely testrészünk nyugalmat kíván; és mégis semmivel sem élnek úgy vissza, mint ezzel, mert maga az élet-pálya is sokaknál azt követeli, hogy a lehető végsőig működtessek egy bizonyos testrész. Igen nagy érdeme tehát a rendszeres testedzésnek az, hogy minden egyes testagnak munkaerejét a lehető kitartásig fejleszti. De e mellé még okvetlen szükséges mindenkinek annyi munkaelméleti képességet is elsajátítani, hogy pillanatonként mindig megállapíthassa magának a munkarendet, mert az érzékeink sokszor csalókéak, — t. i. nem mindig veszszük észre azt, hogy például karjainkon függeszkedni sokkal jobb hatású lenne, mint sétálgatni, ha íróasztalunk mellől fülkelünk.

Ezen *egyéb* munkával való pihenés nemcsak gyermekek és ifjak részére sokkal ajánlatosabb az ülve és fekvve pihenésnél, hanem az éltesebbekre nézve is tanácsosabb, ha a fekvést az éjjeli teljes nyugalomra hagyják, az ülve pihenést pedig az étkezési időtartamra. Különben a rendes huzamos ideig tartó napi

Aztán vegyük tekintetbe azt a lelkesedést, melyet a versenyre való készülés s maga a verseny az ifjak testedzésébe önt. Lehet, hogy egyik-másik gyermeknél e lelkesülés a tanulás rovására történik, meg lehet, hogy a versenyen első az iskolában utolsó marad, de ez nem a testedzés ellen szól, hanem a rossz nevelés ellen. — A szülők és nevelők feladata a gyepőt csak annyira megereszteni, hogy a nyugodt, egyenletes test-szellemi nevelés a helyes testi nevelés mellett ne szenvedjen.

A gyermekek és ifjak versenydíjai nem lehetnének a felnőttek számára vert érmek, hanem első sorban koszorúk és eshetőleg tiszteletdíjak, melyek lehetnek gyermekek és ifjak számára való tárgyak, vagy jelesebb irodalmi művek is.

A Magyar Athletikai Club igen helyesen tenné, ha az egyes tanári testületeket, igazgatóságokat megkeresné, hogy növendékeiket szólítsák fel a club által rendezendő versenyeken való résztvételre. — Hiszszük, hogy ez igen is indokolt felszólításnak igen szép eredménye lesz, mely nemcsak a verseny sikerültében, hanem az ifjúság erősödésében is csakhamar nyilvánulni fog.

### Passautól Budapestig csónakon.

Tekintetes Szerkesztő ur! Az evezősport kedvelőit érdekelni fogja a csónak-út Passautól Budapestig, melyet egyeletünk 5 tagja tett meg. Azért engedje meg, hogy e csónak-út rövid leírását közöljem, azon jelentés alapján, melyet a csapat egyeletünk választmányához benyújtott.

A csapatot a nemzeti hajós-egylet következő öt tagja képezte: dr. Csorba Ferencz, Forster Kálmán, ifj. Jókai Mór, dr. Kiss Károly és Weninger Vincze urak. A csapat parancsnokságát dr. Kiss Károly ur vitte, ki irányában a csapat tagjai írásban s becsületszavuk lekötése mellett föltétlen engedelmességre kötelezték magukat. A csapat a kirándulásra az egylet kipróbált pompás kiránduló csónakját, a «Deák Ferencz»-et választá, mely a mellett, hogy kényelmes s a Dunán minden időjárás- s hullámzással dacolni képes, mégis elég gyors járású, kemény fából készült inriggéd gíg.

A csapat Bécsig vasúton, Bécsből Passauiig pedig hajón utazott. Ide augusztus 4-én délután 2 órakor érkezett meg és a «Passauer Ruder-Verein» részéről a legbarátságosabb fogadtatásban részesült. Másnap, vagyis augusztus 5-én reggel csónakba ülve, felváltott evezés mellett augusztus 11-én esti 9 órakor ért a csapat Budapestre. Tehát 7 napig tartott az utazás, melynek részletes adatai a következők:

Augusztus 5-én. Passau—Aschach 8·6 mértföld. Indulás 6 órakor, érkezés 10 óra 30 percz, evezési idő: 4 óra 30 percz. Aschach-tól Linzig 3·9 mértf. Ind. 11 ó. 30 p., érk. 1 ó. 45 p., ev. idő: 2 ó. 15 p.

Passau—Linz összesen 12·5 mértf., evezési idő összesen 6 óra 45 percz.

Augusztus 6-án. Linz—Mauthausen 3·0 mértf. Ind. 6 ó. 10 p., érk. 7 ó. 45 p., ev. idő: 1 ó. 35 p. Mauthausen—Grein 4·4 mértf. ind. 8 ó. 45 p., érk. 11 ó. 50 p., ev. idő: 3 ó. 5 p. Greintől Persenbeugig 2·7 mértf. Ind. 5 ó., érk. 7 ó. 35 p., ev. idő: 2 ó. 35 percz.

Linz—Persenbeug összesen 10·1 mértf., evezési idő összesen 7 óra 15 percz.

Augusztus 7-én. Persenbeug—Melk 3·0 mértf. Ind. 6 ó. 30 p., érk. 8 ó. 5 p., ev. idő: 1 ó. 35 p. Melk—Krems 4·4 mértf. Ind. 9 ó. 45 p., érk. 12 ó. 35 p., ev. idő: 2 ó. 50 p. Kremstől Tulln-ig 5·3 mértf. Ind. 4 ó. 45 p., érk. 7 ó. 50 p., ev. idő: 3 ó. 5 p.

Persenbeug—Tulln összesen 12·7 mértf., evezési idő összesen 7 óra 30 percz.

Augusztus 8-án. Tulln—Enzersdorf 4·0 mértf. Ind. 5 ó. 30 p., érk. 7 ó. 25 p., ev. idő: 1 ó. 55 p. Enzersdorf—Hainburg 6·9 mértf. Ind. 8 ó. 30 p., érk. 1 ó. 40 p., ev. idő: 5 ó. 40 p. Hainburg—Pozsony 2·0 mértf. Ind. 4 ó. 30 p., érk. 5 ó. 35 p., ev. idő: 1 ó. 5 p.

Tulln—Pozsony összesen 12·9 mértf., evezési idő összesen 8 óra 40 percz.

Augusztus 9-én. Pozsony — reggeli pihenő. Ind. 6 ó., érk. 9 ó. 10 p., ev. idő: 3 ó. 10 p. Reggeli pihenő — déli pihenő. Ind. 9 ó. 45 p., érk. 1 ó., ev. idő: 3 ó. 15 p. Déli pihenő — Gönyő. Ind. 2 ó. 50 p., érk. 5 ó. 40 p., ev. idő: 2 ó. 50 p.

Pozsony—Gönyő összesen 11·6 mértf., evezési idő összesen 9 óra 15 percz.

Augusztus 10-én. Gönyő—Komárom 3·2 mértf. Ind. 6 ó. 55 p., érk. 9 ó., ev. idő: 2 ó. 5 p. Komárom—Almás 2·1 mértf. Ind. 9 ó. 50 p., érk. 12 ó., ev. idő: 2 ó. 10 p. Almás—Esztergom 4·3 mértf. Ind. 3 ó., érk. 7 ó. 40 p., ev. idő: 4 ó. 40 p.

Gönyő—Esztergom összesen 9·6 mértf., evezési idő összesen 8 óra 55 percz.

Augusztus 11-én. Esztergom—Szob 1·6 mértf. Ind. 8 ó. 30 p., érk. 10 ó. 10 p., ev. idő: 1 ó. 40 p. Szob—Vác 3·6 mértf. Ind. 11 ó. 20 p., érk. 2 ó., ev. idő: 2 ó. 40 p. Vác—Budapest 4·2 mértf. Ind. 5 ó. 40 p., érk. 9 ó., ev. idő: 3 ó. 20 p.

Esztergom—Budapest összesen 9·4 mértf., evezési idő összesen 7 óra 40 percz.

Ezek szerint az egész 78·15 ausztriai postamértföldet, vagyis 593·16 kilométert tevő vízi utat a csapat 7 napon át 55 óra és 40 perczig tartó evezéssel tette meg; miből naponként átlag 7 óra

foglalkozáshoz kell alkalmazkodni a pihenési mód választáskor. Ülésnél és nappali éber fekvésnél egyaránt kerülni kell a vánkosozott bútorokat. Fonott karfás nádszék az ülésre, kemény rúgókkal bőrös pamlag a fekvésre legcélszerűbb. A fekvés pihenésre különben még sokkal jobb a földre terített szőnyegen vagy nyáron a pusztta földön (kint gyepen) hanyattfekve pihenni, fej alá semmi vánkost sem tenni, vagy az éltesebbeknél vagy a vérmes egyéneknek egy kisebb kemény löször vánkost.

2-szor. Az alvással való nyugalom rendesen csak éjjel történjék. Kivételt csak az éltesebbek és a gyengébb testű- és idegzetűek képezzenek, kik nappal is alhatnak keveset, de ezek se fekvőágyra le közvetlen az evés után és legfeljebb csak 1 és fél órán t aludjanak, felébredve pedig hidegvíz kézzel törölgessék végig arcukat és kézcsuklóját az ütőket.

Egészséges alvásnak a 6—8 órai és nagyobbbrészt az álom nélküli alvás mondható. Legtöbb erőt ad a lefekvés utáni első mély alvás, a reggeli álom még szintén erősít, ha előzőleg nem volt hosszas heverő ébrenlét. Felette káros, ha valaki magát a rendes éjjeli alvástól elvonja vagy keveset alszik, ha nem is érzi meg erősen rögtön, napok múltán okvetlen jelentkezik gyomor-zavar, testbőr-pettyhűdtség, szóval vérpangás.

Az éjjeli levegő már természetesen sem alkalmas a munkás ébrenlétre, vegyileg kevésbé élenyűs több széneny tartalommal, hiányzik belőle a világosság és meleg — ezen két éltető elem, nem bír oly rugalmas tulajdonsággal sem, mint a nappali lég, egy szóval csak szánakozni lehet azok fölött, kiknek éjjel kell dolgozniok a nappal helyett, a kik pedig pusztta szeszélyből virrasztanak, azok kissé gondoljauak az okvetlenül bekövetkező utóbajokra.

Korán fekvődni, korán kelni! Reggel ébren nem maradni az ágyban negyedóráig sem! Az ágy olyan legyen, hogy vízszintesen teljesen kinyújtózhassunk benne, dunna sem alul, sem fölül nem

tűrendő, fejbáncos is csak egy legyen, löszörrel félkeményre, vagy tollal keményre tömve. Épen vánkost nélkül nem célszerű aludni, mert könnyen okoz a fejnek alacsony helyzete fejfájást, fejszédülést, fülzúgást és orrvérzést. Viszont az 5—10 cm.-nél magasabb vánkostok azt eredményezik, hogy a fejlődő gyermek hibás növésnek indul, a felnőttek pedig mellszorongást és altesti feszülést érezvén, csakhamar betegségi állapotá is fajulhat ez.

A hanyattfekvés azért nem jó, mert a kis agy, mint a kéjképződések félszke melegen tartatván, alvást zavaró és agyműködést ébresztő álmok keletkeznek, ezenkívül a hanyattfekvés az orrcsatornák, a torok és gégecsővek kiszáradnak, hortyogást, nehéz légzést idéznek elő.

A baloldalon való fekvés sem jó, mert a máj a fekvés által benyomatik a has üregeibe, ez által feszítésnek van kitéve a tüdő is, zavarva van a szív működése is.

A jobb oldalon határozottan a legjobb fekvődni kissé görbült testtartásban, illetőleg a lábakat kissé behajlítva tartani.

Ha pedig, bármi kisebb oknál fogva, nem akar álom jönni a szemekre, akkor a következő nap délutánján erős mozgásokat — munkát — kell végezni kint a szabadban, gyors gyaloglást vagy erőteljes tornázást, utána csak kevés húst enni, semmi erős szellemi munkával nem foglalkozni, lefekvés előtt sós vízben lábvizet venni, azután az egész fejet, az arcot is pusztta kézzel erős nyomásokkal dörzsölni, majd utána apró gyors ütögetéseket alkalmazni a fejre, erős szőrű kefével kefélni és úgy azzal az eltökéltséggel fekvődni le, hogy hunyt szemekkel lehetőleg semmiről sem fog gondolkozni, hanem aludni. Ha így sem megy az alvás, akkor másodnapon egy lehető meleg fürdőt kell otthon készíttetni és abban 20—30 perczig fürödni, fürdés után rögtön az ágyba. Ha ez sem használ, akkor el kell olvasni e leírást és . . . jó éjt!

58 perc ezézés esik. A napi útvonal hossza átlagban 118 63 kilométer, vagyis óránként 10 65 kilométer, percenként pedig 177 5 méter.

A csapat az egész úton kalauzt nem használt s ennek dacára tennakadás nélkül tette meg útját, a mi a jó vezetést és körültekintő higgadtságot tanúsítja. Megérkezéskor a csapat a legjobb conditióban volt s a fáradság alig látszott meg rajta. Igen kíváncsúnak lenne, ha ily hosszabb útú távevezések minél gyakrabban fordulnának elő evező-egyleteink kebelében.

Tisztelettel a tek. Szerkesztőség kész szolgálja:

FÜLEPP KÁLMÁN,  
a «Nemzeti Hajós-Egylet» igazgatója.

## Testi nyomorékok testedzése.

(Folyt. és vége.)

*Házi tornázás, szobatornázás* kell a hibás testűeknek, a gyógytornával karöltve! Csak mozogni, csak testi munkát végezni, a mennyire csak az állapot megengedi! Ezen, a gyakorlatoknál tekintetbe veendő állapotok a következők:

1-ször. Vannak hibás testűek, kiknél testcsontkulás vagy egyéb oly nyomorékság van jelen, a melynél már az egész orvosi tudomány, sőt maga a természet sem idézhet elő épseget, ilyen esetekben az «alkalmazott magános tornázás» veendő elő, legalább az egészség fentartására.

2-ször. Vannak viszont oly hibás testi állapotok, melyekből ha nem is remélhető a teljes kiépülés, de legalább a baj nagyobbdásának idejekorán meg elejét lehet venni; ily esetekben szakértő orvosi útmutatás szerint évről-évre önmaga által alkalmazott gyógytornáztat alkalmazandó.

3-ször. Vannak oly kezdődő testi bajok, mikből nyomorékság keletkezhetik, de viszont abból teljes kiépülés is várható: ily esetekben folytonos orvosi és szakértői felügyelet és utasítások szerint a rendszeres gyógytornázás (testgyógyászat) alkalmazandó.

4-ször. Végül vannak oly fejlődésben lévő testi bajok, melyek nemcsak hogy testi nyomorékságban végződhetnek, hanem még nagy testi gyengeség léven jelen, életveszélyesek is: ily esetekben a különleges testgyógyászat orvosi utasítás szerint, orvosi működés-sel, esetleg szakértői segédkezéssel alkalmaztatik.

Bármint legyen is azonban a hibás testűek testedzési módja, semmiesetre sem ajánlatos a testi működés nekik. Ép testűek közé nem vegyülhetnek, mivel azokkal együtt nem haladhatnak, de meg ott ki sem kerülhetnek a gyakori bántásokat és kiméletlen érzékeléseket testi állapotuk miatt. Azonkívül az éptestűeknek jó kedélyhangulatát is csak zavarná azon minduntalan felerülendő szárazsági érzet az egyes nehezen végzett könnyű gyakorlatoknál. Nem csoportosulhatnak azonban a hibás testűek egy külön önálló társaságban sem, mert ezzel mintegy önmaguk elismernék jogosultságát azon ferde felfogásnak, mintha ők a társadalom megbélyegzettjei és elkülönített osztálya lennének. De meg egyáltalában lehetetlen is tömegben együttes testképzést üzniük, akár az épek, akár a hibás testűek csoportjában, mivel bajaik minősége és mérve szerint majd mindegyiknek másként kell összeválogatni és alkalmazni a gyakorlatokat.

Ezen csoportosítást ellenző eljárás alól kivételt képeznek természetesen a vakok, hülyék és süketnémák, mint a kik társadalmi külön gyámolítást igényelnek és a kik minden szokásos testedzési módoktól elütően sajátos módon vezetettnek, és a kik mindenképen más tekintetek alá vétetnek.

Tehát nincs más mód, mint kinek-kinek saját otthonjában gondoskodnia elegendő és czélzerű testedzési foglalkozásról.

Röviden összevonva, a fennebb 1—4. alatt leírt esetekben a következő gyakorlati főszabályok állíthatók fel:

1-ső esetben főszóly az általános (ha nem is épen egyenletes) testedzésre fektetendő. Tehát a rendes tornázási módtól csak annyiban téessék eltérés, a mennyiben a gyakorlónak meglévő (idült) testi hibájához kell alkalmazni a gyakorlatokat. Ezen osztály alá a fejlődési (növési) időszakot meghaladtak tartozván, a rendes tornaszerek közül azok szerzendők be, mik a közönséges «szobatornázásnál» használtatnak. Az alkalmazáskor lehetőleg kerültesse az azon mozgások, mik a testnek kóros elhajlását vagy görbülését még inkább fokozzák, ellenben erősíttessék azon izomcsoport, a melynek gyengesége következtében állott be a görbülés. Ha pedig végtagszonság vagy zsugorodás, vagy benuulás van jelen, az esetben azon testrész edzettessék leginkább, a melyre a közéleti munkásságban legtöbb szűkségünk van, e mellett különös gondal lévén a tüdőre, illetőleg a mellkas izmainak fejlesztésére.

2-ik esetben már körültekintőbbnek kell lennie az illető hibás testű tornáznak, mert a tévesen alkalmazott huzamosabb gyakor-

lással még hatványozza baját. Itt az orvosnak egész pontossággal kell meghatároznia azt, hogy mely izomcsoportokra és hogyan kell különösen és naponként többször is hatni. Itt oly hibás testűek értendők, kiknél már annyira kifejlődött a testi görbülés, hogy az ép helyzetbe visszahajlás lehetetlen (csigolyatest elpusztulása miatt vagy valamely csonttizesülési pontban előjött csontosodás miatt); de azért még folyamatban van a baj. Különösen kerülni kell minden oly gyakorlatot, a mely a benső szerveket rendes működésükben gátolná vagy túlerőltetné, mert például a hátgerincgörbülés által az edények, a tüdő, sőt még a szív is egészen új helyzetbe szoríttatnak és míg ez nagyobb zavarok nélkül normális állapottá nem válik, addig a veszély közel van. Tehát helyes félig-meddig testgyógyászati alapon rendes tornázást üzni.

3-ik esetben, midőn t. i. keletkezésben van valamely felismert olyan baj, melynek rendes lefolyása nyomorékká teheti az illetőt, itt az orvos — a szakértő orvos — vegye kezébe a testedzést, illetőleg gyógyítást. Itt érvényesüljön a tudomány vívmányainak összes hatása. Addig van segítség, míg a csontrészek nincsenek megtámadva, hanem csak az izmok, inak vannak össze nem vágó rendellenes működésben. Izmot edzeni rendes tornázati működéssel is lehet, csak hogy itt gyors segély kellettén, ki kell terjeszkedni azon ellentállási és ellentétes gyakorlatokra, miket *testgyógyászat* néven ismerünk.

4-ik esetben már a hibás testi fejlődésnek, illetőleg kóros állapotnak azon súlyos esetét említjük fel, midőn izom- és egyáltalán szervi-gyöngeség miatt az illető már önmagára semmi *testedző mozgást* nem képes végezni. És még itt is lobognia kell a testedzési zászlónak, különben a testi elpusztulás rohamosan végbe megy. Ha az illető már nem képes semmi nagyobb izommunkára, akkor elő áll az orvos az ő kiméletlen markolásaival, sőt elkezd szépen dörzsölgetni, kézzel, flannal, majd gyenge szőrű kefével, majd meg előveszi hosszú újjú gumi keztyűjét és azzal ütögeti gyors és apró ütésekkel végig patiente hátát, mellét, karjait és lábait. Ilyen módon fel van elevenítve ismét a régieknek — különösen a keletindiaiaknak — egy régi egészségfentartási eljárásuk. És csakugyan az izomműködésnek amugy elérendett hatása emez eljárással is nagyrészt el van érve. A dörzsölés a felbőr nyiladékeit (porusait) felszabadítja az oda tapadt nedvektől, elősegíti a kipárolgást, erősíti a sejteket, nagyobb meleget, gyorsabb vérkeringést idéz elő az egész testben... szóval pótolja az ön kénytes izomműködést, edzi a testet; ez a hibás testűeknek vagy az igen elgyengült betegeknek *utolsó fokban alkalmazott testedzése*, mi már természetesen nem jó a tornázás fogalma alá.

PORZSOLT LAJOS.

\* E barbárnál is rosszabb magyar szavát használjuk jobb hiányában.

## „Várostrom“ nevű társasjáték.

Minél többen játszá, annál érdekesebb. A játszók számához mérten a földön barázdával 5—10 lépés átméretű kör jelöltetik meg, ez a «vár». Ezen kör kerületén túl még kisebb két lépéssel még egy nagyobb kör jelöltetik a kisebb körül, ez a «sáncz».

A játszók «választás» után (t. i. két főjátékos felváltva egyszer az egyik, utána a másik választ egy-egy társat) két, lehetőleg egyenlő erejű pártra oszlanak. Sorsvetés után (például feldobással) meghatározzák, melyik párt lesz a várban bent védő és melyik lesz kint ostromló. A körnek központjában a földbe egy zászlót vagy rudat szúrunk, vagy ha van egy számfölötti (páratlanul maradt) játszó, vagy egy játékfőrendező, akkor zászló nem kell, hanem a rendező, vagy az a számfölötti, vagy mindketten a kör középre állnak, mint király és vezér.

A játék abból áll, hogy a körökön kívül állóknak ostromlásokkal a körben levőket a körökből ki kell húzkodni, vagy ellen esetben a körben levőknek kell a körön kívülieket behúzkodni a körök központjába. Győztes az a párt, a melyik legelőbb képes volt egyenként foglyává tenni, lefogyasztani az ellenpártot. Az ellenpárt foglyának tekintetik (és egyelőre leül vagy félre áll) azon körben levő (várvédő), a kit sikerült valamely ostromló játszónak a körből kihúzni annyira, hogy a külső kör kerületét már egyik lábával sem érintette. Viszont az ostromlók közül mindaz várfogságba jut, a kit sikerült a körökbe behúzni egész a kör központjába, illetőleg a foglyul ejtendő ostromlót a kör közepén álló király vagy vezér kezével megérintheti (esetleg a zászlóhoz erőltetheti).

*Szabályok:* Minden körbenlevő (várban levő) köteles folyton a külső kör és belső kör kerülete közé eső két lépésnyi széles kör-szalag területen járni-kelni, t. i. a vár és sáncz közti téren őrizni a várat attól az elbukató veszélytől, nehogy egyike az ostromlók-nak a vár központjába a zászlóig, illetőleg a királyig beugorhas-sék, a nélkül, hogy ezen útjában egyetlen parányi érintés is érte

volna a várban levők részéről. Ha egy ilyen vakmerően betörő érintetlenül bejuthatott a központig, a vár azonnal bevettnek tekintetik és a játszó pártok helyet és foglalkozást cserélnek; ha azonban ez nem sikerült, akkor a betörő mint fogoly, *félre áll*.

Ha most a körönkívüliek rendes ostromhoz kezdenek, vagyis, ha ki-ki beleköt egy várörbe és azt el kezdi húzkodni, majd meg a szó szoros értelmében birokra, ölre menni, azonnal az egész tábor egyes külön magukra küzködő párokból fog állani. *Ketten soha sem küzdhetnek egy ellen!* Midőn a király észre veszi katonái lankadását, megadja a pihenési kürt- (síp-) jelet, abban a pillanatban kötelesek az ostromlók szétválni és visszavonulni.

Ha a király észreveszi, hogy katonái akár csak egygyel is kevesebben vannak már, mint az ostromlók, azonnal kikiáltja: «kapuk zárva!» Ez azt jelenti, hogy azontúl a királyhoz betörést nem szabad tenni az ostromlóknak, hanem csak az örök kihúzkodásával kell küzködniük. Szintén nem szabad a királyra támadni, ha már négy vagy ennél is kevesebb őre van csak.

Az őrnek a királyhoz (központ) csak akkor szabad bemenni, őrállását elhagyva, ha egy ostromlót szorongat befelé.

## Az egyiptomiak nyílazása.

(Képpel.)

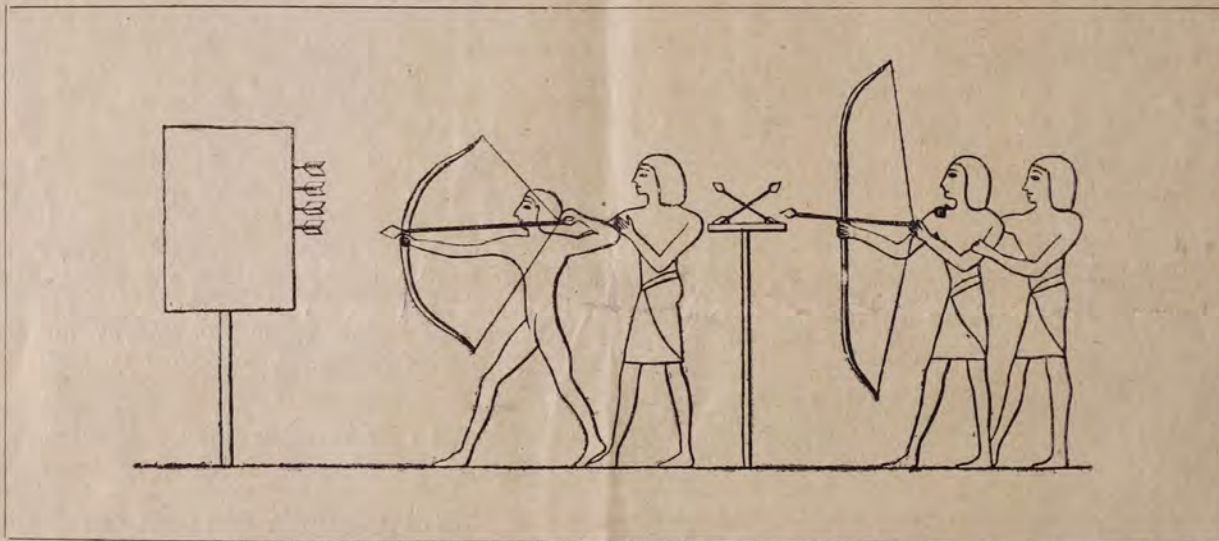
A «Herkules» első számában már volt röviden írva a nyílazásról s az angol nők nyílazása képpel is be volt mutatva.

Ez alkalommal képzeletben menjünk vissza azon mesésnek látszó régesrégiből, midőn egy suháng és egy nyíl nagyobb

Az egyiptomi nyíl nincsen egyéb, mint egy darab meghajlított fa, két végén vékonyabbra faragva, középtűt vastag, durva bőrral bevonva; zsinór gyanánt valami bőrféle (talán zsiger?) van a fa végeire kötözve. Semmi nyílvevő-ág, semmi nyílvevő tartó gyűrű, vagy czélba vezető bevágás. És mégis bámulatos tökélyvel kezelték, mert a gyermek kezében is többször volt a nyíl, mint a mieinkében most a könyv, mert az apa nem tágitott gyermeke mellől, míg a «tegezből» lévő valamennyi nyílvevő bele nem lövetett a czéltáblába; mert a napi élelem megszerzése és a folytonos ellenségeskedések között a nemzeti létezés biztosítása első sorban az egyének testi ügyességében és erejében állott volt.

A látható rajzban az egyiptomi czéllövészet alakzatai vannak jelezve. Egyik részében egy póznára erősített czéltáblára nyilaztat gyakorlatképpen egy férfi egy gyermeket; másik részében egy férfi oktat egy másikat a mű-czéllövészetben. Ezen alakzatnál ugyanis egy földbeszűrt czövek tetején egy keresztfa van rá erősítve, ezen fűcskára helyeztetett két nyíl: egymásnak dőlt helyzetű, úgy hogy hegyes végeik rézsút felfelé állnak; középrészük egymásra támaszkodik és alsó tollas végük egy kis bevágásba csiptetettik. A czélba lövőnek erre oly ügyesen kell kirepítenie vesszőjét, hogy a két nyílvevő szétváljék egymástól, vagy egyik-másik a földre lelökessék a lövés által. Ezen egész rajzot azonban úgy kell tekinteni, hogy azt az illető ó-kori rajzoló nem rajzoló művészete ragyogtatása végett készíté, hanem azzal csak egyszerűen egy bizonyos meghalt egyén nagy érdemeit vagy egyéb jó tulajdonságát akarta «képpel leírni»; például «gondos és jó hazafiságát» magasztalni.

Szoktak még az egyiptomiak kilyuggatott golyókra is czélba lödözni, mely golyót vagy egy távol álló egyén magasra feldob,



AZ EGYIPTOMIAK NYÍLAZÁSA.

vagyon- és életbiztosságot adott mindenkinek, mint ad most a törös bot és revolver.

Ott állnak a sívár pusztaság közepette a sok emberkézhordta kőhegyek, a pyramisok. A távol népek vándor-tudósa ott térdel, áldogál napokon, — hónapokon át az idomtalan kötörmelékek között. Kutat, jegyez szakadatlanul. Ő előtt nincsen értéktelen semmi; egy porcellán töredéknek, — egy formátlan kődarabnak ujjongva örül. Minden, mi az óriási kősirokból és épület maradványokból szeme elé kerül, minden egy-egy életképet tár föl a mesés időkől. De legjobban gyönyörködik azon idétlen rajzokban, mik a kövekbe vésve vannak. Innét, ezekből, mint megannyi fogós képtálcából kelti ő életre a rég letűntek emlékét. S e képrészekből látjuk, hogy a mult embere sem volt hitványabb nálunk, sőt tesileg még derekabb legény volt, mint mi vagyunk, mert életútjait nem aszfaltírozta az atyáskodó társadalom, az önerejéből való küzködés volt életük, természetszerű életmódjuk növelé erejét.

A mult emberét csodálhatjuk és tanulhatunk tőle egyszerűséget, kitartást, bátorságot.

Különb, — nem lehet panaszotok ránk, ti ó-kori nagy népek! Nyomotokba léptünk mindenben! Munkáinkban, játékainkban, művészi alkotásainkban, érzelmeinkben, szenvedélyeinkben, mindenütt fellelhetők csirái a ti voltotoknak. Közéletünknek minden intézményei hagyományaitok romjaiból vettük az alapköveket. Tehát hozsánna néked ősi Egyiptom! Tiszteletüket küldik hozzád a nyílazó ősi magyarok dédunokái! Volt őskori gimnasztikákat nagyra becsüljük és igyekezünk felújítani. Ti azt jórészt élet-szükségletből fejlesztettétek volt, mi meg szórakozás- és üdülés-képpen.

vagy pedig felkötve, a levegőben himbáltatják. A golyók lyuka úgy voltak kikészítve, hogy a belé repülő nyíl ott hegyénél fogva megszorúlhasson.

Azt eldönteni, hogy a nyílazást az egyiptomiak kezdték-e föl, vagy őket megelőzték más világrészben lakó emberek, határozottan nem lehet. A görög mithológia szintén regél nyíllövészetről; elmondja Homér és Hesodius is, hogy az ő félisteneik és hőseik kitűnő nyíllövők voltak. De valószínű, hogy az egyiptomiaktól vették át a görögök is a nyíllövést.

Ránk nézve az egyiptomi nyíllövészet azért bír kiváló fontossággal, mert leginkább az egyiptomi egyszerű nyíl kíván egyszerű, de erősítő testi működést. Mi nekünk pedig minél több testi munkát kell keresnünk, még játékainkban is. Hogy pedig ne szolgáljon gátul senkinek a nyíllövészet megkedvelésében és elsajátításában az, hogy nincsen nyíla, drága pénzen megvenni nem tartja érdekesnek, tájékoztatól ide jegyezzük a közönséges kicsiny magyar nyíl készítési módját:

A *gyermeknyíl* készítésére legcélszerűbb a hordókra és kádakra alkalmazni szokott nyírfá abroncs. Vágassék el az abroncsból hosszabb vagy kisebb darab, a szerint a minő hosszú az illetők karjai, vagy a mily vastag és erősen hajlítható ezen abroncs. Ezen abroncsdarabnak két vége vágassék kissé be, hogy ezen bevágásba feszesen bele köthessük a feszítő zsinór végeit. A meghajlított ívű faabroncs kellő közepén szintén csináltassék egy kis bevágás, a melyen a nyílvevő csúszva könnyedén a kívánt czélirányba helyeztethessék. A nyílvevő, üres közepű, kisujnyi vagy vékonyabb nádból készítettessék, mindkét vége okvetlen csomós legyen. Az egyik vége két rézsútos ellenmetszéssel vajúlatszerűen kíméltetik. A másik vékonyabb vége a nyílvevőnek kis mogyorónyi

nagyságú viasz vagy fekete szurokkal vételessék körül és ennek közepébe helyeztessék bele a hegyes szeg vagy gombostű. Kisebb gyermekeknek a szeg vagy tű használata szigorúan eltiltandó, de viaszt vagy szurkot ők is tegyenek rá, mert ennek súlya adja meg a nyílvevőnek egyenes irányban való repülését. A fenti nyírfá abroncs azonban a feszítést megelőzőleg pár óráig vízben áztatassék.

A fenti abroncsot czélszerűen lehet helyettesíteni mogyorófa bottal is.

A feszítő húr lehet valódi bőgő húr is, de czélszerűbb e célra erős sodrású «ácssineget» használni és azt többször megkengetni zsírral.

A felnőttek már vastagabb mogyoró ágból készítsék nyilaikat, vagy a nyírfábroncsot erősítsék meg akként, hogy nádpálczát kötözzenek egész kiterjedésében hozzá. A feszítő zsinór a nehezebben hajlítható nyílnál már több sodrott zsinórból álljon.

Midőn még gyakorlatlan valaki a *célozásban*, akkor úgy gyakorolja magát, hogy balkezét, a melylyel a nyíl közepét tartja erősen, támaszsza rá valamely szilárdan álló tárgyra és úgy patantás el a húr.

Kevésbé edző hatású az olyan nyilakkal való lövöldözés, melyeknél a nyílvevőnek «feltevésére» *nyílpuska-ágy* van készítve, ezért annak készítése módját ezuttal mellőzzük.

Végül még különösen a gyermeknövédeknek, de felnőtteinknek is egész testedzéstani komolysággal figyelmébe ajánljuk az egyiptomiak nyíllövését és a mi régi szokásos nyilazó játékaink felélénkítését.

NYILAS.

## A francia nők tornája.

(Képpel.)

A népek jellemét igen híven megismerhetjük testgyakorlataikról is. A praktikus angolok és amerikaiak az életből vett, az életre nevelő athletikában edzik magukat. A mindent tudományos rendszerbe erőltető németek a leginkább elméleti alapon felépült tornában keresik a testi erősödést. A «lenge» francia a torna-szerekből főleg csak a gyakorlataiban sok ügyességet, leleményességet kívánó lengőnyújtót tartotta meg. Az összes testgyakorlatok közt legjobban szereti és legtöbbször is viszi a velocipédezt. Ez már mondhatjuk, népies sporttá is lett náluk. Itt is a kedélyének leginkább megfelelő gépeket választja; a két és egykerekű legnehezebben megtanulható, de legkönnyebben hajtható velocipédeket.

A magyar népet jellemző testgyakorlatról, fájdalom, még nem szólhatunk, mert nemzetivé még egyik sem vált. A velocipédezt rohamos terjedése mutatja a francia kedélyhez való hasonlóságunk.

A francia nők tornázása, bár lényegileg a német tornából áll, sokkal változatosabb ennél. E téren a francziák válogatók; nőik az angolok és németek testgyakorlataiból egyet-mást átvéve, némileg speciális testgyakorlatban edzik magukat. De azért a fő az ő testgyakorlatukban is a tornaszabadgyakorlat. Képünk is egy sor ily szabadgyakorlatot végző nőt mutat be. Mint a tornászok mondják, lábvetést csinálnak oldalt. A mozdulatok báját képünk elég híven visszaadja, ép úgy a nekünk kissé szokatlanul szép öltözetet. A lábfej kecses lefeszítése, az egyenes testtartás, a könnyedén lelógó kar (szemben a férfiaknál kellő feszített tartással) csinos képben egyesül.

## A tornaláz.

Most van a testgyakorlatok legnagyobb részének ideje. A tornász és athléta egyaránt nem bánja a hűvös idő közeledését, mert gyakorlataira ez a kellemesebb. A «szárazföldi» egyletekben a valódi élet most kezdődik. Az úszás és evezés pár hétig még megőrzi hűvös, de később már a meghülésnek könnyen ki vagyunk téve s jobb, ha a tornázáshoz kezdünk.

E kezdetnél azonban bizonyos mérséklettel tornázzunk, mert a kik hosszabb szünetelés után először kezdenek valami testgyakorlat üzéséhez, rendszeren az ugynevezett tornalázba esnek. Az erősebb munkát végzett izmok sajgó fájdalma az egész test bágygyadt lankadsága aztán hosszabb időre szünetelni kényszeríti az érzékenyebb idegzetűeket. Hogy e kellemetlen baj minél kevesebbnél forduljon elő, első sorban az egyleti művezetők feladata figyelmeztetésükkel és helyes vezetésükkel elérni. Az újonnan belépő, vagy tornázni kezdő tagokat együtt, vagy egyenként figyelmezteti, hogy 3—4 napig a fáradság érzete előtt hagyják abba a gyakorlatokat. Minden izmot csak kis mértékben és fokozatosan munkálkodtassanak, hogy lassanként melegedjenek bele az erősebb gyakorlatokba.

A mennyire lehet, az össz- és csapat-gyakorlatokat is úgy kell vezetni az első órákon, hogy a leggyengébb tag se fáradjon bele, sőt a kiszabott időt sem szükség betartani, mely a szabadgyakorlatoknál ki van tűzve.

Igen sok függ az első órák gyakorlatainak beosztásától és vezetésétől, mert a belépő új és még gyakorlatlan egyleti tagok, ha az erősebb gyakorlatokban tornálást kapnak, lehet örökre elhagyják az egyletet. A művezető és a régebbi tagok kötelessége az újakat felvilágosítani, hogy ez izomfájdalom, ha már beállt is, nem olyan baj, mint milyen kellemetlen.

Az a kérdés, hogy a tornaláz mellett mi jobb, a pihenés-e,

vagy a gyakorlatok tovább folytatása. Mi minden körülmények közt a gyakorlatok tovább folytatása mellett szólnak. Lehet, hogy valakinél az izmok a túlságos hirtelen megerőltetésben annyira megfájdultak, hogy minden kis mozgás is kínos, sőt még a kedélyhangulatra is bizonyos nyomottság nehezedik, de azért a mérsékelt mozgások nem tojgák fájdalmát és baja tartósságát növelni. Sőt ép, ha a fájdalom első jelentkezésekor egészen abba hagyjuk a gyakorlatokat, még későbbre gyógyulunk ki a bajból és ismét ott vagyunk, hol előbb; azaz, ismét ki vagyunk téve annak, hogy tornálást kapunk az első gyakorlatok után.

Hanem azért az izomfájdalommal a rendes gyakorlatokban ne vegyünk részt, mert könnyen megfedkezünk magunkról és újabban túlerőltetjük magunkat. Legjobb ilyenkor a könnyű alapgyakorlatokban, lassú futásban, járásban erősíteni magunkat. Általában az izmok fájdalma csak az első mozgásoknál érzékeny nagyon s a gyakorlatok közt múlik.

A tornaláz megszűnését siettetjük, ha esténként és reggel izmainkat hideg vízzel, vagy még jobb, ha borszeszszel erősen dör-

szöljük. Sokan gőzfürdői izzasztást is próbálnak a tornaláz megszüntetésére használni, de ha ennek eredménye volna is, ez nem érne fel a gyengítő hatással.

Eddig csak az oly tornalázról szöveztünk, mely a hosszabb pihenés után való erősebb izommunka után szokott beállani, de ép ily, sőt nagyobb fokú izomfájdalmat okoz a rendes napi gyakorlatok végzése közt is a túlságos megerőltetés. — Ez főleg a versenyeken fordul elő, hol az izgott versenyző épen nem szokott gondolni a mérséklésre s a végső erőig dolgozik. — Különösen a nagyobb távolságra rendezett futó- és járó versenyeknél a láb izmai oly annyira fájdalmassá válhatnak egy erős küzdelemben, hogy a verseny után napokig a járás egész kín.

Az ily tornaláz a legszigorúbb versenyre való készülék (training) után is előállhat, de mégis ez csökkentti fájdalmasságát. — Ki a versenyre úgy készül, hogy folyton fokozott mértékben nagyobb és nagyobb munkát végez, az a legerősebb szorításban is már némileg gyakorlott s izmai nem végeznek szokatlan munkát.

Maga az észszerű training ép arra ügyel főleg, hogy az izmok lassankint jöjjenek bele a legnagyobb tevékenységbe és így alatta nem szabad előfordulnia a tornaláznak. Ezért szükséges a sokak előtt oly hosszúnak tetsző hat hét a versenyre való készülésre. A legnagyobb izommegerőltetésre a fokozatos előkészítés nem történhetik rövid idő alatt.

Még egyszer figyelmeztetve a munkához kezdő tornászokat és



A FRANCZIA NŐK TORNÁJA.

athlétákat a mérsékletes izomerősítésre, kedvet s kitartást kívánunk a nyári meleg után életre kelt tornázáshoz.

#### EGY ELŐTORNÁSZ.

### Az athletikai és torna-gyakorlatok beosztása az 1884-ik évi szeptember havára.

2-án, kedden.

Összgyakorlat: járás 1609 méter (1 angol mrtf.) 10—15 p.

I. csapat: gerelyvetés. Ló (helyben).

II. csapat: ló (helyben). Gerelyvetés.

III. csapat: súlyemelés. M. ugrás.

Testgyakorlati játékok: labdázás. N.-duplex. (Lásd a «Herkules» 14-ik számában.)

4-én, csütörtökön.

Összgyakorlat: rúddal ellenállási gyakorlatok (párjával).

I. csapat: m. nyújtó. M. ugrás.

II. csapat: m. ugrás. M. nyújtó.

III. csapat: ló (helyben). Gerelyvetés.

Testgyakorlati játékok: futás különféle akadályokkal. Ablak-ugrás.

6-án, szombaton.

Összgyakorlat: futás 1609 m. (1 angol mrtf.) 10—12 p.

I. csapat: korlát. Gát ugrás.

II. csapat: súlyemelés. T. ugrás.

III. csapat: m. nyújtó. Korlát.

Testgyakorlati játékok: kötélhúzás és n.-duplex. (Lásd a «Herkules» 14. számában.)

9-én, kedden.

Összgyakorlatok: buzogány-gyakorlatok.

I. csapat: rohamdeszka. Súlyemelés.

II. csapat: gyors futás (különösen az indítás). Korlát.

III. csapat: m. ugrás. Birkózási gyakorlatok.

Testgyakorlati játékok: szökdelő kör és lengő kötél.

11-én, csütörtökön.

Összgyakorlat: ellenállási és birkózási gyakorlatok.

I. csapat: gyors futás (különösen az indítás). Buzogány-gyakorlatok.

II. csapat: buzogány-gyakorlatok. Gát ugrás.

III. csapat: gát ugrás. Súlydobás.

Testgyakorlati játékok: ikrek versenye. (Lásd a «Herkules» 3. számában.) Zsák-futás.

13-án, szombaton.

Összgyakorlat: gyaloglás (járás és futás), távolság: 1609 m.

I. csapat: súlydobás. A. nyújtó.

II. csapat: a. nyújtó. Súlydobás.

III. csapat: buzogány-gyakorlatok. Gyors futás (különösen az indítás).

Testgyakorlati játékok: labdázás. «Dominó». (Lásd a «Herkules» 14. számában.)

16-án, kedden.

Összgyakorlatok: súlyzó-gyakorlatok.

I. csapat: t. ugrás. Birkózási gyakorlatok.

II. csapat: birkózási gyakorlatok. Gyors járás.

III. csapat: gyors járás. Súly-emelés.

Testgyakorlati játékok: «Várostrom». (Lásd a «Herkules» 24-ik számában.)

18-án, csütörtökön.

Összgyakorlat: járás 3218 m. (2 angol mrtf.) 20—25 p.

I. csapat: gerelyvetés. Korlát ugrás.

II. csapat: korlát. Gerelyvetés.

III. csapat: nyújtó. Gát ugrás.

Testgyakorlati játékok: játék körben.

20-án, szombaton.

Összgyakorlat: buzogány-gyakorlatok.

I. csapat: rúd-ugrás. M. nyújtó.

II. csapat: rúd-ugrás. Bak (helyben).

III. csapat: bak (helyben). Rúd-ugrás.

Testgyakorlati játékok: verseny-gyakorlatok (Training).

23-án, kedden.

Összgyakorlat: szabadgyakorlat (kötélhúzás).

I. csapat: bak (helyben). Súly-emelés.

II. csapat: súlyemelés. Lassú futás.

III. csapat: m. ugrás. Gerelyvetés.

Testgyakorlati játékok: verseny-gyakorlatok (Training).

25-én, csütörtökön.

Összgyakorlat: futás 3218 m. (2 angol mrtf.) 16—18 p.

I. csapat: buzogány-gyakorlatok. M. ugrás.

II. csapat: m. nyújtó. T. ugrás.

III. csapat: korlát. Rohamdeszka.

Testgyakorlati játékok: verseny-gyakorlatok (Training).

27-én, szombaton.

Összgyakorlat: szökdelési gyakorlat.

I. csapat: birkózási gyakorlatok. Rohamdeszka.

II. csapat: korlát ugrások. Birkózási gyakorlatok.

III. csapat: a. nyújtó. Lassú futás.

Testgyakorlati játékok: verseny-gyakorlatok (Training).

30-án, kedden.

Összgyakorlat: gyaloglás 3218 m. (2 angol mrtf.) 18—20 p. Járás és futás.

I. csapat: korlát. Gátugrás.

II. csapat: ló (tám. gyak.). Súlydobás.

III. csapat: súlydobás. Távolugrás.

Testgyakorlati játékok: verseny-gyakorlatok (Training).

A «M. A. C.» házszabályainak B. 14-ik pontja értelmében fölülvizsgálva jóváhagyatik.

Az elnökség megbízásából

PORZSOLT JENŐ,  
a tanügyi bizottság tagja.

Összeállította

BÉLY MIHÁLY,  
a M. A. C. művezetője.

### Labdajátékok.

#### Labda-játékok ütőbottal.

(Folytatás.)

77-ik játék. „Kis méta“ (vagy „rövid méta“). Legkevesebben hatan, legtöbbször huszan játszhatják. Mindenekelőtt megjelöltetik a „belső méta“, azaz ütőhely („tanya“), aztán elől kissé oldalt balról 4—5 lépéssel előre a kifutó hely, azaz „kis méta“ — s ettől egyenes irányban előre, mintegy 80—100 lépésre a „külső méta“. — (Minél több a játészó, annál távolabbra tétetik a külső méta.) — Ezután a játészók közül két ismert egyenlő s rendesen a két legügyesebb játészó, az összes játészókat „választás“ útján („elegálás“) két pártra felosztják (ez rendesen pénzfeldobással történik) — és sorsot vetnek arra, hogy melyik párt kezdje meg az ütést és melyik párt a szolgálást. (Ez botkapással.) Az ütőpárt bent csoportosul az ütőhelynél, a szolgáló pártból pedig egy játészó bent marad adogatónak, a másik az adogatótól 20—30 lépésre fel áll I-ső metának — ez rendesen a legjobb dobók egyike — a többi szolgálópártbeliek pedig kint a meták között szétszóródva állanak fel.

Ezen felállások után kezdődik a játék. — Az ütőpárt minden egyes tagja egymásután, egyenesen kifelé és felváltva üt egyet-egyet, kivéve az utolsónak maradtat, ki hármát üt. Ki ütését elvégezte, oda áll a kis métahoz, lesni a kedvező pillanatot, hogy megdobatás veszedelme nélkül a külső métahoz kifuthasson. Végül az utolsó is — ki rendesen a legügyesebb labdaverő — hozzá lát az ütéshez — ez beváltónak, mentor, elevator, liberator, mariator, vator, hagyó stb. neveztetik és hármát üt; — egyet azért, hogy a kis metánál netán még bentálló erre kifuthassanak, ez okból a beváltó első ütéseire még a külső metától befutni senkinek sem szabad, — a másik két ütésre ellenben legalább egy ütőnek okvetlen be kell futnia a további ütésekre.

Ha a beváltó két utolsó ütéseire többen jönnek be, akkor azok közül az utoljára ütő lesz az újabb beváltó, ha azonban a beváltó rossz ütése miatt senki sem futhatott be, az esetben az ütőpárt bajban van, benn sült! — melyből csak úgy menekülhet ki, ha a szolgálópárt által egy ízben megadott kedvezményre sikerül valakinek megdobatás nélkül befutni. Ezen kedvezmény pedig kétféle lehet, vagy az, hogy a labdát az I-ső metás (dobó) 20—30 lépésnyirel bedobja az adogatónak s az adogató megint neki vissza s csak ezután fog az ez alatt befelé törekvőre rádobni, vagy pedig, ha a metaközök távolsága — a játészók számához és erejéhez aránylag — nagy, akkor az I-ső metás bedobja a labdát az adogatónak, az adogató pedig rögtön azt önmagának 3—4 méter magasságra feldobja (u. n. „gyertyát gyújt“) és az újbóli kikapás után adja csak kidobás végett az első metásnak.

A fentjelzett bensülésnek lehető kikerülhetése végett a beváltó óvatosságra szokta inteni kintlévő pártfeleit. (Vigyázz! — kettő — vagy egy — az élet.) S ezenkívül az utolsó ütésre még szabadságában áll megválogatni a labdafeladást, azaz, ha rosszul adja fel neki az adogató, nem köteles hozzácsapni. Viszont az adogató nem köteles feladni a labdát addig, míg a befutni szándékozók illető metahelyükre vissza nem állanak — ez okból, ha valaki idő előtt elhagyja pár lépéssel metahelyét, az első metás, vagy bármelyik labdafogó mindannyiszor bekiált az adogatónak: labdát ide! és addig ki nem eresztí a metás a labdát kezeiből, míg az illető vissza nem áll helyére, vagy pedig hozzá közelebb ugorva, azt, ha lehet, megdobja.

A ki- és befutkározó ütőpártbelieket megdobni egyedül csak az I-ső metásnak áll jogában. Ha tehát ezen I-ső metás az ütőpártnak bármelyik ki- vagy befutni készülő tagját — a kis méta és a külső méta között — megdobja, akkor az ütőpárt le van. Mihelyt az ütő-

pártbeli futó egyik lábával érinti a méta vonalát, azonnal metán levőnek tekintetik. Le van akkor is az ütőpárt, ha a szolgapárt bármelyik tagja — akár az adogató legyen is — egyszer, vagy ha előre úgy állapítatik meg, háromszor — kikapja röptében a labdát. Az ütőpárt — közmegállapodás szerint elbukik akkor is, ha egyik tagja valamely előre tiltottnak kijelentett ütősmódot szándékkal használ, pl. ha igen ferdén, vagy éppen hátrafelé üt, oda, a hol egy labdafogó sem áll. Pártbukást von maga után végre az is, ha valaki tilos helyre, pl. vetésbe, kertbe, más udvarra, háztetőn túl, vízbe stb. üti a labdát. Megtörténik gyakran, hogy a játszani akarók száma páratlan, a választás azonban ezen esetben is rendes módon ejtik meg s az egyedül maradt, mint magánfutó (caeca, faezér, kengyelfutó vagy kutys) beállítatik az ütőpárthoz és ott egyedül önmagának kettőt üt, ha azonban sikerültnek és elegendőnek tartja első ütését, akkor a második ütést el is hagyhatja, köteles azonban saját ütésére rögtön ki is futni. Más valakinek ugyanezen ütésre sem ki-, sem befutni nem szabad — e szerint a magánfutó nem is lehet beváltó. Ha a magánfutót kifutása közben meg nem dobják, akkor ő csak a beváltónak 2-ik vagy 3-ik ütésére futhat be újból üthetés végett, de akkor is csak úgy, ha már előtte valaki befutott volt, vagy ha vele együtt egy másik is befut. Ha azonban már kifutása közben megdobatik a magánfutó, akkor tartozik rögtön átszegődni a szolgapárthoz, melylyel aztán csak együtt jöhet be ismét ütni. Megjegyeztetik, hogy a magánfutónak megdobatása nem jár egyszersmind pártbukással is, ellenben a párt bukásával a magánfutó is velők megyen ki szolgálni, ha már előbb út nem ment volna a másik párthoz.

78-ik játék. „Nagy méta“ (v. „kifutós“). A játszó legkevesebb 8-an s legtöbben 24-en lehetnek s választás után két pártra oszlanak és sorsot vetnek arra, melyik párt legyen bent és melyik kint. Ezután a térségen kimérik az állásokat (a metákat). A földön ugyanis 3—4 lépés hosszú barázdát húznak az ütő méta megjelölésére, annak balvégtől, — a hol t. i. az ütő fog állni — két lépésnyire oldalt és két lépésnyire előre — az ütő irányában — karó leszurással megjelöltetik az ugró méta — és innét ugyanazon irányban 100—200 a nagy méta (külső méta); — ez annál messzebb esik, mennél több a játszó száma.

Az ekkép kimért térségen a szolgapárt akkép oszlik fel, hogy egy ügyesen kapó bemegy az ütő métahoz adogatónak, egy másik jó dobó meg első metának ki áll a pályatér közepé tájára, az ütő metától 25—40 lépésre; egy másik jó dobó, ennek háta mögé, még 25—40 lépéssel tovább áll; — a többi szolgapárti a két méta mellett és mögött szét-szóródnak, ezek az u. n. labdafogják, kik úgy a ferde, mint a nagy ütéseket, valamint a metásoknak célt tévesztett dobásai alkalmával a messze repült labdát elfogják s a metásoknak minél előbb kezeikbe szolgáltatják. Az ütőpárt pedig az ütőmetánál csoportosul.

A játék menete majdnem ugyanaz, mint a „kis métaé“ (77.), csak-hogy itt az első ütő kettőt üt, a többi egyet, az utolsó, a beváltó pedig hatot. Ferde ütést szánt szándékkal csak akkor szabad tenni, ha a játszó száma összesen a 12-öt meghaladja. A magasan kiütött labdának elkapása nem idézi elő az ütőpárt bukását. Azoknak, kik már ütéseiket elvégezték, szabad a kifutás előtt, az ugró metától számítva egyenes irányban oly távolra állni ki, a mily távolságot neki futva képesek megugrani; tehát minél többen állanak már az ugró métahoz, annál kisebb állanak el attól, mert minden egyesnek ugrási távolságát számítva vétetik. Így péld. feltéve, hogy hárman már ütöttek és még egyik sem futott ki és mindegyik képes négy lépésnyi hosszúságot elugrani: akkor háromszor négy, vagyis 12 lépéssel még kisebb állhatnak az ugró-metától. Megjegyzendő itt, hogy ha az adogató — kételkedve az illetők által felvett távolság megugorhatóságában — egész közelből megdobja egyikét a kiállóknak, akkor a játék menete egyelőre felfüggesztetik, hogy az illetők tényleges ugrásaikkal bebizonyítsák a felvett távolság helyességét, ha azonban ez nem sikerült, akkor az egész párt azonnal elbukottnak tekintetik. Az ütőpárt akkor is elbukik, ha tagjaik közül a két méta egyiké által kifutása közben a kiálló hely és a nagy külső méta között, valamint befutás közben a külső méta és az ugró méta között megdobatik. Elbukik az ütőpárt akkor is, ha annak egyik tagja kézzel a labdához nyúl, illetőleg, ha gátolja a szolgáló pártot a labda elfogásában. Ha tizenkettőnél többen játszanak, akkor kifutni csak azon ütésre szabad, melyben a labda az 1-ső metáson túl veretett, — a befutás azonban minden ütésre szabad, csak-hogy ha valaki korábban befut, mintsem bent még valamennyien kiütötték volna egyes ütéseiket, vagy a beváltó az ő 2-ik ütését, az esetben a befutó köteles bevárni a hátralévők ütéseit is s csak azután üthet, még pedig, mint első; ha többet magával futott be, kettőt, vagy ha csak egyedül futott be, akkor mint újabb beváltó hatot üt, — ha csak úgy nem jár ő is, mint járt az előbbeni beváltó az ő korai befutásával, t. i. hogy nem hatot, hanem csak hármat üt. Ezért általánosan szokás az, hogy a legjobb ütő kezdi meg az ütéseket, hogy így az, vagy saját két ütésének egyikére (a 2-ikat t. i. át is ruházhassa az utána következőre, ka első ütésére biztosan kifuthat). — vagy a többiek ütéseire ki és vissza, beváltónak be is futhasson. Gyenge ütő, tehát, soha se fusson be, oly alkalomra egyedül, midőn bent beváltónak kellene lennie, mert ekkor legkönnyebben bensül az egész párt; ugyanis bent már több ütő nincs és ő is mint beváltó már kiütötte hat ütését s azok egyikére sem futhatott be senki. Ezen kétséges helyzetben aztán nincs egyéb hátra, minthogy a legügyesebb labdakerülőnek egyiké, — minden kedvezményben való részesítés nélkül (minők a „kis méta“ érvényesek — kívülről egyenes irányban elszántan berohan; most az egész játszma attól függ,

mielőtt beér megdobatik-e? Ha nem, akkor ő, mint ügyesebb beváltó könnyedén megmentheti pártját a bukástól; ha azonban megdobatott, akkor a szolgapárt megy be az ő helyükbe ütni, ők pedig ki — szolgálni.

Ha a játszó száma páratlan, az eljárás ugyanaz, mint a kis métaé. 79-ik játék. „Öreg méta“ (v. hosszú méta). Hasonló a nagy métahoz, a mennyiben itt is van ugró méta, a vele járó kiállási szabadalommal s a mennyiben ezen játéknál is ugyanazon esetekben bukhatik el az ütőpárt. A külső méta — u. n. hosszú, vagy öreg méta — azonban itt már távolabbra szokott helyezettetni az ütőhelytől (100-tól egész 300-ig), valamint a játszó száma is tetemesen felszorítható (10-től 30-ig). Továbbá az ütések módja sincs itt úgy korlátozva, mint amannál, a mennyiben szabad egészen félre, sőt a beváltónak utolsó ütését megfordított körsuhintással hátra felé is irányozni.

Az első ütő mindig 3-at üt, a beváltó előtti kettőt, a beváltó pedig 12-öt (vagy előre megállapodás szerint némelykor csak hatot), — a többi közbé esők pedig csak egyet ütnék, (vagy néha közmegállapodás szerint kettőt s a beváltó négyet.)

Kifutni minden ütésre és minden időben szabad, befutni pedig csak a beváltónak 2-ik és következő ütéseire. Az, ki a beváltó ütéseit közül éppen a másodikra fut be, jutalmul még egy ráadást is üthet, mielőtt a sor reá kerül, de ezen ütése csak önmagának szól, mert ezt más senki fel nem használhatja, a ki- vagy befutásra s ezért köteles ezen ütését megelőzőleg kiküldetni, „ráadás!“ vagy „útra való!“ — Ilyen útra való ütése van még mindazon beváltóknak, kik nem üthették ki egészen a 12 (v. 6) ütésüket, mert szabály itt az, hogy ha a beváltónak, 2., 3., v. 4-ik ütésére kívülről, már valaki befutott, akkor ráadásul még csak egyet üthet.

Ha a beváltónak egyetlen ütésére sem futott be senki, akkor ezen bensülésből szintén csak ügyesebbnek vaktábi befutása mentheti meg a pártot. Azonban itt azon kedvezményben részesülnek az ütők, hogy az első méta köteles egyszer, a kívánatra „gyertyát gyújtani“ (ön magának 3—4 méternyi magasra feldobni a labdát) és csak azután dobhat a befutóra.

Különböztet ezen játéknál a szolgapártnak mindegyik tagja dobóképességgel bír, még az adogató is; tehát akár-melyikök dobjon meg egy ki- vagy befutó ütőpártbelit: az egész ütőpárt egyaránt elbukik. Különösen könnyű ezen játéknál elbuktatni a vigyázatlanabb ütőpártot azon esetben, ha egy szórakozottabb és kifutni készült, az ugró méta túl kiállási helyén, azon pillanatban dob meg valaki, midőn a mellől, éppen egy pillanattal előbb, egy vagy két társa kifutott az öreg métahoz s ő kifutásával elkésett, vagy nem mert kifutni s hamarosan nem jut eszébe az ugró métahoz oly közelbe visszaszaladni, a mily távolságra — önmagában maradván is — képes elugrani.

Ha a játszó száma páratlan, az eljárás ugyanaz, mint a kis métaé.

(Folyt. köv.)

## Különfélék.

Lapunk zártakor vettük a „Budapesti Kerékpár-egylet“ hivatalos átiratát, melyben a „Herkules“-nek az egylet részéről való hivatalos közlönyvé választásáról értesülünk. Jövő számunkban fogjuk közölni az örömmel vett értesítést.

A budapesti (budai) torna-egyletnél a rendszeres tornázás f. é. szeptember hó 10-én veszi kezdetét. A tornaórák, az eddigi szokáshoz képest minden hétfőn, szerdán és pénteken esti 7 órakor kezdődnek.

A „Balatoni vitorlázó egylet“ közlebbi versenyéről való tudósításunk kiegészítésül megjegyezzük, hogy a vitorlás hajók gentleman gig-versenyében 3 csónak indult; a „Királynő“, a „Hableány“ és a „Memento“ gigje. Első ugyan a „Királynő“ gigje lett 1½ hajóhosszal (Korm.: Szarvassy. Evezősök: Mihákovics Tivadar, Ádám Károly), de mert e csónak nem díjért versenyzett (hors concours), a másodiknak érkezett „Hableány“ gigje nyerte a díjat.

Csónak-egylet Mohácson. Az Igali által Mohácson megindított mozgalomról a „Mohács és vidéke“ a következőket írja: Igali Szvetozár urnak, a kitűnő sportsmannak, felhívására több sportskedvelő jelent meg e hó 28-ikán a kaszinóban, hogy egy Mohácson alakítandó csónakázó-egylet létesítésé felől értekezzenek. Igali ur körülményesen előadta, miképp tartja ő létesíthetőnek az egyletet, mely csak első tekintetre látszik költségesnek. A gyáros, kitől az egylet csónakjait beszerezné, 3—4 évi részletekben is elfogadná a csónakok árát, a mire az egyletnek mintegy 600 frtot kellene költségvetésébe felvenni, tehát csupán a három első évben könnyű szerrel kiegyenlíthetné a legnagyobb terhet. A helyiségnek, mely kicsi faalkotmány volna, felépítése csak tán az első évben kívánna nagyobb kiadást; a rendes szolgatartás pedig évenként mintegy 6 hónapig terhelné az egyletet. Az egylet bevételeit az alapító, pártoló és rendes tagok díjai, az egylet javára rendezett regatták, táncmulatságok, műkedvelői színi-előadások jövedelmei képeznék. Igali ur reméli, hogy e hasznos, testedző egyletet lehetséges lesz létesíteni és fenn is tartani. Ő a maga részéről 50 frttal lépne az alapítók közé és 150 frt erejéig mindenkor kész az egylet részére kötelezettségeket vállalni. És ha csak 4—5 oly áldozatkész egyént tudnának a kezdeményezőkhöz megnyerni, kik az övéhez körülbelül hasonló összeggel és kötelezettség-vállalással lépnének az alapítók közé, az egylet megalakulhatna. — Kívánjuk, hogy a jeles sportsman érdemes törekvését siker koronázza.

Bírók-verseny. San-Franciscóban igen érdekes bírók-verseny folyt le. Cannon Tamás és Delmas Péter versenyeztek; az utóbbi francia származású s egy időben Párisban is nagy feltűnést keltett. A birkozás valódi classicus, görög-római stílusban folyt le, a verseny három összecsapásból állott; az első kilencz óráig tartott s Cannon győzelmevel végződött, a második mérkőzésnél Delmas

3 óra s 11 perc alatt küzdővén földhöz vágta ellenfelét; a döntő összeapás három óráig tartott, de egyik sem tudta a másikat a földre gyűrti s így a verseny eldöntetlenül ért véget.

Az aradi lövész-egylet 1884. augusztus hó 31-én tartott rendkívüli nagy díjlövészetének eredménye a következő:

|                                          | Szeg: | 4  | 3  | 2  | 1 |
|------------------------------------------|-------|----|----|----|---|
| 1. Millig József 10 darab aranydíj       | 1     | —  | 5  | 1  |   |
| 2. Kövér Gábor 5 db. aranydíj            | 1     | 6  | 12 | 15 |   |
| 3. Ifj. Bettelheim Vilmos 3 db. aranydíj | 6     | 6  | 17 | 20 |   |
| 4. Domonkos Lajos 2 db. aranydíj         | 2     | 1  | 16 | 14 |   |
| 5. Verboz Ádám 1 db. aranydíj            | 1     | —  | 3  | 2  |   |
| 6. Dobiasch József                       | 1     | 4  | 20 | 6  |   |
| 7. Francz Károly                         | 1     | 4  | 2  | 6  |   |
| 8. Báder Henrik mint vendég              | 1     | 3  | 7  | 9  |   |
| 9. Avarffy Géza                          | 1     | 2  | 1  | 4  |   |
| 10. Müller József                        |       | 15 | 24 | 13 |   |
| 11. Wally Mátyás                         |       | 3  | 6  | 5  |   |
| 12. Greiner Károly                       |       | 3  | 5  | 12 |   |
| 13. Ifj. Mosóczi Gábor                   |       | 3  | 2  | 1  |   |
| 14. Tones Ede                            |       | 1  | 7  | 1  |   |
| 15. Gruber Hugó                          |       | 1  | 5  | 5  |   |
| 16. Spitzka J.                           |       | 1  | 3  | 1  |   |
| 17. Klein Ignác                          |       | 1  | 9  | 1  |   |
| 18. Földes Kelemen                       |       | 1  | 6  | 1  |   |
| 19. Solymos János                        |       | 1  | 2  | 1  |   |
| 20. Bransvetter Vilmos                   |       | 1  | 1  | 5  |   |
| 21. Hendl Ede                            |       |    | 3  | 4  |   |
| 22. Talacsek Ferencz                     |       |    | 3  | 2  |   |
| 23. Grünwald Ferencz                     |       |    | 3  | 2  |   |
| 24. Dományi József                       |       |    | 2  | 2  |   |
| 25. Veitner József                       |       |    | 2  | 1  |   |
| 26. Probst Mihály                        |       |    | 1  | 2  |   |

Egy jegyben legtöbb mély lövésért nyer:

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 1. Müller József          | 2 aranyat. |
| 2. Ifj. Bettelheim Vilmos | 1 „        |
| 3. Kövér Gábor            | 1 „        |

A «Croda di Lago» magyar megmászói. Közelebb említettük, hogy dr. Zsigmondy Jenő s Köchlin Henrik építész megmázták a Croda di Lago hegység ampezzani csoportjának legmagasabb csúcsát. Mint értesülünk a csúcs megmászása legelőször nem ez alkalommal történt, hanem megelőzőleg július közepe táján: Báró Eötvös Loránd budapesti tanár Innerkofler nevű vezetőjével nagy küzdelmek között feljutott a megmászhatatlannak hitt csúcsra. Eötvös és vezetője Cortinából indultak a hegy megmászására s azon a meredek, kényeszerű hasadékon küzdötték fel magukat, mely a cortinai oldalon a hegy lejtőjével egyenközűen halad a tulajdonképeni csúcsot megelőző fensíkra. A merész vállalkozót útjában az a szerencsétlenség is érte, hogy midőn visszafelé indultak, óriási vihar támadt zuhogó esővel, mely a különben is nyaktörő meredélyeket oly veszélyessé tette, hogy csak kötelekkel hosszú idő alatt voltak képesek lejutni a hegy lábához.

A világ velocipéd-bajnoka. A professionatus velocipedisták között a múlt vasárnap folyt le Leicesterben husz angol mértföldes pályán a «világ bajnokságáért» a küzdelem. E versenyt több ízben tartották meg óriási közönség jelenlétében. Két ízben megnyerte már ezelőtt Howell s egy ízben Wood. Most a kettőn kívül még Battensby, Lees, Weston, Hanker, Vale, Birt és Goose. A tulajdonképeni verseny csak Battensby, Howell és Wood között folyt le s végre az utóbbi győzelmével végződött e verseny. Az egyes mértföldekre a legjobb eredményeket a következő számadatok tüntetik fel.

| Mértföld | p. mp.                              | időtartama                                   | Vezetett  |
|----------|-------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|
| 1        | 2 : 49                              | 2 : 49 . . . . .                             | Wood      |
| 2        | 5 : 33                              | 2 : 44 . . . . .                             | Lees      |
| 3        | 8 : 30                              | 2 : 57 . . . . .                             | Wood      |
| 4        | 11 : 27                             | 2 : 57 . . . . .                             | Battensby |
| 5        | 14 : 21                             | 2 : 54 . . . . .                             | Wood      |
| 6        | 17 : 15                             | 2 : 54 . . . . .                             | „         |
| 7        | 20 : 12                             | 2 : 57 . . . . .                             | „         |
| 8        | 23 : 07                             | 2 : 55 . . . . .                             | Battensby |
| 9        | 26 : 06                             | 2 : 59 . . . . .                             | Wood      |
| 10       | 28 : 58                             | 2 : 52 . . . . .                             | Battensby |
| 11       | 32 : 01                             | 3 : 03 . . . . .                             | Wood      |
| 12       | 35 : 07                             | 3 : 06 . . . . .                             | „         |
| 13       | 38 : 06                             | 2 : 59 . . . . .                             | Howell    |
| 14       | 41 : 09                             | 3 : 03 . . . . .                             | Battensby |
| 15       | 44 : 09                             | 3 : 00 . . . . .                             | Wood      |
| 16       | 47 : 11                             | 3 : 02 . . . . .                             | Battensby |
| 17       | 50 : 18                             | 3 : 07 . . . . .                             | „         |
| 18       | 53 : 30                             | 3 : 15 . . . . .                             | „         |
| 19       | 56 : 33                             | 3 : 03 . . . . .                             | Howell    |
| 20       | 59 : 18 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> | 2 : 45 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> . . . . . | Wood      |

A joinvillei regatta, melyet a «Société nautique de la Marne» rendezett vasárnap, kitünően sikerült. Volt juniorok és seniorok skiffversenye, doublesculls seniorok számára s két junior népes verseny, legvégül pedig bankett.

500 yardos amateur-úszó-verseny Londonban. Az angol fővárosban 1878 óta évenként 500 yardos amateur bajnoki úszó-versenyt rendeznek, melyet első ízben Taylor nyert meg Newcastleból s 1879-től kezdve öt éven át (1879—80—81—82—83) Donels E. nyert meg. A napokban tartott hatodik versenyen négyen vettek részt: Donels, Cairus, Shevill és Brogan. Az utóbbi számításba sem jött a küzdelemben. Cairus (Liverpooltól) rendkívül gyors ítemben úszván legyőzte Donelst s elsőnek ért, az 500 yardot 7 perc 32<sup>1</sup>/<sub>2</sub> másodperc alatt úszván be, a mi a legjobb amateur-eredmény e távolságra.

A berlini úszó-egylet versenyei. Az 1878-ban a «Schwimm-club Neptun»-ból alakult «Berliner Schwimm-verein» múlt vasárnap tartotta az idén első versenyét a Halensee, Grunewaldban, Berlin mellett. Ez volt az egylet harmadik nemzetközi versenye, de az esővel fenyegető idő miatt a közönség nem nagy számmal jelent meg. Az elért eredmények az egyes versenyekben az idén kedvezőbben állottak ki, mint a múlt évben. De érdekesnek tartjuk fölemlíteni, hogy az egyletnek ez volt legelső versenye, melyen megengedték a versenyzőknek, hogy a csombon alul mestelenül hagyassák tagjaikat. Mig ugyanis

nálunk Magyarországon a legutóbbi úszó-versenyen is azt a kérdést vetették föl, hogy még az úszógatyát is — vessék le a versenyzők; — eddig a szerelmes németek teljesen fedő úszó-ruhában versenyeztek addig, míg most a tricot-kérdés úgy dőlt el, hogy a csombtól letételé födetlen lehet a láb. Némely versenyző azonban a vasárnapi halenseei versenyen még tricotban úszott, nem értesülvén az újabb kedvezményről. Az egyes versenyek eredménye a következő:

I. Megnyitó verseny. Távoltság 200 méter. 1. Clarter (Schwimm-Club «Hecht» Berlin) 3 p. 55 mp. 2. Kühn (Berliner Schwimm-Verein von 1878) 4 perc. 3. Lorf (Hamburg) 4 p. 16 mp. 4. Flater (Berlin) 4 p. 39 mp.

II. Bajnoki verseny. Vándordíj, melyet háromszor egymásután meg kell nyerni. A ki háromszor győz «Németország bajnoka» lesz. Táv. 1600 méter. Nemzetközi verseny. 1. Ritter (Hannover) 37 p. 47 mp. 2. Büttner (Berliner Ruder-Club) 39 p. 31 mp.

III. Germania-verseny. Táv. 500 méter. Nemzetközi verseny. 1. Wieder (Berliner Schwimm-Verein von 1878) 11 p. 24 mp. 2. Gärtner (Berliner Schwimm-Club «Hecht») 13 p. 11 mp. 3. Thiemt (Berliner Ruder-Verein von 1876) 13 p. 27 mp. 4. Arloff (Berliner Schwimm-Verein von 1878).

IV. Német úszók versenye. Vándordíj, mely háromszor megnyerendő. Csak mell-úszás érvényes. Táv. 300 méter. 1. Kühn (Berliner Schwimm-Verein von 1878) 6 p. 5 mp. 2. Freudenberg (Berliner Schwimm-Verein von 1878) 7 p. 5 mp.

V. Úszómesterek versenye. Pénzdíjak. Táv. 300 méter. 1. Kühne 7 p. 40 mp. 2. Dicke 8 p. 5 mp.

A torna mint cholera ellenes szer. Egy német szaklap statisztikailag kimutatta, hogy Marseilleben a cholera esetek között egy sem volt tornász. Marseilleben 329 tornász van s ezek mind viruló egészséggel maradtak akkor, mikor körülöttük az emberek mint a legyek hullottak.

Bajnoki úszás Angliában tényleg csak egy van hivatalosan az összes úszó-egyletek által elismerve és ez az angol mértföldes (1609 m.) már 1869 óta minden évben megtartott verseny. Az első három évben a verseny a Themsén tartott meg; de mivel valósággal az erőt és ügyességet csak az álló vízben való úszásnál lehet csak megítélni, ettől fogva úszó-medencékben folytak le a versenyek. Ez évben Birminghamban tartották meg a versenyt, melyre 5 több-kevesebb verseny-győztes úszó nevezett, köztük a múlt évi bajnok-jelölt Danels. Az idén, a múlt számunkban is említett győztes Bell nyerte el a bajnokságot. A távot az álló vízben 31 p. 42<sup>3</sup>/<sub>4</sub> mp. alatt úszta be. Második Danels volt 10 mp. később érvén a célhoz.

#### SZERKESZTŐI ÜZENETEK.

Dr. B. Kolozsvár. Rendben vagyunk-e már a lap küldésével? — J. S-r Bács. Tudósításait nem használhatjuk. — W. L. Bpest. A kérdéses verseny nem nyílt. A részletes versenypropozíció előbbi számunkban volt közölve. — I. S. Duna-Szekeső. Irok. Üdvözlét. — Jogász Bpest. A gyakorlatok az egyetemen már javában folynak. Az esti órákban a club helyiségében minden felvilágosítást megkaphat. — R. K. Bpest. Köszönjük, a jövő számban okvetlen jönni fog. — V. L.-ó. Bpest. Már, hogy gondolhat ilyent?! Egy gentleman club nem nyeréskedhetik tagjai rovására.

#### TARTALOM.

A tanuló ifjúság versenyei. — Passautól Budapestig csónakon (Fülepp Kálmántól). — Testi nyomorékok testedzése (Porzolt Lajostól). — «Városstrom» nevű társasjáték. — Az egyiptomiak nyilazása (képpel, Nyilas-tól). — A francia nők tornája (képpel). — A tornaláz (Egy előtornász-tól). — Az atletikai és torna-gyakorlatok beosztása az 1884-ik évi szeptember havára. Bély Mihálytól. — Labdajátékok. — Különfélék. — Tárca: A nyugalom mint erőgyűjtés.

#### HIRDETÉS.

## Schleinz Károly

Budapest, kerepesi-út 34. sz.

HILLMANN HERBERT és COOPER COENTRY vasparipa (BICYCLE) és TRICYCKLE gyárosok magyarországi főügynöke ajánlja dúsán felszerelt

vasparipa és tricycle raktárát.

Ezen gyár készítményei szilárd szerkezetűk és esinos kiállításuk által a legnagyobb kelendőségnek örvendenek s az eddigi vasparipa találmányok közt legelső helyet foglalnak.

Kívánatra árjegyzék bérmentve megküldetik.

## Kiadóhivatal:

Budapest, IV. Váci-utca 1.  
Aigner Lajos könyvkeres-  
kedése.

## Előfizetési díj:

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

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasábos  
petit sorért 25 kr.

## HERKULES

## TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

## Szerkesztőség:

Budapest, VIII. Nagykörút-  
utca 13.

Kéziratokat vissza nem  
küldünk.

Bérmertetlen leveleket nem  
fogadunk el.

## A «HERKULES» tekintetes szerkesztőségének.

Budapest.

Van szerencsém a tek. szerkesztőséget értesíteni, miszerint a «Budapesti Kerékpár-Egyesület» f. hó 2-án tartott rendes választmányi gyűlésén a «Herkules» általános testgyakorlati közlőnyt hivatalos lapjául választotta.

Budapest, 1884. szept. hó 4-én.

Teljes tisztelettel

IFJ. REITTER FERENCZ,  
egyesül. titkár.

## Magyarország utazási térképe.

Az már régi dolog, hogy Magyarország vidékeinek szépségét számunkra a külföld fedezi fel, ahhoz is hozzá vagyunk már szokva, hogy a szomszédtól várunk útmutatást majd minden tenni valóra, de azt csak nem remélhetjük, hogy országunkat jobban megismerje a külföld, mint mi magunk. Talán nem fogjuk bevélni, hogy országunkat a külföldi utazók bejárva, arról térképet és jegyzeteket csináljanak nekünk. — Pedig nem lehetetlen, hogy így lesz.

Magyarország térképei olyanok, hogy azok közül a gyaloglók, velocipédezők vagy lovaglók egyet sem használhatnak. A napokban írta Igali, hogy nem kapva használható térképet Magyarországról egyik fővárosi könyvkereskedésben sem, kénytelen volt a katonai térképért Bécsbe írni, mert még ezt sem kapta itt meg vékony papírra nyomtatva. Tehát Bécsben veszszük meg Magyarországi térképét!

Nagyon természetes, hogy még e nagy pontossággal készült térképek sem felelnek meg a gyalog, velocipéden, csónakon vagy lovon utazók igényeinek, mert nem számukra készültek.

Készíteni kell tehát egy olyan térképet, mely főleg az ország, mezei és gyalog utakra és a csónakázható folyókra fekteti a fősúlyt. Az útnak rajzában ki kell e térképen tüntetve lenni mind ama tulajdonságoknak, melyek az utazót érdekelhetik. Így bármily csekély jellel jelezni kell az út emelkedését és esését, gondozottságát, az út melletti vidék milyenségét, szép vidék, kopár róna, forrás az út mellett, fürdésre alkalmas víz, árnyas út, homokos talaj stb. a faluk és városoknál azt is, hogy meglehet-e jól pihenni, van-e vendéglő. Szóval olyan térképet kell csinálni, melyik után bátran útra indulhat az utazó, melyről napról-napra leolvashatja magának az előtte levő utat.

Hanem egy ily térképet nálunk nem csináltathat meg egy kiadó sem, mert egyrészt igen sokba kerülne magános vállalkozónak,

## A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

## Szigethy Sándor.

(1848–1884.)

A lovagias becsületérzés és társadalmunk átkos kényszere vitte sirjába a férfit, kinek neve a magyar testgyakorlat történetében fényes helyre jő. Azok közt a kevesek közt kell említenünk Szigethy nevét, kik látva a külföldön nemzetünk hátramaradását a testi nevelés terén, életük nagy részét ennek emelésére szentelték.

A magyar athletikai club első tagjai közt már Szigethy is ott volt s szóval, mint tettel a leglelkesebben segíté elő az új egyesület virágzását. A club első viadalán a fleuret-vívásban (melyet Párisban tanult) győztes is lett.

A fővárosból Sopronba költözve, itt sem feledkezett meg a test-edzésről. A fertői vitorlázó egyesület létrejötté sokat köszönhet az ő tevékenységének. — És mint az igazi katona a harctéren leli vesztét, úgy az ő életének is — a sport-egyesületi dolgok feletti szóváltásból eredt párbaj vetett véget.

Szigethy születésénél fogva gyenge testalkatú volt, de a folytonos önerősítésben izmai edzetté váltak. A kard-vívást soha sem kedvelte annyira, mint a testalkatának s fürgeségének inkább megfelelő fleuret-et. — A vívásban nemcsak gyakorlatilag, de elméletileg is képzett volt. A lapokban a múlt évi bécsi vívóversenyéről írt bírálata mindenkit meglepett alapos ismereteivel.

De nem csak a testi, hanem a szellemi előhaladásnak is fáradhatatlan bajnoka volt Szigethy. A soproni irodalmi kör egyik legtevékenyebb tagját gyászolja az elhunytban. Temetése az egész város intelligenciájának részvétele mellett ment végbe. Tisztársai (városi aljegyző volt) teljes számban, a megye és egyéb hatóságok tisztikara, a soproni függetlenségi párt, melynek a boldogult egyik kiváló tagja volt, egyesületek és testületek, valamint temérdek minden rendű és rangú ismerősei, barátai és tisztelői jelentek meg a gyászszertartásnál, melyet Stiegler evang. lelkész tartott. A koszorúknak egész özöne lepte el a korán elhunyt férfiú ravatalát ugyannyira, hogy a koporsón és halottas kocsin nem volt valamennyi elhelyezhető, hanem egy kocsira kellett legnagyobb

részüket rakni. E koszorúk között voltak a városi törvényhatóságé, a városi tisztikaré, a soproni irodalmi és művészeti köré, melynek a boldogult egész a jelen évig buzgó háznagya volt stb. A temetőben Stiegler lelkész mondott nagyszabású magyar beszédet az élet céljairól, elítélvén egyúttal korunk balga felfogását a lovagiaságról, mely szerint a becsületen ejtett foltot a vér moshatná le. Utána az irodalmi és művészeti kör nevében Ujvári Béla fő-reáliskolai tanár szónokolt, meleg szavakban búcsuzván el az előítélet áldozatától.

A korán elhalt jó fiút özvegy anyja, szül. Petrich Zsuzsanna, Vilmos, Gyula, Béla, Elek és József testvérei s a nagy rokonság siratják.

A mi gyászunk sokszorosan fájdalmas. A jó barát, a lelkes munkatárs, a nagylelkű pártfogó s a gentleman szakember elvesztését soha sem feledjük.

## Az ökölvívásról.

Az ó-kori nagy görög nép nemzeti testgyakorlata a középkor testet sanyargató fanatikus napjaiban feledésbe ment s hogy ma ismét gyakoroljuk, az az angolok érdeme, kiknek testgyakorlata, némileg ellentétben a németekével, a fél világot erősíti. Az angol nemzet még a box mellett az összes testgyakorlatokkal komolyan és szenvedéllyel foglalkozik s az ökölvívásban a legszebb eredményeket képes felmutatni. Azon nemzet büszke lehet fiaira, melynek földén egy Halliday (1867-iki «Boxing championship cups» győztese), Milvain (1868), Mickell (1872), Wakefield (1876), Trost Smieth (1878), Douglas (1875), G. Airey (1878) az ökölvívásnak hősei születtek.

Ki izomzatát teljesen ki akarja fejleszteni, a testi ügyességnek, edzettségnek és lelki bátorságnak birtokába akar jutni, annak az ökölvívást el kell sajátítania annál is inkább, mivel az ökölvívással leghamarább érhet célzt. Mindenkinél a természet által rendelkezésre bocsátott védezőközpöket tudni kellene felhasználni, nem azért, hogy másokat megsértsen, vagy igazságtalan támadásokat kövessen el (a legjobb ökölvívók általában egyszersmind a leg-

másrészt még ma nálunk kevés vevőre lehet számítani egy ily térképénél.

A térkép csak úgy készülhet el, hogy ha a munkában minden gyalogló, velocipédező stb. részt vesz az által, hogy a megírt útról magának pontos jegyzeteket csinál s azokat egybe gyűjtve, hozzánk beküldi. Mi e jegyzeteket kinyomatva ez által egyrészt bírálat alá bocsátjuk, másrészt a térkép megjelenése előtt könnyítünk az azon vidékre menni szándékozóknak magukat az útról tájékozni. — A térképet csak akkor készíttetnénk el a m. kir. állami felvételek alapján, ha e különösen fontos jegyzetek már az ország nevezetesebb vidékeiről meglehetősen pontosan le volnának írva.

A fő- és első teendője tehát az volna most minden igazi turistának, hogy útjegyzeteit a leglelkiismeretesebben vezetve, hozzánk beküldje, siettetve ez által az oly égetően érzett utazási térkép megjelenését.

A jegyzetek alapjául legjobb a katonai térképeket venni. Es mindenesetre az volna a legcélszerűbb, ha minden útjegyzet egyféle térképek után készülné, hogy az ellenőrzés a beküldött adatok felett így könnyebb legyen.

Már eddig is az ország több részéről kaptunk pontos útjegyzeteket, főleg velocipédezők részéről, de még korántsem annyit, hogy csak egy vidék útképét is össze lehetne állítani. Az eddigi jegyzeteknek főleg az a hiánya, hogy esetleg a gyaloglók által használható mezei és átvágó gyalog útakról mi sincs feljegyezve, ép azért, mert velocipéden utazók állították össze.

Minden utazónak érdekében áll, hogy ily útjegyzeteket csináljon, de eltekintve a magunk által élvezendő kényelemtől, melyet egy ily teljes útkép és útjegyzet nyújt; nem feledhetjük azt a nagy hasznót, melyet az így könnyebben hazánkba jövő turisták utazása által nyerünk. Hazánkat a külföld nagy része most még félvad sivatagnak hiszi, míg ha az idegen utazó kezébe egy oly térképet adunk, melyről kevés útmutatás után leolvashatja a bejárando vidék képét, előítélete oszladozni fog és bátrabban tér le a vas-

útról, hogy gyalog, velocipéden, lovon vagy csónakon járja be az országot.

Sokat tehetnek az ügy előmozdítására a fővárosi és vidéki testgyakorló egyesületek az által, hogy kirándulásaikról a pontos útleírást rendszeren beküldik. Másképp elérni a célt, mint egyesült erővel és lelkiismeretes magán-jegyzetekkel alig lehet. A munka oly temérdek, hogy bizonynyal hosszú idő kell, míg egy tűrhető útképet is összeállíthatunk, de a nehézség ne csüggesztsen senkit, sőt a lelkesebb munkára ösztönözzön. Mi részünkről minden lehetőt megteszünk, hogy a régóta óhajtott térkép minél előbb elkészíthető legyen. De újólág megjegyezzük, hogy az első munka az utazókat várja, kiknek a legmelegebben figyelmükbe ajánljuk e nem üzleti, hanem nemzeti fontosságú ügyet.

P. J.

### A «Magyar Athletikai Club» gyakorlatai.

Igazi örömmel olvastam a «Herkules» közelebbi számában a Bély Mihály művezető által összeállított órabeosztást, mely a folyó havi gyakorlatok váltakozását szabja meg. Az ifjú művezető ez első fellépésével is bebizonyította már, hogy az atletika lényegét ép úgy ismeri, mint azt a számos körülményt, melyeket egy ily gyakorlatbeosztásnál figyelembe kell venni.

Szerkesztő ur beleegyezésével és hiszem, Bély ur neheztelése nélkül is, hisz egy vén athlétától a jóakarató tanácsot nem veheti rossz néven egy ifjú athléta sem, szabadságot veszek magamnak ez első nyomdafestéket látott athléta gyakorlatok beosztását kissé részletesen bírálgatni. — Teszem ezt azért, mert meg vagyok róla győződve, hogy az atletika megkedveltetése, terjesztése, üdvös egyéni és nemzeti hatása függ a gyakorlatok helyes megválasztásától és beosztásától. — Igaz, hogy az athleticizmus mindezen rendszeres egyleti vezetés vagy egyleti élet nélkül is hovatovább mindinkább kezd nemzetivé válni csupán csak a versenyek rendezése által, de állandó testgyakorlattá csak az egyleti helyes vezetés teheti.

A «M. A. C.» iránt tehát a vidéki egyesületek újabb hálával tartoznak, a mennyiben hivatalos lapja útján most magára a gyakorlatok vezetésére nyújt útmutatást. De ép azért is, mert a

csendesebb és legtisztességesebb férfiak), hanem hogy a veszélyben megállhassa helyét. A legigénytelenebb és leggyöngébb ember is az öklözés folytonos gyakorlása által hatalmas ellenfélle képezheti ki magát. Igen élénk emlékezetemben van egy érdekes mérkőzés, melyben egyik tanítványomnak, egy halvány, kifejeletlen ifjúnak (P. K. a Sz. T. E. növendéke) jutott a győzelmi babér, a ki egy alkalomkor Szegeden, a Tisza partján jól elvert egy esetben izmos révész, ki megelőzőleg az átvitel alkalmával a csónakból ki akarta hajítani. Érdekes volt nézni, hogy mily ügyesen sikamlott ki karjai közül a kis ember (amiz legalább 20 cm-t-rel magasabb volt nála), majd ide, majd oda lökte a vasgyúrót, míg végre az kimerülve azt mondta, hogy: «*elég már*», s a kis suhancz egyetlen ütés nélkül, az addig oda sereglett nézők éljenei között hagyta el a helyet. A révész valószínűleg czentül udvariasabban bánik embereivel.

Az öklözést némelyek otrombasággal és parasztsággal vádolják. Oly egyénekk, kik e nézetten vannak, talán céltalan volna e vélemény fölött vitatkoznunk, azok csak a dolgok rosszabb oldalát tekintik és az ellenvetéseket nem is veszik figyelembe. De igen helyesen tehetjük fel azon kérdést, hogy vajjon az öklövívás elhanyagolása után kevesebb brutalitás történt-e a világon, vajjon finomodtak-e az emberek, vajjon kevesebb gorombaságot vagy verést kaptak-e azóta a nők; kevesebb otrombaság vagy rosszakarató incselkedés történt volna-e azóta? Vajjon kevesebbszer használják-e jelenleg a gentlemanhez nem illő eszközöket? Határozottan, kételkedés nélkül mondhatjuk reá, hogy nem. Megtámadtatás esetén egy öklövívó hamar észre téríti az erőszakoskodókat és beláttatja velük, hogy mily veszélyes dolog féket engedni vad hajlamaiknak.

Angliában, az öklözők hazájában nagy meglepetést szült a nyilvános, keztyű nélküli öklöviadalok megtiltása. Az ily öklövívást ma törvényellenesnek állítják, habár a megelőző években maguk az angol törvényhozók számtalan ily versenyeket rendeztek. Az öklözők mesterei ekkép mintegy localis számtüztetésbe küldettek.

Újabban mint testgyakorlatot nagyban felkarolták, magában Londonban több igen látogatott vívó-iskola van. Leghíresebbek egyike Donnelly (professor of Boxing to the London Athletic Club, Regent Str. Goldau Square 10.) több díjviaskodások győz-

tese és tekintély a modern angol boxban. Tanítványai a legszebb eredményeket voltak képesek felmutatni. — Tanítási rendszere egyike a legelterjedettebbeknek.

A ki tanítani akar, előbb maga is tanuljon, ezt tartotta szem előtt maga Donnelly is, ki 17 éves korában nagy lelkesedéssel fogott az öklözés tanulásához; de még nem is izlelte meg a viaskodás nehézségeit, veszélyeit és gyönyöreit, mígnem 1864. július 17-én, 20 éves korában versenyzett első ízben és a küzdőterén legyőzte Styles-t. E küzdelem 1 óra és 80 mpercig tartott és 10 lökessel előnyben volt. Legerősebb ellenfele Tom Mekeley volt, kit 1866. jun. vert le. — Ez alkalommal egy egész órán át nem vehette hasznát jobb karjának, mivel ellenfele rá esett és kifecizmitotta a könyökizületben, csak balját használhatta, ez volt egyedüli fegyvere, melyre támaszkodhatott. Egy másik veresége ugyan e boxolóval 1 óra 20 percig tartott és 21 lökessel nyertes maradt Donnelly. Mindkét viadal Nat. Langhain védnöksége alatt rendeztetett.

Mióta a viadaloktól visszavonult, tanítással foglalkozik, mondhatni nagy öröme telhet tanítványaiban. Tanítványai nagy sikereket arattak, mert nem kevesebb, mint 14 oly tanítványa volt, kik mint nyertesek szerepeltek a boxban rendezett mérkőzésekben.

Habár a keztyű nélküli díjviaskodások eltöröltettek, mindamellett az öklövívás minden angol ifjú atletikai kiképzetésének alapját képezi. Az öklövívást legjobban lehet megtanulni a *ténylegesen, komoly* összecsapások alkalmával. Oly ember, ki csak iskola módon viaskodott és sosem kísérelt meg a valódi viadalt, kezdőnek tekinthető; habár meglehetősen és jártas az öklövívásban.

Angliában a viadal-látogatás általános szenvedélylyé vált. Anglia legelőkelőbb emberei is visszafójtott lélegzettel és nagy figyelemmel kísérik a verseny lefolyását. Tegyük lépéseket arra nézve, hogy Magyarországon a box elterjedjen és testgyakorló egyesületeink nemzeti jótéteményül ismertessenek el, melyek a magyar ifjúságnak védezközt nyújtanak és kitartást és vasedztséget a terhes dolgok elviseléséhez. Ha belátjuk azt, hogy azon iskola, melyben az erő legmagasabb fokát lehet elnyerni, *országos szükség*, akkor nem fogunk távol maradni sem testi, sem szellemi téren a nagy nemzetek fiaitól.

VERMES LAJOS.

M. A. C. ez órábeosztása példakép fog szolgálni más egyleteknek is gyakorlataik beosztására, illő, hogy szigorú bírálaton menjen keresztül.

A M. A. C. úgy látszik ismét visszatért a gyakorlati napok beosztásában a régebbi rendhez. Ugyanis hétfőn és pénteken kardvívás, szerdán box- és a keddi minden második napon athletika és tornagyakorlatok vannak a soron. A főgyakorlatul, mint kell is lenni, az utóbbiak vannak véve és így a box elveszté a kissé jogtalanul is nyert heti két esti gyakorlati időt. — Így most a heti két vivó óra és az egy boxolási este a három athléta nappal szépen egyensúlyban van.

Az athléta gyakorlatok estéi a M. A. C. házszabálya szerint a következőleg vannak beosztva:  $\frac{1}{2}$  7-től  $\frac{3}{4}$  7-ig tetszés szerinti gyakorlatok,  $\frac{3}{4}$  7-től  $\frac{1}{4}$  8-ig, vagy 20 percczel 8 előttig összegyakorlat;  $\frac{1}{4}$  8-tól 8-ig szer- vagy athletikai gyakorlatok csapatban; 8-tól  $\frac{1}{2}$  9-ig tetszés szerinti gyakorlatok,  $\frac{1}{2}$  9-től 9-ig ültözködés.

E szerint a szabad vagy összegyakorlatokra 25—30 percz esik. Ez időt a szeptember havára előírt gyakorlatok nem töltik ki, vagyis hamarabb lefolyanak és így a csapatgyakorlatokra több idő esik. Hanem ez csak kölcsönben van adva, mert idővel, talán már a 3-ik hónapban is majd az összegyakorlatokra kell több idő.

A gyakorlatokat tehát a clubban az össz- és csapatgyakorlat, a játék és training képezik.

Az összegyakorlatok megválasztásában és beosztásában Bély úr a leghelyesebb nyomon jár. Az első óra bevezető izomerősítésével a felvett járás legmegfelelőbb, egyrészt mint legtermészetesebb mozgásunk, másrészt ez okból kifolyólag nem okozhat könnyen izomfájdalmat, tornalázt. Igen helyesen az összegyakorlati járás és futásnál ki van tüntetve a távolság és körülbelül az idő is, mely alatt a távot be kell hozni. A gyakorlatok nehezítése, a fokozatos izomerősítést az összeállítás távolság és nem az idő csökkentésével igyekszik elérni; ugyanis az első járási összegyakorlat egy angol mértföld, a második két angol mértföld távolságra van előírva. Az elv ellen nem szólunk, de a kivitel annyiban nem helyes, mennyiben bár 16 nap van a két gyakorlat között, távolság emelése 1-ről 2 mértföldre rohamos. E sietős emelését a távolságnak csak az magyarázza, hogy ez összegyakorlatok a pár hét múlva bekövetkező versenyekre való tekintettel látszanak szerkesztve lenni. Erre mutat még a csapatok gyakorlatainak megválasztása is.

Az összegyakorlatok, melyek e havi órarendbe fel vannak véve mind a legjobban vannak megválasztva. Helyes, hogy a járást és a futást együtt, felváltva is bevették a gyakorlatok közzé. Csak a 2 angol mértföldes távolságnál a kitűzött 18—20 percz még szűk határ. Gyakorlott jó futó is ritkán tudja magának erejét a távolsághoz úgy beosztani, hogy ily kis időközre biztosan beérkezzék.

A csapat-gyakorlatok beosztásánál a művezetőt a következő helyes elvek látszottak vezetni, melyek némelyikét e lapok hasábjain már magam is megemlítettem. Az első feladat az összegyakorlatokhoz alkalmazni az első csapat-gyakorlatot. Ha a bevezető gyakorlat a felső testet fárasztá el főképp, úgy az első csapat-gyakorlat a félig pihent izmokat fogja működtetni. Ez elv a második gyakorlat, sőt még a játékok megválasztásánál is szemmel tartandó. Bély úr összeállításában ezen szabály ellen csak a második csapat-gyakorlat megválasztásánál van néhol csekély hiba. Így mindjárt az első napi gyakorlatoknál nem egészen áll meg a ló a gerelyvetés után; épp így a súlydobás és a nyújtó sem párosíthatók egész jogosan. Bár más meg-más izmokat munkálkodtatnak, de azért még is egy órán át főleg a felső test fárad.

A másik elv a csapat-gyakorlatok párosításánál, mely alul csak egyszer van kivétel (25. é. III. csapat: korlát, rohamdeszka), hogy mindig egy torna- és egy athléta-gyakorlat legyen egymás mellé téve.

Maguk a tornaszerek megválasztásában is igen takarékosan bántak az új művezető; csak a leghatásosabb szereket veszi be az órarendbe. — Hanem én még a bakot is kihagynám. Ennél a szernél történik a legtöbb szerencsétlenség, melyeknek valószínűsége nem ér fel az ezen szer által elérhető ügyesség megszerzésével. Azon izmok pedig, melyek a bakon erősíthetők, épp úgy gyakoroltathatnak a lovon is.

A testedző játékok rendszeres vezetését is várhatjuk Bélytől, mennyiben minden napra igen élvezetes és erősítő játékokat vesz fel a rendes gyakorlatok után. E téren mint az összeállításból kitűnik, jó segítségére van a művezetőnek a „Herkules”. Igen helyes, hogy hivatkozás van a lapra, melyben a játékok le vannak írva, mert itt a tagok előre elolvassva, a művezetőnek, vagy játékrendezőnek dolga ez által nagyon meg van könnyítve.

Az egész gyakorlat-beosztáson, de a végén főleg meglátszik, hogy a club a versenyek előtt van. A gyakorlatok közt főleg azok ismétlődnek, melyek a már kiírt versenyekre készítenek elő. A különös versenyre való készülődésnek pedig a hónap utolsó napjain

a testedző játékok és szabadgyakorlatok ideje is teljesen át van engedve. — Mindenesetre jobban is fognak készülni így a versenyzők, mint a vidáman játszókkal melletted lehetnek.

Egészen véve tehát a legszebb reményekre jogosít az új művezető e havi tervrajza és csak a tagoktól fog függni, hogy jó szándékát méltó siker koronázza. Bély úrnak pedig a szépen megkezdett munkálkodáshoz állandó kedvet és kitartást kívánunk.

VÉN ATHLETA.

## Velocipéd-versenyek.

(Aug. 24.)

*Reimsi verseny.* A verseny mintegy 10,000-re menő néző-közönség élénk érdeklődése s 34 bicyclista s 6 tricyclista részvételével folyt le. Sok idegen vendég is volt jelen. A pálya minősége sok kívánni valót hagyott hátra. — Szerencsétlenség nem fordult elő. A versenyek következő rendben folytak le:

I. *A reimsi velocipéd-egylet bajnoki versenye.* Táv. 2000 m. elsőnek ér. P. Mauroy 5 p. alatt. 2-nak E. Larivière 5 p. 10 mp. alatt. 3-nak H. Franc 5 p. 12 mp. alatt.

II. *A vidék versenye.* Táv. 3000 m. elsőnek ér. P. Mauroy 6 p. 8 mp. alatt. 2-nak ér. M. Menard 6 p. 15 mp. alatt. 3-nak ér. Schultz 7 p. 4 mp. alatt.

III. *Három-kerék verseny.* Táv. 2000 m. elsőnek ér. Faubert 6 p. 5 mp. alatt. 2-nak ér. E. Larivière 6 p. 8 mp. alatt.

IV. *Nemzetközi verseny.* Táv. 4000 m. elsőnek ér. Van Berendonk 8 p. 4 mp. alatt. 2-nak ér. P. Mauroy 8 p. 8 mp. alatt. 3-nak ér. Schultz 9 p. alatt.

V. *Vigasz-verseny.* Táv. 2000 m. elsőnek ér. Chautebien 6 p. alatt. 2-nak ér. Hollande 6 p. 15 mp. alatt. 3-nak ér. Dratz 6 p. 20 mp. alatt.

Verseny után a versenyzők szép sort alkottak s az egyleti helyiségbe hajtva vígan mulattak.

*A grenoble-i velocipéd-egylet handicap tricycle-versenye.* A „G. V. E.” vasárnap, aug. 24. tartotta meg handicap tricycle-versenyét. Táv. 16 kilom. Ut jó volt, kivéve az első és utolsó kilométert, mely gödrös. Gyönyörű idő, se por, se szél. 7-en indultak; Brionnet a következő előnyököt adta: 2 perczet E. Dumolard és E. Berthoinnak; 3 perczet Duchemin és Morellnek; 4 perczet Felixnek és 5 perczet V. Dumolardnak. 6 óra 6 perczkor mindenki a maga idejében indult. Dumolard a 12-ik kilométernél előre tör s elhagyja a többieket vagy 400 méterrel. Beér 41 p. 40 mp. alatt. Brionnet az előnyt adó, 5-nek maradt. A verseny alábbi összegezés alatt folyt le:

| Beérkezés        | Idő.                    | A gép mely gyárból való. | A gépek súlya. |
|------------------|-------------------------|--------------------------|----------------|
| 1-ső E. Dumolard | 41 p. 40 mp.            | Rudge Rotary             | 28 kilo.       |
| 2 ik Duchemin    | 43 „ 46 „               | Traveller                | 30 „           |
| 3-ik Berthoin    | 42 „ 51 $\frac{1}{2}$ „ | Humber                   | 36 „           |
| 4-ik Félix       | 46 „ 08 „               | Rudge Convertible        | 40 „           |
| 5-ik Brionnet    | 42 „ 39 „               | Rudge                    | 40 „           |
| 6-ik V. Dumolard | 49 „ 49 „               | Traveller                | 30 „           |

A délvidéki nagy meleg idő miatt a versenyzők nagy traininget nem tarthattak; ha csak a 100 klm.-es séta-utat annak nem nevezzük, mit egy héttel előbb tettek.

Dumolard a pályát következő sebességgel járta be:

Az első 4 kilométert 10 percz alatt. Vagyis 2 p. 30 mp. alatt egy kilométert. A következő 4 kilométert 12 p. alatt. Vagyis egyet 3 p. alatt. Tehát a 8 kilométert oda 22 p., vagyis 2 p. 45 mp. alatt egy kilométert. Az ez utáni 4 klm. 9 percz alatt. Vagyis 2 p. 25 mp. esik egy kilométerre. S az utolsó 4 klm.-t 10 p. 40 mp. alatt, vagyis egy kilométert 2 p. 40 mp. alatt. Tehát az utolsó 8 kilométert 19 p. 40 mp. alatt, vagyis 2 p. 32 mp. alatt egy kilométert. A 16 kilométert 41 p. 40 mp. alatt hajtva be, tehát átlag: 2 p. 38 mp. alatt kilométerként.

*20 angol mértföldes bajnoki (professionatus) verseny Angliában.* Leicesterben a mult szombatn tartott a professionatusok kerékpár-versenye. 9 versenyző vett részt. Battensbyre igen számítottak, mint nyertesre, de trainingjét tartva előző csütörtök, egy „cricket” labda jött velocipédje alá s elesett. Jelentékeny sérülést szenvedett. Howell-nek megveretése mindenkit meglepett, annál inkább, mert már kétszer nyert — ugyan e pályán — s ha most is nyert volna, mint a velocipédezés mestere hagyta volna ott a küzdőt. Az első angol mértföldet Wood teszi meg legelőbb köztük, 2 p. 49 mp. alatt. Második mértföldben Lees az első, ki azt 2 percz 44 mp. alatt teszi meg. Ötödik mértföldnél ismét Wood van elől, azt megtéve 14 p. 21 mp. alatt. A 9-ik mértföldnél már hárman elhagyták a verseny-teret. A 10-ik mértföldnél Battensby van elől, ki oda ért 28 p. 58 mp. alatt. Innen kezdve a versenyzők lassítják a hajtást. Sok bonyodalom után végre Wood előre tör, elhagyja Howelt s általános meglepetésre elsőnek ér 9 méter

előnyvel. Az útát 59 p. 18 $\frac{1}{2}$  mp. alatt téve meg. Howel 9 méterrel hagyta maga után Leest és Vestont. Battensbyt a tömeg, mely a verseny-pályát ellepte, akadályozta hajtásában.

A frankfurti velocipéd-versenyek esős időben, kevés közönség előtt folytak le. Az egyes versenyek eredményei a következők: A 3000 méteres megnyitó verseny győztese a müncheni Witzel, a távot 6 p. 22 $\frac{3}{5}$  mp. alatt hajtotta be. A kezdők versenyén a 2000 métert a győztes manheimi Rosenthal 4 p. 13 $\frac{1}{5}$  mp. alatt tette meg. A 4000 méteres versenyben győztes a frankfurti Haack lett. Idő: 9 p. 15 $\frac{1}{5}$  mp. A 15 éven aluli fiúk versenyében az 1000 métert a 14 $\frac{1}{2}$  éves Mettig hajtotta be legelőbb. A háromkerekű velocipéden a győztes Keyer a 2000 métert 5 p. 7 mp. alatt tette meg. A legérdekesebb versenyben (10 kilométer) ismét Haack győzött. Idő: 24 p. 3 mp.

25 angol mértföldet 1 óra 20 perc 39 $\frac{1}{5}$  másodperc alatt hajtott be velocipéden a proffessionatus Battensby a leicesteri bajnoki versenyen aug. 30 án. Lees második, Wood harmadik maradt. Így sikerült Battensbynek rövid időn helyre hozni a mult 20 angol mértföldes versenyben szenvedett vereséget.

## Egy új szoba-tornaszer.

(Képpel.)

Sokan, kiket körülményeik gátolnak az egyleti testedzésben, csak azért nem erősítik magukat, mert a kellő szerek vásárlására pénzök és elhelyezésükre alkalmas helyiségük nincs. A magános szoba-tornázáshoz ép ezért némileg más eszközök is kellenek, mint a tömeges egyleti tornázáshoz.

A fő az ily szerek életrevalóságánál, hogy kis helyet foglaljanak el, olcsón beszerezhetők, könnyen mozdíthatók s e mellett elég erősek, biztosak legyenek.

A rajzban bemutatott új tornaszer mind e tulajdonokkal birni látszik. A korlátot akarja némileg helyettesíteni. Míg ugyanis a nyújtót az ajtó-közbe, a gyűrűhintát, mászókötelet és póznát a tetőzetbe vert szegre, a lajtorját a falra könnyen és kevés költséggel felállíthatjuk, addig a drága (egy jó korlát 40—60 frtba kerül) korlátot kevés magános tornázó szerezheti be. Holott a felnőttek tornázásánál ép úgy, mint a gyógytornában a korlát a legfontosabb szer.

A bemutatott kis korlát inkább csak az egészségtani szempontból s nem főleg a mulatságból tornázóknak való, mert összeállítása a gyakorlatoknak kevés változatosságot enged. — Alakja és használata rögtön a szoba-tornázók által a korlátot helyettesítő két széket juttatja eszünkbe. E primitív korlát felett az az előnye ez új tornaszernek, hogy amannál magasabb és biztosabb. Míg ugyanis a bármily nehéz szék is könnyen kicsúszik alólunk, addig e kis korlát a lehető legbiztosabban áll három lábán. Ez eszköz szerkesztésében különösen ügyesen van e három lábra a két korlátfá egymással párhuzamosan erősítve. Az egyik lábra fenn keresztbe egy rúd van erősítve és a másik két rúd végén levő korlátfák ennek két végén fekszenek.

Az egész alkotmány nyolcz darabból áll és könnyen szét- és összerakható. Használatában így igen kényelmes, mert úgy szólva, helyet sem foglal el. Képünkön alul látható az egész szer szét-szedve. Kinek egy kis faragási ügyessége van, maga is összeállíthatja e szert tisztán fából. Egy asztalosnak pedig elég a képet megmutatni s könnyen utána csinálja a korlátot. A fő a készítésnél, hogy a két korlátfát tartó, az egyik lábra keresztben álló rúd jól legyen a lábra erősítve.

Gyakorlatot e szeren nagyon keveset lehet csinálni, mely főleg csakis a mell izmait erősítő karhajlításra és nyújtásra alkalmas. A már erősebb tornászok azonban mérleget, kézenállást, zászlót s több nehezebb gyakorlatot is csinálhatnak rajta. De egy ily olcsó és egyszerű szertől nem is kívánhatunk többet. A tornaszer feltalálója az amerikai Worthington, ki maga is tornász és jó hírű boxoló.



EGY ÚJ SZOBA-TORNASZER.

## Távgyaloglás Szegedtől Török-Kanizsáig.

A «Szegedi torna-egylet» f. hó 20-ikán tagjai számára érdekes gyalog versenyt rendez, melyről a következő hivatalos értesítést adták ki:

A «Szegedi torna-egylet» választmányának folyó évi 55. sz. a. távgyaloglás rendezésére kiküldött bizottsága közlése teszi:

1. A távgyaloglás f. év szeptember 20-án, szombaton tartatik meg: — cél: Török-Kanizsa; — távolság 27.8 kilométer; — távolság időben 4 óra.

2. Versenyezhet csakis szegedi torna-egyleti tag. Bónatpénz 3 frt ezüstben. Bejelentési határidő f. hó 19 én délután 6 óráig, bejelentések dr. Végmann Ferencz r. bizottsági elnöknel naponként d. e. 9—12-ig, d. u. 3—6 óráig tétethetnek.

3. Indulás f. hó 20-án szombaton délután 1 $\frac{1}{2}$  óra pontban az újszegedi hídtól. Az elindulást taraczkölvések jelzik.

4. Cél a török-kanizsai kaszinó, versenyképes az, ki legelőbb 4 óra alatt célra ér.

5. Díjak: 1-ör egyleti díj: ezüst fekete kávé készlet az első beérkezőnek, 2-ör Pálffy Sándor egyleti elnök díja: ezüst serleg a második, 3-ör választmányi díj: arany mellet a harmadik beérkezőnek.

6. Versenybírák: Tallián Jenő, Schulpé Vilmos és Wagner Károly urak; indítók: Kovács István egyleti torna-tanár és Wagner

Nándor urak; időmérők: dr. Kiss György, Bayer Béla és Szmolény Nándor urak; pályabírák: Fáy István, dr. Ivánkóvits Sándor és Harcz Lajos urak; orvos: dr. Kiss György egyleti orvos.

7. Az egylet ezen kirándulásában nem egyleti tagok és családok is részt vehetnek, bővebb értesítéssel dr. Végmann Ferencz bizottsági elnök szolgál.

Kelt Szegeden, 1884. szept. 6-án.

A rendezőbizottság.

## A «Kangaroo» velocipéd.

(Képpel.)

A «Kangaroo» biztos és mozgást sokszorozító gép, mely a kisebb szabású első kerék elméletét gyakorlati oldalról mutatja be.

Ezen gép a következőleg van szerkesztve:

Az első (nagy) keréknek az átmérője 36 hüvelyk = 0.914 cm. A kerék talpa (la jante), belül türes, úgynevezett Warwickféle, mely csomós végű 50 erősebb küllővel van ellátva. Kautsukjának a vastagsága 0.0206 cm. A kerékgagyak (les moyeus) némileg kisebbek, mint azok, melyeket közönséges velocipéden alkalmaznak és átmérőjük

nem nagyobb 90 mm.-nél. — A hátsó kerék átmérőjének nagysága 22 hüvelyk = 0.56 cm. És daczára annak, hogy csak néhány centiméterrel nagyobb, mint a közönséges velocipédnél levő kiskerék; mégis borzasztó nagyra tünik fel a 0.914 cm-es első kerék mellett. Az első keréknek a tengelye kiáll a kerékgagyaknak két oldalán, de a helyet, hogy elvolna látva a pedálokat tartó forgantyúval (manivelle-val), mint a hogy azt rendesen látjuk, az mind a két végén keményített aczélból készült kis fogaskerékkel bir. A fogaskerék belseje Hillmann gyáros golyós szerkezetével van ellátva. A golyótár (Kugelláger coussinet) záródása a rendes s a villa (fourchette) elé ér ahhoz egy gyűrű által hozzá van erősítve.

A villák gömbölyűek, belül üresek s annyira leszálnak, hogy a földtől csak 8 hüvelyknyire = 0.203 cmnyire van a végük. E végek mindegyike golyótárt foglal magában s ezeken keresztül egy kis tengely húzódik keresztül, melynek külső vége pedállal ellátott forgantyúval bir, míg belső végére egy nagy fogaskerék van alkalmazva.

A gép többi szerkezete hasonlít a rendes gépekhez, hacsak fel nem említtük a gerinczet, (le corps) mely rövidebb s nem éppen a rendes formájú. A kormányrúd (le guernail) türes és lehajtott. Az első kerék hatalmas emeltyűs fékkel van ellátva. Egy lecsavarható felhágó van a gerincze erősítve, — a kis kerék mellett, — nem igen szembeűnő. Az első kerék golyótárának felső részén

— mind a két oldalról — egy 30 cm. hosszúságú lecsavarható lábnyugtató (pose pied) látható. A gép «Arabe»-féle kautsuk pedáljának meglehetősen nagy nyerge van. Ez utóbbihoz a melléke-  
seket tartalmazó táská is járul.

Már most, mint a hogy az igen könnyen érthető, az első kerék tengelyének fogaskerekei, a villák alsó végeire alkalmazott fogaskerekekkel, lánczczal oly módon s abból a célból vannak össze-  
fűzve, hogy az első kerék forgási sebessége 1.22 cm. 1.37 cm., vagy 1.52 cm.-rel sokszoroztassék. (Ezen sokszorozási elmélet szép példáját nyújtja a «Rotary» coventryben készülő tricycle is.) Egyébiránt a forgási sebesség sokszoroztatásának aránya a ve-  
vőtől függ, — t. i. az alkalmazott fogaskerekek viszonylagos nagy-  
ságától.

Első tekintetre meglep ezen gép s a nézőben általában azt a benyomást kelti, hogy kerekeinek kicsinysége folytán a fel- és  
leszállás könnyű. S csakugyan úgy is van, a szemlélő nem téved. Rossz úton, miután a lábak sokkal közelebb esnek a földhöz, e gép sokkal több bizalmat ad a velocipedezőnek. Sebességét  
illetőleg ezen gép csodálatos s az általános nézet ellenére jó hegyet jár. Sturmey a «Cyclist» szerkesztője azt állítja, hogy e gépen hegyen felfelé haladva sohasem hagyatott hátra velocipéd-  
disták által, kik rendes gépen hajtottak fel a hegyen. Azt megemlíti, miszerint valami igen híres hegymászókkal nem is mérkőzött. A gép sebességét illetőleg azt állítja, miszerint *dombos* úton (!!) be-  
járt vele 12 angolmérőföldet (19.312 klm.) egy óra alatt. És jó úton egy angol mértföldet (1.609 klm.) 3 percz 50" alatt. A dombokon lejövet a lábnyugtatókat igen kényel-  
meseknek találta, a fék pedig oly erős, hogy — ugyancsak lejövet — meg tudott állani néhány méternyi távra. Göröngyös, köves, elha-  
gyott s nem gondozott, — kerék-  
vágású úton a «Kangaroo» két-  
ségeitelenül többet ér a rendes velocipédnél. Egyedüli kellemetlen-  
sége az, hogy midőn esik, — a ke-  
rekek nem lévén oly magasak, az ember jobban összesározza magát, — azonfelül a sár be veszi magát a lánczszemek s a fogaskerekek  
közé s ez nehezíti a hajtást. De a jól alkalmazott sárellenzővel ele-  
jét lehet venni ennek a bajnak. E gép súlyát a rendes gép súlyával összehasonlítva, azt nehezebbnek  
találjuk. De az onnan van, hogy úgy van készítve, hogy rossz úton nehezebb szolgálatot teljesíthessen. Súlyá tehát 20 és 23 kiló között  
váltakozik.

Kezdetben a gép lassú járásában a gép gyors kormányzása kissé ne-  
hez, — kevés gyakorlattal azonban hozzá lehet szokni, — s elviselhe-  
tők az első kerék rázásai. Midőn városokban kocsitúton haladunk vele, sokkal kényelmesebb a megállás, lába a velocipedistának  
nem levén csak 20 cm.-nyire a földtől. Előre esni, habár a féket rögtönözve szorítjuk is majdnem lehetetlen, a kis kerék nagyobb  
voltánál és annak súlyánál fogva.

A «Kangaroo»-t Hillman, Herber és Cooper urak coventryben levő gyárában lehet kapni. Ára Angliában 17 guinea = 446 franc  
25 cm. = 214 forint 18 krajczár.

IGALI SVETOZÁR.

## A testgyakorlatok veszélyessége.

A civilizáció kényelmén elgyengült emberiség a testgyakor-  
latokban az izomerősítő munkát keresi, hogy általa uj erőre tegyen szert. E munka, mely alól a gépipar némileg felmentett, eredeti-  
leg nemcsak erősítő, de sokszor veszélyes is volt. Sőt a testi munkánál ma is lépten-nyomon veszélynek van a munkás kitéve. Naponkint halljuk ennek vagy annak a mesterséggel foglalkozó-  
nak balesetét, vagy halálát. — A munkásosztály embereinek nagy része testén viseli szerencsétlensége nyomát. Ennek keze, annak  
lába van megsértve, vagy csonkítva, a veszélyes munkában sokan lesznek nyomorékká. Szóval a munkásosztály testi épsége nagyon

meg van rongálva a mellett, hogy izomzata erősebb a szellemi munkával foglalkozókénál.

A testi munkának e veszélyessége csak csökken, de nem mulik el a szakértelemmel, tudományosan választott és rendszeresen ve-  
zetett testgyakorlatokban sem. Ez tehát oly baj, mely a munkától el sem választható, mely némileg még kívánatos is. Ez a veszé-  
lyesség, meg a munkának nehezen végezhetősége erőnköt fokozza, lelktünket feleleveníti, ingert ad a testi megerőltetésre. — Az  
önérzetet emeli a végzett munka nehézsége épügy, mint veszé-  
lyessége. — Hanem mint mindenben, a mérték szabja meg a dolog józanságát.

A veszélyességet a munkában mindenesetre kerülni kell és semmi esetre sem fokozni. A testgyakorlatok terén pedig száza-  
dunkban ép olyan irányú haladást látunk, mely a testi erő és ügyesség fejlesztése mellett az idegizgató veszélyes gyakorlatok-  
ban keresi célját. A torna és lovaglás a czirkuszban, az athle-  
tika a vizen és szárazon, minden nap több és több áldozatot visz sirba. A civilizált emberiség szörnyűködik, ha a rómaiak ember-  
ölő testgyakorlati mulatságairól hall, de elfeledi, hogy izlése kielé-  
gítésére, az ő mulatságára is ezeken meg ezeken minden nap életük-  
kel játszanak.

De ez a véglet, — mondják — mely mindenütt ilyen káros dol-  
gokat szül, maguk a testgyakor-  
latok az ily veszélyektől szabadok. Hogy mennyire nem így áll a do-  
log, vegyük röviden sorra az egyes főbb testgyakorlati nemeket és lás-  
suk, mennyiben veszélyeztetik éppen azt, mire vezetni akarnak, a testi  
épséget.

Kezdjük a nálunk legrégebben gyakorlott tornán. Ennek veszé-  
lyességéről a nagy közönségben még túlzott is a fogalom. — De  
hogy tényleg a legrendszeresebb tornázás mellett is sokan nyomor-  
rékká lesznek a testi épségért való küzdelemben, azt legjobban bizo-  
nyítja a Svájcban már évek óta fennálló egyesület, mely a tornában szerencsétlenül jártak segélyezésére  
alakult. És a tornázás minél nagyobb tökélyre emelkedik, a veszé-  
lyesség annál nagyobb lesz, mint ezt a czirkuszi tornában látjuk. —  
Hanem a tornának veszélyessége nem csak a véletlen balesetekben,

hanem a nagyobb fokú huzamos tornázásban magában is rejlik. Ugyanis a szertornázásban sokszor beálló rendetlen légzészvétel, a  
nehezebb gyakorlatoknál a légzés visszatartása, idővel tüdő- és szív-  
tágulást, nehéz légzést idéz elő. Ugy, hogy a mértéket nem tartó, erősebb, jobb tornászoknál idővel a testi erősödést rohamos testi  
gyengülés váltja fel.

Az atletikai gyakorlatok veszélyessége annyiban kisebb a tornánál, mennyiben maga a gyakorlatok kivitele nem veszélyes  
s csak a túlerőltetés teszi azzá. — De még itt is kevesebb baj adhatja magát elő, mert a légzés rendes folyamata nem állittatik  
be időnként, csak túlfokoztatik. Azért, ha a versenyekre az egész test és főleg a tüdő is kellőleg el van készítve, a veszélyesség  
igen kis mértékre csökken. De a szív működése e gyakorlatok-  
nál is túlerős lévén, ha más nem is, de viszer tágulás rendesen az atletáknál be szokott állni.

A magas- és távolugrásnál gyakori az inrándulás vagy a boka-  
ficzam, de ez csak a rossz vezetés, vagy heveskedő athleta hibá-  
jából történik.

A velocipedezés, különösen a kétkerekű gépeken, még a leg-  
gyakorlottabb velocipedistára is veszélyessé válhatik számtalan



A «KANGAROO» VELOCIPÉD.

véletlen folytán. Különösen a hegyről lefutó gépről veszélyes előrebukásokban már sokan szerencsétlenül jártak. Ilyenkor karficzamodás, sőt törés is gyakori. Hanem még a sima versenytalajon is baj történhetik. Így a múlt havi nizzai versenynél egyik versenyző gépéről előre fejére bukott, szerencsére minden nagyobb baj nélkül. A gödöllői velociped-versenyen győztes német Brömernek alkarcsontja törött el egy kiránduláson. — Az éjjeli utazásoknál elég egy kődarab, egy kis gödör, mely a kerék elé kerül és biztos az esés. Azért nem lehet eléggé ajánlani a velocipednél a higgadtságot, a folytonos figyelmet. — Maga a gép hajtása az izmokra és a belsőszervezetre csak a túlerőltetésnél lesz veszélyessé, különben igen fejlesztő és egészséges testgyakorlat, nem is tekintve hasznosságára, mely főleg az időtakarításban nyilvánul.

Az úszás a legegészségesebb és legveszélytelenebb testgyakorlatnak tartatik. Tény, hogy uszodai úszásnál ugyiszólva veszélytelenné válik az úszás, de viszont a szabadvízen már igen számos baleset történt, különösen a görcsös összehúzódások miatt. Az úszásnál az izmok túlerőltetése a belsőszervezetre alig gyakorol káros hatást, mert korábban ellankadnak az izmok, mint mielőtt a tüdő vagy a szív működése beteges tevékenységre fokozódna. — A legtöbb betegség a úszásnál a meghűlésből áll elő, ezt pedig kis vigyázzal elkerülhetjük.

A csónakázásban már aránylag több a veszély, mint az úszásnál, mert meg van a nagy vízen a belefulás lehetősége mellett a hűlés könnyebbisége is. E mellett ugyan a jól tanított evezés az izmokat sohasem veszi rohamosan erős munkába és a tüdő rendes működését sem zavarja. A versenyek nagy munkájára pedig a hosszas training úgy előkészíthet, hogy a legerősebb húzás sem fog veszélylyel járni. A legtöbb baj a nagy vizeken történt felfordulásoknál azért történik, mert a csónakban levők nem tudnak elég kitartással, vagy éppen sehogysem úszni.

A korcsolyázásnál sok veszélytől kell óvakodni. Első kötelesség a jégbiztonságáról meggyőződni s az esetleg kivágott lécekre vigyázni. Ha nem is mély a víz a jég alatt, azért óvatosak legyünk, mert a vízbe esésben kapott hűlés életünkbe kerülhet. Ép ily veszélyes a korcsolyázásban felhevülve kigombolkozni, vagy a jégre ülni. — A korcsolyázásnál az esések kikerülhetetlenek és ezeknél ép úgy a kisebb-nagyobb bajok. — A mi egyetünkben is előfordulnak évenként rándulások sőt csonttörések is. — Az eséseknél különösen arra kell vigyázni, hogy a lábak keresztbe ne feküdjenek egymásra, mert így az alsó lábszársontok könnyen eltörhetnek. — A hátraesésnél a kezeket ne tegyük magunk alá, mert kezünk a kéztőben könnyen kificzamodhatik.

A kardvívásnál, ha kellő védő ruhában és keztyűben vívunk, baj nem eshetik. De a rossz fejevédő miatt már sok szerencsétlenség történt. Ugyanis igen sok fejevédőn a nyak egész szabadon marad, kitéve a legveszedelmesebb vágásoknak. A vítőrnél ritkán fordul elő baj, akkor is vigyázatlanságból, ha a tör végéről leesett gomb nélkül is tovább vívnak.

Az ökölvívásnál a jó keztyűk mellett ritkán jó elő egyéb baj, mint orrvérzés vagy a szabálytalan haslökéseknél lélegzet áll el kis időre.

A lovaglás veszélyessége ismert. A lebukások sokszor válnak halálossá. Különösen az ugratás veszélyes. Az akadályversenyek majd minden másodikára esik egy egy szerencsétlen esés.

Látva így a fő testgyakorlatoknál az épségre, erőre vezetés mellett a veszélyt, mely ugyanezekről fenyeget megfosztani, kedvünk azért ne csökkenjen a testedzés iránt. E veszély az élet veszélye, mely még a varázst, ingert nyújt a munkára, melynél a veszélytelenné látszó lomha testi munkátlan élet ezerszer halálosabb.

Célunk e veszélyek felsorolásával nem az volt, hogy valakinek bármelyik testgyakorlattól is kedvét vegyük, hanem hogy figyelemmel levén az esetleges bajokra, higgadtságával igyekezzek tőlük szabadulni. A baj rendszeren csak a meggondolatlan heveskedő, vakmerő és hiúságos bravurkeresőket éri. A rendszeres testedzés főelve, a fokozatos erősítés a gyakorlatok veszélyességét

oly kis mértékre szállítja le, hogy az itt bekövetkezett bajok tiszta véletlennek tulajdoníthatók. — A gyakorlatok és az egész testedzés helyes, lehetőleg veszélytelen vezetése legyen tehát minden testgyakorlatot tanítónak első gondja, hisz ellenkezőleg hiába való minden fáradsága, ha minden tiz megerősödött ifjúra egy nyomorékká vált esik.

A legnagyobb igyekezettel a művezető azon legyen, hogy tanítványai sohase feledjék a célt, melyért a testgyakorlatokat űzik. A testgyakorlat mindenütt az épség, ügyesség és erő kifejtés eszköze maradjon és sohase legyen a hiúságos mutogatás, a kenyéreset forrása.

MASTER.

## Labdajátékok.

### Labda-játékok ütőbottal.

(Folytatás.)

80-ik játék. „Suszter méta“. A játékok szintén két pártra oszlanak, mint a „kis metánál“. Az ütőméta megjelöltetik, (az u. n. „műhely“) — s ettől 40—80 lépésnyire a külső méta, az u. n. „suszter méta“. Az ütőpárt minden egyes tagja csak egyet üt, még pedig tetszés szerint, vagy egyenesen le a földre, vagy messze, vagy magasan, — a beváltó hármat üt, még pedig rendszeren, az első ütést gyengén lefelé irányozza s csak a másodikat és harmadikat kifelé. Köteles mindenki saját ütésére — akár eltalálta volt a labdát, akár nem — rögtön kifutni; — a beváltónak második és harmadik ütésére mindannyian befutnak. A beváltó a saját harmadik ütésére kifut és a következő beváltónak ütéseire jön csak vissza. A szolgapártnak csak egy tagja dobhat a ki- és befutókra, és ez rendszeren az első métás vagy adogató. Ha tehát az első métás, vagy adogató, valakit — a két méta között az ütőpártból megdob: akkor az a párt le van és a szolgapárt megy be ütni. Cseldobás ezen valamin az előbbi három játéknál tiltva van.

81-ik játék. „Bába labdajáték“. Ezen labdajáték is csak akkor érdekes, ha mennél több játékos vesz benne részt. A játékosok mindenekelőtt egy határvonalat húznak a földön, a melyen belől ütnék a játékosok s ezen határvonaltól 50—60 lépésnyire egy külső célt választanak, mely lehet előfa, vagy földre vert czövek által megjelölve, ezen céltől jobbra és balra is lehet a játékosoknak helyet foglalni, de úgy, hogy a távolság ugyanaz maradjon. A játék megkezdése előtt szükséges meghatározni, hogy ki legyen az adogató, t. i. az öreg bába? Ez akként történik, hogy egy kisorsolt játékos helyet foglal az ütővonalnál, kezébe veszi a labdát s azt szétszóródva álló társaihoz kiüti vagy kidobja. Ezek mindenike azon van, hogy a labdát esése közben megkaphassa; ha valaki egy vagy több ütés után a labdát megkapta, az ez alatt befutó társai közül azzal bárkit is megdobhat — s ha valakit megdob, annak ismét egy más valakire mindaddig szabad dobni, míg az ütőmetánál innen (kívül) bárkit is találhat. Ha most már a játékosok mind befutottak, akkor a legutoljára megdobott, vagy az, ki dobásával nem talált, lesz az öreg bába, ez adogatja a labdát ütésre, míg a többiek egymásután ütnék; — s ki — akkor, midőn a játék kezdetén kidobott labda elkapatik — először elkiáltja primus, annak joga is van primusnak, elsőnek lenni és így a többieknek secundus és tertiusnak stb. — A primus hármat üt, a secundus kettőt, a tertius, quartus, quintus stb. egyet-egyet. Az antepermultimus (ki után még ketten vannak) kettőt; a perultimus (utolsó előtti) hármat és az ultimus (utolsó) mindig négyet üt.

A primus csak akkor üti a labdát kifelé, ha már van künn labdalogó, u. n. csirke, — ellenkező esetben csak a földre üt, ha ütését elvégezte, földre dobja az ütőt és a külső cél felé fut; a bába pedig a leütött labdát fölkapja s a futót megdobja, ha nem találja el, akkor az a külső célhoz érve leül, vagy áll és ott kell várnia mindaddig, míg az ultimusra nem kerül az ütés sora. Ha azonban még a célhoz érés előtt megdobott, csirke lesz és künn foglal helyet. Most már csak a csirkének szabad valakit megdobni, a bábának nem; de a bába a csirkét azzal segíti, hogy a labdát lehető gyorsan kezéhez adja. Most a többi játékosnak kifelé is szabad ütni, de mivel csak egy csirke van, csak egyenesen. Ha megint elvégezte az ütést valaki, kifelé fut, ezt a csirke a felkapott, vagy a bába által kezéhez adott labdával célba veszi, ha megdobta, ez is csirke lesz; ha pedig nem találta el, az esetben az illető a külső célhoz fut. Ha már most a játékosok mindnyájan ütöttek s ki-ki a saját ütésére ki is futott s egyrészt kint várnak a külső célnál, másrészt pedig csirkék lettek, akkor az ultimusra kerül rá a sor. A künnlevőknek addig nem szabad befutniok, míg az ultimus legalább egyet nem ütött. Ha az ultimus elvégezte az ütést, akkor a külső célhoz fut, a künnlevőknek pedig be kell futniok, mivel ha be nem futnak akkor, midőn az ultimus ütését elvégezte, a csirkének a külső célhoz is szabad mennie s a künn maradtakat a célban is megdobnia. Ha a játékosok mind benn vannak, újra ütnék s kifutnak, mint előbb. Ez az ütés ekkép addig tart, míg mindnyájan csirkék nem lesznek, mely esetben a játék újra kezdődik.

Megjegyzendő még a „bábánál“, hogy ha az ultimus üt és a külső célhoz érve, onnan befut — a nélkül, hogy megütötték volna, vagy a primus csak egyet is ütné: joga van megint ultimusnak lenni, habár

más valaki ki is kiáltotta az ultimust: — ha az ultimust ily módon fut be, azt mondják: „maga ütésén jött be“. — Ha a primus csak egyet is ütött, az ultimustnak a külső czéljánál kell maradni és mindaddig várnia, míg csak a bentlévő ultimust nem üt.

82-ik játék. „Kis sinter méta“. Ezen játéknál két méta hely van, egymástól 50—100 lépésnyire: az „ütő“ (sinter) méta és a külső („kutvaszorító“) méta. Itt a játékos nem oszlik szét pártokra, hanem sorolás szerint jelöltetik ki egyike a játékosnak a sinter szerepre. Az így kijelölt sinter azután mindjárt kiáll az ütőmétahoz adogatni.

Mindenki egyet üt, még pedig szokás szerint egyenesen le a földre és nem kifelé, és köteles saját ütésére rögtön ki is futni és csak a beváltónak valamelyik ütése után futhat vissza. A beváltó tehát itt hármat üt, még pedig egyet le a földre és kettőt ki magasan vagy messze; — kit a sinter legelőbb megdob, ütőjogát rögtön elveszti és ki áll a két méta közé „legénynek“ és mint ilyen, a sinterrel egyetemben ő is dobhat a ki- és befutókra. A sinter vagy legénye által ezután megdobottak, mindnyájan labdafogó „inasokká“ lesznek, a kik azonban senkit meg nem dobhatnak s csak a tova repülő labdát kézbesítik a legénynek vagy a sinternek. Hogy ha már a játékos — az utolsót kivéve — mind megdobottak (inasokká lettek), ez esetben az utolsó egyet üt — s ha nem találta is el a labdát — rögtön kifut s ütőbotját is magával viszi, hogy ha megdobás nélkül kifuthatott a métaig: ez esetben ott újból üthessen és visszafuthasson; — ha ez neki sikerült, bent ismét üt és fut — s így tovább mindaddig, míg egyszer meg nem dobják. Ha megdobatik, a játékos vége és az újabb játszmaiban ő lesz az új sinter, míg a többiek mind ütők lesznek s a játék tovább foly, mint az első játszmaiban.

83-ik játék. „Nagy sinter méta“. Ezen játéknál az ütő és külső méta közötti távolság 100—300 lépést tesz, a szerint, a mily nagy a játékos száma (8 — és 40 között). A játék menete majd ugyanaz, mint az előző játéké, csak hogy itt mindenki tetszése szerint üthet le a földre vagy kifelé, a melyre aztán rögtön ki is kell futni; — a befutás a beváltó három ütéseinek egyikére történik.

Itt már nem csak a sinter és az általa legelőbb megdobott „legény“ dobhat a ki- és befutókra, hanem valamennyi később megdobott inas is. Végül, ha csak egy ütő marad már megdobhatlan, akkor ez kettőt üt; azonban a másodikütést el is hagyhatja, ha az első annyira sikerült, hogy reá bizon kifuthat — mihelyt tehát első ütése után három lépésnyire megkezdte a futást, azontúl már nincs joga többé a második ütésre s okvetlen ki is kell futnia. Kivülről szintén úgy üt, csak hogy ezt összeköti a befutással. Ha aztán az utoljára maradtottnak sikerült a pályát (méta) megdobás nélkül ily módon négyszer végig futni: akkor neki a következő első játékban azon szabadalma van, hogy mikor a sor reá kerül, nem egyet, hanem hármat üthet; s ezen három ütése közül arra futhat ki, a melyikre akar, sőt ha ezen utolsó ütő a métaig ezt követően megdobás nélkül még négyszer, illetve nyolcszor futja meg: ez esetben győzelmesen leteheti ütőbotját, mert a játszma bevégeztetnek tekintetik és az újabb játszmaiban nem ő leend az újabb sinter, hanem az, a ki előbb volt, míg a többiek (a legény és inasok) mind felszabadulnak „ütők“.

84-ik játék. „Új sinter méta“ (u. n. „Köbor sinter“). Az ütő és külső méta köz 100—150 lépés. A sinter verseléssel jelöltetik ki. Míg a sinternek nincs egy legénye és egy inasa, addig mindenki függélyesen lefelé a földre köteles ütni. A kifutás a saját első ütésre és a befutás a beváltó utolsó (második) ütésére történik. A sinter, mint adogató által legelőbb megdobott labdafogó inas lesz, ez inas azonban legénynek lesz, mihelyt a sinter egy másodikikat megdob, ha pedig a sinter vagy legénye még egy harmadikat is megdob: akkor ezen harmadizban megdobott lesz inassá — az előbbi inas legénynek, az iménti legény pedig sinterre. — míg a volt sinter felszabadul sinterisége alól és az ütők közé vegyül.

A negyed, ötöd és a következő sorban megdobottaknak inasokká létele alkalmával ugyanezen változás áll be s a sinteriség gyors időközben száll át egyikről a másikra és a játék szakadatlanul foly, míg a játékosok kedve tartja. Megjegyzendő, hogy ha a beváltó kifutása közben valamelyik fordulóban megdobatik, akkor egyszerre felszabadul a sinterrel együtt a legény és inas is, míg a volt beváltó egyedül maga lesz adogató — sinterre — és csak az általa megdobottakban kapja meg rendes segéd-személyzetét és nyeri újabb felszabadulását. Itt ép úgy, mint a „kis sinter“ szabály az: hogy csak a sinter és legénye dobhat a ki- és befutókra; másodsorban azonban és kivételesen, midőn t. i. már a sinter vagy legénye kidobta volt a labdát, de azzal nem talált — megengedhető az, hogy ugyanazon egy futam tartama alatt másodikban már az inas is érvényesen dobhasson.

(Folyt. köv.)

## Különfélék.

A „M. A. C.“ közelebbi igazgató választmányi gyűlése sok igen fontos ügyet tárgyalt le. A tanerők ez évre következőleg alkalmaztattak: a tör- és kardvívás tanítására sikerült az egyletnek ez évre is Magyarország (a kardvívásban mondhatjuk a világ) legjobb vívóját Keresztessy Józsefet nyerni meg, ki ezidén hetenkint 3 órán tanítja a club tagjait. Halász Zsigmond távozása folytán, — ki mint művezető próbaévre volt alkalmazva, — a

választmány az athletika és torna-gyakorlatok vezetésével Bély Mihályt bizta meg, ugyancsak heti 3 órai működéssel. Bély, ki a boxban is gyakorlott ügyességű s már nyilvános box-versenyen első díjat is nyert, mihelyt kissé jobban kiképzí magát, az ökölvívást is tanítani fogja. — A választmány a 320 méteres gátversenyt nyílt versenynyé tette, nevezhet így e versenyre minden gentleman-amateur. A club e versenyre ajánlja fel a hölgyek tisztelet-díját. Az oly nevezők, kik a „M. A. C.“-nak nem tagjai, 2 frt tétet fizetnek. — Az Esterházy-díjért versenyzők (VII.), épp úgy mint az egy angol mértőföldes versenyre nevezők (IX., lásd a „H.“ 23. számát) 1 ezüst forint tétet fizetnek. — A verseny napja október 5-kére tűzött ki. Nevezési zárnapp október 1-je esti 8 óra.

Értesítés. A Magyar Athletikai Club-nak Orozky-kerti verseny-pályája, a Club működő tagjai részéről, jövőre csak rendszeresen kiállított „pálya használati jegyek“nek felmutatása mellett vehető a training idejében igénybe. F. évi okt. 1-től a verseny-pálya esténként 6—8-ig, — a Ludovika akadémiai ifjúság tanórái miatt, — nem használható. A háborítlan training végett, inkább a reggeli órák ajánlatnak. Elnöki megbízásból Barátosi Porzolt Gyula, mint a M. A. C. titkárja.

A „pálya használati jegyek“, külön átvételi elismervények mellett, alulírottól esténként átvehetők. P. Gy.

A Balaton-egylet aug. 31-én tartott közgyűlésével befejezte az idei nyári működését. Az egylet székhelye alapszabályszerűleg a téli hónapokban ismét Budapest lesz. Az által, hogy a módosított és a kormány által megerősített alapszabályok vidéki körök alakítását tűzik ki, az egylet szélesebb körű és sikeresebb működést fog kifejteni. A közgyűlés, melyen Esterházy László gr. elnök, élénk érdeklődés mellett folyt le; 68 tag jelent meg; képviselve volt Budapesten kívül Balaton-Füred, Veszprém, Badacsony, Tapolca, Rév-Fülöp, Kővágó-Örs, a somogyi tagok, Pécs, Pápa stb. Az egyleti titkár: dr. Sziklay János bemutatván a módosított alapszabályokat, a közgyűlés megválasztotta az új igazgatóságot, mely a tisztségviselőknél kívül következő 15 tagból áll: Kerkápoly Károly, Széchenyi Imre gr., Kállay Gyula, Kopácsy Árpád, Szarvasy Sándor, Thaisz Elek, dr. Herczegh Mihály, dr. Fromm Pál, Jalsovics Aladár, Écsy László, Esterházy Andor gr., dr. Andrassy Géza, Rapaich Richárd, Suján Ferenc, Brahm Miksa. A vidéki körök megalakítását az igazgatóság legközelebb meg fogja kezdeni. A közgyűlés megalapozással vette tudomásul az egylet által az idén a Balaton több parti helye és Füred közti sürűbb összeköttetésre célzó kirándulások rendezését s elhatározta, hogy az igazgatóság megfelelő összeg megszavazása által e téren jövőre még nagyobb működést fejthessen ki; az egyleti titkár mellé e célból két-három tagból álló bizottságot f. g. időről-időre választani, mely őt működésében támogassa. Esterházy László gr. elnöknek és Nádasdy Ferenc gr. alelnöknek (a ki az igazgatóság elnöke) a közgyűlés jegyzőkönyvi köszönetet szavazott. Az igazgatóság, a pénztárnoki állásról időközben lemondott (és az igazgatóságba választott) Jalsovics Aladár helyébe id. Ádám Károlyt (Budapest) választotta.

Villanyvilágítás a nemzeti torna-egyletben. A nemzeti torna-egylet igazgató választmánya tegnap tartott ülésén elhatározta, hogy a torna-csarnok és vívóterem Siemens-féle lámpákkal láttassék el. A munkálatokat rövid idő alatt megkezdik s úgy fogják végrehajtani, hogy a tornázás rendes menetét ne akadályozza.

Az aradi tornaegyesület választmánya f. hó 4-én tartott ülésében elhatározta, hogy a vívóórak szeptember 9-én, a tornaórak pedig 10-én veszik kezdetüket. A tornaórak hétfőn, szerdán és pénteken; a vívóórak pedig kedden, csütörtökön és szombaton este 6—8 óráig tartanak. Az egyesületbe való belépés iránt jelentkezhetni minden este 6 órakor lyceumi tornacsarnokban, hol a belépést az elnök vagy titkár előjegyzi. Kelt Aradon, 1884. szeptember 7. A választmány megbízásából: Nagy Sándor, titkár.

A bácskai velocipédisták majd minden héten rendeznek kirándulásokat. Rendesen Szabadkáról Csantavérre, (19 klm.) Hegyesre, (50 klm.) Verbászkulára, (65 klm.) Ó-Keerre, (72 klm.) vagy Kiszácsra, (91 klm.) hajtanak Veres Nándor vezetése alatt. A szabadkai velocipédisták egyletet alakítva alapszabályukat a napokban terjesztik fel jóváhagyás végett a belügyminiszteriumhoz. A bácskai velocipédisták közül a kirándulásokban rendszeren részt vesznek: a Vojnits testvérek, Wenzel Lajos (tricyclista), Wuits István, Farkas József, Forster Emil, Barbás Antal, Hacker Adolf, Piukovits A., Gerich V., Davidich Géza, Csajáthy Lőrincz. A kirándulások alkalmával óránként átlag 11—15 klm. távot hajtanak be, mi az ottani rossz utak mellett jó sebességgel.

A nemzeti tornaegyesület tanügyi bizottsága legutóbb tartott ülésén megállapította a gyermekek tornázására vonatkozó tornarendet s tornaanyagot. A tornatanítási tanfolyamra a beiratások október 2-től 15 éig tartanak.

Wenzel Lajos szabadkai athléta a napokban rendezett privát versenyen a 100 yardot 11 mp. alatt futotta be. Ez eredmény már igen jó, szemben az angolok 10—10½ mp.-ével. Wentzelnek így nem lesz rövid a M. A. C. Esterházy díjánál kitűzött idő.

A szabadkai torna-egylet tagjai közelebb nagyobb távolságra gyaloglási versenyt szándékoznak rendezni.

A nagyváradi lövész-egylet f. hó 7-én fejezte be czéllövését. Az eredményeket d. u. 5 órakor a fő-lövész-mester Lipovniczky Sándor hirdette ki. A tiszteletbeli fő-lövész-mester Des Echerolles Kruspér Károly szép díjat

Hollósy Dezső nyerte. A díjlövésben 40 nyertes volt. — A lövések után verseny-tekést rendeztek a teke pályán. A győztesek a következő eredményeket érték el: 1. díj egy szarv pokal, nyerte: Jelinek Ferenc 16 bábbal. 2. díj egy liquer szerviz, nyerte: Csanády Ákos 15 bábbal. 3. díj egy költő-óra, nyerte: Kunez Gusztáv 15 bábbal. 4. díj egy hőmérő, nyerte: Fekete László 14 bábbal. 5. díj egy tintatartó, nyerte: Szűcs István 13 bábbal. 6. díj egy szivar-táska, nyerte: Ilosvay József 12 bábbal. 7. díj egy dohány-tartó, nyerte: Potocs N. 12 bábbal. 8. díj egy tűkőr, nyerte: Millye Gyula 12 bábbal. 9. díj egy virginia tárcza, nyerte: Bordé Ferenc 11 bábbal. 10. díj egy szivar-szipka, nyerte: Szűcs István 11 bábbal. 11. díj egy gyertya-tartó, nyerte: Kunez Gusztáv 11 bábbal. 12. díj egy hamu-tartó, nyerte: Csanády Ákos 11 bábbal. — Egy évig most némi pihenés áll be Nagyváradon a czellövészet terén, de egy év múlva ünnepli meg a lövész egyeslet 50 éves jubileumát, midőn az eddigieknél is fényesebb verseny-lövészetet rendeznek.

Az aradi tornaegyesület választmánya f. hó 3-én ülést tartott dr. Robitzek Gusztáv elnököle alatt. Bejelentetett Telmányi Emil kilépése, ki Aradról Losoncra áttételezett. Nagy Sándor egyesületi művezető a következő indítványt terjesztette elő: tekintettel arra, hogy Telmányi Emil három éven keresztül a választmányoknak buzgó tagja, a tanításnál fáradhatlan előtornász, lelkes ügy-buzgó működő tornász volt, neki jegyzőkönyvi elismerés — s eltávolítása fölött sajnálat fejeztessék ki, mely indítványt a választmány helyeslőleg elfogadta. Ezután elhatározták, hogy a vívó- és tornaórák az eddigi usz szerint tartassanak meg és hogy a vívóórák szeptember 9-én, a tornaórák pedig 10-én kezdődnek. Stampfl Béla egyesületi alelnök indítványozta, miszerint az egyesület javára egy hangverseny és egy műkedvelői előadás rendeztessék. Az indítvány egyhangulag elfogadtatott s határozatott, hogy a hangverseny f. évi november havában, a műkedvelői előadás pedig 1885-dik év márczius havában tartassék meg. A hangverseny rendezésével Stampfl Béla bízatik meg s egyszersmind felkértek, hogy ismert művészi játékaival tényleg is közreműködjék és hogy a jövő havi választmányi ülésre részletes program-mot dolgozzon ki. Az egyesület művezetője jelenti, miszerint folyó évben hivatalos díszornázás még nem tartatott, mert a február havában tartott tornaünnepély csak egyszerű tornaestély jellegű volt. Indítványozza, hogy az 1884-ik évre szóló rendes díszornázás december havában tartassék meg. Az indítványt a választmány elfogadta s megbízta Nagy Sándor művezetőt, hogy a díszornázásra vonatkozó részletes sorrendet készítse el s a jövő választmányi ülésen mutassa be. Több apróbb folyó ügynek letárgyalásával az ülés véget ért.

Professionatus angol úszók versenyén a győztes a legszebb eredményt érte el, az egy angol mértföldnyi távot álló vízben 28 p. 19<sup>3</sup>/<sub>4</sub> mp. alatt úszva be. Az eddigi legjobb eredmény e távolságra Davenport-é volt, ki e távot 29 p. 25<sup>1</sup>/<sub>2</sub> mp. alatt hagyta hátra a londoni versenyen 1877-ben. A mostani verseny győztese, Collier 24 éves 5 láb 5 hüvely magas, 63,5 klg. nehézségű. — A múlt számunkban említett amateur bajnoki úszás ideje e távolságban 31 p. 42<sup>3</sup>/<sub>4</sub> mp. jól elmarad a professzionatus eredménytől.

A berlini úszóversenyek második napja érdekes műversenyekből volt összeállítva. A búvárversenyben a győztes berlini Arloff 1 p. 29 mp.-ig volt a víz alatt. — A verseny-ugrásokban legsikerültebben az előirt ugrásokat Kühn végezte. A «Herkules» búvárversenyben az volt a győztes, ki a víz alul háromszori lemerüléssel a legtöbb súlyt hozta fel. Győztes itt is Kühn lett 40 klg.-ot hozva a felszínre. A búvár-úszásban Arloff és Wieder közt először holt verseny volt, mindketten 36 mt. úszva be a víz alatt. A második mérkőzésnél Wieder maradt a győztes 30 mt.-rel. — A 36 méternyi búvár úszás csak közép eredmény, kiflönösen, ha az irlandi *Morgau* eredményéhez mérjük, ki 1882-ben 64,6 métert úszott a víz alatt 1 p. 55 mp.-nyi időben.

Úszó huszárkapitány. A braudenburgi 3. sz. huszárezred egyik kapitánya Wodell közelebb a Rathenow mellett fekvő tavat egész hosszúságában Ferehsártól Hohenanig keresztül úszta. A pálya 9 és fél kilométer volt s ezt Wodell — bár hosszú időn át — ellen-széllel kellett küzdenie, négy óra alatt megúszta. Egy halász-csónak kísérte útjában s két tisztársa egy óráig vele úszott.

Az egykerekű velocipéd Münchenben. Cresci monocyclista közelebb Münchenben volt s ott produkálta magát egykerekű velocipédjén. Cresci annyira otthon érzi magát egy kerekén, mint a kétkerekű velocipéden is csak kevesen s ugyanazon nehéz műgyakorlatokat mutatta be, a miket eddig csak a bicyclin csináltak meg. Így segítség nélkül felült a gépre, félkézzel kormányozva velocipédezett, majd egy kézzel sem fogta a kormányrudat, megállt a géppel, előre és hátrahajtott egy düllő síkon s egy hinta deszkán is keresztül velocipédezett.

Velocipéd-, kerékkorcsolya- és jég sport-kiállítás lesz Stuttgartban szeptember 21-ikétől 24-ikéig; mindazon tárgyak ki lesznek itt állítva, a melyek e sport-nemekre vonatkoznak. A kiállítást a városi iparsarnokban rendezik.

4000 kilométer velocipéden. A kétkerekű velocipéd hasznos voltát fényesen bebizonyította bizonyos Barthol Hugo Ronneburgból, ki 4000 kilométert tett meg egy bicyclin. Geraból indult ki s Weimar, Erfurt, Frankfurt érintésével, a Rajna mentén Strassburgig menve Baselen, Zürichen, Luzernen keresztül, St.-Gothard, Milano, Turin, Genua, Piza, Florenz, Róma, Nápoly, Ancona, Bologna, Velence, Triest, Laibach, Grác, Bécs, Prága, Tetschen és Drezda érintésével ismét hazatért. Barthol e hosszú út alatt a vasutat csak 30 kilométernyi távra használta s a hajót csak Velenczétől Triestig; a nagyobb városokban 3—6 napig időzött s az egész körutazás 350 frtjába került.

A leányok tornatanításáról Grossler porosz közoktatási miniszter egy leg-utóbb kibocsátott rendeletében többek közt ezeket mondja: A leányok tornáztatása ellen felmerült kifogások közt legtöbbször az szerepel, hogy az ilyen oktatást férfiak nyújtják. Nem kutatom, mennyire alapos e kifogás. Ez iránt igen eltérők a vélemények. De e kifogások mindenesetre tekintetbe vételt érdemelnek, főleg ha arról van szó, hogy a leányok tornáztatása kötelezővé tétessék és az ily kifogás figyelembe nem vétele folytán maga az ügy szenvedne. A kormányának azon követelése tehát, hogy a férfiak által nyújtandó tanításnál női tanító legyen jelen, (amennyiben a felsőbb osztályok növendékeiről van szó) nem helyteleníthető. Másképp állna a dolog, ha a tornatanításban való részvétel nem volna kötelező. Sok helyütt meg is tétetett az, amit a kormány követelt, de utóbb elállottak e szokástól és nehogy aggályok merüljenek fel, jobbnak találták a felsőbb osztályú leány-növendékek torna-oktatását tanítóknak bízni. Az illető hatóságokra kell bíznom, hogy elfogadják e ezen gyakorlatot. Ez fölöslegessé teszi, amit a kormánynak máskülönbön követelnie kellene, az ügynek nem árt és a képesített tornatanítónők nagy száma mellett nem ütközik nehézségbe.

## TARTALOM.

Magyarország utazási térképe (P. J.-től). — A «Magyar Athletikai Club» gyakorlatai (Vén athletá-tól). — Velocipéd-versenyek. — Egy új szoba-tornaszer (képpel). — Távgyaloglás Szegedtől Török-Kanizsáig. — A «Kangaroo» velocipéd (képpel, Igali Svetozártól). — A testgyakorlatok veszélyessége (Master-tól). — Labdajátékok. — Különfélek. — Tárcza: Szigethy Sándor. — Az ökölvívásról (Vermes Lajostól).

## HIRDETÉSEK.

## Schleinz Károly

Budapest, kerepesi-út 34. sz.

HILLMANN HERBERT és COOPER COENTRY vasparipa  
(BICYCLE) és TRICYCKLE gyárosok magyarországi főügynöke  
ajánlja dúsan felszerelt

vasparipa és tricycle raktárát.

Ezen gyár készítményei szilárd szerkezetűk és esinos kiállításuk  
által a legnagyobb kelendőségnak örvendenek s az eddigi vas-  
paripa találmányok közt legelső helyet foglalnak.

Kívánatra árjegyzék bérmentve megküldetik.

Egy legújabb szerkezetű, keveset használt

## kitűnő járású vasparipa

szabad kézből eladó.

Bővebbet: dohány-utca 4. sz. a. I. em. 37. ajtó.

3-1

## SPORT-KÖNYVEK.

Kaphatók:

Aigner L. könyvkereskedésében

Budapest (váczi-utca 1. sz. a.)

|                                                  |      |
|--------------------------------------------------|------|
| Brandeiss Handbuch d. Schiess-sport geb.         | 3.—  |
| Hergsell Die Fechtkunst brosch.                  | 4.—  |
| « » » geb.                                       | 5.50 |
| Heydebrand Handbuch d. Reitsport geb.            | 3.—  |
| « » » d. Fahr-sport geb.                         | 3.—  |
| Meyer Handbuch d. Fischereisport geb.            | 3.—  |
| Silberer Handbuch d. Rudersport geb.             | 3.—  |
| Georgens Illustriertes Sport-Buch                | 4.80 |
| Silberer u. Ernst Handbuch d. Bicycle-Sport geb. | 3.—  |
| Wilhelm Karl Quelle des Vergnügens               | 2.40 |

## Kiadóhivatal:

Budapest, IV. Váci-utca 19.  
Aigner Lajos könyvkeres-  
kedése.

## Előfizetési díj:

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

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja : két hasábos  
petit sorért 25 kr.

## HERKULES

## TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

## Szerkesztőség:

Budapest, VIII. Nagykörút-  
utca 13.

Kéziratokat vissza nem  
küldünk.

Bérmertetlen leveleket nem  
fogadunk el.

## A magyar ifjúság.

Évről-évre megújul a panasz a tanuló év megnyitásán, hogy a művelt magyar ifjúság erkölcsi és testi ereje gyengül, hogy a józan tényszerű mulatságok helyett az életől ledérsegekben keres szórakozást. A vád igazsága egyrészt ma sem vesztett erejéből, de másfelől a testi erősödés terén ifjaink ma már némi haladást mutatnak.

A kávéházi és korcsmai időlopások mellett a testgyakorló helyeken is mind több és több ifjú tölti idejét. Sőt bátran mondhatjuk, hogy több mint bármikor is. A magyar ifjúság úgy testi mint szellemi erejében évről-évre nő. A hanyatlás valójában csak az erkölcsi életre vonatkozhatik, mely téren az ifjúság nem áll egyedül a lejtőn.

Ma, az általános gyengüléstől eltekintve, a magyar ifjúság nagy része erősebb és ügyesebb a múlt századinál. A kötelezővé vált testi erősítés az iskolát végzett ifjakon meglátszik. Minden évben szaporodik így a testgyakorlatokat némileg már űzőtt ifjak száma, kikből a főváros és vidék testgyakorló egyleteinek szaporodó tagjai kerülnek ki.

Hanem itt más a baj! A középiskolát végzett tornászifjakból szerfelett kevés, ki a tornázást vagy általában valamely testgyakorlatot tovább is űzne. Mondhatjuk, minden századik ifjú lép be valamely egyetbe, ha az egyetemekre jó, vagy az életbe lép.

A kötelező testgyakorlat, a torna a magyar ifjúság igen kis részével kedvelteti meg a testgyakorlatokat. Itt lehet hiba magában a tornában, a tanításban, a tornatanító-képzésben vagy mindegyikben, de a legnagyobb mégis az ifjúságban van.

Sokan olyanforma nézetben vannak, hogy a magyar természetel egyáltalában nem egyezik meg a mulatságos munka, a haszontalan izzadás, hogy ázsiai lomhaságunk fellázad a szükségtelen fáradtság ellen. — És csakugyan be kell vallanunk, hogy józan-

eszünek ismert köznéptünk az erősödésből és élvezetből gyaloglókat és velocipédezőket kineveti. Sőt a műveltnak mondott közép- és felső-osztályunk nagy része nem csak nevetségesnek, legjobb esetben gyerekesnek, komoly férfiúhoz nem illőnek tartja a testgyakorlatokat, hanem még károsnak is. — Magas állású tisztviselők a fiatal hivatalnoknak bűnül tudják be a testedzést. Igen számosan az ifjak közül ez ósdi, korlátolt felfogású főnökök határozott ellenszenv miatt nem űzhetik egyik-másik testgyakorlatot.

Ez az ellenszenv a nép és művelt osztálynál egyaránt a testgyakorlatok nem ismerésén alapul. Hisz ki a testgyakorlatot haszontalan izzadásnak, szükségtelen, sőt káros munkának tartja, annak a legtevésebb fogalma van a rendszeres testedzésről. Ha majd lassankint többen és többen tanulják ismerni és becsülni a testi erősödés módját, elenyésznek a testgyakorlatok elől ez a gát is, hanem bátran mondhatjuk, hogy majd csak akkor, ha a fiakból apák lesznek.

E fiaktól, a mostani ifjúságtól pedig méltán várhatjuk, hogy barátja marad a testgyakorlatoknak. Előtte már ismert jótékony-sága a gyakorlatoknak s hogy maga csak kis részben élvezi, oka főleg a jóra való lustasága.

A magyar ifjakat lelkesíteni kell a testedzésre, mert az iskolából a lelkesedést épen nem hozták magukkal. Egy ügybuzgó sportbarát százat nyerhet meg buzdító szavaival. — A múlt években az egyetemi ifjak egyik lelkes vezére az athletikai clubnak több mint 60 ifjút nyert meg. Ilyen ifjúsági apostolokra van a testgyakorlatoknak szüksége, hogy híveket nyerhessen. Minden egyleti tagnak kötelességül kellene éreznie az egyleti testgyakorlati élet felvirágzását főleg új tagok toborzása által elősegíteni. De főleg az egyetemi ifjúság és a fiatalabb hivatalnoki osztály gyakran érintkező tagjai fejthetnek ki e téren legeredményesebb tevékenységet.

A magyar ifjúság haladt már eddig is sokat s minden test-

## A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

## Handicap akadály-verseny.

*Verseny-propositiók.* Távolság a nagy-enyedi szőlőtől a collégium kapujáig. Több különféle akadály. Tét nincs. Bánat 25. Indítás egy puskalövés. Neveztek a szüret előtti vasárnapig: jó magam mint nagyreményű diák, meg Nikoláj a szőlő-pásztor, kutyájával.

A verseny a legindokoltabb időben, angol módon, esti szürkületben folyt le, igen érdekes küzdelem közt. A közönség csak a verseny végére érkezett meg, mert nem volt értesítve idején a mérkőzésről. Az eredmény méltán vetekedik a külföldön eddig elért legjobb eredményekkel.

A verseny lefolyását a t. szerkesztőség számára a legpontosabban lejegyezve magam küldöm be, mert nem láttam egy reportert sem a küzdelemből.

A versenyre alkalmat diák zsebem üressége adott. Kimentem megnézni, ha már csakugyan elég édes-e a szüretelésre a szőlő. Mint igaz ember, nyugodtan tele szedve magam a zamatos fürtök-ből, időkimélésből épp át akarok ugrorni a kerítésen, mikor a szőlő-pásztor épen nem pásztori szelidségű hangon rám kiált új latin nyelven, hogy álljak meg. Megtettem, hanem csak a kerítésen túl. Utánam akarta csinálni ez első gátugrást, de sehogy sem ment. Így hát jobbnak látta kikerülni a kapuig. Hanem előre figyelmeztetett, hogy ha ezalatt én őt nem követném a kerítés külső oldalán és futásnak erednék, úgy ő meg fog lőni.

Megnyugtattam s így ballagtunk egymás mellett. Közöttünk csak az alacsony kerítés volt.

A dolog kezdett nem tetszeni. Kendőm tele szőlővel. Így bekísértetni a városra keresztül a collégiumba, egy volna a sötét magánosságba való kárhóztatással. — Ha az a rozsdás puská nincsen a játékból, úgy kész lettem volna a futó-versenyt birkózásra változtatni, de így csak megmaradtam a sors könyvébe irt propositiók mellett.

A kerítés egy helyt venyigével oly magasra volt rakva, hogy rövid ideig nem láthatott hű kisérőm. Itt az idő gondolám, hogy jogos előnyömet megszerezsem. Megszabadítva magam a kendő szőlő édes terhetől, a lejtős mezőre vetettem magam.

Nikoláj barátom észre véve handicapeltetését, puskát ragad és hosszasan czélozva lő. Látni, hogy rám czéloz, nyugodtan futottam tovább.

A lövés eldördültével kezdetét vette a verseny. Nikoláj a puskát egy szilvafára bízva, utánam eredt.

Az első pár ugrására láttam, hogy méltó ellenfelem akadt. Nikoláj apja 1848-ban bizonynyal az Urban csapatjában szolgált, őt magát meg a császáriak képezték ki jeles athletának.

Ellenfelemnek nagy előnyére szolgált a bizonynyal üres gyomra, szemben az én könnyű módú lakmározással. Mind e mellett a nyert távolságot megtartottam, mind addig, míg a gazdájánál gyorsabb lábú kutya el nem ért. Ez a bestia sok dolgot adott, mignem egy szerencsés oldalra rúgás gazdájához kergette.

Kiértem már a városba vivő országútra s egész nyugodt futammal vezettem, utánam nagyokat kurjantva, vagy 300 lépéssel Nikoláj baktatott. Egyszer hátra nézve nem látom ellenfeletem.

gyakorlatban számos a jó erő, de a külföld nagy nemzeteitől mi még nagyon távol állunk. Különösen az egyetemi ifjúság nem viszi azt a vezérszerepet, mely méltán őt illeti a versenyzés terén. Az angol és amerikai egyetemek a testi épség kifejtésére is ép oly hatalmas tényezők, mint a szellemi előhaladásra. Az angol egyetemek versenyei a testedzésnek valódi ünnepei, hol a nemzet gyönyörködve látja fiai ép erejét.

A magyar egyetemek ifjai is lassankint igyekeznek elfoglalni az őket illető helyet, különösen az athletikai versenyeken. A másféle testgyakorlatban aránylag kevesebben vesznek részt. Oka ennek az lehet, hogy a fővárosi egyletek közül csak az athletikai club nyújt az egyetemi ifjaknak a tagsági felvételeknél előnyöket. Ezt a többi egyletek is megtehetnék, könnyítve ez által az ifjúság erősödését. Az egyetemen által az ifjaknak nyújtott előnyök a testi erősödésben százszorosán visszafizettetnek idővel.

Sajnos dolog nálunk, hogy az ifjúság testi nevelésével maguk az iskolai és egyetemi tanárok törődnek legkevesebbet. Holott, mint külföldön, nekik kellene e téren is vezetőiknek lenniök. Ha egyebet nem, érdeklődést mutathatnának az ifjúság testi erősödése iránt.

### Birkózás önmagunkkal.

Az «önbirkózás» elnevezés alatti tornászati értelemben egy oly módú testedzést kell érteni, melynél egy egyén önmagában úgy működött egyes izmait, vagy izomcsoportjait, hogy ugyanazon időben két *ellentétes* (hajlító, feszítő) *izom* egyszerre hozatik működésbe, vagy pedig a testnek két külön tagján elhelyezett izomcsoportok hozatnak egymással működésbe. Gyakorlatiasabban szólva: önbirkózást végez azon egyén, a ki karját, lábát, vagy testtörzsét bizonyos irányban hajlítani vagy nyújtani (feszíteni) akarja, vagy ezt véghez is viszi, mely szándékát vagy cselekedetét ugyanakkor egy ellenműködő izomcsoportjával meggátolja vagy megnehezíti.

Tehát az «önbirkózáshoz» nem szükséges sem egy második személy ellentállása, sem valami szer. Ezen okból az önbirkózás csak másodrangú becses bir a rendes tornászattal mellett; míg ellenben közélettani tekintetben általában mindenkire nézve a szó szoros értelmében  *nélkülözhetlennek*, sőt sok esetben egyenesen *gyógyászatnak* kell venni.

Gyógyászati értékét és alkalmazását a fent jelzett önbirkózásnak e pár sor nem fejt ki. Erre nézve csak röviden felemlítettük az, hogy az u. n. *svéd gyógytornászattal* az izmoknak illetően saját ellentállási működtetése igenis elsőrendű helyet tölt be.

Legyen itt megkísérve jelenleg az önbirkózásnak olyan méltatása, hogy általa a nem szakképzett egyének érdeklődése fel-

ébresztessék és a némely szaktehetségek által szóban és könyvben nyilvánított *kicsinylésekkel* szemben az *önbirkózás belértéke* feltüntetessék.

Valóban sajátságos az, hogy még sok szakképzett tornász is csak mosolyog, midőn egy ép egészséges egyén elbeszéli azt, miként birkóztatja izmait a mindennapi foglalkozásai közben. Hogyne kacagna ily esetben azon laikus egyén, a kit esetleg arra szándékoznék valaki figyelmeztetni: miként nyújtóztatassa hatásosabban testtagjait, mint a közönséges lomha nyújtózkodásnál szokta volt tenni. Pedig szakember és laikus egyaránt öntudatlanul is untalan cselekszi ezen önbirkózást naponta százszor is. A figyelmes szemlélő majd minden órában mindenkin észlelhet hol egy vontatott erős nyújtózkodást, hol egy testrésznek merevített tartását, hol pedig bizonyos játszinak látszó önkénytelenül mintegy cél nélkül végzett testi mozgásokat, ezek mindmégannyi *testigényelte* izombirkózások, melyeket öntudatosan hatásosabban végezni, az illetőre nézve annyira fontos, mint az éhesség jelentkezésekor az evés.

Tökéletesen igaz a tornászoknak azon állítása, hogy nincs az a testi zibbadtság, fásultság, kelletlen rossz érzés, a mit a testből ki ne lehetne verni egy *alkalmas* tornagyakorlattal egy egészséges ép embernél. Igaz az is, hogy a rendszeresen ügyesen vett gyakorlati torna-óra alatt a testnek minden legparányibb izomrostja, ina és idege működtethető és egyszersmind pihentethető is; de hát mit használ a *ma* szomszárának, ha csak *holnap* ihatik, mi könnyebbség a munkában vagy tétlenségben pihenést vagy működést kívánó testrésznek az, ha majd órák vagy napok múltán lesz módjában csak tornázmódra üdülni?

Az életkövetelte ezerféle foglalkozások közé lehetetlen óránként beékelni a sok időtrábló mesterként üdülési és edzési foglalkozásokat. A munka asztal mellé ha lehetne is tornaszereket állítani, lehetetlen mindenkinek oly anatómiai és emberléttani ismeretekkel birnia, hogy időnként rögtön helyreállíthassa testében az izom és idegműködési egyensúlyt valamely megfelelő tornagyakorlattal. Hiszen régi tapasztalat bizonyítja azt, hogy még a legalaposabb készségű orvosok és természetbúvárok is igen sok esetben nem képesek mindig megállapítani az okát testük és lelkük rossz állapotának. Lehet a test bármily erős, a test légző és emésztő szerveinek működése bármily rendes, mégis beállhat oly állapot, midőn testünket elfogja egy-egy kellemetlen érzés, melytől szabadulni óhajtunk. Ekkor nem sokat okoskodunk, hanem mintegy ösztönszerűleg felhagyunk azon foglalkozással, melyben rossz érzetünk keletkezett, próbálkozunk majd így, majd úgy mozogni, vagy nyugodni, míg végre, azt sem tudjuk hogyan, megszabadulunk pillanatnyi rossz érzeteinktől, vagy ha nem találtuk el a kellő üdülési módot — betegek lettünk.

Emberi természetünk sokat el bír viselni, ha a természetadta erőket nemcsak kizsákmányolni, de javunkra is tudjuk fordítani. Ilyen erő rejlik vérünk pezsgésében. Jó is, szükséges is, hogy ezen erőt minél több munkában érvényesítsük. De ne dolgoztassuk fel ezen erőt kizárólag *csak egy testrészünk* munkájával; mert azon testrészünk, mely a munkában részt nem vehet, ezen

Már azt hittem kidülve feladta a versenyt, mikor egy kocsit látok közeledni s utána a ravasz Nikoláj borzas kutyáját. A gazdája a kocsi fenékén húzta meg magát, így akarva beérni. Ha igazságos a sors, ezért Nikolájat disqualifikálni fogja.

Nem volt más mit tegyek, letértem a jó útról a mezőre, nehogy löerővel legyőzzön az oláh. Erre aztán Nikoláj is kiugrott a saraglyából s pihent erővel jött utánam.

Beláttam hamar, hogy síkversenyben le fog verni, oly szép gyorsasággal közeledett felém. Irányt változtatva, a háphupás és patakokkal szeldelt rétre tettem át a küzdőtér. Az első akadály egy több mint 12 láb széles árok volt. Hízegés nélkül mondván, gyönyörű athleta-ugrással repültem rajta át Nikoláj úgy látszik erre nem volt elkészülve. Neki futva, a patak közepébe esett. — Gentlemanhez nem illő kitérésre fakadva, futott utánam.

Még egy pár árkot átugorva nagy előnyben voltam. Már egészen bealkonyodott s én a biztos győzelem reményében egész gond nélkül futottam. Egyszer zsupsz! övig vízben találok magam. Nem láttam meg a sötétben a patakot.

A baj nagy volt, mert a part mindkét felől nagyon meredek s míg én kimászom, Nikoláj biztosan beér. Meghúztam tehát magamat nyakig a kissé hideg vízben, számítva a jó szerencsére, hogy Nikoláj eltéveszt szeme elől. Csakugyan úgy volt. — Az oláh közel hozzám a parthoz fut, de megelégtelve az előbbi szerencsétlen ugrását, a hidon ment át a túl partra. — Hagytam futni s mikor már jó tova lehetett, kapaszkodtam ki az innesső parton.

Most minden jól ment; én a város felé, ő a mezőnek iramodott. De az átkozott kutya ugatása figyelmeztette gazdáját tévedésére.

Mindamellettt már oly nagy előnyben voltam, hogy a várost jóval előbb elértem Nikoláj előtt.

Hanem itt volt az én handicapem. Mig ugyanis Nikoláj futva, én csak járva mehettem a városban. Hisz csak nem futhat egy hatodik osztályos collégista a városon keresztül. — «Polgári» állásomat úgy látszik már Nikoláj is kitalálta taktikámról és trainingemről, mert nem utánam futott, hanem egyenesen a collégiumnak.

Ha ő hamarabb a kapuhoz ér, úgy én bizonyosan kikapom a tétet. Ez minden erőmet fokozta s nagy lépésekben gyalogoltam a még elég népes utcákon. Az iskola előtt egy nagy tér van, melyben számos utca gyűl egybe. Amint én az egyikből kilépek, abban a pillanatban fut ki Nikoláj a másikkól, botjával s kalapjával integetve, hogy fogjanak el. No, itt voltak a verseny legérdekesebb végpercei. Az esti sétáló közönség eleinte nem tudta mire vélni a lihegő Nikoláj kiabálását, de látva engem is, a mint a collégium kapuja felé iramodom, letéve minden auctoritást, csakhamar átlátta, hogy itt egy kitartó verseny végső küzdelme játszódik le.

Nikoláj közelebb volt a téren a kapuhoz, mint én, de a járásban pihent lábaimmal több mint 20 lépéssel megelőztem a kapuig. Az itt künn áldogáló collégisták helyet engedve, elsőnek ugrottam be az ajtón. Nikoláj ide érve, hiába keresett volna már a szobákban. Ezt tudva, szégyenkezve hagyta el a versenytér.

Tisztelt szerkesztő úr közbenjárása mellett azt hiszem, sikerülni fog e fáradságos győzelemért a M. A. Clubtól az állami aranyérmét megnyerni.

idő alatt vérszegénynyé, erőtelenné és lassanként munkaképtelenné, beteggé fogna válni. Elég baj az, hogy társadalmi életünk majd mindenkitől oly munkálkodást követel, a mely szerint vagy túlságos szellemi vagy testi egyoldalú működéssel kell élnünk. Tegyük ez ellen azzal, hogy időközben szabad pillanatokban szerezzük meg tétlenül maradt tetriszeinknek is az éltető munkát, mely alatt viszont szabadítsuk fel terhéssé vált munkájától testünknek do-logban fáradt részeit.

A fentiekből következtetve azt kell óhajtani, hogy mindenki igyekezzék untalan más és más részét dolgoztatni testének. Ha pedig kénytelen huzamosan egy bizonyos működés mellett maradni, az esetben legyenek bárminő rövid időre, de minél többször olyan szünetelési pillanatai, melyekben fáradt izmainak a végzett munkával ellentétes működés adassék; a pihenésben elszibbadt izmok pedig hamarjában erőteljes munkába vésessenek.

Ezzel nem az az óhaj mondatik, hogy az írásztal mellett görnyedő, ugorjék fel, tánczoljon egyet, vagy függeszkedjék hamarosan valahol; az sem céloztatik, hogy a fáradtságig járó-kelő feküdjék időnként hanyatt. Itt csak az mondatik, hogy az illető többször hagyjon fel a munkájával, egyenesedjék ki vagy hajoljon meg, nyújtsa ki vagy hajlítsa be végtagjait, működtesse az előbbinivel ellenkezőleg izmait... *nyújtózkodjék a szó szoros értelmében erőteljesen, illetőleg úgy, hogy minden működésbe vett izomnak működjék az ellentétes (antagon) izma is, valamint egyes testtag mozgási irányával egy másik testtagé szembe találkozzék.*

Tegye szokásává lehetőleg mindenki azt, hogy ha közvetlen a sokáig tartó munka után kinyújtja vagy behajlíttja ujjait, karjait, lábait vagy lábait, mindig *merevségnek* egy bizonyos nemével tegye ezt és sohasem rohamos gyorsasággal. Ez esetben félre minden illemszerűséggel. Minél szögletesebb a mozdulat, annál több ellentállási erővel lehet működni; minél nagyobb a másnemű izmok ellentállása, annál gyorsabban illan el az izmokból a zsibbadtság és fáradtság érzete. Hadd mérkőzzék egyik izom a másik ellenében, de még mindig csak egyenletes legyen a feszítés vagy hajlítás, a tolás vagy huzás. Lökéseket, ütéseket és gyors lendítéseket lehetőleg kerülni kell ezen saját izmoknak egymás elleni birkózásában. Az sem szükséges, hogy valaki túlbuzgalomból sokáig és egyféle ellentállási működést felette sokszor végezzen. Nem az erőszerezés itt a cél, hanem az erő megtartása. Nem az okosnak látszani akaró egyén tanácsa szabja itt meg a mértéket, hanem mindig maga a testi állapot. Az érzés természetét szerint míg jól esik egy bizonyos mozgás, addig végzendő. A mozgások megválasztásánál pedig a végzett munka mineműségére kell főfigyelemmel lenni jól eső érzésen kívül.

*Tekintve az önbirkózásnak azon egyik nemét, midőn egyik izom egyik az ő ellentétes (antagon) izomtársával küzdök:* meg kell különböztetni az újjaknak, a karoknak és láboknak külön hajlító és feszítő, «a közelítő» és távolító izmait, mint ellentéteseket. A testtörzs oldalt hajlításánál a jobb oldali és bal oldali lágyék izmokat, mint ellentéteseket. Az előre hajlításnál és főlegyenese-désnél ellentétes izmok a hátizmok és a hasizmok a lágyék izmokkal együttes működésben. Ezen főbb ellentétes izmoknak együttes működtetése legjótékonyabban úgy eszközölhető, ha a test *jobb* (vagy *bal*) oldala felső részén (a karon és vállon) lévő izmok egyidőben a test *bal* (v. *jobb*) oldali alsó részén (a csipőn és lábon) levő izmokkal egynemű mozgásokat egyszerre végeznek (péld. karhajlítás térd-emeléssel stb.). Lényeges az is, hogy a karokkal egyidőben a kéz ujjai is behajlítottassanak (ökölre szorítottassanak), valamint a láb hajlításánál és nyújtásánál a lábfej merev tartást vegyen fel, hogy így az ellentétes izmok mindegyike erősebben *rögzítettessék*.

Minél erőteljesebben áll ellent egy izom az ő ellentétes izom-társának, annál keményebb és duzzadtabb lesz az. Ezen keménység és duzzadság mutatja az izombirkózás jelenlétét még az esetben is, ha a test nincs mozgásban, hanem csak feszültségben. Tehát izombirkózást végez azon athléta vagy tornász is, a ki akár mutatási okból, akár jól felfogott testedzési célból időnként minél többször megkeményíti, felduzzasztja egyes izmait. És valóban a férfias testi szépségnek legfőbb díszé csak ilyenkor tárul szemeink elé. A szobrász és festő is, ha valódi férfi erőt akar jelképezni, mindig ilyen rögzített izmokat tüntet fel. Az ókori athléták főbúszkeségüket szintén ezen izomfelduzzasztásban lették. Csak helyeselni és dicsérni lehet tehát mindazoknak eljárását, a kik még az utcai séták alatt is, napi foglalkozásaik közben is, mintegy rászoktatják magukat az izomellentállással való testtartásra. Az nem baj, ha rámondják az illetőre némelyek, hogy «feszít», hogy «adja a... nem tudom mit»... Csak domborodjék ki a mell, feszítettessenek hátra a vállak, legyen «kemény» a lépés, sőt a hol feltűnés nélkül lehet tenni, sokszor vétessék fel teljesen rögzített testtartás is pár pillanatra és történjék térd- és lábemelések ellentállási izomműködésekkel. Az ilyen erőltetett testhordozásnak rop-pant hihatása van a test egész szervezetére, az egészségre és nem

zárja ki, sőt igen is elősegíti azt, hogy az illető, mihelyt akarja, a lehető legkönnyűdebb, a legpongyolább (mint mondják: elegáns) testhordozást is könnyen végezhesse.

Attérve az önbirkózásnak azon másik nemére, melynél *egyik testtagon elhelyezett izomsoportok egy másik testtagon: izomsoportjaival hozatnak ellenhatású működése*: csak nehezen lehet nem szólni a gyógytornázásról és az egyének birkózásáról, oly közel jutottunk ahhoz is ehhez is. Azonban e soroknak célja nem az, hogy híveket toborozzon a svéd gyógytornázásnak; sem az, hogy a másokkal való birkózásra buzdítson. Ellenkezőleg éppen azt akarja e pár sor hangsúlyozni, hogy a másodnaponkénti egy-két órai általános rendes atletikai vagy tornászati testedzéstől ne térjünk el, hanem e mellett igyekezzünk épen azon gyökeres testedzési móddal szerzett erőnköt a két napi időközben megőrizni és elhasználni nélkül felhasználni az «önbirkózás» segélyével.

Egy ép egészséges testű egyénnek nem irányulhat a főtörekvés arra, hogy valamely testrészen izomműködtetéssel oszlattassék el valamely *kóros állapot*. Itt az izomműködtetésnek célja a sejtek szívó erejének fokozása, a testszervek rendes működésben tartása és a vérnek a test minden részébe való gyors áramlásának elő-segitése. Tehát mi éptestű gyakorló atleták és tornászok ne feküdjünk komolyan neki a különben is unalmas gyógytornászati hajlongásoknak és testfeszítéseknek óraszámra. Elégedjünk meg ama gyógyászati testműködéseknek csak azon kis részével, mely a fáradt tagoknak pihentetéséből és a pihenésben elterjedt zsibbadt tagoknak működtetéséből áll. Ez tökéletesen egyezik az általános testedzési elvekkel is. Ennek érvényesítésekor pedig a mindennapi foglalkozásainkban kalauzunk mindig a saját testi és lelki állapotunk illetőleg érzéseink legyenek. Nem kell ahhoz sok tanakodás, mikor minő mozgás vagy nyugvás alkalmazandó, tegyük a mi jól esik, többet ne. Szóval hasonlóan járjunk el az ellentétes izmok összejáratásához, csak az izmok rögzítése ne legyen oly erős, mint amannál és lehetőleg két oly izomsoport hozattassék egymás elleni működésbe, a melyek legkevésbé működtek annakelőtte és a melyeknek működése leginkább alkalmas arra, hogy a fáradt más izomsoportok ez által üdüljenek.

Közelebből az itt kifejtett elvek szerint pár hatásosabb önbirkózási módot fogunk ismertetni.

PORZSOLT LAJOS.

## A fejlődő leányok testedzése.

(Képpel.)

A századik szülő sem tud helyesen örködni női fejlődésnek induló leánygyermeké fölött, éppen azon korban, midőn egy gondos anya vagy nevelő-barátnő tanácsa és vezetése a legnélkülözhetlenebb. A leányok 14—17 éves kora az, melyben a testi-lelki fejlődés egészen új irányban történik. Ezen kor az, melyben a leánynak a természet nem csupán szép képzeményeket és bensőbb érzeményeket ad, hanem egyszersmind a testi állapotában is oly változatokat hoz elő, a melyekkel számolni kell szülőnek, nevelőnek egyiránt.

A gyakorlati életben csakugyan minden tekintetben mindenki másként veszi az ezen korú leányokat, mint az ifjabbakat és az éltesebbeket. Csakugyan jól meglesi a szülő mindig azt, kivel érintkezik leánya; megfigyeli jól a nevelőnő is, minő olvasmányok, képek és leveleskék kerülnek a balga nagy növendék kezéi közé; a férfi-világ meg még igazábban rajta csüggeszti tekintetét. Mindenki törődik vele, gondoskodni akar jóléte felől, de valójában majd mindenki mégis egészen magára hagyja őt, tévelyegni az először fölmerülő női bajok között. A testi és lelki változatok és vágyak túmkelegében az egyedüli útmutató és támogató legtöbb esetben amannál a doktor, emennél a benső ösztön, mind e kettő azonban majd mindig későn kopogtat be, midőn t. i. már nem *vezetni*, hanem *gyógyítani* kell.

Könnnyű szerrel elmondogatják az ilyen korban lévő lányoknak: ez nem illik, az nem illik, így társalogjál, úgy hordozd magad és több eféle társadalmi sallangokat; de csak a századik közel állónak jut eszébe figyelmessé tenni őket arra, hogy miként kell táplálkozniok, öltözködniök és mozogniok, hogy az okvetlenül gyorsan jelentkező fejlődési változatokból épen és egészségesen bontakozhassanak ki.

Nemesak rózsás arany álmak, hanem testi-lelki fájdalmak, szenvedések is szövődnek a 14—17. évek némelyikébe. Nem csupán arról van szó, hogy a hölgyecske napról-napra több bajakat kapjon, hanem arról is, hogy ezen bajak már csirájukban eltörölődhetnek, a minek aztán esetleg csak töredékeit vagy még azt sem hozhatják vissza az évek.

Egy nyilvános hirlapi fejtegetésben — bárminő készséggel akar-nók is — nem lehet azon tanácsokat fejtegetni, a miket még a bizalmas házi orvos vagy a benső barátnő is csak súgva osztogat.

Mégis nem lehet agyon hallgatni egészen ezen dolgokat a nagy nyilvánosság előtt, mert éppen ezen nyilvános közéletben történnek oly visszasságok, mik homlokegyenest ellenkeznek a természet által felállított életrenddel. Ily visszasságok vannak a 14—17 éves leányok étkezési, ruházkodási és munkarendjében, ezek folytán jön aztán visszasság és temérdek betegség a testi-lelki állapotjaikba is.

Nagyon elcsépeelt dolog már az: minő étkezés, ruházkodás és munka vagy játék a legegyszerűbb az ilyen korú leányoknak. Ha leirnánk, akkor sem alkalmazkodna senki abhoz, mert nem alkalmazkodhatnak; mert maguk a társadalmi szokások, a divatszzerűleg felkapott nézetek és viselkedések sem bocsátják ezen leánykák a helyes fejlődési útra. Hasztalan gyaláznók a szépítő szereket, mesterkelt mosdóvizeket, mikor «kendőzés» kell már a lelki tulajdonságokra is. Hasztalan mutatnánk be képben és írni le a goromba nyíltsággal egy 14—17 éves erősen fűzött derékú leánynak benső elnyomított testszerveit, azért csak még jobban fűznék magukat; mert hiszen a vaskos derék és izmos láb oly rút. Hasztalan prédikálnánk egyszerű, mértékletes ilyen meg olyan étkezést, hasztalan állítanánk fel bárminő életteni szabályt. Mindenki a körülmények és környezeti szerint él és cselekszik. Mindenkinél fejében egy nappal több okosság van, mint a másében. Csak az a kár, hogy nem mindenkinben van egyaránt megosztva az okosság és életrevalóság. Legalább erre hagy következtetni azon tény, hogy igen sok okosan tervelt dolog oly igen sokáig hever a tervek régióiban.

*Ilyen dolog a felsőbb leányiskolák növendékeinek testedzési reformja is.*

Most még «a hány ház, annyi szokás». Egyik országnak egyik vidékén nincs egyáltalán semmi egyéb testedzési mód azokra nézve, mint a rendes házi foglalkozások és legfeljebb még a táncz; másutt meg a szó szoros értelmében férfias módra tornáznak, lovagolnak, vívnak. Némely helyen a férfiaknak még a tekinteteik elől is elzárkoztatják őket, másutt meg csakis férfiak által vezetetik be őket tanulmányaikba és a testedzés különféle módjaiba. Mily régi már ezen ügy és még most is mily kevéssé érett meg arra nézve, hogy legalább egyetlen egy országban is egyöntetűen járnának el benne.

Ime például képünk csak egyetlen egy igen egyszerű testmozgást mutat a *leguggolást*, csupán ennél az egy gyakorlatnál is mily sok gondolkodó és reformáló fő tüzött egymással össze. Egyik tiltja anatómiai, másik szépsészeti indokolás mellett az ilyen *mély leguggolást* minden 14—17 éves korban levő leánynál, a harmadik kritikus meg éppen anatómiai és életteni indokolás mellett egyenesen nélkülözhetlen mindennapi előveendő gyakorlatnak mondja azt. Némelyek egész lelkesültséggel dicsőítik azon leánykák «valóban elragadó szép» tornászöltözékeiket, mások egyenesen iszonyatos következményű tévetegségnek bélyegzik azon «női kecsfítogató» szemérmetlen öltözködést. Tény az, hogy hatalmas testületi működések történnek mindkét elv szerint külföldön. Mi rajunk most van a sor döntenie ezek fölött is. Már nálunk itt a fővárosban is láttunk ilyen korú leányokat testületileg tornáztatni, mélyre guggoltatni, póznákra és kötelekre mászatni, térden fölül harisnyákban, ingváll féle rövid ujjú kis tornakabátban és bő nadrágban. De még a nagy közönség előtt csak igen ritka esetben tétettek ily korú leányokkal gyakorlatok. A megállapodás és egy normális öltözeti és gyakorlási szabály felállítása és minden testületi működőkre kötelezővé tétele még nálunk korai lenne, de elvben már tanácskoznunk kell.

Nálunk tulajdonképpen alig is lehet mondani, hogy a 14—17 éves lányok rendszeren edzik testüket, sőt ellenkezőleg azt látjuk, hogy ott, hol a férfi a tornatanító, nagy részét az ily korú lányoknak nem is tornáztatják. Bála még nem járnak, tehát tánczezal sem edződnek. Mindössze is abból áll minden testedzési mozgásuk, ha sétálgatnak, vagy ha némelyik úszni és korcsolyázni jár. Azon kell tehát gondolkodnunk előbb, jól van-e ez így? ... Nincs jól! Ezerszer is nincs jól az, hogy éppen a 14—17 éves leányok mozognak legkevesebbet.

Nem szükséges reklámot csinálni a tornának, nem kell semmi

különös sajátos testedzési mód érdemeit feszegetni. Ha akarnak azon leányok rendszeresen tornázni, annál jobb; ha játékszerű edzési módokhoz fordulnak, az is jó; ha házi erősebb foglalkozásokkal edzik magukat, úgy is jó. Csak mozogni, járni-kelni, futkározni, ez a fő! Ez több mint egyszerű egészség fenntartás, egész jövőre kiható életkövetelmény sokkal nagyobb mértékben, mint bármely más korban levőnél.

*Egy 14—17 éves leánynak a könnyű fürge mozgások tehát a természettől követelt okvetlen szükséges működéseinek tekintendők, mert ezek nélkül a női természetnek utóbajok nélkül való rendes kifejlődése nem történhetik meg.*

Ha közelebbről megfigyeljük a női periodushoz közeledő leányt, úgy találjuk, hogy visszaemlékezéseit, jelen gondolatait és jövőbe rajzolt képeit egészen más színben látja, mint csak egy félévvel is előbb. Minden tárgyhoz ábrándos ideákat csatol, minden vonzalom, mit valaki iránt érez, a szenvedély jellegét hordja magán; minden elmélázásában és szórakozottságában benső érzelmi hullámzás rejlik, mit mutat a szem ragyogása, a vér gyors lüktetése stb. Mindezek pedig egy dologra vezethetők vissza: a *vér munkájára*. Mint még gyermekleánynak a vér keringése gyengébb volt és leginkább az agyfelé tört nagy erővel, fejleszteni az ést; de a mint ezen nagyobb korba lépett, vére erőteljesebb munkához kezdett, a véruterek duzzadtabbakká lettek és nagyobb tömegben terelték az altesti véredényekbe, a melyekben ennek követ-

keztében feszülés, duzzadság, vérbőség állott be oly mérvben, hogy fájdalmas érzetek jelentkeztek untalan, hol gerincz táján, hol a medencék között, hol a mellben és tejben jöttek elő fájások. Lent nyomás, fent feszítés, lábokban bágyadság, kedélyben levertség, búsongás, sokszor tökéletes rosszullét érzete... Most! Ezen állapotban legyen szülő és nevelő a leggondosabb. Most egy pár hét hozhat leányukra egész életre is kihatható szenvedéseket, ha nincs mód adva a vérműködés szabályos munkálkodásához. — A mint látja a szülő az imént gyorsan nőtt sovány leánykát szélesedni, kövéredni, növéseben megállapodni, — vagy ellenkezőleg az imént kövér és aránylag kis termetű leányát egyszerre nőni és soványodni: gondoljon komolyan arra, hogy a nemi kifejlődés megindult.

Főtörékvés ekkor az legyen, hogy a túlságos vérbőség az altestben apasztassék az által, hogy minél több mozgás, munka végeztesse a lábakkal, járni-kelni, futkározni, tornázni a lábakra és altestre hatóan, lábakat, altestet dörzsölni, veregetni, szóval minden módot megkísérteni arra, hogy a vértorlóadás a medencék táján csökkentessék. Tehát

éppen ellenkezőleg sokak tényleges eljárásával, ez időtájt (a 6—7 nap előtt és után) a tornázásra nagyobb szükség van, mint bármikor. Tessék kérdezni a falusi parasztságot, erős testi munkáját akkor erőlteti legjobban, nincs is náluk jelen később férjhezmenetelük idejéig sem az a temérdek havonként megújuló szenvedés.

Ha pedig bármi csekély jele mutatkozik annak, hogy — a kis leány nagy leány lett, akkor hajoljon füléhez az anya és sugdossa el azon titkokat, miktől leánya egész életboldogsága, egészsége függ, de a melyeket mi ide le nem írhatunk. Csak azt ismételtjük, hogy minden 14—17 éves leány kiváló gonddal edzze a testét, mert nem csak saját, de az egész társadalom érdeke is ezt kívánja, mivel végre is az *anyák épségében és egészségében van a társadalmi jóllét leghatalmasabb oszlopa*.

«EGY OSZLOPTÁMOGATÓ».

## Velocipéd-versenyek és kirándulás.

A prágai velocipéd-egylet f. hó 7. és 8-án tartott nemzetközi versenye csak névleg volt az, mert tényleg a középszámú nevezők majd mind csehek voltak. A versenyek előtt és magukon a versenynapokon is esős idő lévén, kis közönség gyűlt egybe. A versenyt a 103 velocipédista kettős és négyes sorokban való látványos felvonulása nyitotta



A FEJLŐDŐ LEÁNYOK TESTEDZÉSE.

meg. Az első versenyben, a 4000 m.-es kezdők versenyében a győztes Kás J. a távot 8 p. 29 $\frac{1}{2}$  mp. alatt hajtotta be. A Csehország bajnokságáért 10 klm. pályán küzdöttek. Bajnok lett Kohout J. (23 p. 25 $\frac{1}{6}$  mp.) A 4000 m.-es handicapben holtverseny után (8 p. 17 mp.) Sochor maradt győztes. A vendégek 3000 m.-es versenyében a győztes a pályát 6 p. 12 $\frac{1}{6}$  mp. alatt hajtotta be. Ugyane távot az egyleti versenyben Sochor 6. 29 $\frac{3}{6}$  mp. alatt hozta be. A második napon az egy angol mértőldet Anota 3 p. 11 $\frac{1}{6}$  mp. alatt futotta be. A nagy nemzetközi 19 angol mértőldes versenyt ismét Kohout J. nyerte meg (38 p. 40 mp.) Az ifjabb velocipédisták 1000 m.-es versenyén Sochor győzött újból (2 p. 1 mp.) A hölgyek díját az 5000 m.-es versenyben Spacek nyerte el. (10 p. 45 $\frac{1}{6}$  mp. Mind a két napot érdekes akadályverseny zárta be.

*Szabadkáról Ujvidékre velocipéden.* Mult héfőn f. hó 15-én d. u. 3 órakor indultak útra a szabadkai velocipédisták s másnap reggel 11 órakor sok viszontagság után értek Ujvidékre. A kirándulásban hét vasparipázó vett részt, u. m. Vermes Lajos, Tóth Kálmán (kürtös), Vida János (vezető), Varsits Sándor (Szerbiából), Derényi Farkas, Takács Samu és Gersányi Gyula. Hegyesnél a hátramaradt Takács Samu a szállási kutyák megtámadták s hiába csemetgett és kiabált rájuk, egyszerre öt rohant rá és jobb czombján és bal lábikráján meg is harapták. A kirándulók vezetője Vermes Lajos szigorú orvos Takács sebeit a közeli tanyán bekötözve nem találta veszélyeseknek. Takács és a hozzá visszatért kirándulók revolverlovásaikkal kergették szét a kutyákat. Egy párt megsebesítve, még gazdájuknak fizetni is kellett értük. A tanyáról Takács kocsin ment Kis-Hegyesig s innen haza. A kirándulókra már ekkor ráesteledett s lámpát gyújtva mentek Kulára, hol az egész éjet töltötték. Innen terv szerint reggel 4-kor kellett volna indulni, de a vezető csak 6-ra tudta az álmos utasokat útra indítani. — Kis-Alpáron Gersányi Gyula egy vízmosás széléről leesve, gépének villája eltört s így kénytelen az utat abba hagyni. Kiszácon Varsits S. vendégszerető házában pihenőt tartanak. Ujvidékre hajtva be a városi sétatérre nagy közönség fogadta a kirándulókat. Délután az apatini országúton 2 klm. távolságra versenyt rendeztek a kirándulók. Indultak Derényi, Tóth K. és Varsits. Az utóbbi felbukva kormányrudat tör. Első lett Derényi állítólag 4 p. 47 mp. jó idő alatt hajtva be a távot. — A kirándulók óránként átlag 13 klm. sebességgel haladtak.

24 óra alatt 333 klm.-t hajtott be háromkerékű velocipéden Baby az ismert francia velocipédista.

A *«Páris bajnoka»* címért való küzdelem nagy esőben folyt le a 10 klm.-es pályán. Círvy és Mindinger közt holtverseny volt. Idő 21 p. 25 mp. Az esőben meglágyult talaj magyarázza meg ez eredményt.

72 éves velocipédista versenygyőzelme. Orleansban a mult havi lassú hajtású velocipéd versenyen az első illetőleg az utolsó Damont H. lett, ki több mint 72 éves. A verseny neve megfelel korának. Damont a «Cyclist Turing Club»-nak konzula s már számos versenyben győzött hosszú életében.

## A «Star»-velocipéd.

(Képpel.)

A «Star»-kerékpár amerikai gép, mely 1879-ben egy bizonyos G. W. Pressey által találtatott fel Hammondonban (New-Jersey állam). Tökéletes szervezését azonban Stall és Burt-től nyerte Bostonban. Mint a hogy az ide mellékelt rajzokból kitűnik, ezen gép a rendes kerékpártól abban különbözik, hogy kis kereke elől van s a kormányzás is azzal történik; azonfelül forgantyúja s pedáljai hiányzanak, ezek azonban egy fogaskerek által vannak helyettesítve, melynek alább adjuk leírását.

Ez idő szerint a gép igen nagy kedveltségnek örvend Amerikában, mit leginkább annak köszönhet, hogy rajta ülve, lehetetlen előre fejre esni. A mi a hátra esést illeti, az semmi féle veszéllyel nem jár, miután a kerékpárokozó csak lábra eshetik.

A gép leírását a következőkben adjuk:

A *nagy kerék s a váza.* A gép váza két részből áll, mely a nagy kerék két oldalán van elhelyezve. Egész aczél mű, mely részben kézmű, részben gyári munka által lett előállítva. Arányai igen csinosak és szemnek tetszőleg himzödnek a nagy kerék közé, hanem azért mégis oly erős a gép-váz, hogy elbirná ketszeresét azon munkának, mely tőle követeltetik.

Az *emelyűk.* Az emelyűk kovácsolt aczélból vannak készítve, csodálatosan erősek, dacára hogy kiterjedésük és súlyuk igen csekély.

Az *előrúd.* Az előrúd egy csőből áll, melynek végei karikák segítségével keretekbe vannak foglalva. E karikák a keretekhez tartoznak. Egy aczél cső, — mely kormányrúdnak nevezetik, megy keresztül azon a csövön, mely összeköti az előrudat a kormánynyal (gouvernail). Az előrúdnak alsó vége egy erős csigaalakú rugón nyugszik — mely közvetlenül a kis kerék villája felett, rá van tekerve a kormányrúdra. Ezen szervezet mellett azt nyerjük, hogy a kis kerék zökkenései és rázódásai nem lesznek érezhetőkké, ezek mintegy absorbáltak a kormányrúdnak kölcsönös mozgása által, mely előidézeti a lenn levő csigarugony és a fenn levő kaucuk körlep által.

A *mozgató gépezet.* A mozgató gépezet zár-kúpok és fogaskerek két sorozatából áll, melyek a kerék két oldalán vannak

elhelyezve s megfelelő emelyűjükkel összekötésben állanak. —

A fogaskerek s a zár-kúpok öntött aczélból vannak készítve. Az emelyű melletti rugó bronzból készült — s hosszúsága 2 m. 14 cm. A szíjak a legjobb nyers bőrből valók, — olajba cserzetek — kettősek s szabadalmazott kapcsolókkal vannak ellátva. A fogaskerek gépezete nem látható; az egy aczélzott pléhből készült tokba van téve, hogy a kívülről jöhető por, szemét hozzá ne férjen.

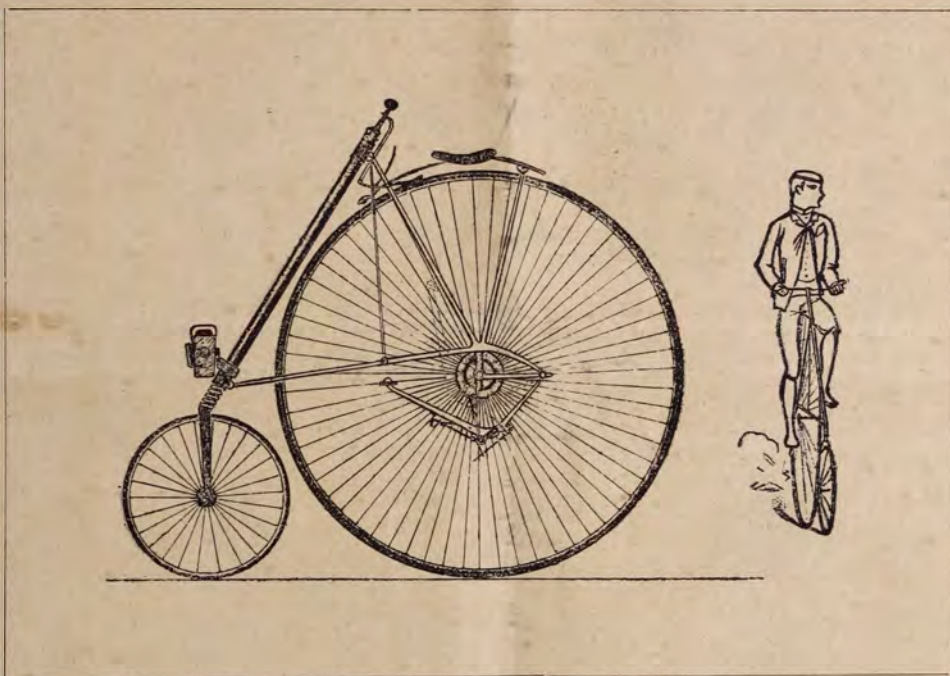
A *kerekek.* A küllők két végükön edzetek és egyedüliek a világon, melyek aczélból nyújtottak — s dacára a végeken történt edzésnek, az aczél anyaga ott semmiféle változást nem

szenvedett. A kerék-agyak bronzból készítették s a rajtok levő küllőlyukak a két végen nyitottak, minél fogva egy törött küllőnek kihúzása meg van könnyítve. A küllő vége kissé kiáll — az egy fedővel elfedetik — s már most, ha egy közülök eltörik, kihúzása végett nem kell azt kifűzni.

A kerék tengelyének végei erősen hozzá vannak erősítve a gép-vázhoz. A kerék és a mozgató gépezet szabadon működhetik a gépvázon belül, anélkül, hogy az elgörbülés veszélyének ki volna téve. Terjedelme azon térnek, mely a tengely és a súrlódó részek között van (portée), elejét veszi minden kopásnak, mert egy meglehetősen felület van ott mindig olajjal fedve.

És úgy tapasztalták, hogy bizonyos arányú őrít hagyva a tengely és a súrlódó részek között (portée) előnyösebb a golyótárnál, mert az olaj kevesebb ellentállást gyakorol, mint a golyók.

A kiskerek s emelyűk berendezése ugyan ilyen. Az új keréktalp átmetszete T formájú, mely a legjobb aczélból gondosan van lapitva s hogy némileg merev legyen, gyengén edve is van. A fedőlap hozzá olvasztott s mielőtt a műhelyből eltávolítatnák, ugyancsak megpróbálják hordképességét. A kaucuk  $\sqcap$  formájú, hozzá van illesztve a kerék talphoz s három részből áll: az összehúzható alapról, a tulajdonképeni anyagból s a külső fedőrétegből. Az összehúzható alap egy nagy rugalmasságú fekete kaucuk-szalag, — ez érintkezik a keréktalppal. Ez elrendezés azon czélból történik, hogy a kaucuk gyakoroljon szorítást a kerék talpára, — anélkül azonban, hogy a kaucuk összes anyaga örökös feszülésben legyen, mert különben, ha egy véletlen sérülés esik rajta, a kaucuk meglazul. (Sajnálatra méltó dolog, de gyakran megesik rendes



A «STAR»-VELOCIPÉD.

kaucukú gépeinken, hogy az anyag sérülést szenvedve — laza lesz. Ugy látszik ez intézmény elejét veszi e kellemetlenségnek.) A középrész — az anyag — a legjobb minőségű para kaucukból van készítve, ez — az anyag — nem feszül s be van fedve a 3-ik részzel, — legkülső fedő réteggel, mely igen jól tud ellentállani a kopásnak, — anyaga hasonlít az előbbihez és nem fejthető le a második rétegről. Azt állítják, hogy ha a kaucuknak  $\square$  formája van, a puha és homokos talajon jobb eredményt mutat fel a gép és hogy kemény talajon úgy hajtható, mint a más alakú.

A nyereg rúgója meglehetősen nagy s a gép vázának acéljából van készítve. Nincsenek rajta sem csattok, sem szabad végek, hogy a nyereg csúszhassék vagy mozoghasson; az ülés rajta igen kényelmes.

A kormányrúd. A kormányrúdnak rendes hosszúsága változott s jelenlegi hosszúsága 45 cm. s 50 cm. között váltakozik. Ennél hosszabb kormányrúd a «Star»-velocipéden nem szükséges, mert a kormányzás rajta oly könnyű, hogy egy 12 cm. hosszúságú kormányrúd ezen a gépen egyenértékű s éppen oly könnyen kormányoz, mint egy 75 cm. hosszúságú (kormány), mely rendes pedálos gépre van alkalmazva.

Csavarok, végszegek és csavarok, melyek a «Star»-on vannak, pontos méretű amerikai gyártmányok, — melyek könnyen helyettesíthetők is. E gép apróbb részleteiben is végszegek s ellencsavarok elmés összeállításából állván, attól a veszélytől megóv, hogy hajtás közben némely darabja elhulljon s ez által veszélyes esést idézzon elő. Sőt ha valamely csavarja elhullna is, a végszeg még hosszú ideig helyén marad.

A «Star»-velocipéd ára: 1 m. 5 cm.-től 1 m. 20 cm.-ig: 425 egész 550 franc = 204 forinttól egész 264 forintig. — 1 m. 29 cm.-től egész 1 m. 37 cm.-ig: 450 egész 600 frankig = 216 forinttól egész 288 forintig.

«Star»-velocipéd vétele céljából a megkeresések a «Le Sport Velocipédique»-hez intézendők; 111 Avenue de Villiers, Páris. Szekesőn, 1884. szept. 15.

IGALI SVETOZÁR.

## Labdajátékok.

Vegyes labdajátékok a nagy labdával.

(Folytatás.)

Az alábbi pár játék oly labdával játszatik, mely bőrből vagy bőrral bevont kettős disznó-hólyagból, vagy kaucukból van készítve és (fosztatlan kisebb) tollal vagy néha lőszórral, tehénzőrral, vagy tengerifüvel (See-Gras), — de leginkább csak léggel van telítve; nagysága 10—50 cm. átméret között váltakozhatik.

85-ik játék. „Guritó duplex“ (vagy „pártharcz guritással“). A játékok adj-végezés útján két egyenlő részre oszlanak. Mindkét párton 1, 2, 3, 4, ... beosztás történik azon célból, hogy a guritást ezen sorrend szerint, egyenkint egymásután hol az egyik, hol a másik egyén eszközölje, mindkét párt részéről. Mindkét játékos fél a mezőn, udvaron, általában a hol játék foly, földre szűrt csövekkel, vagy földön húzott vonallal szelvényben kijelöli a maga határvonalát, még pedig úgy, hogy a két pártnak vonala közötti távolság mintegy 8—10 lépés legyen; e két határvonalatól kifelé, a mögött is húznak 30—40 lépésnyire itt és amott még egy (külső) határvonalat, az előbbinél egyenként. Most mindkét játékos fél feláll, a belső saját határvonalára egész hosszában, — mikor ez megvan, sorsot húznak arra, hogy melyik fél gurítsa a labdát először. Már ha ez is eldöntetett, a gurító fél első tagja a labdát lehető erősen az ellenfél területe felé gurítja. A guruló labdát az ellentábornak mindazon tagja, a kinek közelébe jut, igyekezzék már a felállási helyén elfogni. Ha azonban a labda közöttük át és tovább gurult, akkor az egész pártnak hátrálva, szintén oda kell visszahúzódnia, a hol a labda megállapodott. Ezzel egy időben a gurító párt is annyi lépéssel előre megy, a mennyivel a labdafogó párt hátra húzódt. Minden labda-elfogáskor a játék pillanatra szünetel, addig t. i. míg a párttagok új felállási vonalukon elhelyezkedtek és a labdát kezébe vette az, a kin a gurítási sor van, jelen esetben az iménti labdafogó pártnak az első számú egyéne. A mint ez gurít, azon pillanatban a másik párt lesz labdafogó párt... és így tovább.

A gurítónak meg van engedve jobbra és balra az egyenes vonalnak bármely pontjáról is gurítani, de előre menni az ellenpárt felé nem szabad, míg csak az a labdával nem tereltetett hátrább. Fő szabály tehát, hogy: a két párt közötti szabad térség mindig 8—10 lépésnyi legyen. A gurítónak jól meg kell figyelnie azt, hol mutatkozik az ellentábor vonalán valami rés, vagy hol áll egy figyelmenlennébb játékos; mert ott sikerül leginkább a labdát túlgurítani az ellenpárt felállási vonalán. A mely párt így módon a külső határvonalán is túl tereltetett, az a vesztes párt.

86-ik játék. „Pártharcz nagy labdaüklözéssel“ (u. n. „ballmozás“). Léggel bélelt bőr vagy kaucuk könnyű labda használatik. Választás útján két párt alakul. A játékhely középtáján, a vonal végekre leszűrt kerökkal, két egyenes vonal jelöltetik ki. Ezen vonalak egymástól párhuzamosan és egymástól 30—50 lépésre legyenek megjelölve. E két határvonal jobbra és balra annyira kinyújtassék, hogy

rajta egy pártnak (a játékosok felének) minden egyes tagjára egy lépésnyi hely jusson. A két párt most ezen két határvonal között, saját határvonaluktól 10—20 lépéssel beljebb, egymással szemben feláll és jobbra-balra annyira kiterjeszkedik, a mely hosszú a hátuk mögött lévő határvonaluk. A pártoknak időnkénti állásfoglalásánál általános szabály az, hogy a két párt egymástól minden körülmények között 8—10 lépésnyire legyen. Tehát a mely mérvben közeledik egyik párt háttal a saját vonalához, épp oly mérvben közeledik ugyanazon vonalhoz arccal az ellenfél is. A játék maga abból áll, hogy a nagy labda ököllel — egyik párttól a másik párthoz — ütöttek, míg végül egyik pártnak sikerül azt a másik pártnak határvonalán túl hajtani. Vesztesnek azon párt tekintetik, a melynek határvonalán — az ellenpárt által felütött (vagy dobott) labda, túl esik a földre. Tehát a labdának gurulva megfutott útja sem a pártok felállási helyének, sem a pártbukásnak megállapításakor nem jó számításba. A labdát mindig az dobja, vagy üti fel, a kinek a keze ügyébe esik, vagyis a ki azt elfogja; — dobni lehet a párt felállási vonalának bármely pontjából s az ellenpárt bármely tagja felé s e dobás rendszeren oda irányul, a hol senki, vagy a hol gyengébb játékos áll szemben.

87-ik játék. Gömbbel harez (u. n. „pila velox“). Ezen játéknál a legnagyobb fajta labda használatik, t. i. a 25—30 cm. átméretű, lőszórral keményre tömött bőrlabda, illetőleg gömb. A játéktér közepén a játékosok két „táborra“ oszlatnak, minden párton 1, 2, 3, 4, ... beosztás történik. A középponttól innen az egyik párt, túl a másik párt egyenlő távra állanak fel, de egymástól nem távolabb, mint a mennyire a gömböt egy közepes erejű játékos el bírja hajtani. Ezen felállási szélتي vonal mögött, mindkét pártnak a háta mögött, a közép ponttól 50—50 lépésnyire, innen és túl egy-egy „kapu“ jelöltetik meg leszűrt karókkal, két méternyi szélességben. A játék menete ez: a gömböt kézzel dobja és löki, vagy üti egyik párt a másikhoz, míg végül sikerül egyik párt valamely tagjának a gömböt átverni az ellenpárt két kapufélfája között.

Szabály: a dobást felváltva egyszer az egyik, másszor a másik pártnak számszerint soron lévő tagja eszközli és pedig mindig azon helyről (vagy azon pontot átmetsző térség szélességi vonalról) dob, a hol a gömb a földre esett, vagy vigyázatlanságból elkapott. Megengedtetik azonban az ellenpártnak az is, hogy mielőtt dobáshoz kezdene, a feléje dobott labdát röptében ököllel vissza is lökheti, vagy ütheti és dobását azon pontról eszközölheti, a hol a visszaütött gömbje földre esett volt. E szerint először dob (sorsolás szerint) például az A) párt 1. tagja, a repülő gömböt visszaveri valamelyik B) pártbeli és ugyancsak a B) pártból az 1. számú egyén dob onnét, a hol a vissza vert gömb legelőbb a földet érintette; ez után igyekezik az A) párt vissza lökni vagy ütni a repülő gömböt és a földre esési helyről dob ugyancsak az A) pártnak a 2. számú egyéne, erre ellenlökést tesz a B) párt és dob a B) párt 2. tagja és így tovább.

Szigorúan betartandó azon szabály is, mely szerint a dobó pártnak nem szabad feltartóztatni repülő útjában az ellenfél által visszalökött vagy ütött gömböt, mert az ellenfél onnét végzi dobását, a hol az általa imént visszalökött gömb a földet érintette. Tehát a visszalökés nem számíttatik be dobás helyett, hanem inkább a dobás kiegészítő részének tekintetik.

Ha valaki a feléje repülő gömböt vissza akarván verni, véletlenségből megkapja, úgy hogy kezei között a gömb egy pillanatra megállapodik, ez esetben nem érvényes már a visszalökés, vagyis úgy tekintetik, mintha a gömb a földre ott esett volna le, hol az illető gömbfogó áll és onnét köteles dobni az, kin a dobás sora van.

Végül, ha a gömbdobások által egyik párt egész közelébe jutott az ellenpárt „kapujához“, az esetben úgy kell az utolsó erős dobást a kapura intézni, hogy az repülve jusson át a két pózna között és hogy azt az ellenfél ne legyen képes röptében újból visszaverni. Mert szabály az is, hogy ha a végső dobás át is jutott a kapun, de ha a gömb onnét még földre leeste előtt visszaveretett, az esetben még nem bukott el azon kaput védelmező párt. Ezen végső visszaütéskor a gömbnek nem kell épen a kapufák között visszarepülnie; a fő, hogy azokon ismét túl belől essék a földre, hogy onnét aztán lehessen még beljebb dobni mindjárt. A kapura való dobáskor a gömb, ha nem a kapufák között, hanem azokra egyike mellett tör ki a játéktárból, az esetben nincs pártbukás, hanem a veszélyeztetett párt a kapuja helyéről még újból visszadobhatja a gömböt.

Ha a játékosok száma meghaladja a 30-at, akkor mindig az dob, a ki előbb kézbe kapja a gömböt, tehát akkor nincs számszerinti beosztás.

88-ik játék. Gömbbel hátra dobálás (mint mondják: „czurukkoljunk“). Itt is ugyanaz a játéktér beosztás van, mint a 86-ik játéknál. A játékosok két pártra oszlanak, mindegyik párton 1, 2, 3 beosztás történik és azon sorrendben következnek egymásután a dobások. Győztes az a párt, a melynek előbb sikerül a gömböt az ellenfélnek határvonalán túl dobni.

Szabályok: a gömböt két kézzel kell fogni és az arcz előtt fel és a fej fölött hátrafelé magas ívben kell dobni. Tehát a dobó a dobás pillanatában háttal fordul az ellenpártnak, a hova a gömböt hajtja. Az ellenpárt a feléje repülő vagy guruló gömböt útjában minél előbb feltartóztathatja, kikaphatja vagy megállíthatja, de rögtön vissza nem lökheti, mert csakis a fej fölött hátra felé dobási mód az érvényes és csakis mindig az végezheti a dobást, a kin épen a dobássor van az ő száma szerint. Tehát legelőször dob egyik párt 1. egyéne, vissza dob a másik párt 1. egyéne, azután következik itt is ott is a 2., majd a 3. és a többi számú egyének. A dobásokat mindig azon pontról kell esz-

közelni, a hol a labda megállapodott, akár önmagától, akár feltartóztatás folytán. Ha egyik párt már egészen a határvonaláig volt kénytelen húzódní, az esetben utolsó védelmi módnak megengedtetik a gömbnek röptében való visszaütése vagy lökése, habár a határvonalon kívül eső pontról is (úgy, mint az előző 87-ik játéknál) történjék ez. Ezután tehető még a dobás is. De ezen kedvezmény csak egyszer adható meg. Ha másodízben is átrepül a gömb a határvonalon, akkor elbukott azon párt, még ha vissza is lökte volt a gömböt rögtön.

A gömbnek földön gurulva tett útja nem jó számításba a dobási hely megállapításakor, hanem csak azon hely jegyeztetik mindig pontosan meg, a hol a gömb a földre esett, vagy kikapatott.

89-ik játék. Párthareze nagy labdát lábbal ütve (u. n. lábbalverés vagy Folliculus). Ezen játékhöz szörrel bélelt 15—20 cm. átmérőű bőrlabda használatik. A játéktér beosztása és a játékosnak két pártra állása ugyanugy történik, mint a 86-ik alatti labdaöklözésnél. A játék menete azonban amattól abban különbözik, hogy itt a labda nem ökölrel veretik, hanem lábbal üttetik tova, még pedig felváltva, egyik fordulón a jobb lábbal, másikon a bal lábbal. Ezenkívül itt a labdának a földön gurulva tett útja is számításba jön. A labda tova rúgása a lábfejnek belső élével vagy mellső felületével eszközölt ütésekkel áll.

A játék megkezdésénél a labda a két párttal egyenlő távra, közepre tetetik ki. Most mindkét pártból egy-egy előre kijelölt egyén az adott tapsjelre neki rohan a labdának, hogy azt helyéből lábával elebb tova üsse, mint vetélytársa. Az ekként megindított labdát aztán az fogja ismét visszarugni illetőleg lábával ütni, a ki felé gurul vagy repül. Szabad a labdához többször egymásután és mindaddig hozzá ütni, míg az a szemben levő pártnak felállási vonalához 3—4 lépésnyire nem gurult. A labda pillanatonként mindig azon párt tulajdonát képezi, a melyikhez 3—4 lépésnyire van. Szigorú szabály az, hogy a két párt egyes tagjai szemben egymáshoz 8—10 lépésnél közelebbre sohasem hatolhatnak a labdát — a 8—10 lépésnyi körön belül — elébe futással megállítani nem szabad.

A labdát mindkét pártnak éber figyelemmel kell kísérni, mert míg az egyik párt azt felállási vonalán pár lépéssel túl eresztette: addig a másik párt is ugyanannyi lépéssel előrébb vonulhat; s az ellenfél oda hátrál, a hova a labda repülve vagy gurulva eljutott.

A labdának — mihelyt valamelyik párt felállási vonalához elérkezett — egy percze sem szabad megállapodnia, mert azon párt, a melyiknél ez megtörtént, elbukottnak tekintetik. Végül elbukik azon párt, a melyiknek háta mögötti határvonalán túl veretik a labda.

90-ik játék. „Kapós játék, a nagy labdát ökölrel verve“. (Léggel telt kausuk labdával.) Sorsolás szerint egyik játékos kijelöltetik „ütőnek“, — ez bemegy az ütő métaíhoz s ott a léggel telt labdát önmagának feladva, azt szétszóródva künn álló társaihoz öklével magásra kiüti. Ki az így kiüttött labdát elkapja, az az előbbinek helyére bemegy ütni; ütéshez juthat azonban az is, ki a labdát elkapás helyett, még a földre leeste előtt úgy képes vissza ütni, hogy az a megjelölt ütő métaí túl essék, le a földre. Megjegyzendő, hogy az ütő minden ütését a métaí helyről köteles eszközölni, szabadságában áll azonban a repülő labdát bármely ponton is feltartóztatni. A künn állók a labdát — el nem kapás esetében — tetszésük szerint dobhatják vagy ökölrel visszaüthetik a métaíhoz.

91-ik játék. Nagy labdával körjáték (u. n. „rúgós di“). Szörrel bélelt nagyobb bőrlabda használatik. Ezen játékot 8—30 egyén játszhatja. Verselés szerinti sorsolással kineveztetik egy játékos „labdahajszolónak“, s míg ez a labdával beáll a közepre, addig a többiek körülle — arccal befelé fordulva és kézfogással — tágas kört képeznek. — Ezután a közepén álló („gazda“) a labdát, folytonos lábbal ütések és rúgások által igyekszik a körből és az egyesek által képzett közőkön át kiterelni, — a többi játékos pedig ezt mindenáron meggátolni törekednek.

A kört képezőknek e közben sem szabad kézfogásukat elereszteni s a labdát pusztán csak lábaikkal rugdoshatják vissza. Kivételt ezen szabály alól csak azon esetben lehet tenni, ha a labda a hajszoló által oly magasra rúgatik fel, hogy azt a körbenállók csak felső testükkel, vagy kezeikkel érhetik el.

A főszabály az: hogy az megy be a körbe, a labdahajszolót felváltani, a kinek a labda jobb oldalánál jutott ki a körből; s ez ökből mindenki arra törekedjék, hogy jobb oldalát a labda átugrása ellenében megvédje és rést ne nyisson. (Némelykor a bal oldalról bal lábbal.)

Azon esetben, ha a körben álló labdahajszoló ügyesebb, vagy ha a játszma kezdetén közmegállapodás az, hogy a játék megnehezítendő: akkor a játékos nem kézfogással, hanem vállfogással állnak körbe; sőt némely fordulókban — p. o. minden harmadikkal beálltakor — még „kötött-láncsorban“ is szokás kört képezni; ez úgy fogantatottatik, hogy a játékos a körben jobbról és balról második szomszédjával — jobb és bal szomszédnak teste mögött — kézfogást vesznek; ezen esetben azonban, hogy a labda kiszóktethető legyen, kis időközben minden tag köteles jobb (vagy bal) lábát előre és lehető magasra felemelgetni.

A labdának a körből való kijuthatását szabad felugrásokkal és mély guggolásokkal is meggátolni; de helyéből oldalt senki sem mozdulhat ki.

(Folyt. köv.)

## Különfélék.

A röplő Nusi gróf. Esterházy Mihály gróf tudvalevőleg kitünően ért a fényképezet mesterségéhez is s van gépe, melylyel úgynevezett pillanatnyi vagy „villám“-felvételeket is lehet eszközölni. Kinsky Nusi gróf az ország legelső távolugrója s különben országgyűlési képviselő, közelebb Esterházy eseklési birtokán időzött; ez alkalommal Esterházy lefényképezte Kinskyt abban a pillanatban, a mint egy magasra kifeszített zsinóron keresztül ugrik. A fényképek remekül sikerültek s rajtok a kedvelt „Nusi gróf“ valósággal röplő helyzetben ván megörökítve. Esterházy gróf e fényképek egyikét a magyar atletikai clubnak fogja ajándékozni.

Öt napig a Balatonon. Esterházy Mihály gróf, a „Magyar Athletikai Club“ fiatal elnöke érdekes sportöravort vitt végbe közelebb. Nádasdy Ferencz gróf „Hableány“ nevű 18 tonnás yachtján ugyanis öt napon keresztül szakadatlanul bolyongott a Balatonon. Csak két matróz volt vele s ének idején mindig a yachton maradt s ezen aludt is — mikor lehetett, csak hogy a szél többször a horgonyokat folszedni kényszerítette; mert vihar esetén a Balaton háborgó nyílt vize még mindig biztosabb, mint a partmenti sekély viz ezernyi s talán soha el nem távolítandó zátonyával. Nappal az ifjú gróf többször kiszállt a partra s így megmászta a Badacsonyt is, melynek kilátásában különösen gyönyörködött. A vidék több részéről fényképfelvételt is eszközölt a gróf, ki folyó hó 15-én Füredről Budapestre jött s itt egy napot időzvé, Bereg-megyébe, Szolvyára ment vadászni, hol az októberi versenyek kezdetéig marad. Nádasdy Ferencz szintén Bereg-megyében vadászik.

A brassói szászok torna-egyletének évi jelentését olvashatjuk egy *lipcei német tornalapban*. Kellemesen győződhetünk meg abból arról, hogy a mi derék erdélyi szászaink, ha minket magyarokat nem is tudnak szeretni, legalább édes hazánk földjének szépségeit és bizonyára javait is nagyra becsülik. Az a lelkesültség különben, melylyel Erdély vadregényes tájairól szólnak jelentésükben, sejtetni engedi velünk, hogy talán „még sem oly fekete az ördög, minőnek festeni szokták“, talán mégis találunk ott a magyarok iránt gyűlölködő egy-két dühös szász ifjú mellett egy-két jó érzésű és velünk rokonszenvező tornászbajtársat. Mily rút hazafiatlansági vádakat czáfolhatnának meg ezek azzal, ha a magyar testedzés terén a magyar tornásztületekkel és magyar tornászlapokkal csak felényi jó indulattal és közlékenységgel is lennének, miként a németekkel. Nem sokára létesülni fog a magyar torna-egyletek szövetsége talán, reméljük, hogy ott találkozni fogunk a brassói, szebeni és a többi más vidéki nem magyar ajkú honfitársainkkal is, mint jó honfiakkal és mint jóban rosszban hű bajtársakkal. Ezen reményben üdvözljük a brassói szászok tornaegyletének tagjait és kívánjuk egyletük nagyobb felvirágzását. Különösen kívánjuk, hogy évről-évre tömegesebben és gyakrabban vegyenek részt egyleti gyalogkirándulásaikban, mert meg vagyunk róla győződve saját tapasztalataink nyomán is arról, hogy egy oly vidéken való kalandozás, minő például a *tömösi* szoros vidéke, testre, lélekre oly határtalan jó hatású, a minővel nem vetekedhetik semmi különleges mesterkelt testedzési és kedélyfrissítési mód sem.

Díjakért való versenyzés tárgyában a frankfurti torna- és vívó-club közelebből hozott közgyűlési határozatát érdekesnek találjuk a közlésre, mert nálunk szintén kellene intézkedni e tárgyról. Például helyén való lenne, ha közös egyetértéssel tornában és atletikában egy kissé tágitanánk a némely testületekben élő, szigorúan a *kossorú verseny-díjak* mellett való maradáson, vagy ellenkezőleg a nagyobb mérvű *érték verseny-díjazás* kiterjedését gátolnánk. Az említett közgyűlési határozat így szól: „Határozza el a IX. kerületi nagygyűlés (Turntag), hogy a középrajnai tornakerülethez tartozó torna-egyletek csak azon esetben rendezhessenek díjakkal egybekötött nyílt versenyeket (a melyekre t. i. nevezhetnek mások is, nem csak saját egyleti tagjaik), ha erre előzőleg kikéri a kerületi nagy választmány beleegyezését. Ezen választmány pedig ilyenmő beleegyezését csak igen kivételes esetekben (valami nagyobb nemzeti ünnep vagy egyéb nevezetes alkalmakra) adja meg“. — Úgy látszik ezen határozathozatalra leginkább egyes apró kalamitások szolgáltatottak okot, melyek abból keletkeztek néha, hogy egyik-másik egylet tagjai igen szorgalmasan látogattak el más egylettársaik díj-versenyeire és halászták el tőlük a díjakat, míg a díj nélküli versenyekben otthon sem igen vettek részt. Szintén érdekes a második közgyűlési határozat is, a mennyiben abban nem hogy ellene volna a díjas vívási versenyeknek, hanem ellenkezőleg úgy tekinti azt, mint a vívási művészet elterjedésének erős alapintézményét. A határozat így szól: „mondja ki a kerületi nagygyűlés azt, hogy minden közép-rajnai torna-ünnepélynél az illető helyi rendezőség köteleztetik arra, hogy programmjába a verseny-díj-vívást is mindig felvegye.

Verseny-gyaloglás Tolnától Szegszárdig. E hó 2-án érdekes verseny-gyaloglás történt Tolna és Szegszárd között. Totth Miska, Vanyek Kálmánnal fogadott, hogy Tolnától Szegszárdig hamarabb teszi meg az utat, habár 10 percczel később indul is, mint Vanyek Kálmán. Az indulás történt a tolnai sasvendéglő elől 5 óra 5 percczel. Vanyek Kálmánhoz csatlakozott amateur gyanánt Laky László, 15 percczel 5 után indult Totth Miska. Már az indulásnál látszott, hogy trainirozott gyalogló. Ha azt az erős és szép lépést megtartja, a melylyel indult, akkor körülbelül a vámháznál vonalba éri versenytársát. Az első negyedóra után azonban a versenylépésből közönséges gyaloglásba ment át, mert az országútra nem való gummi cipők a lábain vérhólyagokat törtek. A vámháznál körülbelül 100—120 lépésnyire fogyott közöttük a távolság.

Itt számosan várták a versenyzőket, különösen azok, a kik vagy egyik, vagy másik ellen fogadtak. Az út háromnegyeden elől jártak Vanyek és Laky. A vámnál azonban Laky már jóval Vanyek elé került és jó conditióban érkezett be elsőnek. Vanyek és Totth között azonban a distanczia szemlátomást fogott úgyannyira, hogy a Lippich-ház előtt egy vonalba jutottak és a két fogadó közül elsőnek Totth Miska érkezett be éppen 90 perc alatt. Laky 97, Vanyek pedig 101 perc alatt tette meg az utat.

**Halász Zsiga vívómester** a következő értesítést tette közzé: Van szerencsém a vívó urakat és az érdekelt feleket tiszteletteljesen értesíteni, hogy újonnan s kényelmesen berendezett és torna-szerekkel ellátott vívó termemben (váczillette zsidó-utca 1 sz. földsz. balra) a vitor-, kard- és ökölvívás (box) tanítását f. hó 15-én megkezdem, a gyakorolni vagy tanulni óhajtók becses megkeresését tehát mielőbb kérem. Egyszersmind néhai Carl Ede azon t. tanítványait is, kiknek vívó-eszközeik még vívó-termemben vannak, felkérem, hogy azokkal rendelkezni legkésőbb f. év október 15-ig annyival is inkább szíveskedjenek, mert azontúl azokért felelősséget nem vállalhatok. Budapest, 1884. szeptember 14. Tisztelettel Halász Zsiga, vívómester.

**George, az ismert angol athleta** az 1500 yardos versenyben f. hó 8-án harmadszor győzve, elnyeré a kihívási serleget. Második Snook lett 20 yardnyi hátránnyal. Georg ideje (3 p. 45 mp.) az eddigi legjobb amateur eredményél 7 mp.-cel hátrább áll.

**Láncz-mászás.** Egy merész fizikó ejtette bámulatba Aradon az Atzél Péter-utczán sétáló közönséget nem közönséges erőt igénylő mutatványával: a fiú fogadott egy cimborájával, hogy az épülő színháznál a gerendák fölhúzására szolgáló lánczon fölviszik a földről a színház tetejére. Szavának állott, majom-ügyességgel és szívóssággal kapaszkodott föl a három emeletnyi magasságra. A közönség fél érdeklődéssel nézte a vakmerő vállalkozót. A kötélen való mászásnál, a mereven kifeszült lánczon a feljutás sokkal nehezebb volt, mert lábaival szorítva, a vas fájdalmasan feltöré állászárat.

**Tűzoltó-egylet alakulása.** Martonvásáron Leiner Sándor, takarékpénztári főkönyvelő buzgó kezdeményezése folytán önkéntes tűzoltó-egylet alakult. Az alakuló közgyűlés e hó 14-én volt, melyen főparancsnokká közfelkiáltással Brunzwick Géza gróft választották meg, kit küldöttségileg fognak felkérni a tisztség elfogadására. Összinté szívóbb örövendünk, hogy oly népes mezővárosban, mint Martonvásár, szintén megalakult a tűzoltó-egylet, melynek hivatása oly szép és nemes. A vidéken a testgyakorlatok számára az ifjúságot rendszeren a tűzoltó-egyletek nyelik meg és ez egyletekből alakulhatnak legkönnyebben a torna- és atletikai clubok. Igen helyes volna, ha már kezdetben ily irányban működne az új egylet.

**A bajai polgári lövőkertben** 1884. szeptember hó 7-én történt 320 lövés 123 egységgel; ezek között volt 5 négyes, 10 hármas, 26 kettős és 21 egyes kör. Négyeseket lőttek: Lemberger Ernő 3, Somogyi Emil 2; hármasokat lőttek: Lemberger Ernő 3, Cserba Ferencz 2, Peschke Károly 2, Köller Hugó 1, Somogyi Emil 1 és Stern Lipót 1.

**Csónakázó-egylet Mohácson.** Ez alakulóban levő sport-egyletnek ügyeire kedvező viszonyok kezdenek mindinkább beállani. Igali Svetožár úr tesz, serénykedik, hogy a kezdet elé gőrdülő akadályokat legyőzze; s ezen test-edző és lelketűdítő sport ügyéről tán elmondhatjuk, hogy kezd nálunk gyökeret verni s hisszük, hogy egy kis buzgalommal meg is lesz alapítható az egyesület. A budapesti «Nemzeti hajós-egylet» igazgatója, Fülöp Kálmán úr azon ajánlatot tette Igali úrhoz intézett levelében, melyben egyszersmind a fővárosi egylet alapszabályait megküldötte, hogy a nemzeti hajós-egylet hajlandó «Lidércz» és «Mokány» nevű négyvezesőket és «Nagy-Körös» párevezőst összesen csak 350 frtért eladni az itteni alakulóban levő csónakázó-egyletnek. Mind a három hajó ép s jó karban van; többre pedig egyelőre nem is volna az itteni egyletnek szüksége. A legnehezebb kérdés immár megvan oldva, a többi akadály pedig alig számbavehető. *Thurbóczy Károly* úr Nyitrán, ugyanily kedvező ajánlatot tett a létesítendő egyletnek; két csónakot akar eladni, melyek a megbukott nyitrai csónakázó-egylet birtokát képezték, oly formán, hogy azokat egyszerűen Mohácsra akarná küldeni, a mohácsiak becsülik meg, mit ér a két jármű, — ő abban az árba meg fog nyugodni! Gentleman ajánlat!

**A kolozsvári vívódában** a karddal és vitorrel való vívás tanítása f. évi október hó 1-én kezdődik meg. A tagok beiratásakor kötelesek a tanulni vagy gyakorolni kívánt vívásnemet kijelölni. Egyszerre mindkét nemű vívásban senki sem nyerhet oktatást. Tizenhat éven alóli ifjak csak vitorrel való víváásra jelentkezhetnek. A díjfértési kötelezettség minden tagra nézve egy félévig tart. Beiratási díj minden tag egyszersmindenkora 1 frtot; rendes díj fejében a karddal való víváásra jelentkezők 6 óra 6 frtot, a vitorrel való víváásra jelentkezők 12 frtot fizetnek. A beiratási díj belépéskor azonnal, a rendes díj három havi részletben előre fizetendő be az egyleti pénztárba. A vívóeszközöket az egylet díjtalanul szolgáltatja. A tagok azonban szabályszerű saját eszközöket is tarthatnak és használhatnak. A ki az egylet által szolgáltatott fegyvereket: kardot és vitorrt eltörli, az ezen fegyverek árát 24 óra alatt megfizetni köteles, még pedig az, a kinek a kezében a törés történt. Törési díjak: egy kard 1 frt 30 kr; vitorr 75 kr. — Vívási órák: — ünnep- és vasárnapok kivételével — mindennap este 6-tól 7 óráig. — Möricz István, egyleti titkár.

**Új yachtok és új gőzös a Balatonon.** A Balaton vizén már az idén is mozgalmasság volt, de még mozgalmassabb ígérkezik a jövő szezónra. Főuraink ugyanis ismét több új yachtot készíttetnek s Young balaton-füred-i hajógyárában jelenleg öt yacht készül a jövő évre. Ezek közül egy tízenyolc tonnásat Andrássy Géza gróf s egy tíz tonnásat Esterházy Mihály gróf rendeltek meg. S ezeken kívül Nádasdy Ferencz, Károlyi László és Andrássy Géza grófok három teljesen egyenlő 3—3 tonnás verseny-yachtot készíttetnek, melyek, ha elkészültek, tulajdonosaik egymás közt ki fogják sorsolni, hogy melyik kié legyen? — A Balaton jövőjére nézve még örömdetesebb az a hír, hogy négy főurunk kis zártkörű részvénytársasággá alakulván, a jövő évben egy új gőzhajót visz a Balatonra. Egy csavargőzös lesz ez, mely első sorban természetesen az alapító Nádasdy Ferencz, Esterházy Mihály, Károlyi

László és Andrássy Géza grófok kirándulásaira fog ugyan szolgálni, de a grófok a nagy közönségnek is át fogják engedni rendes közlekedési eszközül. Tekintve a «Kisfaludy» gőzös kétségbeesetten rozszant állapotát s hogy építtetése óta soha a Balaton vizéből ki nem emeltetett és így tehát nem is javíthatott, — főuraink ez új vállalatát a Balaton barátai a legnagyobb örömmel fogják üdvözölni. — Ugyanitt említjük fel, hogy Nádasdy Ferencz gróf «Szelvész» nevű yachtját a «Balatoni vitorlázó egylet»-nek ajándékozta s az egylet tagjai a yachtot díjtalanul kaszálhatják.

**A lipcsei torna-egylet nyári tornaünnepélyén** (Taucha város környékén) érdekes versenyek rendezettek, úgy a tornászok, mint a nők között. Koszorú díjakat nyertek: két előtornász a távol-rúdugrással, melylyel golyódobás volt összevéve. Szintén két más előtornász lett győztes a birkozásban is. Két növendék győzött a magas ugrásban, melyekhez golyódobás volt csatolva. Más két növendék meg az egyhábon szokdelésben győzött. A nők karika-vetéssel és labdajátékokkal versengettek egymással, kik között a győztes nők szintén megkoszorúztattak.

**Trepowban** ez idén fényes torna-ünnepély rendeztetett 15 német torna-egylet 370 tornász 16 zászlóval vonult ki a tornázó terre. Az összegyakorlatokat 170-en végezték (lépő és rohamállások karlikésekkel). A versenytornász abból állott, hogy minden versenyzőnek kellett egy tetszésszerű gyakorlatot csinálnia a korláton és lovon, azonkívül kellett magasat ugrania és kődobást végeznie. A versenybírói határozatok a német versenyszabályok szerint hozattak. A 27 versenyző közül első győztes 15<sup>12/14</sup> ponttal Deutschländer lett.

**A hamburgi német tornászszövetség torna-kirándulásokat** rendező bizottsága a múlt évben 7 tömeges kirándulást rendezett. Ápril hóban 31 tornász tett 43 km. gyaloglást. Május hóban két kirándulásban 60 tornász vett részt, 72 km. utat téve meg gyalogolva a szebb vidéken, vasútra ülve. A harmadik kirándulásban 117 tornász vett részt 45 km. gyaloglással két külön csapatban indulva és együtt jöve vissza. A 4-ik kirándulás 42 résztvevővel éjjel vette kezdetét és másnap déltájban vasúttal jöttek vissza, még pedig IV. és III. osztályú kocsikban. Az 5-ik kirándulásban 12 résztvevő 36 km. utat tett, még pedig a «rablójáték»-féle küzködés alkalmazásával, t. i. két pártra oszolva, egyik pártot (rablókat) hajszolták «toronyirányt» a másik pártbeliek (katonák) és igyekeztek azok közül annyit elfogdosni, hogy legalább fele a rablóknak ne juthasson elébb a célhoz, mint a katonák fele száma. Ez alkalommal a rablók győztek. A 6-ik kirándulást 16 tornász tette 45 km. úttal. A 7-ik kirándulás télen januárban történt, 13 tornász 39 km.-t gyalogolva. Iskolanövendékek két külön kirándulást tettek, első ízben 80, második ízben 90 résztvevővel.

#### TARTALOM.

A magyar ifjúság. — Birkózás önmagunkkal (Porzolt Lajostól). — A fejlődő leányok testedzése (képpel, «Egy oszloptámogató»-tól). — Velocipéd-versenyek és kirándulás. — A «Star»-velocipéd (képpel, Igali Svetožártól). — Labdajátékok. — Különfélék. — Tárcza: Handicap akadály-verseny.

## HIRDETÉSEK.

Egy legújabb szerkezetű, keveset használt

### kitűnő járású vasparipa

szabad kézből eladó.

Bővebbet: dohány-utca 4. sz. a. I. em. 37. ajtó.

3-2

## Schleinz Károly

Budapest, kerepesi-út 34. sz.

HILLMANN HERBERT és COOPER COENTRY vasparipa

(BICYCLE) és TRICYCKLE gyárosok magyarországi főügynöke ajánlja dúsan felszerelt

vasparipa és tricycle raktárát.

Ezen gyár készítményei szilárd szerkezetűek és csinos kiállításuk által a legnagyobb kelendőségnek örvendenek s az eddigi vasparipa találmányok közt legelső helyet foglalnak.

Kivánatra árjegyzék bérmentve megküldetik.

## Kiadóhivatal:

Budapest, IV. Váci-utczá 1.  
Aigner Lajos könyvkeres-  
kedése.

## Előfizetési díj:

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

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasáboz  
petit sorért 25 kr.

## HERKULES

## TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

## Szerkesztőség:

Budapest, VIII. Nagykörút-  
utca 13.

Kéziratokat vissza nem  
küldünk.

Bérmmentlen leveleket nem  
fogadunk el.

## Az egyféle mértékek a versenyeken.

A mindennapi életben is ezer kellemetlenségünk van az új méter és régi osztrák mértékekkel. A fejlődő sportban még e kétféle mértékhez az angoloké is fel van véve. — De nem csak mi, hanem a németek is úgy vannak e háromféle mértékkel, hogy hol ezt, hol amaszt használják a versenyek kitzítésénél. A francia és angol meglehetősen mereven ragaszkodik saját mértekegységéhez, bár mindkét nemzet használja néha a másikat is.

Mi a sport terén épen nem határoztuk meg magunkat el az egyféle mérték következetes használatára. Tétovázásunknak sok oka van.

Az osztrák mérték elég baj, de már némileg nemzetivé lett s alig tudjuk megszokni a méterrendszert. A nép még az elnevezéseket is átruházza az új mértékekre. — A különféle mennyiségek fogalma annyira hozzá nőtt a régi mértékekhez, hogy az újat úgy kell tanulni, mint az ismeretlen nyelvet. A méter-mértékeknek elismerjük czélszerűségét, de még nem tudott conservatív természetünk vele megbarátkozni. — Még a vidékek felmérése is csak most történt a méterrendszerben és mindenütt a régi osztrákmértékkel tájékozunk magunkat.

Az angol mértékek az athleticizmussal jöttek be az országba.

Sporttekinetben az angol mértékek mellett még több érvelhet felhozni a törvényszerű méterrel szemben, mint az osztrák mellett.

Az athleticizmus terén ugyanis eddig az angol eredmények azok, melyeket az egész sport-világ például, irányadóul tekint. Most már

a könnyebb összehasonlítás és pontosabb ítélet végett, jobb, ha a magunk versenyei is az angol mértékek szerint vannak kitzítve.

Az is igaz, hogy ez összehasonlítás úgy is könnyen megtörténhet, ha a versenyeket az angolok által rendezett méretekre rendezzük, de métermértékben fejezzük ki. Ezt a módot használja a magyar athletikai club is versenypropositiói megállapításában.

Sőt a német velocipéd-egyletek is sokszor angol mértékben fejezik ki a versenytávot.

A német torna-egyletekben a méter-rendszer majd mindenütt el van fogadva, csak a súlyemelésben és súlydobásban térnek ettől néha el.

Mit tegyünk mi? melyik mértékrendszert tegyük versenyekünk állandóvá? Annyi bizonyos, hogy versenyekünk mindig egyféle mértékkel mérve, mind a sporthoz értő, mind a laikus közönség az eredményeket könnyebben mérlegeli. De melyik legyen e mérték? A méter, a yard vagy az öl között választhatunk.

A versenyek és általán a testedzés népszerűsítése, a laikus közönségnek szakértővé nevelése, az athleták tájékozása mind azt kívánják, hogy a közhasználatban levő mértékekkel mérjük fel a verseny-eredményeket. Ily mérték a méter lévén, ezt is kell általánosan használni.

De az athleták könnyebb tájékozására, általán a magyar testi erőnek az angolokéhoz való pontos összehasonlítása végett helyes, ha a M. A. C. példájára a fontosabb verseny-nemekben az angoloknál szokásos távolságra rendezzük versenyekünk, de a távot méterben is kifejezzük. Így a laikus és szakértő közönség igényeinek is elég lesz téve.

MASTER.

## A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

## Egy hónapi turista-élet.

(1884. augusztus.)

TOLDY GÉZÁ-tól.

Igen sok ember él még Magyarországon azon meggyőződésben, melyben élt ama sályii tót asszony, ki kíváncsian közeledve hozzám, óhajtott megtudni, hogy miért gyaloglok én voltaképen? Utazásom célját, a mennyire lehetett, igyekeztem vele megértetni, de ő hitetlenül rázta fejét s mindegyre azt kérdezte: De hát nem muszáj? Igazán nem muszáj?

Szegény asszony azt hitte, hogy mindenki csak akkor gyalogol, ha pár csirkét kell bevinnie a szomszéd városba, hogy az árán piros-pettyes kendőt vehessen a vasárnapi szent misére.

\*\*\*

Kilenczen voltunk, mind jó firmák; sok szép czélt tűztünk ki magunk elé elindulásunkkor, de el is értük mindet.

Fő czélunk természetesen a fáradság mellett is oly élvezetes turista-élet megismerése, világlátás és testedzés volt.

Voltak azonban e mellett komolyabb, tudományos céljaink is.

A zoologia terén a sült csirkék bekebelezését, a botanicában a borászatot, a mineralogiában az ásványvizeket igen behatóan tanulmányoztuk.

A physiologiából a gastronomiára különös súlyt fektettünk.

Az oekonomiában kísérleti úton igyekeztünk tőlünk telhetőleg az út melletti gyümölcstenyésztés czélszerűtlen voltát bebizonyítani.

Pártoltuk a művészeteket: az egész úton nem volt olyan csepű-rágó, panorámás vagy bárminemű gaukler, kinek előadásán nem delectáltuk volna magunkat.

Szépészeti érzékeinket szintén különös előszeretettel műveltük, hisz mindenütt a legszebb lányos házaknál voltunk szállva.

\*\*\*

Mint már említém, kilenczen voltunk: Fülöp Béla, Lakath Pista, Lenhossék Misi, Natter Vili, Schlauch Géza és Lajos, Sántha Gyurka, Wagner Gyurka és én; köztük Lakath Pista, Sántha Gyurka és én a M. A. C.-nak tagjai.

Könnyű, barna-alapú pepita-ruha, vörös-kék tricoting, kék kaszmír-öv, vizmentes vászon-gamásli, szürke és fehér turista-sapka ellenzővel és napvédővel — ez volt ruházatunk. Hátunkon duzzadt tornister, oldalunkon revolver, kezünkben körisfabot.

Természetesen, táskánkban volt még egy rendbeli «civil»-ruha, még egy tornaing, még egy úszó-nadrág, 12 zsebkendő, ugyanannyi pár harisnya s egyéb nélkülözhetlen apróságok. A táskához csatolva plaid-ünk s második pár cipőnk.

Azonkívül felváltva hordoztuk, mint «possessio plurium in solidum»-ot két petroleum-fáklyánkat és látesővünket.

\*\*\*

Néztek az úton bennünket mérnököknek, katonáknak, testőröknek, legtöbb helyen komédiásoknak — aztán muszkáknak, törököknek, csángóknak, csak azt csodálom, hogy singhalézeknek nem.

\*\*\*

Az egész utazás Sántha Gyurkának az ő szellemi műve volt. Ő benne fogamzott meg az eszme, ő kerítette össze a kompániát, ő volt mentorunk egész tourunk alatt s neki köszönhetjük azon igazi magyar vendégszeretetet, melylyel egész útunkon mindenütt találkoztunk.

Fogadja érte mindnyájunk őszinte köszönetét.

## A versenyrendezésről.

Igen kevés verseny volt még hazánkban rendezve, melyen a rend kifogástalan lett volna. Tekintsük csak a M. A. C. viadalait, melyek még a legjobban rendezett versenyek közé tartoznak. A legutóbbi tavaszi versenyen is oly nagy számban fordultak elő a rendellenességek, hogy azokat szó nélkül hagyni az ügy érdekében nem lehet. Nem lehet pedig azért, mert ezeknek további folytatása igen rossz színben tüntetné fel mindenki előtt az amugy is csak csekély számú látogatottságnak örvendő atletikai versenyeket.

A tavaszi viadalon például maguk a versenyzők vitték néha egymás között a versenybírók szerepét, nem épen szívélyes módon, ugyan ezt cselekedték a club-tagok, sőt a nézőközönség is. Valamely idegen ezt látva, önkénytelenül is arra a gondolatra jut, hogy versenybírósal talán nincs is.

Ezt mindenestre ki kell küszöbölni, egyrészt azért, mert a versenyek rend nélkül elvesztik komoly jellegüket, másrészt mert a folytonos bíráltság által a versenyzők kedvüket veszítve, a versenyből kiállanak.

A versenyek kezdetét és végét a közönséggel a M. A. C. versenyek csak a legutóbbi időben jelezték csemetéssel, de még most sem tudatták ezt előre a versenysorozaton. A mi közönségünk még nagyon járattalan az ily dolgokban s ha nem tájékoztatjuk a verseny lefolyásáról, a legérdekesebb versenyt sem élvezi. A versenysorozatra jó volna, mint azt az új löversenyter megnyitáskor a lovaregylet tette, a pálya rajzát kinyomatni és megjelölni az egyes versenyek távolságát.

A verseny szabályok főbb elveit is ki kellene a versenysorozat hátlapjára nyomtatni. Az ily intézkedésekkel nevelhetünk csak szakértő közönséget. Addig pedig, míg ilyen közönségünk nincs, nem remélhetjük a versenyek állandó látogatottságát. Össze lehet toborozni egy-egy versenyre ezer nézőt is, de mindig új meg új emberekből, kik áldozatból s nem örömmel adják ki a pénzt a kissé drága versenyjegyekért. — Drága még a 3 forintos jegy is a mi viszonyaink közt. Majd ha nagyobb lesz az érdeklődés, számosabb a szakértő közönség, fel lehet emelni magasabbra is; de most le kellene szállítani.

Egy másik baj a rendezésnél, hogy a közönség a nézőhelyekkel szabadon rendelkezik, így igen sokan voltak, kik 50 kros jeggyel a forintos ülőhelyeket foglalták el, sőt a versenybírósal és a club előjárói szemeláttára a pálya belsejére, a 3 frtos helyre is szabadon és minden kérdésre vonás nélkül átmentek. Megtörténhetik még, hogy ezen néhány rendetlenkedőt a közönség követni fogja, mint a régi löversenyeken és így sokan csak 50 kros jegyeket fognak váltani, azon biztos tudatban, hogy azért ülőhelyet is elfoglalhatnak. S miután ezen rendetlenkedők leginkább

az 50 kros helyek birtokosaiból kerülnek ki, helyes volna ezen helyet a többitől oldalkorlát által elválasztani s az ellenőrzést nagyobb figyelemmel gyakorolni, minek megkönnyítéseül szolgálna, ha a programokon és a hirdetményeken a jegyeknek látható viselete követeltetné, a mint az majdnem minden versenyen szokásban van.\*

A midőn még a verseny szabályoknak oda módosítását óhajtánám, hogy a versenyzőkhöz szólni és hangos megjegyzéseket tenni ne legyen szabad — kifejezést adok azon reményemnek, hogy a M. A. C. t. választmánya ezen módosításokat megteendí, mit annál bizonyosabban reményelek, miután tudom, hogy a M. A. C. a hazai atletika érdekében jót és hasznosat tenni mindenkor kész volt.

REVIZOR.

\* Ez így van a M. A. C. versenyjegyeinél is.

Szerk.

## Torna a falusi népiskolákban.

Sok szép elmélet válik a gyakorlati alkalmazásnál hasznavehetlenné s még több válik káros hatásúvá. A tornáznak a falusi földmivesek gyermekei közé leendő erőltetett bevitelét szintén gyönyörű indokokkal lehet támogatni elméletben, ámde a gyakorlati keresztülvitele ennek oly nehézségekbe ütközik, miket igen bajos eloszlatni, a nélkül pedig több rossz, mint jó eredmény éretnek el.

Ezt kell hinnie mindazoknak, a kik az íróasztal mellől a szép tornászelvekkel a legkomolyabb eltökéléssel falura mennek tornát tanítani és már az első év után kénytelenek hónapok alá csapni elveiket és tornaterveiket is, vagy pedig kegyetlen szigorral működve, a szegény gyermekek ártalmával juttatni hamis diadalra a szép elméletet. Ezen tényről tanubizonyosságot tesz nem csak nálunk majd minden községi iskolai állapot, még a hol okleveles tornatanító van is, hanem a tornászat legelkessebb művelői, a németek között is azon helyek, hol *téli tornahelyiség nincs!*

Azt hinnie az ember, hogy ha van egy szép tágas kerti vagy udvari helyiség és hozzá pár tornaszer falun, hát mint egy varázstűtésre alakul át valamennyi paraszt gyereknek lelki és testi állapota széppé, jóvá, edzetté. Ámde ezen gyermekek szépségére, jószágára és edzettségére előbb kell hatni jobb étkezéssel, ruházkodtatással, több nyugvási idő engedtetéssel, a kemény házi és

Tourista-életünk mindjárt elején vigan kezdődött.

Augusztus 3-án, vasárnap délután érkezett meg a kompánia zöme Nagyváradra, hol ketten fogadtuk őket Sántha Gyurkával. Én néhány nappal előre jöttem le rokonaim látogatására, Sántha pedig otthon volt.

A pályaudvarról egyenesen Sántha barátom szülői házához hajtottunk, hol kitűnő uzsonna után a nővére látogatására «véletlenül» egybegyűlt nagyváradi szépekkel legott tánczra kerekedtünk s jártuk egész vacsoráig, melyre dr. Grósz Albert orvos ur vendégszerető házába gyűltünk egybe. A fényes souper után társaságunk zeneértő tagjai ki-ki mesterségéhez fogott, midőn is különösen Lenhossék Misi barátom gordonka-játéka számos tapsot aratott. Az öreg Grósz bácsi annyira meg volt velünk elégedve, hogy legjobb szivarjainak közpredára bocsátása mellett még cigányt is ígért, ha visszajövet is töltünk nála egy estét.

Hogy e szíves ígéretet nem használhattuk fel, Jupiter Pluvius az okozója, ki tervünk utolsó pontjait egészen elmosta.

\*\*\*

Másnap, 4-én reggel 6 órakor már talpon voltunk.

Egy órai könnyű gyaloglás után a Püspök-fürdőbe értünk, hol rossz és drága villásreggeli után táskánkba a többől néhány lotusvirágot szedtünk emlékül s tovább folytattuk megszakított útunkat.

E lotus-virág (*nymphaea thermalis*), mely az egész tavat ellepi, gyönyörű külsején kívül az által is nyer különös értéket, hogy az egész világon csupán a Niluson, a Niagaránál s itt található.

Maga a hévíz «kesersós-kénes» tartalmú s rheumatikus betegek használgák.

\*\*\*

Negyedőrai gyaloglás után a Felix-fürdő csino, parkjában tartottunk öt percznyi pihenőt, jó képű parasztasszonyok közcsodálatának kitéve.

Egy közülük meg nem állhatta, hogy hozzánk sompolyogva, meg ne interwiewoljon:

— Ugy-e komédiások az urak?

— Azok hát — feleltünk, mialatt szemeinkkel a körülálló fákat méregettük, megmagyarázva nekik, hogy a kötelek kifeszítésére alkalmas helyet keresünk. — Hát aztán érdemes-e itt előadást rendezni?

— Bizony sajnálhatják — felelt igazi részvétellel az asszony — hogy tegnap nem jöttek; tegnap majális volt itt; szép pénzt összeszedhettek volna.

\*\*\*

Időnként kisebb erdőktől megszakított letarolt réteken folytattuk tovább útunkat, a «Kreuzfidele Kupferschmied» éneklése mellett, mely ezentúl mint hivatalos indulónk kezd szerepelni.

Déli egy óraker érkezünk Sályiba, hol mindannyian Böhm Ferencz káptalani erdőmesternek voltunk szívesen látott vendégei.

Folytonos muzsika s táncz közt töltve időnket, a legkellemesebb emlékekkel hagytuk el ez igazi magyar szeretetreméltósággal megáldott kedves családot másnap délután négy órakor s útközben csak Hosszú-Aszón tartva negyedőrai pihenőt, hol a jegyzőnek egyszerű magyar házában szomszédos torkainkat megöblítettük — derekas marcheiban este 9 órakor érkezünk meg Tenkére.

Ily későn nem akarván ismerős családoknál alkalmatlankodni, egyenesen a vendéglőbe tértünk, hol kétségbeejtettünk egy komédiás-truppot, mely ott épen előadását tartotta.

Miután, kifejtve előttük, hogy nem szándékunk velük rivalizálni — kedélyeiket megnyugtattuk, sőt bódéjukba be is mentünk, sőt mi több, az entréet is tisztességgel megfizettük, igen megszerettek bennünket s mint megannyi hű Achates, kísérték tovább kóborlásainkon, mint azt később csodálkozva tapasztaltuk.

mezei munkáltatás csökkentésével, több lelki neveléssel és csak ezek után hatni rájuk rendszeres tornáztatással.

Ugyan ki tudna oly lelketlen lenni, erős fegyelemmel, tornáztatással még jobban elcsigázni azon gyermeket, a ki már hajnalban talpon van, étlenül dolgozik mint az apa, anya helyettese a jószág körül, egy karé száraz kenyér a reggelije, két darab ültöny a ruhája, munkaveriték gyöngyözik már akkor is homlokán, midőn az iskolába ér, ott is alig hogy valamit megpihent, már jön a szüle haza kérni a gyereket, mert nincs, ki otthon a «kicsinyre» és a jószágra ügyeljen. Majd meg elkölti kenyér és gyümölcsből vagy aludttejéből álló sovány ebédjét, 10—14 éves kora daczára gazdasági munkába fogatik, szánt, kapál, barmot gondoz, aratáskor markot szed, gyűjt, nyomtatásnál, rostálásnál . . . minden munkánál együtt fárad a szülőkkel, sőt többször napszámba is hajtatik. Addig, míg a más osztálybeli gyermekek a játékmunkákon kívül még egyéb dologhoz alig értenek, a földmives gyermeke akkor már a nagyok sorába kell hogy álljon. Ez eredményezi aztán azt, hogy korán kipusztul belőlük a valódi gyermekkedély és nem fejlődhetnek ki lelkükben sem a szebb tulajdonságok, testükben sem a kellő ruganyosság, ügyesség.

Nagyon igazuk van a tanfériaknak, midőn azt mondják: előbb adjunk gyermekeinknek nevelést, hagyjunk nekik időt a fejlődésre és csak aztán munkáltassuk magának a munkának hasznosító voltáért. De ezen tételnek meg kell hajolnia a legtöbb kis gazdaságot űző földmivescsaládok gyermekeire nézve. Az a falusi fertályos vagy félhelyes gazda, kinek még nincsenek felnőtt fia vagy leányai, kinek, különösen ha még anyai gondozást igénylő kicsinyei is vannak, az a nyáron át úgy rá szorul 10—14 éves gyermeke kezemunkájára, mint a saját magáéra és feleségeére; mert el kell pusztulnia vagyoniilag, ha saját házanépének munkájával nem láthatja el gazdasági teendőit, mert nem csak hogy ő nem dolgoztathat napszamosokkal, hanem még inkább ő néki kell napszambajárással, fuvarozással vagy mások segítségének visszaszolgáltatásával lehetővé tennie a pusztá megélhetést.

Tessék ki menni a késő tavaszi, nyári és őszi munkák idején a falvakba, nincs otthon a családnak egyetlen munkabíró tagja sem. Mezőn van, mezőn kell lennie férfi és nőnek egyaránt. A tornatanító tehát nem dolgoztathatja fel ezen családok gyermekeinek azon még megmaradt kis erejét, a mit az otthoni belső

és külső munkákra fel nem használtak előzőleg. A gyermeknél nem áll azon tornatanítónak, hogy «munkaváltoztatással kell pihenni», a gyermek testének napközben többször is abszolút pihenés kell.

Egészen másként áll a dolog télen! Télen rá ér a gyermek órákon át is házon kívül lenni, mert otthon van a szülő, nincsen külső munka, erő és egészségtől szinte buzditva van a játékszerű munkálkodásra.

*Téli tornatermet falun az iskolákba!* Akkor kibonthatja a tanító ur bátran tornarendjét, lesznek oly tanítványai, a kik elé csak győzzön elég szép és jó gyakorlatokat diktálni. De mégis . . . talán nálunk most még télen sem kellene tornáztatni a falusi gyermekeket? Miért nem? — kérdi tán haragosan egy tornatanító. — Hát csak egyszerűen azért, mert csak minden tizedik hazai tornatanítóra lehet teljes nyugodtsággal bízni egy oly különféle korú és fejlettségű gyermekcsoportot, minő egy falusi iskolaosztályban együtt van.

Van, lehet már eddigelé is elég sok *képesített* tornatanító hazánkban, de *képzett* tornatanító vajmi csekély számmal. Ne vegyük rossz néven az illető tornatanítók ezen erős vádat, mert ezen vád súlya semmikép sem nehezedhetik az ő vállakra akkor, midőn melléje hozzá toldja ezen sorok írója egész határozottsággal és az indokolási készségének szükség esetén való kinyilvánításával azt, hogy ügyesebb, jobb, képzettebb tornatanító semmiképen sem válhatott belőlük azon tornatanítói tanfolyamok nyomán, melyekben résztvettek. Csak sajnálni lehet azt, hogy annyi drága idő folyt le eddigelé is a nélkül, hogy a tornatanítás terén mélyrehatóbb intézkedések tétettek volna. Pedig mindaddig, míg a jelenlegi állapot tart, vagyis míg nem lesz megadva a módja annak, hogy tornatanítóink jobban kiképeztesse, mindaddig igen bajos megnyugtatni azokat, a kik félvén a rossz következményektől, inkább az egész tornaügyet elejteni óhajtják egyes helyeken és egyes személyekre nézve.

Megboldogult Matolaink is elégszer csóvalta a fejét, midőn a tornatanítók képesítésénél nevével kellett bizonyítani, hogy ezen és ezen egyénre jó lélekkel lehet rábízni ilyen vagy olyan iskolát; sőt utóbb már komolyan foglalkozott újítási eszmékkel is. Minő kár, hogy nem él. Minő jó, hogy eszméi itt a hátrahagyottak között élnek! Talán jön idő, midőn még nyáron át is bátran lehet tornáztatásról szólni falun is, de most még nem lehet másként, mint e pár sor szől.

Az előadásán találkoztunk háziurainkkal, Pálkás Imre szolgabíróval, Fehér Andor segédszolgabíróval, Kovács Pál jegyzővel s dr. Ujlaki Ferencz orvossal, kik meghívtak vendégszerető házaikba.

Az úti port a Kürösben lemosva, délután kísértáltunk a tenkei fürdőbe s újult erővel láttunk a tánczhoz hat szál szalontai cigány riszálása mellett — előbb a szabadban, azután, utánunk jött Achateseinket baráti szeretetünk biztosítása s kilencz entrée megváltása mellett a tánczteremből egy másikba áttelepítve, a «parquet»-en.

Ki kellett tenni magunkért; tánczosnő volt vagy harmincz, mi voltunk heten tánczosok; egész Tenkéből mindössze három telt ki.

Egy órakor a hölgyek visszavonultak, mire mi egy kis mulatást riszuroztunk meg a cigánynyal, a családjával a fürdőben időző jovialis gróf Portia Louis bácsi regnum bibendi-je alatt.

Igy történt aztán, hogy a programmban kora reggelre kitűzött indulást délutánra halasztottuk. Utól is ért a nemezis sújtó haragja. Alig húztuk be a tornyosuló fellegek elől lábunkat a szomszéd faluban, Bél-Fenyéren a jegyző lakába biztos fedél alá, megindult a jégeső s csak úgy zúgott, össze-vissza kúszálva a következő napok programját.

Még az nap Kisházára vártak bennünket, azonban a sárban, mely gamásliainkat a cipő magasságig ellepte, minden erőfeszítés mellett is oly lassan haladhattunk, hogy egy órai gyaloglás után sötét este Kocsuban, egy kis oláh faluban megérkezve, elhatároztuk, hogy ily későn s ily állapotban tisztességes házhoz be nem állítunk.

Ezért hát az egyedüli zsidó korcsmába betértünk, hol az egész étlapot végig ettük. Állott pedig az szalonnából és sörből, melynek etiquettejére bátran teheték volna a «Drei-Männer-Bier» feliratot ad normam «Drei-Männer-Wein», mely névvel oly bort szokás jelezni, a melynek a megivásához az ivón kívül még három ember szükségeltetik: kettő, ki az ivót fogja, egy, ki a bort önti bele.

Vendégfogadónak természetesen hire-hamva se lévén, beállítottunk a «domnu birou»-hoz, ki még negligéében jelent meg zörgetésünkre. Mind a kilenczünket elhelyezett egy pajtában, hol két fia már javában horkolt. Itt aztán vizes szalmán, borjúvankoson s plaid-paplan alatt ábrándozhattunk pihés párnákról s féderes matrácokról, míg ez édes képeket egyik-másik szomszédunknak alsó-extremitásaival gyakorolt oldalbükése, vagy egy orrunkon átsurranó csirke meg nem zavarta.

Szellős ruháinkba nem volt nehéz a szalmaszálaknak útát találni, minden mozdulatunknál szúrást vagy viszketést éreztetve velünk. Ravasz megfontolással közelítettük minden ily alkalommal jobb kezünk mutatóujját annak hüvelykjéhez s óvatosan behatolva a gyanús hely felé, várakozó állásából váratlan fordulat tal szorult oda a két ujj: rendesen egy nagy szalmaszálát hozott napvilágra. Aggodalmaink alaptalanok voltak.

\*\*\*

Kakasok kukorikolása és tehenek bőgése lármázott fel kora hajnalban.

Mosdásról persze szó sem volt. Legyűrve tejből s túróból álló reggelinket, rögtön útra keltünk. Folyton sárban haladva, pocso-lyákon átlubiczkolva, kiáradt patakokon át tett salto mortalek után végre a szomszéd falun, Petegden túl egész tenger vágta el útunkat. Ha csak mint ázott pudlikutyák nem akartunk Belényesre érkezni, le kellett tennünk azon eszméről, hogy gyalog folytassuk utazásunkat. Nagy nehezen kaptunk két paraszt szekeret s mind a kilenczen rátelepedtünk.

A rossz úttal kezdődött azonban a szép vidék is. Folyton a Fekete-Körös völgyén haladva, a hegyek mind magasabbak s magasabbak lesznek, élénk erdők gyönyörködteik a szemet, s a Körös szeszélyes kanyargásaival lépten-nyomon áthidalásra kényszerítette az út építőit. Az úton keresztül folyó patakokra hidakat emelni itt luxusnak tartják.

(Folyt. köv.)

\*

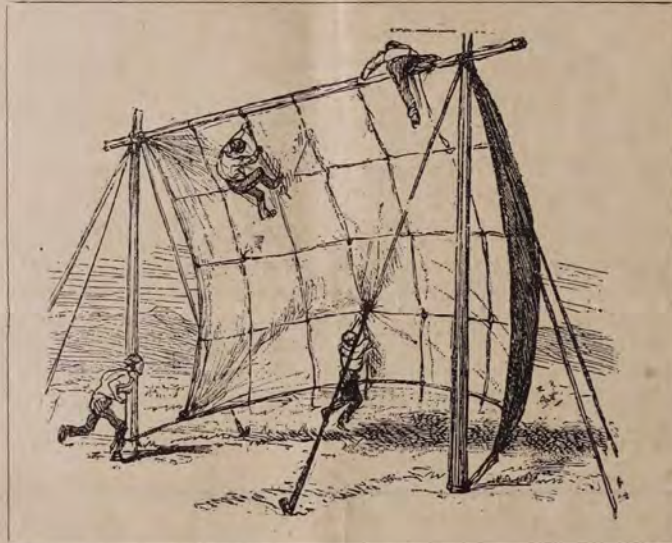
## Vitorla-akadály.

(Képpel.)

A vidám, mulatságos versenyeknek ismét egy képét mutatjuk be mai számunkban, a vitorla akadály-versenyben.

A ki gyakorlatilag ismeri a lengő kötéllel torna-szerter, annak fogalma lehet arról, minő munkát igényel egy oly nagyobb fajta vitorla leplén felmászni, melyet nemcsak a külső egyén testmozgásai ingatnak, hanem a beléje kapaszkodó széláramlat is hol felduzzaszt, hol lelohaszt. A míg ugyanis a kezek fent fogódnak, addig a lábak lejjebb a vitorlának egyik keresztben futó kötél fonatára támaszkodnak. Ennek következtében a test igen sokszor jut a rézsút hanyatt fekvő függésbe. Ily pillanatokban, ha a kéz-fogás enged a szorításból, vagy ha a lábak alól kisiklik a támpont, akkor a néző közönség kacaja között egyszerre csak vissza leugrani, vagyis ügyesen vissza esni kénytelen a versenyző, hogy alulról ismét újra kezdje a munkát. Ha pedig egyszer már sikerült a fölkúszás, következik a nem kevésbé sok erőt és ügyességet igénylő lekúszás vagy leugrás. Különösen érdekes, midőn több versenyző egyszerre jutván a vitorlához, egyik függőbb és ügyesebb lévén, már a túlsó oldalon ereszkedik alá, míg a másik még mindig a felkapaszkodással vesződik. Közel lévén egymáshoz, ellentétes testmozgásaikkal hol az egyiknek, hol a másiknak rándul ki lába alól a támpont, sőt némely gyors mozdulatra a kézből is kirántatik a kötél, melybe fogódzott. Sokszor van úgy tehát, hogy az illető csupán karjain vagy épen csak egy karján függve lóg és csak lélekjelenlétének és karja erejének köszönheti, ha sikerül gyorsan ismét magához húzni lábaival a vitorlának keze alatti részét, vagy pusztán karerővel függeszkedni feljebb — szabad függésben.

Meg kell itt jegyeznünk, hogy nem minden nagy hajó-vitorla alkalmas arra, hogy rendes akadály-verseny-szerűen használhassuk, mert némelyiknek egyik oldalán a kötélhálózat hiányzik, némelyiknek meg épen nincs is, másikon meg ha van is, oly távolságra vannak ezen kötélszálak a ponyvára tűzdelve, hogy nem lehet egyik keresztszálon állva elérni a másik keresztszálát. Ezen okokból a rendes hajó-vitorlákat Amerikában a tengerpartokon csak a matrózok használják verseny-mulatságaikban is. A testedző társulatok külön e célra alkalmasabb szerkezetű saját vitorlákkal bírnak. Képünkön eléggé ki lehet venni az egész készítményt és a vele való bánást is, nem nehéz oda képzelni a mulató nagy néző közönséget sem, mely külföldi országokban a testedzési versenyeket inkább látogatja, mint mi osztrák-magyarok a «zengerájokat». A mindennapos magyar törzsvendégekben eme kávéházi dalművészet szoknyavitorlás hősnői több versengési tüzet szítnak ifjainkban, mint szítana egy vitorla-akadály-verseny rendezése valamely testedzési testületben. Legyen ez tehát nálunk még most csak kuriozumnak így rajzban bemutatva.



VITORLA-AKADÁLY.

## Erőfelvételek a tornában.

Az őszi idő beálltával kezdetét vették ismét a nagyobb csoportosulások, belépések a torna-egyletekbe. Időszerű tehát jelezni azon módokat, a melyekkel az egyes jelentkezők egyes külön csapatokba oszthatnak, saját tehetségükhöz mérten.

Általában véve igen bajos meghatározni azt, kinek, mennyi és milyen testi ereje van, mert a testalkatok különfélesége szerint egyik egyén aránylag kevés erejével is hatalmasan bírja könnyű testét játszani és dolgoztatni, míg ellenben egy másik testesebb, izmosabb egyén felényire sem képes nehéz testét működtetni. Téves lenne tehát, ha mindig csak a nyers testi erő alapján osztanánk fel a tornászokat. Tekintettel kell ott lenni a testi ügyesség megbirálására is, valamint valamennyi izomnak erőmegállapítására. Minden főbb izom számára meg kell állapítani legalább egy oly gyakorlatot, a melylyel a lehető leghatásosabban működ-  
tetik az.

Tehát minél több oldalról történik megfigyelése a testi tehetségnek, annál inkább közelítjük meg a valódi állapotot meghatározásainkkal. Mivel pedig rendesen a helyi körülményektől is függ

az, hogy mily mérvű megfigyelés alá vonassanak az illetők, vagyis sok esetben nem célszerű a sok időt rabló eljárásokkal túlfárasztani az illetőket, ezen oknál fogva nincs kimondva még Németországban sem az, hogy minden egylet a lehető legkiterjedtebb módon vizsgálja félévenként növendékeinek és tagjainak erejét. Különösen az iskolánövendékek csapatbeosztásánál történik egészen sajátos eljárás, mert egy gyermekre semmiképp sem alkalmazható a felnőtteknek erőmértéke.

Ez alkalommal csupán a felnőttekről szólva, meg kell jegyezni azt, hogy a tornázás legtöbb esetben abból áll, hogy az illető a saját testsúlyát emelje és vigye egész testét egyik helyzetből a másikba. E miatt a tornázóknak erőfelvételénél első sorban a saját testhordozási tehetségük megfigyelésére kell tekinteni és csak azután az egyes testtagoknak valamely mozdítható tárgyra ható erejére. Először oly működtetésben figyelendő meg a testi erő, melynél az alkalmazásba vett eszköz (korlát, nyújtó stb.) szilárdan áll, de a test változtatja helyzetét; és csak másodszorban működtetni oly módon, hogy a test nem az önsúlyával küzdök, hanem egy tárgynak a mozgásba hozatalával vesződik. Ezen kétféle erőmegfigyelés után veendő alkalmazásba a harmadrendű mód, t. i. a test térfogati alkatának felmérése tagonként pihentetés alatt és munka közben.

A tornászati erőfelvételeknél elsőrendű fontossággal bír tehát a lábakon vagy karokon való testsúly-hordozási képesség megfigyelése; tehát a járás-, futás-, ugrás-, függés- és támaszféle működésekkel próbálni ki a testi erőt.

A másodrendű erőmérési módba vétetnek a súlyemelések, dobások és az egyes testtagoknak azon erőmutatványai, melyek nem az egész test *felemeléséből* és vitéléből, hanem saját helyi munkájából állanak.

A harmadrendű erőmérési mód alá tartoznak: a mellbőség megmérése belélegzés és kilélegzés után, a kar izmainak, nyak izmainak, czomb és az allászár izmainak mérése nyúlt és felduzzasztott állapotban. Ide tartoznak továbbá a test magasságának és súlyának mérései.

Természetesen legpontosabb az erőfelvétel, ha mindhárom rendű mérések tételnek, de ily általános nagy felvételek sok időt és erőt igényelnek és az illetőkre nézve is kissé terhes, ez okból talán egyetlen testület sincs, a hol ily mérvű erőfelvételek történnek. — A csapatképzések céljára mindig elég, ha minden főbb testrész munkaképességének előtűntetésére egy-egy gyakorlat vétetik elő. — A többi lehet igen tanulságos

statisztikai adat és érdekes izomgyarapodási ismertetés, de nem okvetlen szükséges.

Mielőtt egyik vagy másik erőmérési módot különösen kiemelnénk, talán nem lesz egészen érdektelen elősorolni a főbbeket, mert sokkal jobb az, ha mindenki saját tapasztalatai után szerez magának meggyőződést arról, hogy miért célszerű egyik-másik módot felkarolni vagy mellőzni.

Általánosságban csak még azt kell megjegyeznünk, hogy minden gyakorlat kivételénél fokozatos megkülönböztetés történik a szerint, a mint kisebb vagy nagyobb erő nyilvánul. Ezen fokozatok megjelölése rendszeren számokkal történik. Ezen számok neveztetnek aztán *erőpontoknak*. Így lehetséges aztán a legkülönbözőbb gyakorlatokban nyilvánuló legkülönbözőbb erőnyilvánulásokat összevonni számításilag. Így végeredményül szépen kikapjuk azon számösszegeket, a melyeknek nagysága szerint igen könnyű lesz akként csoportosítani az egyéneket, a minő az ő testi munkaképességük.

Jóllehet igen különféleképpen lehet egész önkényűleg több vagy kevesebb erőpontokat jelezni egy és ugyanazon gyakorlatra vonatkozólag, mégis talán helyesen cselekszünk, ha megmaradunk az eddigi gyakorlatnál és a szokott módon teszszük számításainkat. Eltérés legfeljebb a versenyek végeredményeinek erőpontok által való előtűntetésénél történjék. Igaz, hogy a tulajdonképi versenyek is végeredményökben szintén erőmérések, de mégis igen *nagy a különbség egy verseny és egy felvételi erőpróba között*.

Csodálni lehet csak, hogy a németeknél oly annyira lábra kapott még a *versenyeknél* is az u. n. erőpontok szerinti mérlegelés. Mennyivel élénkebb úgy a néző közönségre, mint magokra a versenyzőkre is az, ha egy verseny nem tart egyfolytában 6—10 óra

hosszáig és csak igen gyér közönség előtt, pedig a szokásos *pon-totati versengés* mellett bizony sokszor egész nap is odavész, ha sok a versenyző. Ezen okból a versenyek alkalmával tett erő- és ügyességi meghatározások módjához czélszerű lesz bővebben hozzá szólni majdan. Ez alkalommal tehát a járás, futás és magas vagy távol ugrás általi erőmeghatározást, mint versenynemeket szánt-szándékkal kihagyjuk itt az egyszerű csapatba osztás eseténél.

A *karok hajlító izmainak* erőmeghatározása a függésben való felhúzódasokkal történik legezélszerűbben. A nyújtón függve annyiszor kell felhúzódni karok hajlításával, mennyiszor bír az illető. Az erőpontok itt úgy számíttatnak, hogy annyiszor ír fel két jelet, a hányszor tisztán a rúd fölött átnézésig sikerült felhúzódni. A félig felhúzódas csak egyet számít; de ez is csak egyszer, mert a többször félig felhúzódas nem számíttatik.

A *karok feszítő (nyújtó) izmainak* leghatásosabb erőpróbája abból áll, hogy a korláton feszített (nyújtott) karokon támaszban karhajlítás és nyújtás történjék. A számítás itt is a leereszkedések illetőleg feltolódások (hajlított kartámaszból feszített kartámaszba) megolvasásából és a kijött végösszegnek megkettőzéséből áll.

A *lábaknak összes feszítő és hajlító izmai* vétetnek most működésbe az által, hogy az illető egyénnel oly helyben ugrások tétetnek, melynél repülés közben a sarkak hátul az altestet érintsék u. n. *sarkazás*. A számításnál csakis annyi ugrás vétetik jegyzékbe, a mennyi a függésbe húzódasok és támaszban toló-dások *kettős összege*.

Ha most ezen nyert három nemű erőpontokat összevonjuk akkor ezek összegében egy oly számot nyerünk, a melyben még egyszer annyi felugrás van a mennyi volt a húzódas és toló-dás együtt p. o. ha az illető 9-szer húzódosott és 8-szor tolódosott: az esetben 18-hoz hozzá adatik a másik működés kettőzött összege a 16, ezután a kijött összeghez a 34-hez hozzá számíttatik ugyanannyi felugrás (34+34), a kijött végső számösszeg, a 68 fogja hamar-jában adni az illetőnek a leglényegesebb erőpontját.



EGYIPTOMI CSÓNAKHARCZ.

*Súlyemelésnél* mindig a súly nagysága szerint állapítandó meg az emelés módja, egy karral vagy kettővel, rúdat vagy golyópárt emelni. A számítás *négyes osztályzattal* történik, mely osztályok mindegyikére előre meg kell állapítani azt, hogy hányszor kell emelni a súlyt, hogy abba jusson valaki. Ezen osztály megjelölés akként történik, hogy a használandó súlyt először egy kipróbált erejű első csapatbeli tornászzsal emeltettetik, a hányszor csak birja egymásután folyton. Jegyezzük fel, hogy például 18-szor emelte azon meg sem mért súlyt; most adjuk ugyanazon súlyt egy egészen kezdő és kevésbé erőteljes egyén kezébe, jegyezzük azt is, hogy ő már csak péld. kétszer birta volt emelni. Ekkor azt mondjuk: a ki kétszer fel birja emelni és fej fölé fel is tolni a súlyt, az 1 erőponttal a negyedik osztályba (a kezdőkhöz) tartozik, a ki pedig legalább 6-szor feltolja, az megy 2 erőponttal a harmadik osztályba (haladó osztályba); a ki 10-szer feltolja, az 3 erőponttal jut a második (gyakorlottak) osztályba; a ki 14-szer tolja fel, az 4 erőponttal megy az első (műtornászok) osztályba.  $18-2=16$ ,  $16:4=4$ , tehát 4 tolas tesz egy erőpontot.

Tehát a súlyemelésnél négy pontnál senki sem csinálhat többet, mert különben nem lenne helyes arány a többi gyakorlatokból vont erőpontokkal. Lökés és lendítés nem számít, csak fokozatos emelés és tolas.

*Súlykitartás.* Itt is tudni kell azt, hány másodperczig birja kitar-tani egy első csapatbeli és viszont hány másodperczig egy gyenge kezdő. Vegyük péld. hogy egy 10 kilós súlyt egy karral vállma-gasságban nyújtva a gyenge egyén csak két másodperczig bír tartani, míg az első csapatbeli 60 másodperczig. Ekkor  $(60-2=)$  58 másodperczig tartó munkát négy osztályba osztva, minden osztályba juthatásra  $14\frac{1}{2}$  másodpercznyi súlykitartás szükséges. E szerint a hányadik osztályba jut valaki, annyi erőpont jegyez-tetik is fel neve után a többihez.

*Mély törzshajlítás előre le.* Nyújtott és zárt lábakkal kell állni és magasan fölnyújtózni, azután hajolni előre annyira, hogy a kézujjakkal (1 pont), esukott ököllel (2 p.), tenyérrel gyors lehaj-

lással (3 p.) és végül szintén tenyérrel, de lassú lehajlással (4 p.) érinteni a földet.

*Nagy terpeszállás oldalt.* A földre egy centiméter mérték téte-tik, megméretik az illetőnek a saját testmagassága és ennek mérete a földön is megjelöltetik. Most az illető egyik lábával úgy áll a vonal végéhez, hogy az a láb belső éle alatt legyen, aztán a másik lábbal lassanként mindig tovább csúszni lábfejforgatással és meg-jelölni pontosan azon helyet, a meddig el bír húzódni a mozgó lábnak belső lábéle. Fogódzni semmiben nem szabad és egyenes testtörzsszel, nyújtott térdekkel kell állni. A semmi (0) erőpontot az kapja, ki 9 hüvelylyel rövidebb távolságot bír átfogni, mint a minő saját testi magassága. A 6 hüvelylyel rövidebb terpesztés 1 erőpontot, a 3 hüvelylyel rövidebb terpesztés 2 p., a saját test-hosszaságát elért terpesztés 3 p., az azontúli 4 erőpontot tesz.

(Folyt. köv.)

## Egyiptomi csónakharcz.

(Képpel.)

A testedzés már őskori csirájában is a játékkal járt karöltve. A munkának mulatságos végzése a játéknak tárasztó alkalmazása volt már a régi egyiptomiak testgyakorlata is. Sőt a játékos test-edzés nemzeti szokássá vált náluk.

Mulatságaikban a főhelyet foglalta el a képtünkön látható csónak-harcz, melyhez hasonló a német és franczia csónak-egyletek nap-jainkban is rendeznek.

A főtürekvése a játékos harczolónak, hogy hosszú rúdjokkal az ellenfél csónakjában állókat a vízbe lökjék. Az evezősök, ille-tőleg a csónakot a sekély vízben rúddal taszítók ügyességétől sok függ a harc eldöntésénél. Gyorsan kitérve az ellenfél csónakja

elől, oldaltámadással legkönnyebben vízbesegíthetik a harczolókat. Nálunk a M. A. C.-ban szóba volt már hozva, hogy az ilyenmű csónakharczot a club tagjai mutassák be az Orczikerti tavon. Kár, hogy az életre való indítvány mind eddig nem talált kivitelre.

A mint most szokták rendezni e csónakharczot, csak abban különbözik az egyiptomiakétól, hogy c-ónakonkint egy-egy harczos áll ki a csónak orrára erősített deszkalapra s a közönséges rúd helyett egy a végén lapos gombbal ellátott fadárdát fog kezében.

A csónakharczban résztvevők az egyiptomiaknál meztelenül küzdöttek. A mai harczolók is oly könnyű ruhába öltöznek, hogy az úszásban ne legyenek akadályozva. Természetes, hogy a játé-kban csak jó úszók vehetnek részt, kik a gyors ledobatáskor sem veszítik el lélekjelenlétüket s könnyen a csónakba tudnak szállni.

A csónakharczra mindenféle csónakot használhatunk, csak a csónak orrán egy síma lap legyen a küzdő számára. A legközön-ségesebb facsónak is alkalmassá válhatik így ez érdekes játékra.

## A szék mint tornaszer.

Ha minden szer nélkül is lehet tornázni, annyival inkább lehet minden tárgyat felhasználni tornázási célra. Nincs az a bútor-darab, a melylyel, vagy a melyen ne lehetne izmainkat működ-tetni úgy, hogy a tornázásnak egy nemét végezzük. Nincs az a házi vagy házon kívüli foglalkozás, melyet, ha ismétlésekkel és bizonyos móddal végezzük, edző munkává ne tudnók azt tenni. Sőt némely tárgyat részben legalább épen oly móddal használ-hatunk, mint egyik-másik sajátlagos tornaszer. Ilyen tárgyak az egymásnak háttal közelre összetett két ág, mint korlát; az ajtó-tűr fölött lévő párkányzat, mint nyújtó; a zsámoly és kerevet mint támfák; a helyből kimozdítható súlyosabb tárgyak, mint súlyzók; a szilárdabban készített asztalok, mint tornaasztalok;

végül a *szék* mint korlát-, támpa-, lebegőfa-, bak-, súlyzó-, ugró-tornaszer és alacsony nyújtó gyanánt használható tárgy.

Ezen alkalommal vegyük elő a *széket*, de ne a szalonból azt a ruganyos és kajla lábút, hajlott hátút, hanem hozzuk be a konyhából azon erősebbet, melyen a mosó- és dagasztó-teknő, továbbá a felvégi Julis és az Eszti-baka szoktak volt váltakozva helyet foglalni. Vagy pedig még jobb lesz, csináltassunk külön tornázási célra kemény fából vastag egyenes lábú és támlájú széket, és állítsuk azt íróasztalunk mellé, hogy közelebb érjük azt, mint a pipa-állványt és gyakrabban is használjuk, mint ez utóbbit.

Hogy minő módon használjuk ezen «tornaszéket»? Erre nézve röviden ide jegyezzünk annyi gyakorlatot, a mennyiből aztán könnyű lesz mindenkinek egész halmazát a különféle edző gyakorlatoknak kiokoskodni.

*A szék mint támpa.* Támaszkodjunk kezeinkkel a szék ülőlapjának elejére arcállásban (arczsal a szék felé fordulva), lépkedjünk lábainkkal annyira hátra, hogy testünk dől álló helyzetbe jöjjön (*mellső támasz fekvés*), ebben a helyzetben történjék felváltva kar- és láb-emelés, vagy karok vagy lábak hajlítása és nyújtása. Ugyanezek végeztesse a *hátsó támpfekvésben* is, t. i. háttal fordulni a székhöz és kezek alatt a derék mögött fognak le. Történjék kartámasz szintén dől álló helyzetben egy karral is (oldal támpfekvés), ugyancsak összekötve különféle kar- és lábgyakorlattal.

*A szék mint lebegőfa.* A szék hátulján kezek segélyével fellépkedni az ülés alatti keresztfáról az ülés fölötti keresztfákra és onnét fel a két hátsó lábnak meghosszabbított két felső végeire (háttámra), ott állni fogás nélkül, lelépés vagy leugrás az ülőlapra, onnét visszafordulva ismét fellépkedni a háttámra és onnét lelépés vagy leugrás a földre. A háttal földre döntött székeknek két első lábain lépkedni fogás és felborulás nélkül. A széket úgy fektetni le, hogy a hátlap felső része és az ülőlap mellső ele érintse a földet, ezen dől helyzetében a székek szabadon fellépkedni a hátlap keresztfáira és az ülőlap hátsó élére, onnét a két hátsó lábak keresztfájára, oda jutva törzsmozgással a széket vízszintes fekvő helyzetbe dönteni, majd a széklábak végeire lépni, onnét törzslendítéssel kényszeríteni az olyan földre szállást, a mely egyszerűs mind a széket is talpra állítja. Egyensúlyozás, ülésben fogás nélkül a szék hátsó lábain. Egyensúlyozás a szék hátsó lábain, midőn az illető a széken fogodzással áll. Egyensúlyozás a szék hátsó lábain, midőn a tornázó egyik lábával az ülőlap mellső szélén, másik lábával a háttámon áll.

*Szék mint ugró szer.* Helyből vagy futammal felugrani állásba az ülőlapra, vagy átugrani azt oldalról, vagy ráugrani és onnét a háttám fölött le, vagy futammal átugrani szabadon a háttám fölött. Két széket összetolni mellső részekkel szembe, középtűt fölöttök átlépni egy lábbal, ezen terpeszállásból a földről felugrani állásba az ülőlapokra, onnét ismét le terpeszállásba. Ugyanezen terpeszállásból felugrani és repülés közben félfordulattal lábak gyors cserélésével vissza földre leugrás. Két széket háttal egymásnak fordítva egy méter távolra állítani egymástól, ekkor egy pálczikát keresztbe fektetve fokozatosan feljebb tenni és fölötté átugrálni helyből vagy futammal.

*A szék mint bak.* Felállni az ülőlapra, kezekkel a háttámra fogni és karlökéssel a fölött át le terpeszteni a lábakkal (terpesz-ugrás). A szék hátuljánál állni, a háttámra fogni, karlökéssel láb-terpesztéssel terpeszfelugrás az ülőlapra állásba, ott páros térdre letérdelés és karsegítés nélkül abból leugrás a földre. A szék háttámját fogva terpeszátugrás. Kanyarlatt, vetődési, tompor átugrás.

*A szék mint korlát.* Egyik karral a háttámra, másikkal az ülőlapnak elejére támaszkodni (amazt behajlítani, emezt nyújtva), felugrani térdelésbe vagy guggolásba és vissza leugrás. Ugyanezen támaszban térdelő vagy guggoló helyzettel «lebegőtámaszba» emelkedni fel (testsúlyt csupán a karok tartják). Ugyanezen lebegőtámaszsal átguggolni a kezek között ülésbe és újból törzsemeléssel térdek felhúzásával visszahuzni a lábakat hátra leugrással. Ugyanezen lebegőtámaszsal kézállásba tolni fel, vagy felugrással láblendítéssel kézállásba fellendülni, ezen kézállásból aztán vagy ismét vissza lebecsátkozni, vagy törzsfordulattal oldalt vagy túlóldalra át lefordulni (kanyarlattal le), vagy minden fordulat nélkül egyenesen átfordulni (halálugrás) karlökéssel talpra leugrani. A szék hátuljára hassal ráfeküdni, míg a kezek az ülőlap elejére támaszkodnak, ezen helyzetben lábemelések, hajlítások és egyéb gyakorlatok, ugyancsak egyik kézzel is, vagy mindkét kézzel feladva a támaszt lebegő fekvés, vagy újból támaszba lefogni gyors láb és törzslendítéssel kézállásba fellendülni és kanyarlattal leugrás. Mérleg egy könyökön, a szék ülőlapjának egyik szélét fogja az egyik kéz, míg a másik kéz az átelleni oldalba fogódzik. Mérleg páros könyökön az ülőlap oldal szélén. Mérleg egy könyökön (v. páros) a szék háttámján.

*A szék mint alacsony nyújtó.* A következő gyakorlatoknál egy

segédkező másik egyén jelenléte is szükséges a végből, hogy a széket szilárdan álló helyzetben tartsa. Mellső függőállás olyképen, hogy a segítő egyén rá ül a székre, a működő pedig a szék hátuljához arczsal fordul, kezeivel a háttámasz tetejébe fogódzik és a meddig csak lehet hátra lépkedve testét lebecsátja mellső fekvő helyzetbe, karjait előbb behajlítja, támaszból függésbe lebecsátja, de a fogást nem adja föl. Hátsó függőállásba úgy kell jönni, hogy a szék háttámjának hátát fordítva, mellette mélyen le kell guggolni, kezekkel a fej fölött felfogni a háttám tetejére, lábakkal előre lépkedni, derekát homorítani. Térdcsúngás hanyat fekvéssel, a szék elején fellépkedni az ülőlapra, onnan feltűlni a háttámra (lábakat átvetni és túl lefogadni), ülésből kézsegítséggel lebecsátkozni hanyatfekvéshez az ülőlapra, karokat a fej fölött lenyújtani, ismét vissza felemelkedni.

*A szék mint súlyzó.* A széket a legkülönbözőbb módon lehet felemelni, a kézzel feltámasztani, feltolni vagy fellökni vagy feldobni és kikapni. Legjobb gyakorlatok azok, melyek inkább a kézcukló, mint a kar erejével végeztenek. Lehet az emeléseket egyensúlyozással is összekötni. Könnyebb emelések azok, midőn a székek nem akarunk bizonyos álló vagy fekvő helyzetet adni az emelés alatt (inoghat ide-oda); nehezebb, ha a szék súlypontjának függő vonala távolabb esik kezinktől. Kézcukló erő próbál meg az, ha a szék háttámjának legfelső keresztfáját fogva emeljük a széket előre és fejfőle fel (hajlított vagy nyújtott karokkal); vagy ha a földről egy karral egyik lábát fogva (vagy két karral egy vagy kettőt), úgy emeljük fel a széket, hogy az ülőlapra helyezett tele pohárból a víz ki ne ömöljön a fej fölé emeléskor se. Kar — testtörzs és láberő próbál az, ha a széket a fej fölött körben forgatjuk nagy körívben lendítésekkel nyugodt állásban. Testi ügyességet igényel a szék egyensúlyozása egy karon egyik lábát, vagy bármely kiszögellő részét a nyitott tenyérben nyugtatva. Szintén egyensúlyozási gyakorlottsággal kell bírnia annak, a ki a széket feldobni és kikapni is akarja, mert sokkal kevesebb erő kell kifejtetni az elkapáskor a marokszorításban, ha kellő ügyességgel gyorsan vitetik a kéz a szék súlypontja alá.

*A székek különféle vegyes gyakorlatok* végezhetők még a fenn elősoroltakon kívül, de tanácsos egy kicsit vigyázónak lenni és nem gyakorolni olyanokat, miket a cirksuszbéli bohócoktól szoktak némelyek ellesni. Legfeljebb még azt említhetjük fel, hogy a székre fektetjük allásbázunkat, a lábfejeket az ülőlap tulsó szélére szíjjazzuk, valakivel a széket tartatjuk és úgy csinálunk hátra testnyújtásukat és lehajlásokat; vagy egyik székre nyakszirtünket, másikra sarkainkat téve merev testtartással lebegve fekszünk. Kevésbé gyakorlandók azon gyakorlatok, melyeknél a széken ülve, állva vagy támaszban a székekkel együtt tova szökdelünk. Egyáltalán nem gyakorlandók az átfordulások földön állásból székre ülésbe vagy ellenkezőleg, sem a több székek összetételével erőltetett ugrások. Mert utóvégre is egy szék mindig inkább alkalmas nyugvási eszköznek, mint tornaszernek.

### A szegedi torna-egylet gyaloglási versenye.

A nagy érdeklődés a verseny iránt, a számos versenyző, a közönség részéről a versenyzők lelkes fogadtatása s maga az elért szép eredmény az athletikai club által régen rendezett gyalogló versenyeket juttatja eszünkbe. — A balaton-füredi, a tátra-füredi és az első gödöllői versenyek országos érdeklőség közt folytak le. A magyar athletikai club legszebb babérai közt e versenyek rendezéseért nyert elismerés méltán sorakozik.

Jó ideje már, hogy a M. A. C. nem tudjuk miért az ily nemű versenyek rendezését átengedi a vidéknek. És a vidéki egyletek valóban a dicsőséges kezdetnek méltó folytatásául évről-évre sikerült gyalogversenyeket rendeznek.

A szegedi torna-egylet által e hó 20-án Szegedről T.-Kanizsára (27.8 klm.) rendezett verseny minden tekintetben fényesen sikerült. Az egylet vezetőinek és a versenyzőknek e szép nap büszke emléke lehet. A török-kanizsaiak szívélyes fogadtatása és a vidék érdeklődése fényesen bizonyítja, hogy Magyarországon az athletizmus hálás talajra talált.

Az érdekes verseny lefolyásáról a következőkben értesítjük olvasóinkat.

Versenybírák voltak: Tallián Jenő, Schulpé Vilmos és Wagner Károly urak; indítók: Kovács István egyleti torna-tanár és Wagner Nándor urak; időmérők: dr. Kiss György, Bayer Béla és Szmolény Nándor urak; pályabírák: Fáy István, dr. Ivánkovits Sándor és Harcz Lajos urak; orvos: dr. Kiss György egyleti orvos.

A d. u. 1 óra 39 perczkor az indulásra heten jelentek meg: Székely István, Holácsi Antal, Csorvay Emil, Kovács Ferencz, Kovács József, Temesvári Andor és Kulisits István.

Mindjárt az indulás után a hét gyalogló között érdekes verseny fejlődött ki.

Az elindulás után elsőnek bontakozott ki Székely István, nyomában volt Holácsi Antal, ki már a Boszorkányszigeten túl elhagyta. Gyála alatt 500 lépés distanciával előbbre küzdötte magát Holácsi, utána jött Székely, 3-ik Csorvay Emil. Majd Székelyt Csorvay kezdte szorítani s Gyálát elhagyva, utólérte s csakhamar elhagyta.

Gyála és Keresztur között megfeszített erővel szorították egymást a még teljes jó kondícióban levő gyaloglók. Holácsi Antal azonban, ki az elindulás percétől kezdve túlfeszített erővel kezdte a gyaloglást, aggodalmat keltett, hogy soká ki nem bírja, azonban Holácsi birta erősen.

Kereszturon túl Székelyt hirtelen szédülés fogta el s kocsira vettetett s dr. Kiss György kezelése alá került. Nagyobb baj nem esett s csakhamar szállt a kocsiról némi testmozgásra, de a további versenyről lemondott.

Igy tehát Csorvay Emil lett második s a Kereszturig egy csomóba maradt többi pályázók a 3-dik díj reményében kezdték egymást szorítani, ezek között Kovács Ferencz előnyt nyert s ezt a célponthoz meg is tartá.

Igy tehát elsőnek beérkezett Holácsi Antal, 5 óra 21 $\frac{1}{2}$  perczkor, tehát a 27.8 kilométer utat 3 óra 23 $\frac{1}{2}$  percz alatt tette meg.

Másodiknak beérkezett Csorvay E. 5 óra 7 $\frac{1}{2}$  perczkor, tehát az utat 3 óra 28 $\frac{1}{2}$  percz alatt tette meg.

Harmadiknak beérkezett Kovács Ferencz 5 óra 12 perczkor, tehát az utat 3 óra 33 percz alatt tette meg.

Kovács József és Temesváry Andor urak egymásmellett kedélyesen diskurálva 5 óra 20 perczkor érkeztek be, tehát 3 óra 41 percz alatt.

Utolsónak beérkezett Kulisits István 5 óra 21 perczkor, tehát 3 óra 42 percz alatt.

Az eredmény (27.8 klm. 3 óra 23 $\frac{1}{2}$  percz) e verseny-gyaloglásnál a mi verseny-eredményeink mellett elég jó, de a külföldi s különösen angol eredményektől még nagyon hátra áll. Ugyanis e távolságot az angol kitenőbb athléták 2 óra 40 percz és 2 óra 44 percz közt járják be. Hanem ez eredmény ne csüggeszse el athlétáinkat, hisz mi még mindnyájan kezdők vagyunk az angolok mellett.

A versenyzőket útközben mindenütt szívesen fogadták.

Kereszturon gróf Maldeghen János és Schulpé Vilmos t.-kanizsai földesurak fogadták és üdvözölték a menetet.

Jó messze meg a várostól, mielőtt az első fogat a t.-kanizsai határra lépett, — a már messziről látható fölzászlózott magas pózna és fölgalyazott oszlop árnyékában — elsült az első ágyu, hirdetvén a kanizsaiaknak, hogy a szegedi vendégek átlépték a határt.

Kanizsa alatt a város négyes fogata dr. Lázár György és Patákkal előre hajtattott, magukkal vivén az időmérő dr. Kiss György és Wagner Nándor urakat. A célponthoz siettek, bevárando ott a versenyzőket.

Bent a város egész ünnepi színben volt. Az utcákat, melyeken a pályázók haladtak, esendőrök tartották rendben, hogy akadály ne legyen.

A célpontnál hatalmas, fölzászlózott diadalkapú volt. A kordont, hova a gyaloglók beérkeztek, két sor székek képezte, melyeken T.-Kanizsa szépei és intelligenciája foglalt helyet. Minden beérkező hatalmas ágyuszóval lett fogadva. Ott voltak: özv. Tallián Gézané, Sulpé Vilmosné (Karácsonyi grófnő), Katona Antalné, Tóthné, Ringhoffer Julcsa, Piehlerné, Szilágyi Ferenczné, Burger Istvánné; Ringhoffer Ilka, Georgievits Mariska, Komlósy, Winkler Nelli (Szegedről) stb. kisasszonyok.

Az első megérkezte után dr. Véghmann Ferencz a hölgyeknek bemutatta a verseny-díjakat: 1. Egyleti díj: egy feketekávé készlet ezüstből, díszesen kiállítva. 2. Pálffy Sándor egyleti elnök díja: egy ezüst serleg. 3. Választmányi díj: egy arany mellű.

A díjakat pontban 7 órakor a kaszinóban Sulpé Vilmosné (Karácsonyi grófnő) osztotta ki.

A bankett 8 órakor kezdődött. A hangulat azonnal a legderültebb lett.

Az első toastot Pálffy Sándor ügyvéd, torna-egyleti elnök mondotta Török-Kanizsa lelkes közönségére, megköszönve az egylet nevében a szíves fogadtatást. Utána dr. Lázár György ügyész úr mondott Szeged város közönsége nevében köszönetet a kanizsaiaknak, hogy Szeged város kedvencz egyletét oly szívélyes fogadtatásban részesítette. Dr. Ivánkóvits Sándor a jelenlevő hölgyeket éltette. Viszont Tallián Jenő mondott felkészöntőt a torna-egyletre. Burger István ottani ügyvéd a távgyaloglókra. Végül Véghmann Ferencz köszöntötte föl Maldeghen gróf, Tallián és Sulpé urakat, kik szívélyes közreműködésük által a távgyalogló-verseny kivitelébe oly készséges odaadással közreműködtek s annak fényes sikerét lehetségessé tették.

Ezután kezdődött a táncz, az ó-kanizsai cigányok meglehetősen jó zenéje mellett s tartott kivilágos-kivirradtig.

## Velocipéd-versenyek.

A «Crystal Palace» vándor serlege. 20 angol mértföld 59 p. 6 $\frac{3}{5}$  mp. alatt. Az évenkénti 15 mértföldes bicycle verseny, a «Crystal Palace» társaság által felajánlott vándor-díjért f. hó 11-én a sydenhami pályán ment végbe. Ezen verseny a bicycle-sport történetében daczára annak, hogy C. E. Liles a vándor serleg védője, H. A. Specchey és D. S. Huie három kiváló amateur egész váratlanul a versenytől elmaradt, — Mr. Englisch nagy-szerű győzedelme által sok időre mint epochalis eredmény lesz feljegyezve. A híres amateur bicylista Cortis 1882 óta az öttől egész husz mértföldes eredményeivel utólérhetlen volt, mignem most Englisch a 25 mértföldes champion legyőzte.

Englich ez alkalommal egyáltalán a legjobb eredményt érte el. S nem csak a legjobb amateur, de a professionae bicylistákat is, mert ezek is e távolságot eddig csak 59 p. 18 $\frac{1}{2}$  mp. alatt tudták befutni.

A versenyben résztvevő velocipédisták, ezek közt R. H. Englisch, R. Cripps, W. Brown, F. S. Buckingham, J. D. Rutler, Dray, Nicolas, Pibel, 3 sorban álltak fel. Englisch, kinek az első sorban a külső oldalon jutott hely, rögtön a startnál régi harczmodorához hűen, örült sebességgel dolgozni kezdett és ez által csakhamar a vezetést átvette. Brown volt az egyedüli, ki rövid ideig közel maradhatott hozzá, a többiek messze elmaradtak. Az első mértföld hátrahagyása után Englisch a társaság legyőzhetlen útmutatója maradt, mialatt Brown lassan hátramadt és Wilson és Cripps által utólérte. A harmadik mértföldig Englisch nagy gyorsaságot fejtett ki s csak itt rövid időre lassabb menetben haladt, ez Wilson és Cripps-et nagyobb erő kifejtésre serkentette, de hasztalan. Ez alatt Englisch a többi versenyzőket egy egész pálya-hosszal megelőzte, ugyanezen távolság a 6-ik befejezett mértföld után Wilson és Cripps és a többiek között megmaradt. Englisch 500 yard előnnyel mint győző érkezett be, 44 p. 29 $\frac{3}{5}$  mp. alatt tette meg a 15 mértföldet. Cripps 45 p. 13 mp. alatt másodiknak és Wilson 45 p. 14 mp. alatt harmadiknak érkezett be.

De Englisch ezen szép eredménnyel meg sem elégedett és megszakítás nélkül Cripps és több bicylista által kísérve, útját igen gyors menetben folytatta, úgy hogy 20 mértföldet 560 yard előnnyel egy órán belül futotta be.

Ezen kitenő eredményt szem előtt tartva, befejezésül közöljük az eredmény táblázatot:

| Mértföld     | p. | mp.              | Mértföld     | p. | mp.              |
|--------------|----|------------------|--------------|----|------------------|
| 1 . . . . .  | 2  | 42               | 11 . . . . . | 32 | 19 $\frac{2}{5}$ |
| 2 . . . . .  | 5  | 33 $\frac{2}{5}$ | 12 . . . . . | 35 | 15               |
| 3 . . . . .  | 8  | 33               | 13 . . . . . | 38 | 16               |
| 4 . . . . .  | 11 | 33               | 14 . . . . . | 41 | 26               |
| 5 . . . . .  | 14 | 33 $\frac{2}{5}$ | 15 . . . . . | 44 | 29 $\frac{3}{5}$ |
| 6 . . . . .  | 17 | 33               | 16 . . . . . | 47 | 26               |
| 7 . . . . .  | 20 | 30               | 17 . . . . . | 50 | 22               |
| 8 . . . . .  | 23 | 28 $\frac{4}{5}$ | 18 . . . . . | 53 | 20               |
| 9 . . . . .  | 26 | 22 $\frac{2}{5}$ | 19 . . . . . | 56 | 15               |
| 10 . . . . . | 29 | 19 $\frac{2}{5}$ | 20 . . . . . | 59 | 06 $\frac{3}{5}$ |

Mr. Alfred Nixon az ismert kiránduló a háromkerekű velocipéden ismét nagyobb tourt tett. Ő ugyanis f. év aug. 28-án d. u. 2 óra 12 perczkor a londoni Holborn Viadukt-nál elindult és 2 nap, 23 óra alatt Edinburgba szerencsésen megérkezett. Az első fél nap alatt 76 mértföldet, első egész nap alatt 131 $\frac{1}{2}$ , második egész nap alatt 161 $\frac{1}{2}$  és az utolsó fél nap alatt 28, tehát összesen 397 mértföldet tett. Átlagosan egy napra 132 mértföld esik.

A bécsi két velocipéd-egylet a «Wanderer» és «Wiener Cyclisten Club» f. hó 21-én tartott verénye szép időben számos versenyző érdekes küzdelmével folyt le. A 2000 méteres versenyben első lett Leutner (Wanderer) 3 p. 47 $\frac{1}{5}$  mp. alatt, második  $\frac{1}{5}$  mp.-cel később Paulick. A kezdők 1200 méteres — a «Wanderer» tagjai — versenyében a győztes Sperr lett. Idő: 2 p. 31 mp. A «W. C. C.» kezdő velocipédézői is ily távolságban mérkőztek, a győztes Bauer 2 p. 28 $\frac{4}{5}$  mp. alatt érve elsőnek. A 2400 méteres versenyben győztes Paulick (4 p. 45 mp.). Ugyane távolban a «W. C. C.» győztese Löw (5 p. 10 $\frac{1}{5}$  mp.). Az 5 kilométer távot az első Leutner 10 p. 27 mp. alatt hajtotta be. Az 1 angol mértföldet Bröse 3 p. 31 mp. alatt hajtotta be.

Brömer-Elmerhausen a liezeni út-versenyben a 82.2 kilométer távolságot mint győztes 4 óra 9 percz alatt hajtotta be.

5 angol mértföldet 14 p. 51 $\frac{2}{5}$  mp. alatt hajtott be Englisch e hó 13-án Londonban. A győzelem nyolcz ellenfelével szemben E.-nek könnyű volt. A másodiknak érkezett Speechley 300 méterrel, a többi egy egész pályahosszal (403 méter) előzte meg. Az egyes mértföldeket Englisch következő gyorsasággal hagyta hátra:

| Mértföld   | Idő                                 |
|------------|-------------------------------------|
| 1. . . . . | 2 : 48 <sup>1</sup> / <sub>5</sub>  |
| 2. . . . . | 5 : 43                              |
| 3. . . . . | 8 : 44                              |
| 4. . . . . | 11 : 50                             |
| 5. . . . . | 14 : 51 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> |

A háromkerékű velocipédén a legjobb eredményt Webb amateur velocipédista érte el a 7 napi utazásban. Kevéssel maradt hátra ellenfele Nixon, ki egy nappal hamarabb indult el ugyanazon útra, de Webbnél csak 4 órával ért hamarabb a kitűzött helyre. Nixon naponként átlag 100 mértföldet tett meg, a következő beosztással:

| Nap          | Honnan—hová                        | Mértföld                        |
|--------------|------------------------------------|---------------------------------|
| aug. 16.     | Penzance—Okehampton . . . . .      | 98 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>  |
| « 17.        | Okehampton—Taunton . . . . .       | 99 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>  |
| « 18.        | Taunton—Bridgenorth . . . . .      | 96                              |
| « 19.        | Bridgenorth—Lancaster . . . . .    | 120 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> |
| « 20.        | Lancaster—Carlisle . . . . .       | 68                              |
| « 21.        | Carlisle—Edinburgh . . . . .       | 101                             |
| « 22.        | Edinburgh—Inverness . . . . .      | 145 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> |
| « 23. és 24. | Inverness—John o-Groat's . . . . . | 127 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> |
|              |                                    | 856 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> |

Webb napi eredménye átlag 42 mértfölddel felülmúlja Nixonét, sőt még jobb kétkerekű velocipédén ugyane távolságban elért Adam eredményénél is. Webb a 7 napi útát a következő beosztással tette meg:

| Nap          | Honnan—hová                        | Mértföld                        |
|--------------|------------------------------------|---------------------------------|
| aug. 17.     | Penzance—Exeter . . . . .          | 123 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> |
| « 18.        | Exeter—Gloucester . . . . .        | 110                             |
| « 19.        | Gloucester—Shrewsbury . . . . .    | 87                              |
| « 20.        | Shrewsbury—Lancaster . . . . .     | 108 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> |
| « 21.        | Lancaster—Carlisle . . . . .       | 68 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>  |
| « 22.        | Carlisle—Edinburgh . . . . .       | 91                              |
| « 23. és 24. | Edinburgh—John o-Groat's . . . . . | 310                             |
|              |                                    | 898 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> |

Webb e nagy útja után is a legjobb conditióban volt, úgy hogy e tour után pár napra már Edinburg-ba s innen Inverness-be hajtott s így 9 nap és 6<sup>1</sup>/<sub>2</sub> óra alatt 1048<sup>1</sup>/<sub>4</sub> mértföldet járt be gépével. — Az utak jók voltak s az időjárás útja alatt kedvező volt.

## Különfélék.

(Hivatalos.)

A «Magyar Athletikai Club» őszi nyilvános viadalát, — nem mint már hirdette volt, október 5-én, hanem — október 13-án (hétfőn) d. u. fogja Orczy-kerti rendes verseny-pályáján megtartani. A nevezési zárlat is meghosszabbított október 8-ka esti 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> óráig.

A «M. A. C.» igazgató választmányának f. évi szeptember 27-én tartott üléséből. BARÁTOSI PORZSOLT GYULA s. k. mint a M. A. C. titkára.

(Nem hivatalos.)

A viadal elhalasztását részünkről is teljesen méltányoljuk, mert így elég idő adatott a trainingre, mit derék athletáink a szép őszi reggeleken szorgalmasan üznek is. A legérdekesebb látványok táruak a bizalmi férfiak szeme elé s az Orczy-kerti verseny-pálya bekerített porondja csak úgy dübörög az erőteljes ifjúság futamai alatt. Azt hisszük, hogy az idei viadal a legnépesebbek és legerdekesebbek egyike leend.

(Hivatalos.)

A «Budapesti Kerékpár Egyesület» ezennel értesíti tagjait, hogy f. é. október hó 5-én hivatalos kirándulást tart a Rákostestélyba. — Az alapszabályi menetrend 14/15. §. értelmében minden rendes tag köteleztetik, a meghatározott időben, vagyis: d. u. 4 órakor a városligeti Stefánia-úti víz-toronytól egyleti egyenruhában kerékpáron vagy tricyclin megjelenni.

Budapest, 1884. szept. 24-én.

A választmány.

NB. 14/15. §. elleni vétség bírságot von maga után.

A bajai Tóth Kálmán ünnepélyre a szabadkai athleták közül többen átrándultak. Törszűke miatt csak jövő számunkban emlékeztünk meg érdekes versenyekről.

A vidék sportja. A «M. A. C.» titkárja szeptemberi szabadsága alatt az atletika terjesztése érdekében igen hasznos és tanulságos utazást tett, melynek eredménye remélhetőleg nem sokára mutatkozni is fog. Szabadkán, az ottani életrevaló torna-egylet vezetőivel s irányadó férfiával élénk eszmecserét folytatott az iránt, hogy a szabadkai torna-egyletnek alapszabályai, az eddig megtartott atletikai viadalaikhoz képest s az általuk osztogatott bajnoki czimek törvényesítése érdekében mielőbb átalakításnak s hogy az atletika jól kiérdemelt címét is felvegyék. Ez irányban Pertics, Pinkovits előzők, Békeffy titkár, Vermes testvérek, Birkás Gyula, Farkas Zsiga, Mukits Károly, dr. Autunovits s a többi jelesek, feltétlen támogatásunkat megígérték. Nem kevesebb szerencsével járt el a club titkárja Szegeden, hol a

szegedi torna-egyletnek közel 300 tagja van s eddig csak azért nem adott elég életjelt magáról, mert megfelelő torna-csarnokkal és tornatanárral nem rendelkezett. Az ifjúság krémje, Nyilasy Pál, Pálffy Sándor, Wegmann, Wagner Nándor, Horváth Lajos, dr. Babó Emil, Vass Pál, Reiner József stb. a Stefánia-kioszkban megtartott szűkebb körű értekezletén végre elhatározta, hogy az ország második nagy városa társadalmi és sport-életének emelése érdekében, legközelebb oda fog gravitálni, hogy ezután minden évben s különösen a nyár derekán megtartandó historicus búcsú-ünnepélyen egyúttal atletikai viadalt is fog rendezni s e végből a szegedi torna-egyletet átalakítandják atletikai, vagy esetleg torna- és atletikai clubbá. Részünkről csak a legmelegebben üdvözljük a nagy magyar város tűzvérő ifjúságának üdvös mozgalmát s reméljük, hogy jövő tavaszra már két szép atletikai viadallal lepik meg az országot. A nagyváradi és az aradi ifjúság körében, mint halljuk, hasonló irányú mozgalmak észlelhetők. Nagyváradon és vidékén különösen Klobusitzky, Podmaniczky báró, Tisza Pista, Beöthy Algonon, Szunyogh stb. jeles sportszerek munkálkodnak az atletika terjesztésén.

A rozsnyói lövész-egylet a múlt héten tartotta meg ez évi királylövészeti ünnepélyét. Vasárnap reggel a lövészek a főlövészmeister lakásán gyűltek egybe, a honnan felbokrétázva, kocsikon vonultak ki a betéri kastélyba, hogy ősi szokás szerint a lövészkirályt, ezuttal Andrassy Manó grófot ünnepélyesen hozzák, illetve kísérjék be a lövőházba. A gróf szívesen fogadta a küldöttséget s a főlövészmeister alkalmi szavaira kijelentette, hogy bár ezuttal karfájdalma miatt nem vehet részt a versenyben, a lövőházba szívesen lejön s ott marad az ünnepélyen. Kilencz óra tájban vonult be a lövőházba a küldöttség élén a gróffal, kinek első megnyitó lövése után azonnal kezdetét vette a verseny, mely az nap a borus, ködös idő miatt eleinte nagy eredményt nem tüntetett fel, a mennyiben a lövések után leverődött nagy füst szerfelett megnehezítette a célzatlátnak szemügyre vételét. Délután azonban az egylet főlövészmeistere Vass Károly messze túlszárnyalta lövéseinek eredményével a lövésztársakat, a mi általános örömet okozott, mert azt hitték, hogy az egylet közszereketben álló főlövészmeistere lesz a király. A másnap délig folytatott verseny az utolsó bárczáig, illetve Schlosser Albert utolsó lövéseig nem változott az eredményen, a befejező bárczában azonban Schlosser Albert legutolsó lövéseivel megsemmisítette az egész versenyhez kötött számításokat s határozottan mélyebb lövéssel 6 nyerte el a királyságot. A verseny eredménye hétfőn egy óra tájban közvetlen az ebéd előtt lett közzétéve. E szerint a legmélyebb lövést tette s azzal együtt a király címet, valamint az Andrassy Manó gróf által kitűzött tehenet nyerte: Schlosser Albert, — a második mély lövésere kitűzött díjat, egy díszes foglaltványban levő magyar aranyat nyerte: dr. Maurer Arthur, — a harmadik mély lövésere kitűzött díjat, egy díszes foglaltványban levő 10 francos aranyat, nyerte: Szontagh József, — a negyedik mély lövésere kitűzött díjat, egy tallért díszítve nyerte: Onody Károly. Ezeken kívül díjat nyertek még köregegyütt: Vass Károly, Tirsér István, Hevessy József, Aranyhalmy Emil, dr. Maurer Arthur, Schlosser Albert, Bradács Gyula, Sulján Sándor. — A díjakat a főlövészmeister alkalmi szavak kíséretében adta át a nyerteseknek, míg a királyság jelvényével a volt király Andrassy Manó gróf díszítette fel, szintén alkalmi szavakkal, az új királyt. — A hétfői közbejében az egylet fő-főlövészmeistere Andrassy Manó gróf vendégelte meg a lövésztársakat. Alkalmi és jó pohárköszöntésekben sem volt hiány: Vass Károly a volt lövészkirályt, az egylet köztisztelőben álló főpártfogóját Andrassy Manó grófot, Kubinyi Géza az új lövészkirályt, Schlosser Albertet, majd az egylet közbeesítésben és szeretetben álló főlövészmeistere: Vass Károlyt, Tirsér István Andrassy Manó grófot, Andrassy Manó gróf Vass Károlyt, majd az egylet tagjait éltették.

100 yardos bajnoki úszásban mérköztek e hó 15-én Londonban az amateur úszók. A versenyre csak öten álltak ki. Ily kevesen a versenyem első kűz delme óta (1872) még soha sem voltak a startnál. A múlt évi bajnok Blew-gones nem állott ki a versenyre. Az indítás után mindjárt Cairns (Liverpool) és Mayger (a 220 és 500 yardos úszó-versenyek bajnoka) előre törve, a valódi közdelem csak kettőjük közt folyt le. Mayger nagy, hosszú csapásokkal vezetett, nyomában pár yardra Cairns. Első lett Mayger, a távot 1 p. 11<sup>1</sup>/<sub>2</sub> mp. alatt úszva be s így a múlt év győztesénél csak 1/5 mp.-cel téve meg lassabban.

5 sík-versenyből állt a hamburgi «Sport-Club» f. havi atletikai versenye. A 100 méteres verseny győztese Binder, a távot 15<sup>1</sup>/<sub>2</sub> mp. alatt futotta be. R. V. Raffay (mint a német névű-ről látszik hazánkfi) az 1000 méteres versenyben győzött. A távot, leszámítva belőle a 20 m. előnyt, 2 p. 55 mp. alatt futotta be. Az egy angol mértföldes versenyben Eiffe 5 p. 21<sup>1</sup>/<sub>2</sub> mp. alatt ért be elsőnek. — Mind e közep eredményeket azt hisszük a mi athletáink is elérik az ez idei hasonló versenyeken, sőt lehet, felülmúlják. — A hamburgi verseny d. u. 4 órakor kezdődött s folytonos érdekltség mellett, nagy számú közönség jelenlétében folyt le.

## TARTALOM.

Az egyféle mértékek a versenyeken (Master-tól). — A versenyrendezésről (Revizor-tól). — Torna a falusi népiskolákban. — Vitorla akadály (képpel). — Erőfelvételek a tornában. — Egyiptomi csónakharcz (képpel). — A szék mint tornaszer. — A szegedi torna-egylet gyaloglási versenye. — Velocipéd-versenyek. — Különfélék. — Tárca: Egy hónapi turista-élet (Toldy Gézáttól).

Egy legújabb szerkezetű, keveset használt

## kitűnő járású vasparipa

szabad kézből eladó.

Bővebbet: dohány-utca 4. sz. a. I. em. 37. ajtó.