

Kiadóhivatal:

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

Előfizetési díj:

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

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasábos
petit sorért 25 kr.

HERKULES

TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KALMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

Szerkesztőség:

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

Kéziratokat vissza nem
küldünk.

Bérmmentlen leveleket nem
fogadunk el.

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

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

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

A palicsi versenyek.

Rövid pár év alatt a «Szabadkai torna-egylet» palicsi versenyei oly országos hirre tettek szert, mely méltán felhívja figyelmünket a szép eredmény mérlegelésére.

Szabadka már régen híres bogárszemű szép hölgyeiről és legjobban mulatni tudó urairól, de hisz mindez távol van még a komoly sport főtényezőitől. Palics pedig épen nem adott az ottani versenyeknek híres nevet, sőt a versenyek tették az előbb igénytelen fürdőt ország hírűvé.

A mi a palicsi versenyeknek tekintélyt, hírt, érdekeltséget szerzett, az a szabadkai gentri ifjúság pá-

ratlan lelkes sportkedvelése és az idősebb úriosztálynak ép úgy, mint a szép nőknek országunkban hasonlóan páratlan támogatása. — A palicsi versenyek e vidéken oly nagy ünnepet alkotnak, mint bármely régi követválasztás. A versenyek iránt oly nagy közönség érdeklődik itt, mint sehol eddig az országban. És a mi a fő, a közönség szakértővé válik az évi nagy versenyek mérlegelésével. Országunk minden jelentékenyebb versenyét látva, bátran állíthatjuk, hogy a palicsi versenyek közönsége mind számban, mind intelligenciában felül múl minden eddigi verseny-közönséget, kivéven az első fővárosi athléta versenyekét.

A palicsi versenyeknek a vidék ha nem is kölcsö-

A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

Montpellier-től Budapestig.

Az én hazatérésem.

Irta: Igali Svetozár.

(Folyt. és vége.)

Másnap délután voltam indulandó. A mohácsi Dunapart kövezete rosszabb, mint a karlovitzai. Egyik ablakból ismerős női arc szólít meg, üljek fel. A kis nagysád állítása szerint még nem látott ilyesmit.

A kérést udvariatság nélkül nem lehet visszautasítani. Engedelmeskedem, hajtok gyorsan, 100 méternyi út után «fejet» csinállok.

A laibachi katasztrófából még becsületesen ki nem gyógyult kéz ismét megdagadt, megkékült. Ismét nyugvás tehát. Az éjjel 2 órakor induló hajóval tettem meg a Mohácsot Duna-Szekesőtől elválasztó 15 kilométert.

A mohácsi esés erősebb volt, sem hogy hittem volna, igaz, hogy a baj elmérgesítéséhez hozzájárultak az előbbeni esések nyomai.

D. Szekesőn két napig ágyban kellett maradnom, orvos és gyógyszerész így kívánták.

Hála az égnek, ez a baj is elmúlt, mire feltápáskodtam, akkorra beállott az országos eső s 12 napig folyton esett. Unalomról nem panaszkodhattam, a költő Garay testvérének, Garay plébános urnak társaságában ez idő hamar elmúlt.

Egy felkiáltást azonban nem tudtam soha visszatartani: Elázott a pesti út! F-neketlen sár lesz most azon!

Olyannak is találtam elutazásom idejében.

Május 3-án a reggeli órában indultam Szekesőről. Gépreüléssel az óriási kerékvágások miatt szó sem lehetett. Gyalogutat azért nem lehetett használni, mert sok volt rajta a vízleeresztő árok. A 34 kilométernyi távolságot Szekesárdig nagy részben gyalogolva tettem meg. Oda érve, azt a napot a viszontlátás öröme akartuk áldozni. Ugyancsak sikerült. Este, a mint vacsorához ültünk, a zápor ismételve hozzáfogott, némelyek azt állították, hogy a lovak hasig úsznak odakünn, nem sokat törődünk vele. Kovács Dávid, Nyitray Lajos, Gruber Ede stb. kitűnő kedélyű embereknek mutatkoztak.

Nem szükséges bizonyítanom, hogy a «szekszárdi» és a magyar pezsgő kegyetlenséggel fogyasztott. És mert künn úgy is sár van, másnap aludtunk 11 óráig.

Ebéd után Tolnára vittem a gépet. A sár akkora volt, hogy a krumpliföldekre kényszerítettem menni. Spányi és Gruber erőltetettnek találták a promenádót. Ketten ugyanis a vámig kísérték ki. Tolnán persze szerettem volna aludni, de a «Sas» bérlője az napon nagy színészbált tartott, volt táncz és ének. Én meg aludni nem tudtam.

5-én reggel, a mint gépemmel kiertem Tolna északi határán, a 133-ik km. oszlopnál észreveszem, hogy az út minősége tökéletesen átváltozott. Nem volt rajta kerékvágás, kavics. Jó kemény és síma volt. Alkotó eleme a sárga dunai murva volt. A combardiai és provançi utak óta nem volt ily kitűnő útam s mégis ez utat, mely egész Tétényig húzódik el, tehát 120 km. távolságú, mily kevés budapesti velocipedista ismeri. Az egyes egyletek Pest és Gödöllő között rendeznek 48 kilométernyi országút (nemzetközi) versenyeket, hol az egyes versenyző csak a nyakát szegheti, ha teljes erővel neki megy. E kitűnő versenyteret meg figyelmen kívül hagyják. Versenyternek elég versenyter. Oda és vissza 240 km. a nagysága. S a kocsiközlekedés rajta majdnem semmi, miután az egyes helyek 20 kilométernyire fekszenek

nözne ily nagy közönséget, maga a főváros sportértő ifjúsága is elég számmal rándul le Palicsra, hogy a versenyek sikerültét biztosítsa. A versenyzők pedig épen a főváros és vidék legismertebb athlétáiból telnek ki, úgy, hogy ez által a versenyek általános sportértéke is biztosítva van.

Ki kell emelni e versenyek rendezésénél, hogy lehetőleg fölöle az egyesület versenyei körébe minden testgyakorlatot és nem zárkózik szorosán a tornázás szűk körébe. Maguk a versenyek lefolyása pedig oly szakértő rendezésről tanúskodik, mely a legszigorúbb kritikát is kiállja.

Vannak sokan a fővárosi sportférjak közül, kik a palicsi versenyeknek országos jellegét tagadni, vagy kétségbevonni akarnák, egyedül a fővárosi egyesületektől szeretvén vezetetni az ily nagyobb jellegű sportversenyeket. E felfogásnak csakugyan volna jogosultsága, ha a fővárosban volna is oly hatalmas sportélet, mely biztosítaná az ily országos versenyek sikerültét. De így, hogy ez nincs, örülnünk kell, hogy van országunkban egy oly vidék, mely a fővárosi egyesületek kötelességét jelesen teljesíti.

Sőt azt kell kívánnunk, hogy országunkban minél több ily sportéleti góczpont álljon elő, mert csak ezek útján lehet a fővárosban is hatalmasabb sportünnepeket rendezni. Bár mi még azt sem tartanánk káros dolognak, ha, mint külföldön is gyakori eset, nemcsak a fővárosban, de egyes vidéki városban is oly évi rendes versenyek folynának be, melyek mindenkorra országos jellegűek maradnának. És hiszszük is, hogy a palicsi versenyek ilyenek maradnak. Palicsnak fekvése is igen alkalmas arra, hogy az alföldön és a Bánátban a sport terén első szerepre vergődjék és küzdenie csakis Szegeddel kell majd, ha ennek sportélete oly szépen fejlődik, a mint a közel multban kezdett.

A fővárosnak nem kell féltene az ily vidéki egyesületektől tekintélyét, hanem fokozott mérvben buz-

gólnodni kell a sportélet fejlesztésén; különben ma még úgy is nagy fölényben van a vidék fölött.

A palicsi versenyek rendezésénél egyedül az a kifogásolható, hogy a bajnokság és viadori címekkel kezdetben igen bőkezűen bántak el és ezzel ezeknek magasabb kitüntetését csökkentették, mi határozottan ártalmára válik fiatal sportunknak. De e téren már beállott a helyes reakció, a mennyiben az idén új bajnoki versenyt nem hirdettek.

A következtetést a palicsi versenyek sikeréből bármely vidéki egyesület könnyen levonhatja. Világosan áll előttünk, hogy sem nagy költség, sem nagy fáradtság nem kell ahhoz, hogy valamely vidéken a testgyakorlatok ily örömmel várt ünnepet ülhessenek, hanem csak lelkes ifjúság és érdeklődő művelt közép osztály. De ez meg is van minden nagyobb városunkban, csak a főtényező nincs meg, egy, a szervezést megkezdő munkás, szakértő, fáradhatatlan sport-ember, ki az első követ megemeli az azután könnyen folyó munkához. — Palics szerencsés volt e tekintetben is, mert számosan voltak már kezdetben, kik a szép ügyet buzgalommal segítették elő. — A mostani verseny tanúsítja, hogy a lelkes munkások nem fogytak, sőt szaporodtak, hogy Palics mindjobban megérdemli a «magyar Olympia» nevet.

Az országos tornaszövetség megalakulása.

Ha kissé késve is, de még mindig idején adjuk itt a június hó végén lefolyt szövetségi alakuló ülés képét. Az ős-utcai tornateremben körülbelül 100 tornász jelent meg, hogy részt vegyen az alapszabályok megvitatásában. A vita csak az első pontnál emelkedett arra a nivóra, hogy érdemes említést tenni róla, különben már itt eldőlt a fő kérdés a szavazás útján. — Hanem ép a szavazásról kell megjegyeznünk, hogy ez a legprimitív mód-on történt, t. i. a ki csak bejött a terembe, az szavazó joggal bírt (mindenki bejöhett) és az egyesületi ügyeit az egyesek szavazatával döntötték el. Természetes tehát, hogy így minden úgy ment, a mint a házigazda, a nemzeti tornaegylet akarta, mert ez egyesületnek tagjai voltak a legtöbben.

Az alakuló közgyűlést az elnök, *Hegedűs Sándor* a következő beszéddel nyitotta meg:

A magyar tornászok egy régi vágyát akarjuk valósítani. Szövetkezni akarunk, hogy a kitarításunk sokasodjék, törekvésünk öntudatosabb legyen, befolyásunk a közéletre és a közvéleményre növekedjék és hogy a lovagias magyar testületi szellem emelkedjék, fejlődjék.

E nagy céloknak minden részletét alá kell rendelni. E nagy célok előtt az egyéni véleményeknek engedékenyeknek és a nézeteltéréseknek békülékenyeknek kell lenniök.

E nagy célok nevében üdvözlöm itt az ország tornaegyleteinek egybegyűlt küldötteit és kérem azoknak valósítása érdekében, a magyar tornaegyletek szövetségének létesítésére. Kérem, hogy tegyék tanácskozásaink higgadsága és engedékenysége által lehetővé azt, mire már csaknem másfél évtized óta törekszünk, mert boldogult Matolay Elek, kinek emlékét mindig kegyelettel kell megújítanunk, valahányszor csak mi magyar tornászok bárhol összejövünk, mondám: Matolay Elek sokat foglalkozék e szép tervvel, fájdalom, akkor célt nem érhetett épen a tagsági minőségek és kötelezettségek miatt. Óvakodjunk a makacsságtól, nehogy célt téveszszünk mi is.

Önök elé terjesztünk egy tervezetet, Magyarország tornaegylete szövetségére, mely a fővárosi és vidéki tornaegyletek érdekeinek és véleményének lehető figyelembe vételével készült. Lehet, hogy hiányosak, lehet, sőt tudom, hogy nem minden véleményt elégít ki. De méltóztassanak meggondolni azt, hogy egy oly művet létesíteni, mely minden véleményt kiegészítsen, minden érdeket megvédjen, nem is lehet, főleg oly fejletlen viszonyok közt, melyek közt a magyar tornaszat, utóbbi időben tett dicséretes haladása daczára, még most is van. De ha egyetértünk s azt hiszem, a célban, sőt remélem, az erre vezető főbb eszközökben is, ne legyünk nagyon kritikusak részletekben és szervezésben; majd kijavítja a hiányokat az élet és a fejlődés.

Midőn tehát érdemes tornásztársaimat és a vidéki tornász egy-

egymástól. Még egyszer figyelmeztetem az intező köröket: a Téténytől Tolnáig vezető országút versenytér!

Pakson ebédeltem az nap, Kömlődig az útát szeméthulladékkal látom bélepve, különben e 6 km. be is van kövezve s délután 4 óratájt értem Duna-Földvárba. A «Zöldfá»-ba szálltam.

Másnap reggel elindultam s mire déután 3 óra tájt megérkeztem Adonyba, a zápor is zuhogni kezdett.

E napon Kovács Sándor társaságában Prökl és Pálföldi hunnisták érkeztek oda, tehát azok is uniformisban voltak. Csepűrágó komédiások is érkeztek, volt tehát Adonyban látványosság.

Kovács, Oszoly és említett hunnisták társaságában másnap kimentünk a város északi határában levő csárdába. Végre is elmúlt az idő.

8-án reggel a budapesti egyesület két tagja lépett szobámba: Ehrlich és Philipovics. félóra mulva indultunk Pest felé.

Ericsiben szálltunk a vendéglőbe ebédünk végzése céljából. Eközben Vermes a veleérkezett kis csoporttal Adony felé vágott Eresin keresztül Kis Philipovicsnak ugyancsak meggyűlhetett a baja, mig utólrerte őket.

Végre vis-zajjottek, 2 óratájt indultunk Pest felé.

Midőn Promontoron túl átléptem a pesti vámsorompót, boldogabb ember nálamnál nem lehetett e széles világon.

A peleskei nótárius szerint én is üdvözölhettem volna büszke Budavárát:

«Hajh de látom Budavárát,

Mátyás király palotáját s elfelejtve minden baj, minden baj.»

Este 6 óra felé járhatott az idő, midőn nagy Széchenyi remek művén, a láncz hídon hajtottunk keresztül.

leteket melegen üdvözlém, a magyar torna-szövetség létesítésére hazafias közreműködésüket kérem. A tanácskozást megnyitottam nyilvánítom.

Felkéri ezután az elnök Kun Gyulát, hogy a szövetség eddigi állapotáról referáljon.

Kun Gyula részletesen ismerteti az eddig a szövetség létesítése érdekében történt lépéseket és végül tudtára adja a közgyűlésnek, hogy a szövetségbe 23 torna-egyesület kész belépni. Ezután előterjeszti a már kidolgozott alapszabálytervezetet, melyet a közgyűlés pontonként kíván tárgyalni.

Mindjárt az első szakasznál a szövetség címe: «A magyarországi torna-egyletek szövetsége» hosszabb elvi jelentőségű vita fejlődött ki.

Elnöknek Jenny Antal, a budai torna-egylet elnöke szólal fel, ki a címet ekkép kívánja módosítani: «A magyarországi testgyakorló-egyletek szövetsége». — E változtatás által azt akarja elérni a budai torna-egylet, hogy a rokon atletikai klubok is résztvehessenek a szövetségben. Indokolásában Jenny igen szép beszédben kifejté bővebben azon elveket, melyeket a lapunk által is reprodukált erre vonatkozó budai torna-egyleti javaslat tárgyalt. Kijelenti Jenny beszéde elején, hogy az általa képviselt egylet belép a szövetségbe, ha javaslatát nem fogadják is el. — Beszédének főpontjai a következők: A tornázás mai módja nem egyezik meg a magyar természettel. A szövetségnek lesz a feladata, a magyar géniusznak megfelelő testedzési módot megteremtteni. Erre nézve nem szabad kislelkűen elzárkóznunk semmi olyan mozgalom elől, mely e cél elérését segíthetné. Nem tagadhadjuk pedig, hogy az atletika nálunk rohamosan hódít és fejlődik, így hát hadd lépjenek be az atletikai klubok is. Bár előre tudja, hogy a most létező klubok nem fognak belépni, de a szabályzat úgy készüljön, hogy ne tegye lehetetlenné az újonnan alakuló egyletek belépését.

Nagy Ferencz, a «Szegedi torna egylet» nevében kijelenti, hogy ők is belépnek bármely módon a szövetségbe, de csatlakoznak a Jenny nézetéhez és indítványához.

Szöke István fővárosi tornatanító az atletikai klubokat teljesen kizárná a szövetségből és különben is elvből teljesen elítéli az atletikát, mint test- és szellemrontó egyoldalú testgyakorlatot. (!) Ha az atletikát bevezesszük, a velocipedézók és csónakázók is bejöhettek. (?) Polemizálva Jennyvel, állítja, hogy az atletika nem fejlődik nálunk s csak az egyletek szaporodnak, melyeket nemhogy a szövetségbe kell venni, de ellenük kell dolgozni. (!)

Kun Gyula előadja, hogy 70 ben is csak a tornával inkább rokon tűzoltó- és lövés-egyletek vétettek társaságoknak, hanem a sportszerű atletika nem köthető egybe a nevelési tornával. Azonban enged a Jenny elvének, csak hogy az ne a címben, hanem egy későbbi cikkben legyen kimondva, hogy a torna-szövetség tagjai lehetnek még mindamaz egyesületek, melyek a tornázással rendszeresen foglalkoznak.

Br. Feilts Arthur igen helyesen különbséget tesz az atletikai és más sportok közt és állítja, hogy az athléták ép úgy tornáznak, mint a tornászok, hanem egyebet is tesznek. Téves állításnak mondja, mintha az atletika csak versenyre képezne és csak ifjak üznék.

Elnök bezárván a vitát, szavazásra bocsátja a Jenny és a Kun indítványait. A többség a Kun indítványa mellett kel fel s e szerint a nyolczadik szakasz a Kun Gyula indítványa értelmében módosíttatik. — Így hát az atletikai klubok *bemehetnének* a szövetségbe?

Az alap szabályok tárgyalattak ezután pontonként, melyek pár lényegtelenebb változtatással elfogadtattak.

Következett a választás. Elnökül egyhangúlag közfelkiáltással Hegedüs Sándort választják meg. Első alelnök Jenny Antal, második alelnök dr. Robicsék Ágost, titkár Szilágyi Lajos, pénztáros König Géza. Bzottsági tagok: a) *Rendes tagok*. Fővárosiak: Csoboth Simon, Vetsey István, dr. Szontárh Ábris, Szedlacsek Lajos, Kun Gyula és Tóth Gerő. b) *Vidékiek*: Nagy Ferencz, dr. Gerő József, Rösch Frigyes, Nagy Sándor, Páll Mór és dr. Tütössy Géza. *Póttagok*. a) *Fővárosiak*: Krenedics Gyula, Bernáth Béla (lemondott), Gergely István. b) *Vidékiek*: Örvényi Vilmos, Berecz Ábel és báró Szentkereszt Zsigmond.

Dr. Hajnóczy indítványára Hegedüs Sándor elnöknek a közgyűlés tapintatos vezetéséért jegyzőkönyvi köszönet szavaztatik. Elnök még megköszöni a jelen voltak buzgóságát, mire a közgyűlés véget ért.

A csónakázás magyar vezényszavai.

Az evező-sport mű- és vezényszavai tekintetében nálunk a hány ház, annyi szokás. Minden egyletnek meg vannak a maga külön kifejezései, melyeket náluk a gyakorlat meghonosított s alig van e kifejezések közt egynéhány, mely általános elfogadottságnak örvendene. E mellett még az a baj is van, hogy a mű és vezényszavak többnyire nem is magyarok, hanem angolból vannak véve, a min, evező-sportunk kezdetlegességét tekintve, tulajdonképen nem is lehet csodálkozni; de a min most már ideje volna változtatni, mert elvégre szégyen volna, ha nem tudnánk megfelelő magyar kifejezéseket találni, de meg azért is, mert az angolból átvett szavakat honi evezőseink nagy része olyan jó zsirosszájúan hangzó szavakká változtatja át, hogy nincsen semmiféle ánglius a világon, ki azokban saját hazájának szülőiteire ráismerne.

A fertői sport-társulat buzgó elnöke már felszólalt e lapok hasábjain e tárgyban s igazat kell neki adni abban, hogy nem könnyű dolog jó magyar kifejezéseket találni. De ha nem is könnyű, talán még sem lehetetlen. És én azt hiszem, ha minden egylet a nála divó elnevezéseket közzé tenné, lehetne azokból valami használható szótárt összeállítani.

Nálunk a nemzeti hajós-egyletben eddig szintén többnyire az angol kifejezések voltak s vannak használatban; de az idén mozgalom indult meg arra nézve, hogy különösen a vezényszavak rendszeres magyar vezényszavakkal cseréltesse fel; azért mondom különösen a vezényszavak, mert a csónakok műszaki elnevezései már több év óta magyarok s a vers-nypropozíciók útján sikerült azoknak bizonyos általános érvenyt is szerezni. Így például általánosan értik és használják a hajók megkülönböztetésére vonatkozó következő kifejezéseket: «*palánkos hajó*», ellentétben «*versenyhajóval*»; (clinker-boat, race-boat) «*külvillás*», ellentétben «*belvillással*» (outriggered, inrigged); «*kültöves*», ellentétben «*beltövéssel*», a szerint, a mint a «*kiel*» kívül vagy belül van; «*négyevezős*», «*kétevezős*», «*párevezős*» hajók.*

De már a skiffre, mely a hosszú keskeny, csupán egy emberre berendezett párevezős hajót jelzi, nincs külön műszavunk, nem tudjuk egy magyar szóval megkülönböztetni az olyan párevezős hajótól, melyben az evezősön kívül még egy vagy több egyén is ülhet, mert ezt is csak párevezős hajónak mondjuk.

Nem állítom, hogy a fenti műkifejezések tökéletesek, mert ha velük egész szabatosan akarunk beszélni, akkor ilyenforma hosszú jelzések jönnek ki: «*kültöves palánkos, külvillás négyes hajó*, a mi bizony meglehetősen nehézkes, de hát jobbnak hiányában megteszik a szolgálatot.

Azonban a vezényszavak dolgában még rosszabbul állunk, itt a stroke és bow uralma alól még nem tudunk szabadulni.

Főleg ezekre irányult a nemzeti hajós-egylet kebelében az újtási törekvés és az egyleti választmány készített egy javaslatot, mely még elfogadva nincsen, hanem mostan még csak gyakorlatban akarjuk kipróbálni, hogy használhatók-e ezek a vezényszavak.

Bátor leszek tehát azokat közölni, kérve a hazai egyleteket, hogy szóljanak ők is hozzá, közöljék a náluk használatban levő kifejezéseket. Talán sikerülhetne ez úton a kölcsönös eszmecsere folytán jó műszavakra szert tenni s azokban a hiányzó egyöntetűséget is létrehozni.

Legnagyobb fejtörést okozott a stroke és bow. Stroke alatt, mely angolul evezősapást jelent, az angol csónakászok a «vezé-evezőst» értik, a ki után indul és irányul a többi; minthogy pedig a vezé-revezős helye a csónakokban rendszerint úgy van kényszerítve, hogy evezője, a csónakot orráról nézve, jobbfelől esik, szokás lett ezen oldalt stroke-oldalnak, a másikat, mely, a csónak orráról nézve, balfelől esik, az angol kifejezés szerint bow-oldalnak elnevezni.

* Lapunk 29. számában «Nautilus» cikkében a kétevezős csónak párevezősnek van tévesen nevezve, mit ezennel helyreigazítunk. Szerk.

A vezényszónak főkélléke, hogy rövid és határozott hangzású legyen. Ezt szem előtt tartva, mi nem találtunk alkalmasabb kifejezéseket a stroke és bow helyettesítésére, mint «*jobb*» (oldal) és «*bal*» (oldal). Propozíciónk e két kifejezést ajánlja, de nem hallgathatom el, hogy aggályaim vannak ellenük, mert először kérdés, hogy helye-e a csónak jobb és baloldalát a csónak orráról nézve meghatározni, másodsor, mert a kormányosok nehezen fogják megszokni, hogy azon oldalt, mely nekik balról van, jobb oldalnak és megfordítva, a melyik jobb oldalukon van, azt baloldalnak vezényeljék. Másrészt azonban, ha a csónak faráról tekintve osztjuk be a jobb- és baloldalt, akkor meg a legtöbb esetben az evezősök fogják eltéveszteni az oldalt.

A többi vezényszavak a következők: «*készen?*» Ezt kérdi a parancsnok a csapatától, mielőtt indulást vezényel. — Az indulás kommandója: «*Rajta*»; a megállásé: «*állj*».

Az «*állj*» vezényszónál a csapat egyszerűen abban hagyja az evezést; de ez gyakran nem elég, hanem szükséges, hogy a hajónak lendülete is elvételessék, vagyis lehető gyors megállása előidéztesse. Erre tudtommal két mód van, az egyik, hogy az evező kanala függőlegesen nekifeszítettik a víznek, mi által a legrövidebb idő alatt megállás éretik el. De ez a hirtelen megállás nem minden csónakban alkalmazható, mert a finomabb csónak nagyon szenved általa s azonfelül az evező is könnyen törik; szükség van tehát egy második módra, mely által a csónak lendülete nem olyan hirtelen, hanem lassabban, fokozatosan vétetik el; ez a második mód tudtommal úgy történik, hogy az evező kanala a víz alá merítettik, olyképen, hogy az evezőkanál párhuzamosan fekszik a víz tükrevel.

Az első módra a vezényszó: «*Tarts*» lenne, a mely azt hiszem, jó és használható műszó, a másodikra «*evezőt vízbe*», a mely már kérdésesebb, először, mert hosszú, másodsor, mert nem fejezi ki elég szabatosan a műveletet. Kérek jobbat!

A visszafelé evezés vezényszava: «*hátra*».

Indulás előtt arra a szóra: «*vigyázz*»; az evezős kézbe veszi az evezőt s arra, hogy «*evezőt ki*», kiteszi lapjával a vízre, érkezőkor pedig arra, hogy «*evezőt be*», behúzza evezőjét.

Előfordul, hogy szűk nyíláson kell átmenni a csónakkal, úgy, hogy kitett evezővel nem lehet átférni rajta. Ilyenkor az evezőt a csónak mellé kell eresztetni; erre a vezényszó: «*evezőt úsztass*».

«*Gyengén*», «*több erő*», «*rendes erő*», «*húzd meg*», az evezésbe fektetendő nagyobb-kisebb erő fokozatát jelezni; «*gyorsabban*», «*lassabban*» pedig a csapások gyorsítását vagy lassítását.

Minden vezényszót megelőzi a figyelmeztetés: «*vigyázz*» s ha szükséges, a «*csapat*» vagy *jobb (oldal)* és *bal (oldal)* megjelölés, a szerint, a mint az egész csapatot vagy csak egyik oldalt akarjuk működtetni. Ha pedig csak egy evezősnek kell működni, ez számmal, t. i. *négyes*, *hármás*, *kettes*, *egyessel szólítatik* meg, a számozás a csónak orráról kezdődve.

Ezek volnának a szükséges műszavak.

De hátra van még a tisztelgés módja. Egyletünknel ez úgy szokott történni, hogy «*állj*» előrebocsátása után azon kommandóra, «*evezőt fel*», az evezők kanalukkal felfelé függőlegesen tartatnak s a kormányos sapkájával köszön s a tisztelgés végeztével valamennyi evezős azon kommandóra, «*evezőt ki*», egyszerre lapjával vízre bocsátja az evezőt.

Én a tisztelgés e módját szépnek és jónak is tartom, a nagyobb, kivált belvillás hajókban, de keskeny hajókban veszélyes, sőt lehetetlen is, főleg ha csukott villákban vannak az evezők, mert azokból ki sem lehet emelni az evezőket. Ily csónakokban tehát más tisztelgési módot kell behozni. Egyletünk javaslata szerint «*állj! jobbra v. balra nézz!*» lenne a kommandó, mint a katonaságnál, a kormányos pedig sapkájával köszön.

Mi most próbáljuk e vezényszavakat alkalmazni, e részben tett tapasztalataimat annak idején bátor leszek közölni, de ha valaki jobbakat tud, szolgálatot tesz vele a sportnak, ha köz tudomásra hozza.

FÜLEPP KÁLMÁN.

Az «Achilles-egylet» atletikai versenye.

(Palicsón, f. évi augusztus hó 9-én.)

(Hivatalos.)

I. *Bajnoki gyaloglás, súlylyal megnehezítve.* Minden versenyző 10 kg. nehéz súlyt köteles magával vinni, melynek eldobása, vagy a fő dre letovése disqualifikációt von maga után. A gyaloglás 30 percig tart, melynek letelte pisztolylövéssel jeleztetik.

II. *Bajnoki akadály-verseny.* Táv. 500 méter 10 akadálylyal, melyek a következők: 3 egy méter magas deszkafal, két kettős gát, 2 három méter széles árok és 2 két méter széles árok, előtte egy-egy 90 cm. magas gát.

III. *Velocipéd (bicycle) verseny.* Táv. 1000 méter.

IV. *Síkfutás.* Táv. 7500 méter.

V. *Síkfutás.* Táv. 200 méter.

VI. *Bajnoki akadály velocipéd (bicycle) verseny.* Táv. 500 m. 5 egy méter magas akadálylyal.

VII. *Akadály-verseny.* Táv. 201 m. 8 akadálylyal, melyek a következők: a) egy négy méter széles árok, b) egy két méter széles árok, utána egy 1 méter magas gát, c) egy három méter széles árok, d) egy kettős gát, e) egy két méter széles árok, utána egy 1 méter magas 60 cm. széles fal, ezután egy 2 méter széles árok, f) egy 2 méter széles árok, utána egy 1 méter magas gát.

VIII. *Háromkerék (tricycle) verseny.* Táv. 1000 méter.

IX. *Sík (futó) verseny, súlylyal megnehezítve.* Táv. 200 méter. Minden versenyző 5 kg. súlyt köteles magával vinni.

X. *Gátverseny.* Táv. 1000 méter. 15 gáttal, egyenként 90 cm. magasságban.

XI. *Távugrás, súlylyal megnehezítve.* Minden versenyző 10 kg. súlylyal köteles ugrani, melyet csak az ugrás megtörténte után szabad letenni.

Általános versenyszabályok:

Díjak: az elsőnek ezüst-érem és tisztelet-ajándék, a másodiknak bronz-érem.

A nevezések f. évi augusztus hó 6-ikáig Vermes Lajos egyl. titkárhoz küldendő Szabadkára.

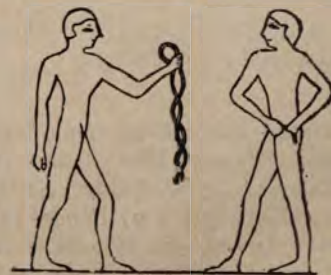
Nagybudafai Vermes Lajos,
az «Achilles-egylet» titkára.

Az egyiptomiak birkózása.

(Több képpel.)

Talán, ha nem faragott és festett képes írásban hagyják hátra műveltségük nyomait az egyiptomiak, ma nem tudnánk felőlük annyit sem, mint így. — Sirboltjaik falai hűen megőrizték halottjaik tulajdonait feltüntető rajzokat, melyekből testgyakorlati szempontból is sokat tanulhatunk.

A képek magyarázatához természetesen mindig könnyen kétség fér, ha több egyforma adat nem bizonyítja állításunkat. — Így mindjárt 1-ső ábránkon nehéz kétely nélkül megállapítani a fel-



1.

tüntetett momentum jelentőségét. Egyik alak derekán már fel van kötve az öv, míg a másik most veszi át. Lehet tehát, hogy a birkózás előtt meztelen testüket kötéllel kötötték körül, de ennek jelentőségét nem tudhatjuk, mert mint 2-ik ábránkon látjuk, a birkózási fogást az ellenfelek ép úgy keresik, mint mi a francia birkózásnál, t. i. alul a lábat vagy a derekat igyekeznek megfogni.

Harmadik képünkön is a derék úgy van átkarolva, hogy a kötelet nem fogja az ellenfél. Így hát a kötél viselése és talán kicserélése a küzdők közt valami régi szokásból eredhetett, de melynek testgyakorlati fontossága már nem volt.



2.

Magát a birkózás módját illetőleg képeink határozottan a mellett bizonyítanak, hogy fogáskereséssel, szabad fogással, most ugynevezett francia módon birkóztak az ősi egyiptomiak. Ezért vetették le még a más testgyakorlatnál hordani szokott alsó nadrágot is.



3.

Különösen feltűnő képeinken az alakoknak izomtalan vézna brázolása, de ezt nem kell betudni az egyiptomiak gyengetestűségének, hanem a náluk divatos rajzolási módnak. Ez annyira rizkedett a teltebb idomok visszaadásától, hogy a nőket és férfiakat jóformán csak hajviseletük másneműségével különbözteti meg egymástól. — Mert különben hihetetlen is volna, hogy a harmadik ábránkon az ellenfelét felemelő athléta karizmai ne ennének hatalmasak, oly könnyedén tartva a magasban társát.

A birkózás végeztelje az egyiptomiaknál is a földrevágásban állott, melynek momentumait lapunk egyik előbbi száma (II., 8. sz.) tüntette fel.

A drezdai botrány.

Mielőtt ítéletet mondanánk ez épen nem testgyakorlati ügyről, közöljük az «Egyetértés»-nek hiteles forrásból vett alábbi sorait, melyek a minden tornász előtt érdekes eseményt teljesen megvilágítják.

«A magyar tornászokat mindjárt Drezdába való érkezésükkor kellemetlenül lepte meg az, hogy elszállásolásukról nem volt gondoskodva. Ez különben nem történt szándékosan, mert a drezdai torna-ünnepélyt rendező nagybizottság megküldte a magyar tornászoknak elszállásoló jegyeiket, csak hogy ezek elkésve érkeztek Budapestre. A magyar tornászok ennél fogva kénytelenek voltak egy bajor fogadóban megszállni, a melyre ki is tüzetek a nemzeti zászlót. Hogy ezt később a második emeletről a harmadikra vitték, az csakis egy a második emeleten lakott egyén által való tekintetből történt. E kellemetlenségen is csakhamar álltak a magyarok.

Mindezekért bőven kárpótolták őket az impozáns kivonulás alkalmával. Az első menet-oszlopban jelölték ki helyüket s a menet alatt mindenfelől elhalmozták őket váratlan kitüntetésekkel. Addig, míg a többi külföldi tornászoknak alig jutott pár virág, őket egészen elárasztotta Drezda város népe bokrétaikkal. Alig tudták hová tenni a sok virágot. Végre elhányták, akhogy a záporoként rájuk hulló új meg új virágokat legyenek a tenniük.

Már-már kibékültek sorsukkal, mikor a tornatérre érkezve, minden illedelmet, udvariasságot és vendégszolgát arcúl csapó módon meg nem támadják őket. Dr. Götz, az ünnepélyt rendező bizottság ügyvezetője ugyanis a dísztribünön helyezte el a magyar tornászokat, arra a helyre, a mely őket, mint meghívott díszvendégeket, méltán megillette. (?) Alig, hogy leültek, már ott termelt előttük egy Hartwich nevű építőmester, ugyancsak az ünnepi bizottság tagja, ki durva hangon felszólította a magyar tornászokat, hogy a díszállványt tüstént hagyják el, mert az nem az ő számukra készült. Bokelberg Ernő, a magyar tornászok vezetője, miután kellőképen megleccskézettette Hartwichot neveletlen magaviseletéért, felszólította tornásztársait, hogy hagyják el helyeiket, a mit ezek nyomban meg is tettek és átmentek a fizető nézőközönség számára fentartott állványra. Georgi és Götz, az ünnepi bizottság elnökeinek alig hogy ez incidens értésükre esett, azonnal rendutasították Hartwichot s midőn bocsánatot kértek a magyar tornászoktól, ismét felajánlották helyüket a díszállványon, de erről a magyarok már hallani sem akartak. Ott maradtak a nagy közönség közt s nem mint vendégek, hanem csak mint nézők szerepeltek a dísztornázáson; másnap többen kijelentették, hogy nem mennek el az ünnepi lakomára, de többségük mást határozott s rábeszéltek a vonakodókat is a banketten való részvételre. Így aztán elmentek mindannyian.

Bokelberg Ernő úgy megérkezésekor, mint közvetlen a bankett előtt két ízben is bejelentette Georgi elnöknek, hogy a magyar tornászok nagy koszorút hoztak magukkal, melynek vörös-fehérvirág színű szalagján magyar nyelvűen ez áll: «A német tornászövetségnek, a magyar tornászok.» Bejelentette azt is, hogy beszéd kíséretében kívánja átadni a koszorút. Az elnök helyeslő tudomásul vette Bokelberg bejelentését, feljegyezte nevét és tudatára adta, hogy ha majd rákövetkezik a sor, szólítani fogja.

A hivatalos toasztok után először egy belga üdvözölte a német tornászokat, majd egy hollandi (anyanyelvén) s most a magyarokra került a sor.

Szilágyi F. Lajos, kinek magyar nyelven kellett volna toasztot mondani, elállt a szótól és így Bokelberg közeledett a dísztribünre, egyszerű szónoki emelvény felé Körber Ferencz tornász kíséretében, ki az óriási 17½ kilogramm nehéz koszorút vitte utána. Csend lett hirtelen, mikor Bokelberg német nyelven elkezdett szólni. Bokelberg beszédét kézírata nyomán ime itt közöljük:

«Csak a határtalan hazaszeretet, ez az erényünk, mely a német tornászokkal közös, indított bennünket arra, hogy első üdvözlésünket az előttünk szent anyanyelvben adjuk át. Mivel azonban Szilágyi társam attól tart, hogy szava az ünnepi zajban el fog enyészni, engedjétek meg, hogy beszédét a magam szavaimmal németül tolmácsoljam.

A «szirttől a tengerig», büszke szó, szép jelmondat, melyre magyar hazánk is érdemes. A Kárpátok havasaitól, a forró pusztán át egész az adriai tenger mosolygó parcjáig terjed hazánk, díszítve a természet minden szépségével, legnagyobb magyar költőnk szerint, bokréta isten kalapján. — Kárpátunk szépségei közül, koszorú alakjában hozzuk önöknek a legnemesebb virágot, a havasi rózsát; hozzuk e koszorút a német torna-művészet iránt való tiszteletünk jeléül, a magyar tornászok barátságának bizonyosságául. Abban a reményben nyújtom át nektek e koszorút, hogy ti a magyar tornászok felétek nyújtott karjait mint őszinte barátokként fogjátok fogadni. Most pedig szívélyes, igazi «éljennel» üdvözöllek benneteket. Éljenek a német tornászok!»

A beszédet többször helyeslő felkiáltásokkal szakították félbe. Csak a mikor Körbertől egy Langer nevű bizottsági tag átvette a koszorút és azt feltűzte a szónoki emelvényre, kezdett kiabálni egy pár szász- és csehországi német. — A többi közt egyikük elküldte magát: «Alle ungar sind Vagabunden.» Mikor ezt Bokelberg meghallotta, felugrott és odasietett az illetőhöz. Gurlitt Kornélnak hívják, nem tornász, a tornászokhoz semmi köze, de a Schulvereinnak igen buzgó tagja. Bokelberg összetiporta volna a németet, ha hozzáférhet, ha békéltetőik fel nem tartóztatják. Így csak szóval sérthette meg Gurlittot, kivel, a mint Bokelberg lepiszkolta és összegazemberezte, végre névjegyét cserélték, de Bokelberg másnap hasztalan várta a segédeket. Egy dr. Patzovszky Gyula nevű tornász is névjegyét adott Bokelbergnek, de ez se küldte el segédeit. Mindkét gyáva német csak addig henczegett, míg háta mögött érzett 2000 elvtársat. — A magyarok még a bankett közepette együttesen távoztak, noha sokfelől magasztalták őket.

Másnap jelentést tettek a történetekről a drezdai osztrák-magyar követségnek. Okolicsányi követségi tanácsos nagyon szívesen fogadta őket s ügyüket magáévá tette. A követség hivatalos közbelépésére azonban nem volt szükség, mert a tornász ünnep elnöksége megadta nyilatkozatával az elégtételt a hallatlan botrányért, mely

az elégtétel dacára is örök szégyene marad a német vendégszeretnek.

Bokelberg budapesti lakásának czímét ott hagyta a drezdai osztrák-magyar követségnél, hogy az általa összegazemberezett Gurlitt és Patzovszky megtalálhassák, ha mezejő a bátorságuk.»

Nos és most az ügynek mindenoldalú áttekintése után határozottan kifejezhetjük a Drezdába kirándult magyar tornászokkal szemben magaviseletük felett való sajnálkozásunkat. A dolgok ugyanis így állanak: A kirándulók semmiféle küldetéssel nem mentek ki az ünnepélyre, sőt a «N. T. E.» tagjainak határozottan meg volt tiltva, hogy mint küldöttség, mint magyar tornászok szerepeljenek s még ha mint magánosok mennének is ki, sem zászlót, sem koszorút nem vihettek magukkal és még egyenruhában sem jelenhettek meg (lásd Hegedüs sorait). — A kirándulónak háromnegyede, vagy talán pár kivételével mindnyájan egészen idegenül jelentek meg az ünnepélyen, nem kapván meghívót. Sőt a kirándulók névsora arról győz meg, hogy ők együttvéve sem vindikálhatták maguknak azt a jogot, hogy a magyar tornászok nevében koszorút adjanak a német tornászoknak. Ezenkívül még többen a kirándulók közül maguk is előre elítélték a koszorú-átadást.

És ily körülmények közt a mi tornászaink megérkezésükkor rögtön mint kompakt küldöttség, mint magyar tornászok szerepelve, zászlót kérnek ablakukba és együttesen a díszvendégek helyére akarnak ülni. Innen a szó szoros értelmében lekergettetvén, még nem veszik észre az ellenséges hangulatot, hanem a boros- és sörös-asztalok közt a «magyar tornászok» nevében, a magyart épen nem jellemző szerénytelen szavak kíséretében koszorút nyújtanak küldöttségileg a németeknek. A koszorút most eltávolítják és a magyarokat összevagyabundozzák és aztán következik egy olyan botrányos piaczi jelenet, a mely szégyenére válik ugyan a németeknek, de a melylyel ép úgy nincs okuk dicsekedni a künn járt magyaroknak sem.

Politikai szempontból a tüntető németeket el kell itélnünk s a napi lapok e szempontból bíralták az esetet, mi azonban a testgyakorlatok álláspontjáról el kell hogy ítéljük a magyaroknak is azon eljárását, hogy ott mint meghívott díszvendégek és Magyarország képviselői kívánták magukat fogadtatni. A kirándulók nagy része tornatanító volt, a kik, ha jól tanultak a tornatanfolyamokon, tudhatták, vagy legalább tudniok kellett volna, hogy a német torna-ünnepélyek régi időtől fogva nemcsak nemzeti, de épen *nemzetiségi és politikai* ünnepélyek. Egy ilyen ünnepélyen pedig Magyarország képviselőinek nincsen semmi helyük. Az az ember, a kit Magyarországról az ünnepélyre mégis meghívtak, Hegedüs Sándor, birt annyi tapintattal, hogy itthon maradt, tanulhattak volna tőle a többiek is. Ha ki akartak épen menni kíváncsiságból és érdeklődésből, viselték volna magukat úgy, mint egyszerű nézők, vegyültek volna szerényen a *fizető* közönség közé, akkor senkinek sem jutott volna eszébe sem őket, sem személyükben Magyarországot megsérteni. Így azonban, a hogy viselkedtek, semmiképen sem tekinthetők a magyar hazafiasság mártírjainak, sőt inkább ők kompromittálták szerepelni vágyó felléptükkel Magyarországot.

A tornázás megkezdése és bevégezése a növendékeknél.

Egyáltalán tanácsos, hogy a növendékeknek ne adassék alkalom se arra, miszerint minden tanítói felügyelet nélkül a tornaszereket játszassanak, csatagolhassanak. Ezért, mihelyt belépnek a tornaterembe vagy tornatérre a növendékek, azonnal kezdetét veszi a tanítói felügyelet.

Ha a torna-óra közvetlenül következik az iskolai tanóra után (a mi a leghelyesebb is), az esetben párosával rendben vonulnak a növendékek a tornatérre, magának a tanítónak, vagy egyik nagyobb és kitűnő magaviseletű osztálybeli növendéknek a vezetése alatt. Ha pedig a növendékek hazulról indulnak a tornatérre (mely azonban lehetőleg ritkán történjék), az esetben gondoskodni kell arról, hogy a korábban érkezők egész tétlenül ne

várákozzanak társaikra, de viszont ne is kezd enek rendes tornázásba. Ezen 5–15 percznyi gyülekezési időben is már ott kell lennie a tornatanítónak a tornatérre és felügyelni arra, hogy rendetlenségek, fárasztó játékok ne történjenek; az egyenkénti levetkőzések egy ingre (kabát és mellény levétele) ne engedtesenek meg, míg valamennyien együtt nincsenek. Valamely kevésebbé hevítő és fárasztó játékot vagy foglalkozást végezhetnek addig is.

Mibelyt a növendékek tömegesen, vagy egyenként megérkezve, együtt vannak, azonnal sorakozniok kell felöltözve egy sorba, vagy két sorba, ha a tér kicsiny és ha túl sokan vannak, vagy annyi sorba, a hány osztály van együtt. Ezen első sorakozás után sorban kell vezérelni őket azon helyre, hol a tornázásra kényelmetlen öltönydarabokat és kalapokat leteszik, a ki akar, az mehet szükségére is rövid időre, a kinek pedig órája, pénze van, azt beteheti az e célra szolgáló szekrénybe, mely a tanító felügyelete alatt van. Mindezek végeztével azonnal ismét sorba kell állniok a tornatér közepén, hosszában. Megjegyzendő, miszerint minden osztályban egyszer és mindenkorra megállapítandó minden növendéknek helye a sorban és pedig úgy, hogy a sornak jobb szárnya felé a nagyobbak, bal szárnya felé a kisebbek álljanak termet szerint, (kivétel ez alól *ideiglenesen* csak azokkal szemben tehető, kik netán még igen félénkek, elfogultak és rögtön kezdetben nem érzik magukat jól akkor, ha testvérüktől vagy játéktársuktól távol és még idegen társak mellett kellene állandóan lenniök). Minden növendéknek tehát idővel tudnia kell, hogy a sor mely táján és kik mellett vegyen állást.

Ha nagyság szerint sorakoztak már, akkor kezdetét vehetik az összegyakorlatok.

A tornázás menetéről másutt lévén szó, itt még csak a *befejezésről* jegyzendő meg, miszerint akár csapatban szertornázás, akár valami tornajáték legyen az óra utolsó gyakorlata, minden esetben azonnal utána öltözködéshez kell vezérelni a növendékeket. Tehát semmi szín alatt sem engedhető meg a tornaszereken való csatanolás, szabadornázás, mert ilyenkor történhetik leghamarabb valamely szerencsétlenség. Különbösen is pihenés kell ekkor. Mihelyt a felöltözködés megtörtént, azonnal ismét sorba kell állni illető megszokott helyére mindenkinek, kalapot, sapkát felteszik és így várnak 5–10 perczet leű és végett a szerint, a minő állapokban vannak. Ezen pár perczet a tanító arra használja fel, hogy névsor olvasással meggyőződést szerez arról, kik vette a részt a tornázásban és kik nem, mert erről rendes statisztikát kell vezetni és az oly szülőkre ráüzenni, kiknek gyermekük indokolatlanul többször távol van. A névsor olvasás után kérdés teendő még a tanítványokhoz, nem hiányzik-e valakinek könyve vagy egyebe, a mit magával hozott és tornázás előtt letett volt. Az esetleg külön elhelyezett értékek, órák, pénzek ismét átadának tulajdonosaiknak. Végül köszöntés vezéreltetik, akként, hogy könyveit mindenki a balkezebe veszi és jobb kezét katonásan az arca mellé emeli, mihelyt ez vezéreltetik: «köszöntés — egy!» A tanító erre 3 másodperczcel később vezéri: «kettő!» mire a kezek ismét lenyújtatnak (lerántva). Ezután «jobbra át, indulj!» vezéreltetik (vagy kettős sorok képeztetnek, ha előbb is nem úgy sorakoztak volna), mire valamennyien esendben egymásután elvonulnak és csak kint, a kapun kívül oszolnak szerteszét, ha esetleg nem kellene épen tanórára menniök. A tornatanító legutoljára hagyja oda a tornatért vagy termet.

PORZSOLT LAJOS.

T. ELŐFIZETŐINKHEZ.

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

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

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

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

KÜLÖNFÉLÉK.

Lapunk zártakor veszszük az értesítést, mely szerint a «Lévai torna- és vívó-egylet» a «Herkules»-t hivatalos lapjává választotta. A hivatalos iratot jövő számunk hozza.

A «Magyar Athletikai Club» bajnoki úszó-versenye Kubik Béla bajnoknak harmadik végső küzdelmével sem tudott még a sportköriökben sem nagy érdeklődést kelteni. A meghívott közönség és versenybírótság hajóján alig több, mint 20 fiatal sport-barát gyült egybe. A versenybírótság tisztét a hajón dr. Dáni Vilmos, a club jegyzője teljesíté. Az indítást Kiticsán Zsigmond végezte. A verseny érdekességét csökkentette Kubiknak ismert hatalmas úszása és kitűnő trainingje. Vele szemben csak Schwandához köthettünk reményeket, ki a múlt évben is második volt Kubik után. Az indítás a megyeri sziget alsó csúcsától 5 óra előtt történt. Mindjárt a verseny elején előre csapott Kubik ki a nagy Dunának. Schwanda igen szépen nyomozta Kubikot a pálya negyedéig, de itt 20—30 métert veszítve, e távolságban úszták be a versenyt. Schwandától szintén 20—30 méterre úszott Geier József, míg Geier Emil az indítás után csakhamar csónakba szállt, nem lévén a 16 fokos vízhez szokva, miután a császárfürdői uszoda meleg vizében trainirozott. — A versenyben a kezdetben felvett távolságok alig változtak és a három úszó így is ért be, nem szorítván egymást épen semmit. Kubik a 4 km. távolságot közép vízállás mellett 16 fokos vízben 36 és fél perc jó idő alatt úszta be. Schwanda és Geier 2—2 percczel később érték be egymásután. Kubik így kitűnő erővel győzve a három egymásutáni bajnoki versenyben, a «M. A. C.» úszó bajnoka lett. Kubik úszási módjáról és eddigi verseny-eredményeiről közelebb bővebben írunk. Schwanda úszása az idén még kitűnőbb gyakorlatról tett tanúságot, mint a múlt évben. A pálya negyedén oly szépen nyomozta a nála majd egy fejjel nagyobb ellenfelét, hogy még remélni lehetett komoly vetélkedést is, de ezután már lankadni látszott, mit be lehet tudni a verseny előtt való betegeskedésének. Geier úszása elég erős, de nincs benne gyorsaság, ő is mint Schwanda inkább kitartó, mint gyors úszó.

Szerkesztő-változás állt be a jelesen szerkesztett «Tűzoltó Közlöny»-nél. Az eddigi kitűnő szakember, Markusovszky Béla helyébe Bárány N. Ernő lépett, kinek neve kezeskedik arról, hogy a tűzoltás e hézagpótló lapja ezután is a legjobban fogja szolgálni a szép ügyet. — A legközelebbi száma e lapnak közli József főherczeg levelét az új szerkesztőhöz, melyben kijelenti ő fensége, hogy munkatársi minőségét ezután is szívesen megtartja a lapnál.

A «Magyar Velociped Club» két tagja, Bartay Oszkár és Fischer József a múlt hó végén Székesfehérvárra velocipédezték a következő szép hajtással: Ind. Budapestről 3 óraker délután. Budafok fél 4 ó., Tétény 3:50, Martonvásár 5:05. Itt egy óra pihenés. Ind. 6:06, Baracska 6:15, Nyék 6:45, Velenceze 6:50, Szikora 7:00, Pákozdi 7:20. Itt negyedórai időzés. Ind. 7:35, Fehérvárra érk. háromnegyed 9 óraker. Hajtási idő 4 és fél óra. Velencezéig az út rossz volt, de innen egészen Fehérvárig kitűnő.

Athletikai club Hódmezővásárhelyen. Hódmezővásárhelyen e hó 23-án atletikai club alakult. Elnökül egyhangúlag Szikszai Dénest választották meg. Az ujonnan alakult club augusztus hó 23-án tartja első sporttünepét. — Nevezési zárnapp szeptember 23-án tartja első sporttünepét. — Nevezési zárnapp szeptember 23-án tartja első sporttünepét.

Az «Amerikai Athletikai Club» folyó évi június hó 27-én 130 versenyző részvétele mellett igen sikerült nyilvános viadalt rendezett. — A szokásos 100 yardnyi síkversenynél R. Hodgson — 6 yardnyi handicapoltatása daczára — mint első 0 : 10⁴/₅. mperez alatt érkezett be, tehát ép annyi idő alatt, mint nálunk gróf Kinsky Nusi. A 300 yardos handicap síkversenynél Summer O. T. — 13 yardnyi térhátránnyal — 0 : 33³/₅. mp. alatt első lett, de ez elsőségét csak annak köszönhette, hogy ellenfele Van Saun a cél előtt 50 méterrel elesett. A legszebb eredmény azonban a gátversenynél éretett el, hol 13 versenyző közül a 120 yardnyi — 10 gátas — távolságot 0 : 15³/₅. mp. alatt Saffon S. T. tette meg s ezzel a világ első s legjobb amateur recordját produkálta.

A temesvári csónakázó-egyesület e hó közepe táján verseny-csónakázást rendez a Bégán.

Lapunk e száma a rendes időnél korábban nyomtatván ki, a palicsi versenyek tudósítása kiszorult belőle. Jövő számunkban azonban bő alkalmunk lesz e mulasztás helyreállítására.

«HERKULES»-NAPTÁR.

Augusztus 5-én	a «Szegedi torna-egylet» díszturnája.
« 15-én	a «Szabadkai Vasparipa-Egylet» bukaresi útja.
« 15-én	a «Bajai Athleta-Kör» versenyei.
« 15-én	a «Bajai Athleta-Kör» verseny-gyaloglása.
« 16-án	a «Bajai Athl-ta-Kör» verseny-úszása.
« 20-án	budapesti lóverseny.
Szeptember 3-án	budapesti galamblovési verseny d. u. 1 óra.
« 4-én	« « « « « « « «
« 6-án	« « « « « « « «
« 6-án	bécsi lóverseny.
« 8-án	budapesti galamblovési verseny d. u. 1 óraker.
« 8-án	bécsi lóverseny.
« 10-én	« «
« 13-án	« «
« 15-én	« «
« 17-én	« «
« 20-án	« «
Szeptember e'ején	a «M. A. C.» bajnoki gyaloglási versenye Budapest—Adony és vissza.
Szeptember második felében	a «Kolozsvári Athletikai Club» őszi viadala.
Október első felében	a «Kolozsvári Athletikai Club» gyaloglási versenye.
December közepén	a «Kolozsvári Athletikai Club» házi versenye.

TARTALOM.

A palicsi versenyek. — Az országos torna-szövetség megalakulása. — A csónakázás magyar vezényszavai (Fülepp Kálmántól). — Az «Achilles-egylet» atletikai versenye (Nagybudafai Vermes Lajostól). — Az egyiptomiak birkózása (több képpel). — A drezdai botrány. — Tornázás megkezdése és bevégezése a nővendékeknél (Porzolt Lajostól). — T. előfizetőinkhez. — Különfélék. — «Herkules»-napár. — Tárca: Montpellier-től Budapestig (Igali Svetozártól).

SÁROSY GYULA ÖSSZES MŰVEI.

Életrajzi bevezetéssel és jegyzetekkel
kiadja

ABAFI LAJOS.

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

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

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

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

Egy-egy füzet ára 20 kr.

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

Aigner Lajos
kiadóhivatala.

Aigner Lajos könyvkereskedése

Budapest, IV. Váci-utca 1.

A PETŐFI-TÁRSASÁG

I. könyvkiadó-vállalata.

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

SPORT-KÖNYVEK.

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

Brandeiss Handbuch d. Schiess-Sport geb.	3.—
Hergsell Die Fechtkunst brosch.	4.—
« « « geb.	5.50
Heydebrand Handbuch d. Reitsport geb.	3.—
« « d. Fahrsport 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

ROSSI NÁNDOR

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

A legjobb
velocipédok

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

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

A bámulatos gyorsan elterjedt
Kangaroo - velocipéd

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

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

Ára minden nagyságban 160 frt.

Mind eme gépek az országos kiállításon, a «Testgyakorlatok csarnokában» (bejáratától jobbra) megtekinthetők. Kellő biztosítás mellett előnyös részletfizetést is elfogad a közvetítő.

10-2-4

Legújabb találmány a tűzoltás terén.

BRANDT VILMOS ÉS TÁRSA

BUDAPESTEN és MÜNCHENBEN.

A bámulatos gyorsan ható Brandt Vilmos-féle tűzoltó anyag számtalan szakbizottság által megvizsgáltatott és Svájcban, Dél-Németországban, Hannoverben, Hamburgban, Brémában és Budapesten elfogadtatott.

Ő fensége **József főherceg** 1884. évi május hó 30-án a kassai tűzoltó próbán kitűnő tűzoltó szernek találta e Brandt-féle anyagot.

Számos legmagasztalóbb bizonyítvány dicséri e szer használhatóságát, melyeknek eredetije nálunk bármikor megtekinthető.

Gazdászoknak, raktártulajdonosoknak a találmány vagy receptje saját használatukra a feltalálóval kötött külön megegyezés után eladatik.

Brandt Vilmos és társa

Budapesten és Münchenben.

Kiadóhivatal:

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

Előfizetési díj:

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

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasábos
petit sorért 25 kr.

HERKULES

TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

Szerkesztőség:

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

Kéziratokat vissza nem
küldünk.

Bérmertetlen leveleket nem
fogadunk el.

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

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

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

A mult héten szerkesztőségünkhöz a következő hivatalos irat érkezett:

A «Herkules» tekintetes szerkesztőségének
Budapesten.

A «Lévai torna- és vívó-egylet» f. évi május 13-án kelt határozatában a «Herkules» című testgyakorlati közlőnyt az egylet hivatalos lapjává választotta, miről a tek. szerkesztőséget van szerencsém értesíteni.

Léván, 1885. július 26-án.

Kiváló tisztelettel:

Belcsák László,
a «Lévai torna- és vívó-egylet»
igazgatója.

Nemzeti testgyakorlat.

De nem kicsinyes nemzetiségi törekvés-e vajjon, hogy mi speciális magyar testgyakorlatról ábrándozunk; nem-e válnék épen testi erősödésünk kárára, ha elhagynánk a német, ugyancsak nemzeti testgyakorlatot, a tornát?

Semmi esetre sem!

A testgyakorlatok tagadhatatlanul némileg internacionális jellegűek, de minden nagyobb nemzet testgyakorlatát elterjedté, hatalmassá épen nemzeti-ségi sajtáságai teszik.

Mint tudomány, vagy mondjuk mint eröművészet bizonyonnyal minden nemzeti testgyakorlat nemzetközivé válhat, sőt egyes kiválóbb testedzési módok a mívelt népeknél általánosak lehetnek, de az egész néptől

A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

Heró és Leander.

(Legújabbkori klasszikus történet).

Tündérszép nyári éj! A csillagok fénye rezegve török meg a Duna tükrén, míg a part bokrai közt gyenge szellő fujdogál. — A széles folyam fenségét még neveli a néma csend, mely felette és a partokon honol.

De im! a sima víztükör hullámot ver s a csendet a sziget partján tündéri dal veri fel, a mint a hullám csapása a sziget felé közelg. A csillagok fényénél csakhamar feltűnik egy ifjú, izmos karja erős csapásaival verve a vizet. Haragos zúgással nyit utat a csendes folyam s az ifjú csakhamar a sziget bokrai közt tűnik el.

A bájos dal elhallgat, majd víg női kacaj hangzik fel a bokrokon túl, merre az ifjú eltűnt.

— Isten hozta Leander úr! — szólalt meg egy vidám női hang s csakhamar elő is tűnt egy nyulánk leányka a sziget partján vezető úton, míg a part fűzése közül bő reverendába bujva szerénykedve lépett elő az imént partra jutott ifjú.

— Ne csufoljon ki Ibolya kisasszony, mert csakugyan azt hiszem, hogy pusztá szeszélyből usztatja velem át esténként a Dunát.

— Semmi Ibolya, Leander úr, hanem Heró. De jőjjön csak közelebb, lám mily jól áll önnök a bácsi reverendája. Igazán csinos kis pap lenne. — No de mért oly bús, talán kifáradt az úszásban?

— Nem Ibolya, akarom mondani Heró kisasszony, hanem nagy baj van. Még csak egy hétig gúnyolodhat Leanderével.

— Ugyan ne rémitsen el Popper. . . akarom mondani Leander úr, szólt már kevésbé vidám hangoz Ibolya. — És mi történt? Talán a bácsi — talán a mama — vagy a postamester úr?!

— Épen semmit sem tudnak az én úszásomról, hanem nekem mégis mennem kell.

— Akkor én . . . akkor én is . . . De nem, maga engem csak ijesztget, hogy gyönyörködjék aggodalmamban.

— Épen nem Ibolya kisasszony, mert nekem egy hét múlva csakugyan mennem kell, hacsak nem akarok lemondani jövőmről. Megnyertem a csomázi postamesteri állást és helyemet még sem akarom elfoglalni, mert akkor nem csak a Duna, hanem egy vármegye választana el egymástól.

— Jaj, de megijesztett. Hisz ennek örülnie kellene, és én azt hiszem örömmel is fog távozni, hogy állását elfoglalja.

— Én, Ibolya kisasszony, nem távozom és maradok mi eddig voltam, expeditor és az ön Leandere, kit a tisztelendő úr még háza tájára sem ereszt ugyan, de ki minden este imádott Herója lábainál lehet!

— No lám, hogy belejött Popper úr is a költészetbe és el is akarja velem hitetni valódiságát. — Hanem nézze mint gyűlnek a fellegek, és hogy fú a szél. Vihar közeledik. Ne fecsegjünk tovább. Menjen fárasztó útjára és holnap jőjjön ismét, Herója várni fogja.

— Oh ne Ibolya, ne úzzon el oly hamar magától. A vihar még távol van s nekem mitsem árt. Elkísérem hazafelé.

— Nem lehet Popper úr, mert a falubeliek meglátnának. Már is félek, hogy híre jár a mi klasszikus találkánknak. — Anyámnak is feltűnt a napokban, hogy a bácsi régi reverendáját nem találta az almáriumban. A multkor ugyanis — a sötétben nem

kedvvel és eredménnyel üzőtt testedzési mód csak nemzeti lehet, mely megfelel szellemében mint gyakorlataiban a nemzet kedélyének és szellemének.

Igen, a testedzésnek, a kedélyre és szellemre is kell hatni, és éppen ezért nem internacionális fogalom a testerősítés. Ha csak a test mechanikai fejlesztését kívánánk a testgyakorlatoktól és nem egyszersmind a szellem és kedély felfrissítését sőt nevelését is, úgy megfelelne feladatának ép úgy nálunk is a tornázás, mint hazájában Németországon. Hanem míg otthon a tornázás éppen nemzetisége miatt a leggyönyörűbb eredményt mutatja fel, addig nálunk igen lassan hódítja meg az ifjúságot.

Az angol és német nemzet áll e testmívelés és a sport terén legmagasabban és ép ezeknél a legnemzetibb a testgyakorlat. — Az angol a tengeren túl elviszi játékait, ép úgy mint a német tornaszereit. Amerikában, e minden népek hazájában az angol és német, amint megőrzi nyelvét, nemzetiségét, ép úgy hű marad testgyakorlatához. És így ép egy kitünő kapcsolcsá válik a sport a nemzetiségek egybetartására.

És nálunk mit tapasztalunk? A tornázást az ifjú elhagyva az iskolában, elhagyja vele a testgyakorlatokat egészen, felnőtt korában kedélyéhez nem találván megfelelőnek.

No hanem azt már belátják nálunk sokan, hogy az a tornázás, mellyel mi erősítjük gyermekeinket és magunkat, sehogysem válhat e mostani módszerével nemzeti testgyakorlattá, de még eddig vajmi kis jelét láttuk az igyekezetnek, hogy azzá legyen téve. — Az, ki a mindenesetre nehéz munkára vállalkozik, első sorban magyar legyen és csak azután tornász, mert eddigi próbálgatásainknak is az újtás terén a kissé vaskalapos tornászság volt a hátráltatója. Nem akarnak t. i. a régi tornászok a megszokott szerek, gyakorlatok és módszerekből mitsem elhagyni, féltve, hogy velük a tornászat lényeges részeit csonkítják meg.

Magunk sem válkozva a nagy munkára, azonban bátrak vagyunk pár jónak vélt irányeszmével az utánunk jövőknek munkáját könnyíteni.

Tornázásunkban mindenesetre vannak oly vonások,

melyek sehogysem felelnek meg a magyar természetnek. Így a rend és szabadgyakorlatok pedánsága mindjárt unottá teszik a tornát előttünk. Hanem a legnagyobb baj a német tornában, hogy ami előttünk fődolog lenne a tornajátékok, az ott csak kiegészítő függelék, melyet csak akkor veszünk elő, ha idő marad rá.

Az atletika a magyar tornászok előtt valami ijesztő név, pedig mi is abban a nézetben vagyunk, hogy itt több a nemzeti sajtáságunkkal megegyező vonás mint a tornában. — Azt tartjuk ugyanis, hogy a járás, futás, a dobás, ugrás és birkózás teljesen elégségesek volnának mind az általános testi nevelésre, mind a nemzeti egyéb gyakorlatok alapjára.

És a vallás- és közoktatási miniszteriumban törvények és rendeletek útján meg is van az útmutatás az atletika felkarolására, csak az a kár, hogy tornatanítóink nagyrésze nem a magasabb intencziók, hanem saját és mestereik sokszor korlátolt belátása után nevelik az ifjúságot.

Mi tehát azt tartanánk a nemzeti testgyakorlat érdekében állónak, hogyha tornatanítóink az iskolában és az egyletben egyiránt a szabad és szergyakorlatok mellett, vagy ezek kiszorításával is, az atletika gyakorlatokat és egyes hazai testedző játékaikat jobban felkarolnák.

A legnagyobb ellenvetés ez indítvánnyal szemben bizonytalannal csak az lehet, hogy az iskolában a szűk tornatermek nem engedik meg az ily gyakorlatok végzését, és hogy nyári tornahelyiséggel pedig kevés egylet és iskola rendelkezik.

Igen, ez tény, mely magában véve is szomorú dolog, mert azt jelenti, hogy a tornázás még a legszükségesebb egészségtani feltételek mellett sem üzetik nálunk. De ez oly akadály, melyet minden egyéb cél nélkül is el kell hárítani, mert a zárt, szűk helyiségben a tornázás nem testi erősítés, hanem betegség szülője. — Tehát tágas játszóterekről és nagy téli csarnokokról kellene gondoskodnunk, hogy testi erősödünk is nagyobb elterjedést nyerjen.

A magyaros tornajátékok összegyűjtését is elő

találtam meg, hogy mely fára akasztotta távoztával, és ott maradt a másik napig. Hanem menjen gyorsan, mert nagy vihar lesz és én nyugtalan lennék, ha a hullámos Dunán kellene úszni. Már esni is kezd, siessen Popper úr, mert én félek.

— Megyek Ibolya, csak azt ígérje meg, hogy nem ereszt el Csomázra, vagy ha megyek, úgy velem jön.

— Majd meglátjuk, csak siessen, mert a bácsi is haza jöhet már. A fiatalok gyöngéden, féltékeny kezet fogtak egymással, aztán az ifjú a víz felé a bokorban tünt el s pár perc múlva erős csapásai hangzottak a vízben.

Ibolya most a bokorból előhozva a bácsi reverendáját, kevés gondolkodás után magára ölté, mert a vihar csakugyan kitört és a zápor hullani kezdett. — De rossz sejtelmektől gyötörve a parton egy fa lombjai alatt húzta meg magát és félve nézett a háborgó Dunára.

A vihar a rekkenő meleg nap után csakugyan félelmes erővel tört ki s a Duna hullámait ölnyi magasra hányta. A még kevés elelőtt tiszta kék ég cikázott a villámoktól. Koromsötét állt be s a zápor óriási tömegben omlott alá. — Ibolya a félelemtől sírni sem tudott. Otthon felébred a viharra anyja és nem találja szobájában. De jobban remegett Leanderiért, kit a sötétben a hullámok talán a partra jutni sem engednek. — Most érezte csak igazán, mennyire szereti a szegény postaexpeditort, kit gazdag özvegy anyja és plébános bácsikája látni sem akartak körében.

Mióta e szigeten laka számталanszor várta félelemmel átúszni a Dunán a szemközti levő városból a szerény expeditort, de még ily dühöngő viharral nem látott s aggodalmában már holttestét látta imádottjának. — Kétségbeesésben segítségért akart szaladni,

de a zápor és szélől mozdulni sem tudott. — Keserű zokogásban tört ki és próbált segítségért kiáltani, de szavát elnyelte az orkán.

Ezalatt a túlsó partról is elindult már a tisztelendő úr csónokján hazafelé és ugyancsak nógatta evezős legényeit a munkára. Túl volt a városban s borozgatás és pikettirozással késő estig tisztelendő kollegájánál tölté az időt. — Azonban a nagy csónokkal egész bátran neki indultak a háborgó Dunának. — A vihar a folyam közepe táján azonban oly erővel tört ki, hogy a tisztelendő úr már-már kételkedett az isteni gondviselésben.

Egyszer csak gyenge segélykiáltás üti meg a tiszteletes fülét s amint a csónakot a hangfelé irányítják, egy küzdő ifjút lát a hullámok közt. Rákiált, hogy tartsa magát, mindjárt odaérnek. — A felelet egy félelmes kiáltás volt s az előbb feljök úszó megfordul és végső erőltetéssel a part felé igyekszik. — A szegény expeditor volt, ki már-már Leander sorsára volt jutandó, eltévedvén a koromsötétben és nem tudván partot érni. De amint a tisztelendő hangját felismerte, inkább a bizonytalan hullámokba bizá ismét életét, mintsem Ibolya és az ő kedves titkát elámulja és imádottja jóhírét koczkaztassa.

A tisztelendő azt hívén, hogy az ár ragadja tova az ifjút nógatta legényeit, hogy ériék be a fűdöklőt. De csakhamar észre lehetett venni, hogy a csónak elől menekülni akarván a folyam felé úszik. Hanem ereje csakhamar elhagyta és az evezős legények elalélva emelték a csónakba.

— Micsoda! az expeditor! — kiált a tisztelendő úr. — Hogyan került a Dunába ily átkozott időben?

— Fürödtem és a víz elragadt. De kérem tisztelendő úr vigyen

kellene segíteni, hogy válogathatna bennök a lelkiismeretes tornatanító. E téren azt hiszem e lapoknál mindig előzékeny támogatásban részesülne az erre gondot fordító gyűjtő.

Nem érjük ugyan meg, hogy megállandósuljon valamely testgyakorlat nálunk, de ha lelkes munkával segítjük elő a nemzeti testgyakorlat létesülhetését, biztosan tekinthetünk a ma még alig észrevehető nemzeti erősödés elé.

BUDAI.

Testhelyzetek a népiskolai tornázásban.

(Állások, térdelések, ülések, fekvések, fekvetámaszok, (támfekvés), állvafüggések, (túggó állások), fekvé függések, függések, támaszok, repülő helyzetek, kéztartások).

Állások.

Alapállás az, midőn a tornász lenyújtott karokkal egyenesen, de nem merev testtartással áll, lábak kinyújtatnak, a térdek kissé feszítettnek, sarkak egymáshoz záratnak, lábhegyek kifelé fordítatnak mintegy 60 foknyi szöveget képezve, az egész felső test kevésbé előre tartatik, de azért a testsúly inkább a sarkokon nyugodjék, mint a lábhegyeken, a has nem düllesztendő ki, de igen be sem húzandó, a mell kidomborítandó, a vállak leeresztve kissé hátra feszítettnek, a fej egyenesen fel tartandó, de az áll kissé a mell felé húzandó, arcz és tekintet előre, karok a könyökben kevésbé hajlítottanak, kéz, ujjak szintén némi behajlítással tartassanak a czombokhoz, hüvelykujj a nadrágvarratot érintse.

Pihenő állás az, midőn az alapállásban felvett helyét a bal láb nem hagyja el, de a jobb láb és az egész test kényelembe helyeztetik.

A szögállás elnevezés már csupán a lábaknak alapállásszerű helyzetére szól. Tehát a szögállásban a karok, sőt a testtörzs is bárminő szabad helyzetben lehet.

Zártállásnál a sarkak és lábhegyek is egymáshoz záratnak vonalban, úgy hogy egyik sarok a másik láb hegyét érintse.

Lábújjállásnál a sarkak a földről felemeltnek.

Sarokállásnál a lábhegyek és a talpak emeltnek fel.

Oldal terpeszállás az, midőn a lábak egymástól oldalt távol helyeztetnek, lábak nyújtva, testsúlyt mindkét láb egyenlően tartja.

Háránt terpeszállás az, midőn egyik láb a test elé, a másik meg hátrafelé helyeztetik, a két lábat összekötő képzelte vonal derékszögben áll a vállak és cipők egyenkörű vonalaival. Arcz és mell mindig előre tartatik.

Lépő állás az, midőn egyik láb kitétetik könnyedén előre (vagy oldalt, vagy hátra, vagy valamely rézsutos irányba), de a test-

súly megmarad a helyben hagyott lábon. Tehát míg a terpesz állásoknál a felső test is kimozdul nyugodt helyzetéből, addig a lépőállásoknál ez nem történik, azonban a lábak emitt is kinyújtva tartatnak.

«Rohamállás lépő állással» (vagyis: lépő állás a helyben maradó láb meghajlításával) az, midőn egyik csak kis távolságra tétetett ki előre (vagy oldalt, vagy hátra, vagy rézsutos irányban) feszítve, míg a másik a helyben maradó láb térdben kissé behajlított és a testsúly is ezen lábon tartatik, illetőleg a testtörzs helyéből nem mozdul a kilépéskor és egyenesen tartatik. Megjegyzendő itt, miszerint a rohamállások a szerént neveztetnek jobb vagy bal rohamállásoknak, amint a jobb vagy a bal térd lesz behajlítva, tekintet nélkül arra, hogy melyik láb lépett ki.

«Rohamállás» az, midőn egyik láb jó távolra lépett ki, valamely irányba és ezzel együtt a testsúly is átvitetett a kilépő és térdben derékszögűleg hajlított lábra. A testtörzs itt is egyenesen feltartatik és se jobbra, se balra el nem fordítatik (rohamlépés).

Vívóállás az, midőn egyik láb meghajlítva könnyedén helyeztetik ki előre vagy rézsut, vagy oldalt, de a testsúly a szintén meghajlított helyben maradt lábon nyugszik. A testtörzs itt kissé mindig elfordul, de meg nem hajol. A kevés törzsfordítás úgy történjék, hogy a kilépés irányába ne egész mellel, ne is tisztán váll forduljunk, hanem csak $\frac{1}{8}$ fordulattal.

Vívórohamállás hasonlít a rohamálláshoz, a mennyiben itt is kinyújtatik a helyben maradt láb és kimozdul a testtörzs is a kilépő láb fölé, de különbözik attól abban, hogy a vívórohamállásnál a felső test a kilépés irányában dőlve és $\frac{1}{8}$ fordulattal tartatik, továbbá a helyben maradt lábfej kissé kifelé fordítatik.

Guggoló állás lehet szögállásban és terpeszállásban is, ha a lábak egyenlően és erősen behajlítottak. A testtörzs egyenesen fentartatik. Guggoló állás történhetik zárt vagy nyitott térdekkel lábújjakon és egész talpakon a szögállásból. Azonban a terpesz állásokban leginkább csak a talpakon állva.

Keresztezett állásban egyik láb a másik előtt vagy mögött keresztez.

Lebegő állásnak nevezzük az egy lábon állást, mely történhetik egész talpon, lábújjakon vagy sarkon.

Fejen és kezeken állás vagyis fejágas az, midőn a földre tett kezeken és a fejen nyugszik az egész testsúly, míg a lábak felnyújtatnak a levegőbe. Ezen helyzetbe jöhetni egyik láb felendítésével és a másiknak fellökésével, vagy páros láb rúgással, vagy lassú törzs és láb emeléssel. A földre helyezett tenyerek és a fej háromszöget képeznek. Kezekre támaszkodás nélkül tisztán a fejágas gyakorlása az elemi népiskolai tornázóknak egyáltalán nem engedhető meg, még a játék időben sem.

Fejen és alkarokon állásba féltérdelő helyzetből kell láblendítéssel felemelkedni, ugyanis a fej hátulról mindkét tenyérrel átfogatik és a földre helyeztetik, egyszersmind az alkarok, a könyökök is a földre támasztatnak. A lábak és a testtörzsnek a levegőbe emelése után az esetleges hanyat átfordulásakor a test ne nyújtassék ki feszesen, sőt az álláskor is derékhajlongással kell egyensúlyozni a testet.

Nyakszirten és felkarokon állásba hanyatt fekvő helyzetből kell jönni. Ugyanis a lábakat nyújtva felemeljük, az arcz felé hozzuk, ezután a cipőket majd a derekat is mindkét karral feltoljuk és feltámasztjuk úgy, hogy a test súlya a fejen, a nyakszirten, részben a vállakon és a földre feszített felkarokon nyugodjék. A lábak zárva felnyújtatnak a levegőbe.

Az u. n. kényszerített állások, alkarágas a földön, nyakágas, vállágas szereken, kézenállás, nem valók 6—12 éves gyermekeknek.

Az u. n. tornász üdvözlő állás (bókszerűleg különféleképen szokásos lábkeresztelés, törzshajlás, karemelés az arcz fölé vagy mellé, és több e félek) szintén mellőzendők; ép így a tánczállások is, mert a tornázás nem bókművészet, legkevésbé az a népiskolákban.

Térdelések.

Egy térdre térdelés egyenes testtartással az, midőn egyik láb bal hátra vagy előre lépés történik, és hátul lévő láb térdessel a földre helyeztetik, míg az elől lévő láb térdben derékszögűleg meghajlítottatik. A felső test derékhomoritással egyenesen feltartatik. A térdelő lábnak állászára a vízszintes helyzetet közelíti meg, a fellábszár pedig függőlegesen tartatik. Az elől lévő nem térdelő lábnak pedig az állábszára áll függőlegesen, míg a fellábszár vízszintesen.

Egy térdre térdelés hajlított testtartással, illetőleg ülésel akként történik, hogy az egyenes féltérdelésből a felső test előre hajlásával a térdelő lábra rá ül az illető.

*

engem a másik partra, mert nagyon sietős dolgom van. — Tovább beszélni nem igen tudott a gyengeség miatt.

— Arról szó sincs barátom! Igaz ugyan, hogy az én házamban, miután megtudtam, hogy az én húgom után jár, nem látam szivesen; de ily állapotban legnagyobb ellenségem is otthonát lené fel nálam. — Önnek ápolásra van szüksége. Különben is már paron vagyunk. — Vegye fel barátom az én felső kabátom és jöjjön velünk. — Ezzel a szavakkal a csendesedő viharban a csónak csakugyan partot ért.

Alig kötöttek ki és emelték partra a szédülő expeditort, Ibolya futott elő még mindig a reverendában és örömtelt hangon Leandert kiáltva az ifjúra borúlt.

— *Leander!* kiáltá a pap is. Mi az Ibolya! Ez itt Popper úr az expeditor.

— Igen az én Leanderem, én meg az ő Herója — szól mind vidámabb és bátrabb hangon Ibolya, amint az expeditor keze szorításától mindinkább felbátorodott. — «Aztán nem is expeditor már bácsikám, hanem postamester, igen az én Leanderem a csomázi postamester.»

— «*Heró és Leander*»... Csomázi postamester... mormogta magában a tisztelendő úr. — No jól van, értem már a dolgot. Hanem a többit elvégezhetjük már otthon és a templomban is.

Ibolya hálás csókkal borította el az öreg tiszteletes kezét és karját az örömtől felerősödött új postamesterébe öltve, siettek a falu felé.

Ibolya csakhamar csomázi postamesterné lett és még ma is, ha kedvesen akarja férjét szólítani, Leander jó ajkára.

LINDER GUSZTÁV.

Térdelés páros lábbal egyenes testtartással az, midőn a lábak együtt tartatnak és derékszögűleg meghajlítva térdelnek. A földet a térdek és a lábhegyek érintik.

Térdelés páros lábbal hajlított testtartással az, midőn a zárt lábfejek a térdelésben hátra kinyújtatnak és ezekre rá ül a térdelő egyén. A földet mindkét lábnak egész allábszára és lábfeje érinti.

Ülések.

Egyenes ülés, midőn a felső test egyenesen feltartatik, tekintet nélkül a lábtartásra.

Hajlott ülés, midőn a felső test dőlt és görbült tartást vesz ülés közben.

Guggoló ülés a földön, midőn ülés közben a térdek a mell felé húzatnak, a lábak pedig a térdek alá. «Czigányülésnek» is mondatik ezen guggoló ülés, ha a térdek a kezekkel átkulcsoltatnak.

Lábkeresztezéssel guggoló u. n. törökülés az, midőn a lábak keresztezve erősen behajlítatnak és a czombok alá húzatnak, a térdek pedig egymástól távol tartatnak.

Lábkeresztezéssel u. n. szabóülés, midőn a lábak nyújtva vagy hajlítva keresztbe tételnek és a térdek egymáshoz szorítottatnak.

Terpeszlés, midőn a lábak szétfeszítettnek.

Feszés ülés a földön, midőn a lábak zárva előre nyújtatnak és a felső test egyenesen tartatik.

Tomporulás az, midőn oldalt fordulva egyik tomporon, medence csontjára ül az illető, egyik lábat földre fektetve, a másikat pedig hajlítva talppal a földre támasztva.

Lebegő ülés a földön az, midőn a földet sem a lábak, sem a kezek nem érintik, hanem csak az altest.

Vegyes ülések alatt azok értendők, melyeknél a kezek is támogatják ülésben a testet és a lábak különféle helyzeteket vesznek.

Fekvő helyzetek.

Mellső fekvés az, midőn mellel és hassal a föld felé vagy azon tárgy felé fordul az illető, a melyen fekszik.

Hátsó fekvésnél a test hátsó része van közvetlen a földdel vagy azon tárggyal érintkezésben. Az előbbeni hason fekvésnek, az utóbbi hanyatt fekvésnek neveztetik.

Oldalt fekvésnél a test jobb vagy bal oldalán nyugszik.

Uszó fekvés (mellső és hanyatt) az, midőn teljesen kinyújtott lábakkal és testtel a karok is fej felé nyújtatnak.

Lebegő fekvés (mellső és hátsó) az, midőn valamely kereszt rúdon vagy más tárgynak kicsiny felületén, hassal vagy derékra rá dőlve fekszik az illető, és a kezek semmiben sem fogódnak.

Fekvő támaszok.

Mellső támfekvés az, midőn a földön vagy valamely tárgy (szer) fölött fekvő testhelyezettel, a test súlyát, a karok és a lábhegyek tartják. A testtörzs és lábak egy vonalba nyújtatnak, karok a mell alatt vesznek támaszt. Arcz és mell lefelé.

Hátsó támfekvés az, midőn a föld vagy azon tárgy fölél, melyen elhelyezkedik az illető háttal fordul; a karok alulról hátra vezetve a hát mögött támaszkodnak, és a földet a kezeken kívül még csak a sarkok érintik.

Oldalt támfekvés az, midőn a föld felé a testnek egyik oldala van tartva. Itt csak egyik kar és ugyanazon oldalú egyik lábának a külső éle támasztatik a földre, míg a test többi része nyújtva mintegy lebegve tartatik.

Lebegő támfekvés az, midőn a mellső vagy a hátsó támfekvésben csak a jobb (b) kar és bal (j) lábtól támasztatik a földre. Tehát egyidőben tartatik szabadon felemelve egyik kar és az ellenoldalú egyik láb.

Tornaszereken egyáltalában a támaszkodó láboknak nem a sarka vagy a helye, hanem a külső vagy a belső éle tételik a támpontra.

(Folyt. köv.)

Tornázás mint munkamegosztás.

(Képpel.)

A szükség okossá teszi az embert, de van közéletünkben egy oly általános szükség, melylyel szemben elég okosak talán sosem leszünk. Ez a testi egészség fentartása. Az emberi elme képtelen oly fokú örökösödést kitejteni, hogy minden bekövetkező bajtól már eleve óva legyen az ember. Lehetetlen oly tökéletes életteni rendet felállítani, a melyet minden körülmények között mindenki követhetne és a kivánt eredményt érné el vele. De azért vannak oly arany szabályok, miket maga a természet állít élénk követésül, a mikben soha és senki csalódnai nem fog, ha aszerént cselekszik. A természet sugalta — sőt követelte — éltszabályok

leghatalmasabbja ez: *adj munkát és azzal aránylagos pihenést testednek változva folytonosan.* Az emberi testnek a mily életfeltétele a táplálkozás, lélegzés, világosság és hőség nyeresé, épenígy életfeltétele a munkáltatás és pihenetés. Azonban a természet annyira atyáskodólag mégsem gondoskodik rólunk, hogy a munka és pihenés helyesebb aránya szerént *kényszerítsen* mintegy minden pillanatban élünk. Érzékeink útján tudomásunkra jut ugyan mindig a mértéke cselekvéseinknek, de szabadon marad akaratumk. Tehát a mértéken túl léphetünk, illetőleg ártatumk magunknak minden pillanatban mindenben.

Tudva pedig azt, hogy akaratumkat a közéletben igen gyakran uralják események és egyének, — tudva azt, hogy fáradság érzetünk jelentkezése után is még sokáig nem adha'juk meg testünknek a természet igényelte pihenést, úgy testi mint szellemi működéseinkben: ezen okoknál fogva a *munkának és pihenésnek egymással és az életkövetelményekkel való arányba hozatala egy roppant nagy horderejű feladat.* Ezen nagy feladatnak megoldására törekszünk első sorban akkor is, midőn a testgyakorlatok rendszeres üzését hangoztatjuk. E nagy célért évezredek óta törnek-zúznak ezer úton módon, és mégis ott állunk még ma is, hogy a munka elmélete majd minden életpályán a vagyonszerzés alapján fejtetik ki, nem pedig az emberi testszervezet munkabírájának mérlegelésével, miként a «testgyakorlók» fejtetik.

Nagy áldás tehát az emberiségen a testgyakorlás rendszeres általános felkarolása, de csak akkor, ha annak rendszerében a munka a pihenéssel helyes arányba hozatik, illetőleg ha a testtagok felváltva és bizonyos mértékig működtetnek, tekintettel az előző életfoglalkozásra is.

A testgyakorlás helyes elméletéhez azonban helyes gyakorlat is kell. A gyakorlat pedig helyes csak akkor lehet, ha nem kizárólag egy-két életpályához alkalmazható csak, hanem általában mindennemű életpályán lévőket egyaránt megtalálhatják abban az időnként nekik üdvös foglalkozást.

Minő legyen tehát azon általánosan mindenkire nézve üdvös testgyakorlási mód?! Minő testi munkánál dolgozhatnak egyaránt edzőleg és üdítőleg egy időben együtt oly egyének, kik egymástól igen eltérő munkában vagy testi részleges tétlenségben bádgyadtak el? (Minők például az órákig íróasztal vagy varrőasztal mellett görnyedezve dolgozik, szemben a járva-keelve kézzel erősen dolgozókkal? — Ezen kérdésre hazánkban a legtöbben még mindég az úgy jelzett *szabad testmozgási* módot hangoztatják és követik. Azonban már igen sokan az u. n. *tornázást* hirdetik a leghelyesebbnek.

Röviden szólva: a *szabad testmozgás* módszere ezekből áll: járnai, futkározni, ugrálni, testet nyújtóztatni, hajlongatni, valamely közéletbeli munkát vagy játékot a testnek jól esése végett játszó módon végezni, — szóval a lehető legtermészetesebb és legközvetlenebb módon végezni akár egymásra, akár társaságban oly mozgásokat, minőket épen megkivánnak rögtön a testi érzékek. Ezen tagadhatlanul szintén jó testgyakorlási általános köznapi mód itt bővebben nem fejtegettetik. Szintén mellőztetik itt a fent jelzett «szabad testmozgást» bővítetten rendszerben és testületileg űző atletikának fejtegetése is.

Lássuk érdemileg a *tornázást* a munkamegosztás szempontjából.

A tornázásban kifejezést nyer azon elvi feltevés, miszerint az ép szervezetű egyének közéletbeli fáradaimait napközben nem abszolút pihenéssel (nem tétlen heveréssel) kell kinyugodnia, hanem olyan munka cseréléssel, melyben az imént kevésbé működött testtagok erősebben dolgozzanak, a fáradtak pedig csak közvetve vagy gyengébben működjenek. Teljes tétlenséget a tornázás napközben nem ajánl, még azon tények tudata után sem, hogy a tornázásban bizony a már eleve fáradt testrészek is működtetnek; abból indulván ki, miszerint az erők részben túlfeszítése ellensúlyoztatik a munkának testtagonként való megosztásával és az ezáltal okvetlenül teljesebb benső szervi működéssel.

A szív tolmácsa az arcz, az egészség tolmácsa az inség nélküli éhség. A rendszeresen dolgozó ember érezni és éhezni is igazában szokott. A tornázás rendszeres munka és játék lévén, hatása letükrözik az arczról és látszik a jó étvágyon.

A tornázás megosztja tehát a munkát testtagonként. De nem úgy, hogy például egészen másnemű munkát rendelne a szabónak, mást a kovácsnak, mást a kertésznek, mást az írónak stb., hanem olyképen, hogy eltekint az illetők életfoglalkozásaik fölött, tekintti csupán testi fejlettségüket és korukat, azután szétosztván az egyenlőtlen erőket, mindenkinek feladja részenként az egész testre kiható munkákat. A munkaközben győződik meg aztán mindenki arról, melyik testtagnak a munkája lesz következtetészerűleg kevésbé kellemes; kevésbé is fogja azt erőltetni.

Különben a helyesen vezetett tornázásnak legfőbb anyagját

nem a nagy erőltetéssel járó gyakorlatok képezik, hanem azon elemi testmozgások, miknek végzése a legkülönbébb egyoldalú munkában fáradtának is egyaránt kellemes és hasznos. Bizonyoságul pár képbem mutatjuk ezen általános — mindenkire mindenkor alkalmazható — gyakorlati módok egynémelyikét. Nincs az a fáradt testrészt, mely az ilyen alapmozgásoknak változatos alkalmazása mellett ne üdülnék, ne erősödnek.

Egy bot és a puszta föld elég arra, hogy képeink szerint önkiszérelt útján mindenki meggyőződjék arról, hogy csak helyesen kell a munkát időnként és testtagonként magunkra alkalmazni, akkor a munkacserélésekben nagyobb üdülést és hasznot fogunk szerezni magunknak a nappali heverésnél.

Képeinken a bottal rajzolt alakok híven mutatják azon karmozgásokat illetőleg tartásokat, mik mindenkire nézve szinte gyógyhatásúak a rendszeres gyakorlás mellett. A földre kezeivel támaszkodó alak meg különösen az egész testre jótékonyan ható gyakorlatrészt tüntet fel. Tessék csak mindenkinek megkísérteni a földre guggolást, kezekkel a földön lépkedést fekvő helyzetig és vissza, aztán oldalt majd háttal a föld felé fordulni, a kezekre és lábfejekre támaszkodva fekvő helyzetbe jönni pár másodperczekre, azután egyenesedjék fel, tekintsen a tükörbe: rögtön látni fogja arcán is vérének egészséges pezsgését, és érezni fogja testének nagyobb hő kitejtését. Cselekedjék csupán

palicsi homokos talajnak tudható be, hogy az egész napon át tartott versenyek elég jó talajt nyerhettek.

A 268, sőt a napi lapok előző kürtölései szerint a 300-at meghaladott versenyző közül, azonban csak 60—65 egyén állott ki a síkra.

Ezt szigorú tárgyilagossággal előre kellett bocsátanunk, hogy ha már a torna-egyletek majdnem kizárólag atletikai versenyeket rendeznek, akkor legalább a sportszerű teljes szigort is tartsák be, úgy a nevezések, mint az alább szellőztetendő propositiókra nézve is.

S most térjünk át az elért elég jó recordok ismertetésére.

A versenybizottság a következőleg alakult meg:

Versenybizottság: Tiszteletbeli elnökök: Jankovich Aurél, Parscsetich Felix, Sándor Béla.

Elnök: Birkás Gyula.

Alelnök: Gábry László, id. Vojnich Sándor.

Jegyzők: Fellegi Antal, Izecseszkul Leo, Vermes Lajos.

Péntárnok: Hakker Adolf.

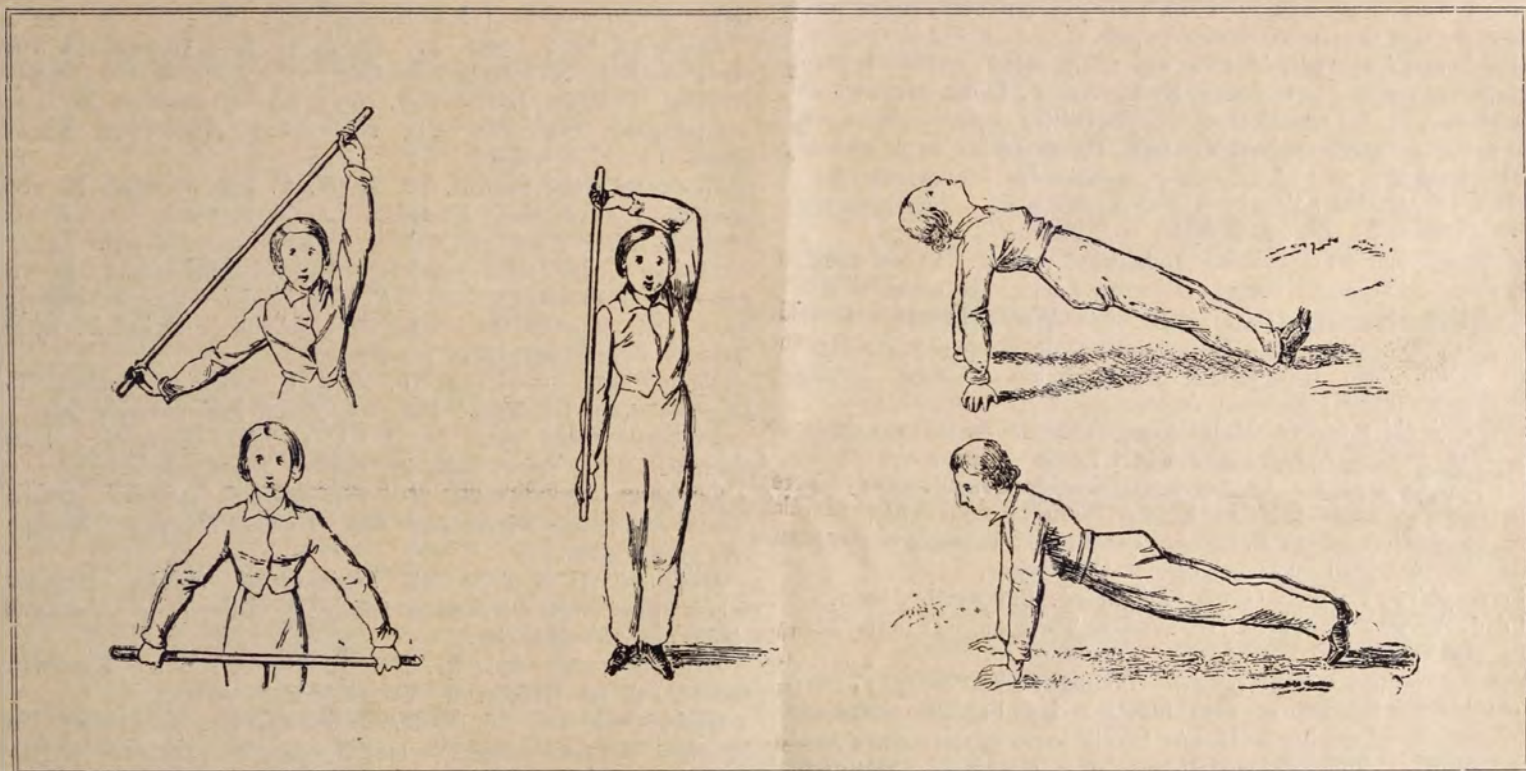
Időmérők: Farkas József, Gyelmis Gerő, Mukich Károly.

Ellenőr: Janiga János.

Térmérő: Gáli Adolár.

Erő kiegyenlítő: Bély Mihály.

Orvosok: Dr. Dobrojevich Plátó, dr. Reizner Gyula.



TORNÁSZAT MINT MUNKAMEGOSZTÁS.

ennyit naponta többször az illető, bizonyára érdemesnek fogja találni a tornázással közelebből és bővebben is megismerkedni. Különösen, ha hozzá még nagy inycz és rozsgyomorral bír valaki, ne tartsa egyedüli szabályul az evés után teendő ezer lépésnyi sétálást, hanem vegyen elő naponta pár tornagyakorlatot hozzá a könnyebbekből, evés — illetőleg lefekvés előtt pár órával, azután köszönjön nagyot — nem e sorok igénytelen írója előtt — nem is a «Herkules» lap előtt, hanem a tornázás nálunk kevésbé tisztelt zászlója előtt.

EGY TORNÁSZ AZ ÖREGEK CSAPATJÁBÓL.

A palicsi versenyek.

Augusztus 1-én a délutáni személyvonattal, néhány fővárosi versenyző társaságában szép remények között indultunk Szabadkára, hogy a másnap rendezendő palicsi országos torna és atletikai viadalok mint nézők mi is részt vehessünk. Igényeink a legmagasabb fokig fel voltak csigázva, miután a hivatalosan közzétett kimutatás szerint 268 versenyző nevezett volna.

Az indóháznál a versenybíró elnökének Farkas Zsigmond úrnak vezérlete alatt egy tekintélyes bizottság fogadott bennünket, s a kölcsönös üdvözlés után ősi szokásainkhoz híven, legott egy banketthez vezettettünk.

A viadalt megelőző éjjelen folyton esett, s csak a szabadka-

Indítók: Izecseszkul Leo, Sztokjovich Emil.

Versenybíró: Elnök: Farkas Zsigmond.

Jegyző: Lénárd István.

Versenybírók: Dr. Antunovich József, Birkás Gyula, Gábry László, Jankovich Aurél, Jankovich Kázmér, Legáth Gusztáv, Léway Simon, Mamuzsich Lázár, Nagy Sándor, Parscsetich Felix, Pertich Mihály, Pinkovich János, Porzsolt Gyula, Vojnits Simon, ifj. Vojnich Sándor.

Pályabírók: Antunovits Dezső, Lyubibratic Kelemen, Malachowszky László, Piukovich József, Szalay László, Sziembenburger Károly, id. Vojnich István.

Rendfentartó bizottság: Elnök: Milassin Miklós. Tagok: Dr. Békeffy Gyula, dr. Brenner József, dr. Gyorgyevics Szredoje, Kirner Dezső, Macskovics Titusz, Mucsi György, Scozza Zoltán, Szigethy József, R. gényi Lajos, Babics Béla, Dungyerszky Jakab, Lázár János, Léderer Pál, Milodánovics Simon, Nyitrai Dezső, dr. Schaffer Sándor, Szeiző Károly, Széchenyi Tamás, dr. Tóth Béla.

Délelőtt a nyílt versenypályán.

I. *Bajnoki célverseny.* Második vetélkedés a «bajnok» címért. Nyílt verseny. — Távolság 15 km. Az indulás 1885. évi aug. 2-án reggeli 6 órakor. Palicsról a bírók páholyától indulva, Szabadkán a vasúti aluljárónál jelentkezve és Palicsra visszaérkezve fog megtartatni. A bajnok jelöltség feltétele, hogy a kijelölt utat 1 óra 1 percz alatt akár járva, akár futva megtegye. («Go-as-

you-please»). Ha ez eredmény a kitűzött idő alatt nem történik meg úgy az egyszerű versenynek tekintetik, a bajnokjelöltség elesik; de az ezüst érem kiadatik. Fuss vagy fizess! Védő: Balogh Dezső, a B. K. E. tagja.

Versenyezték: Balogh Dezső a tavalyi győztes, Matkovics Miklós és Halácsy Antal. Kezdetben Matkovics vezetett, de Balogh csakhamar átvette tőle a vezetést, és 55 perc 42 másodperc alatt elsőnek is érkezett. Második lett Halácsy Antal 65 perc alatt; Matkovics kidőlt. A bajnokjelöltség feltétele az volt, hogy az utat győztes 54 perc alatt tegye meg, miután azonban kétségtelenül konstatálva lett, hogy az utat a szabadkai célpontnál meghosszabbították, Balogh Dezső fentartotta másodikban is bajnokjelöltségét.

Balogh Dezső az ezüst érmet nyerte, és «Szabadkai hölgyek»-díját, Halácsy hasonlóan ezüst érmet.

II. *Akadály vasparipa (bicycli) verseny.* Nyitva minden magyar és osztrák velociped egyeslet működő tagja számára. Táv. 15 klm. Palicsról Szabadkára és Palicsra vissza. Akadály 5 klm. homokos talaj. Díjak: «Achilles paizs» és ezüst érem az elsőnek, bronz-érem a másodiknak.

Versenyezték: Halácsy Antal, Bartay Oszkár, Temesváry Andor és Vuics István. Kezdetől végig Vuics István vezetett, és a célpontnál elsőnek is érkezett 50 perc 11 mp. alatt. Második Bartay 55 perc alatt, harmadik Temesváry Antal 56 perc 43 mp. alatt. A győztes a kitűzött díjazásdíjra esett, mert annak feltétele az volt, hogy a kijelölt utat 45 percen belül tegye meg, és így csak egyleti ezüst érmet kapott.

III. *Nemzeti gyorsúszás.* Távolság 100 méter, mely 1 perc 35 mpercen belül teendő meg. Nyílt verseny. Díjak: arany érem az elsőnek, és a «Szabadkai hölgyek»-díja, ezüst érem a másodiknak, bronzérem a harmadiknak. Ha az eredmény a kitűzött időnél rosszabb, az első díj ezüst, a második bronzérem, mely esetben «Szabadkai hölgyek»-díja az akadály úszó verseny győztesének adatik ki. Indulás délelőtt 9¹/₂ órakor.

A versenyben részt vettek: Rohonczy Aladár, Vécsei Samu, Csik József, Zsigmond József, Milassin Andor, Milassin Sándor, Berger Béla, Scossa Zoltán, Geyer Emil, Weber Frigyes. Rövid és érdekes küzdelem után elsőnek érkezett Rohonczy Aladár 1 perc 9 mp. alatt, másodiknak Vécsei Samu 1 perc 10 mp. alatt. Harmadik lett Milassin Andor.

IV. *Bajnoki távúszás.* Második vetélkedés a «bajnok» címért. Táv. 3000 méter. A bajnokjelöltség feltétele, hogy a védő a kitűzött távolságot 1 óra 16 perc 40 mpercen belül tegye meg. Nyílt verseny. Díjak mint az I. alatti bajnoki versenynél, azonkívül ez alkalommal az elsőnek a «Szabadkai Torna-egylet» által telajánlott tiszteletdíj. Indulás délelőtt 10 órakor.

Versenybíró: Porzsolt Gyula. Pályabíró: Piukovich József.

Védő: Vermes Nándor, a «Szabadkai Torna-egylet» tagja, kéksárga sapka.

Vermes Nándor — bár igen jó trainingben volt — a 17 fokú s neki hideg víz miatt — nem indult s így bajnoki jelöltségétől elesett. Versenybíró, a Birkás Gyula torna-egyleti elnök által kormányzott csónokról constatálta, hogy elindultak Schwanda Gusztáv, Weber Frigyes, Regdon Géza, Mészáros Andor és Jäger Károly

Az egész versenyek lefolyása alatt kétségen kívül e 3000 méternyi álló vízbeni úszás volt a legfárasztóbb és legszebb verseny.

Indultak d. e. 10 óra 45 perckor, vezetett, hosszú és gyors tempókban a legmagasabb termetű Weber, utánna jó 50 méternyi távolban Schwanda, a pályát 5-ször kellett megkerülni. Az első kört Weber 15 p. alatt úszta be, de már a 2-ik kör elején a szívósabb mellű és nyugodtabb Schwanda által lehúzatott, s a 2-ik kört 29 p. 31 mp. alatt tette meg. Az első kör után Mészáros és Jäger, mint gyengébb ellenfelek feladták a versenyt.

A 2-ik kör bevégeztével Webert elfogta a csüggedés, mert Schwanda már vagy jó 200 méternyi térelőnyt küzdött ki, s ezért csónokba szállott; — néhány perc múlva már Regdon is görcsött kapott és ki kellett szállnia, úgy hogy a 3-ik körre már a legszívósabb Schwanda egyedül maradt, azt a kört 46 p. és 34 mp. alatt úszta át, a 4-ik körnél már 65 p. és 2 mperczig úszott, s az 5-ik körnél célhoz ért 1 óra és 23 perc alatt. Valamivel (circa 6 percczel) rosszabb recordot mutatott ugyan fel Vermes Nándor tavalyi eredményénél, de azt kell tekintetbe venni, hogy ellenfelei kidőlték és őt senki sem szorította, s a versenybírósság hajóján ült szép asszonyokkal folytonos jó humorban csevegett.

Schwanda Gusztáv fiatal technikusként és a «Magyar velociped Club» derék titkárájának dicsősége tetézve lett, mert ő húzta le tavaly, a «Tyrheni, athlanti és az összes tengerek és csatornák» állítólagos bajnokát, Szekrényesit is a Balatonon.

V. *Akadály úszás.* Táv. 500 méter 5 akadálylyal. Elsőnek ezüst érem és azon esetben, ha a III. alatti versenynél a «Sza-

badkai hölgyek díja» ki nem adatik, azt ezen verseny győztese nyeri, másodiknak bronz érem. Indulás délután 3 óra 15 perc.

Versenybíró: Vojnich Simon. Pályabíró: Ljubibratic Kelemen.

Indultak: Vécsei Samu, Milassin Sándor, Wurfer Lajos, Rohonczy Aladár és Berger Béla.

Erős küzdelem volt 3 akadályon át Rohonczy és Vécsei között, de az előbbi magasabb és szikárabb termetével már a negyedik akadálynál lehúzta ellenfelét és könnyen győzött, a pályát 9 p. és 19 mp. alatt úszván be, mi a nehéz pályán s álló vízben igen jó és respectabilis record. Ezzel Rohonczy mint leggyorsabb úszó méltó hirtre tett szert, s szép példát adott az ifjabb generációnak. Vécsei 9.34-al jó 2-ik, Milassin 9.58-al 3-ik és Berger Béla 9.59 mpercczel 4-nek érkeztek be. (Folyt. köv.)

Kiválóbb kard és vitor viadalok.

1876-tól 1885-ig.

Budapest, 1876. ápr. 12. M. A. C. házi viadala. *Kardvívás.* Kézvívásban Porzsolt Dénes Mihákovits Ödön ellen. *Törvívás.* Geisz László Helvey Béla ellen. *Törvívás.* Győztes Szigethy Sándor lett.

Palics, 1881. júl. 17. Sz. T. E. nyilvános viadala. *Kardvívásban* első Vermes Nándor, jó második dr. Antunovich József lett.

Palics, 1882. júl. 30. Sz. T. E. bajnoki viadala. Vermes Lajos első, Izacseszkul Leo második lett.

Budapest, 1882. decz. 17. M. A. C. házi viadala. *vítörvívásban* Bittó Aurél első, Sándor Ákos második lett; a *kardvívásban* Földvári László első, Nagy Károly második lett.

Budapest, 1882. febr. 21. *vívómesterek mérkőzései.* Benedek Gyula, Carl Ede ellen.

Budapest, 1883. márcz. 17. M. A. C. házi viadala. *Törvívásban* Bittó Aurél első, Földváry László második lett. A *kardvívásban* Bittó Aurél első, Vermes Lajos második lett.

Magyar-Óvár, 1883. jun. 16. Magyar-óvári torna- és vívóegyesület nyilvános viadala. *Kezdők kardviadala.* Schossberger Rezső első, Bogyay Emil második. *Haladók kardviadala.* Borchy György első, Pápay Géza második.

Nagy-Kőrös, 1883. aug. 10. N. A. C. nyilvános viadala. *Versenykardvívás.* Ifj. Vajkó Pál első, Posch László második lett.

Budapest, 1883. nov. 16. M. A. C. házi versenyek. *Vécsey kardvívás.* Bittó Aurél első, ifj. Farkas János második lett.

Budapest, 1883. nov. 25. *Vívómesterek viadala.* Benedek Gyula szabadkai vívómester első, Halász Zsigmond budapesti vívómester ellen.

Budapest, 1883. decz. 23. *Vívómesterek viadala.* Jászapáthi Seress Imre, bécsi vívómester mint első, Adler Albert, kolozsvári vívómester második lett.

Budapest, 1884. ápr. 21. Nyilvános mérkőzések. *Kardviadal.* Hartl J., bécsi vívómester, Vermes Nándor ellen.

Győr, 1884. máj. 26. Nyilvános mérkőzések. *Kardviadal.* Hartl J., bécsi vívómester első, Vermes N. második. *Törviadalok.* Hartl J. Szigethy Sándor ellen.

Palics, 1884. aug. 3. A «Szabadkai Tornaegyesület» országos athleta és torna versenyei. *Bajnoki kardviadal.* Csernovits Agenor első, Vermes Nándor második lett.

Szabadka, 1884. decz. 6. «Szabadkai Tornaegylet» házi versenyei. *Kezdők kardviadala.* Fellegi Antal első, Janig János második lett. *Magánmérkőzések.* (Mach) Sztójkovics Emil lón győztes.

Budapest, 1884. decz. 13. M. A. C. házi viadala. *Vítórmérkőzés.* Bittó Aurél első. *Kardmérkőzésben* Bittó Aurél első, Vermes Lajos második lett.

Budapest, 1885. júl. 1. Benedek Gyula, Gisser Gyula nyitrai vívómester ellen. VERMES LAJOS.

T. ELŐFIZETŐINKHEZ.

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

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

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

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



Athléta-,
regatta-,
torna-



és
velocipéd-
egyletek



összes egyenruházati czikkei, valamint a legkülönbébb **verseny-öltönyök**, továbbá **tricot ingek**, **tricot nadrágok**, **Sweater-ek**, **sapkák**, **övök**, **harisnyák** stb. a legnagyobb választékban és jutányosan kaphatók:

SIGMUND JÓZSEF

vászon, kész fehérenemű, harisnya- és rövidárú-raktárában

BUDAPEST IV., VÁROSHÁZ-UTCZA 2—4. SZÁM. — ALAPITTATOTT 1846.

Budapest és mondhatni Magyarország ez egyetlen üzlete, mely különféle sport-czikkek előállításával rövid néhány éve foglalkozik; a számos rendes megrendelők közül legyen felemlítve: a «*Bajai athléta-kör*», a «*Budapesti kerékpár-egylet*», a «*Hunnia csónakázó-egylet*», a «*Magyar athletikai club*», a «*Magyar-óvári torna- és vívó-egylet*», a «*Magyar velocipéd-club*», a «*Neptun budapesti evezős-egylet*», a «*Pannonia csónak-egylet*» stb.

Ujabb alakult sport-egyletek egyenruhái minta, rajz, vagy bármily különleges kívánság szerint, a lehető leghamarabb készíthetők.

3—3

Legújabb találmány a tűzoltás terén.

BRANDT VILMOS ÉS TÁRSA

BUDAPESTEN és MÜNCHENBEN.

A bámulatos gyorsan ható Brandt Vilmos-féle tűzoltó anyag számtalan szakbizottság által megvizsgáltatott és Svájcban, Dél-Németországban, Hannoverben, Hamburgban, Brémában és Budapesten elfogadtatott.

Ő fensége **József főherceg** 1884. évi május hó 30-án a **kassai tűzoltó próbán** kitünő tűzoltó szernek találta e Brandt-féle anyagot.

Számos legmagasztalóbb bizonyítvány dicséri e szer használhatóságát, melyeknek eredetije nálunk bármikor megtekinthető.

Gazdászoknak, raktártulajdonosoknak a **találmány** vagy **receptje saját használatukra a fel-találással kötött külön megegyezés után eladatik.**

Brandt Vilmos és társa

Budapesten és Münchenben.

Kiadóhivatal:

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

Előfizetési díj:

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

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasábos
petit sorért 25 kr.

HERKULES

TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

Szerkesztőség:

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

Kéziratokat vissza nem
küldünk.

Bérmentetlen leveleket nem
fogadunk el.

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

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

A vallás- és közoktatásügyi m. k. minister 6 nagyméltósága 41,020. számú rendeletével ajánlja e lapot Magyarország összes tanintézetének.

A versenyek sportszerű rendezése.

Vannak ugyan nálunk olyan magukat szakembernek tartó sportférjak, kik a testgyakorlati versenyek rendezését szükségtelennek, sőt károsnak találják, de ezekre most nem reflektálva, határozottan állíthatjuk, hogy a versenyek rendezésében és a versenyeredmények javulásában nagy haladást tapasztalhatunk rövid pár év alatt.

Különösen ki kell emelnünk, hogy lapunk fennállása óta főleg a vidéki sportélet kezd rohamosan fejlődni. A vidéken évről-évre több versenyt rendeznek, melyeknél azonban, természetes dolog, a rendezésben sok sportszerűtlen fordul elő. Nem teljesítenék lelkiismeretesen kötelességünket, ha e látszólag kicsinyes tévedések előtt szemet hunynánk.

Nálunk a versenyeket sokan tévesen mulatságnak, a hiúságos érzés kielégítésének tekintik, hol a test-

edzési czél csak mellékes dolog. Így tehát nem is tulajdonítanak a rendezésnek sem valami fontosságot és az érdekesség mellett a sportszerűség veszt.

A versenyek sportszerű rendezéséhez szakértelem és lelkiismeretesség kell. Minden versenynél nem csak bevett törvények vannak, hanem elfogadott szokások is, melyeket a rendezőnek ismernie kell. E törvények és elfogadott szokások vonatkoznak a verseny-feltételek megállapítására, a lelkiismeretes pontosság pedig a tér és időmérés szigorúságára.

Ezeket felül ismernie kell teljesen a rendezőnek a versenyben levő gyakorlatot magát, hogy az eredményeket mérlegelhesse.

Mind ezen dolgokban már számos sajnálatos tévedés történt, melyek közt a legszégeyitőbb, hogy a «M. A. C.» bajnoki gyaloglási versenyét a győztes futással nyerte meg. — Ugyan csak bajnoki küzdelemnél történt az idej palicsi versenyeknél ismét egy

A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

Leány-tornázás.

A bécsi «Tornatanítók egyesülete» nem régiben pályázatot írt ki arra, hogy népiesen röviden ismertettessék a leány-tornázásnak fontossága és haszna. Ezen pályázatnak eredményeképpen most egy nyomtatott ívnyi munkácska jelent meg Bécsben az ottani torn. tan. egyesület kebeléből, melyet Walter K. — az egyet elnöke — útján tág körökben terjesztenek. Ezen kis irat dr. Hans Brenedicke salzburgi t. tanító pályanyertes műve, mely mint ilyen megérdemli a figyelmet. Hangsúlyozzuk ez alkalommal azt, hogy a «Herkules» lap hasábjain több alkalmakkor fejtegetett már a leány-tornázási ügy és majd mindenkor ugyan azon elvek lettek hangoztatva, mint ezen bécsi iratkában, (l. a «Herkules» 1884. évi 8., 15., 26., 35. és 1885. évi 11. számait). Ezen iratot röviden a következőkben ismertethetjük: A rendszeres tornázás ép oly szükséges a leány, mint a fiúgyermeknek. Ezen oknál fogva a tornát a leányiskolákban is kötelezővé kellene tenni. Jóllehet az 1883. május 2-án kiadott osztrák törvény-novella, mely az 1869. évi népiskolai törvény több pontjait módosítja, a leánytornázást bizonyos korlátok közé szorítja, a meny-nyiben nem tette kötelező tárgygyá azt a nép- és polgári leányiskolákban; mind azon által a leánytornázás föltétlenül ajánlatik

minden szülő és nevelő figyelmébe. Így nyilatkozott a bécsi orvosos collegium is, midőn vélemény nyilvánításra felhívott.

Általában föltűnő jelenség az, hogy míg a fiúgyermek tor-náztatásáról annyit beszélnek és cselekesznek, addig a leányokéról vajmi keveset. Pedig épen a leányok egészségétől, testi, lelki helyes nevelésétől függ a jövő. Beteges, gyenge és rosszul nevelt lányból ugyan ilyen lesz majd az anya és a származék is. Gondoskodni kell a lányok testi neveléséről, mert napról-napra inkább satnyulnak a tanuló, varrásztal és a zongora mellett; mert a kevés és egyoldalú testmozgások miatt válik a legtöbb lányból olyan anya, a ki család-alkotásra nem alkalmas; akit megtörnek a női állapotok bekövetkezései; a ki gyermekének nem adhatja meg a legfőbbet, az anyatejet, anyai gondozást, nevelést. Vannak egyes polgári osztályok és családok, hol a leánygyermek nem annyira rabjai a testroncsoló foglalkozásoknak, de a többségre nagyon is ráfér a különös testi gondozás.

Csak színlegesen javítanak a rossz házi neveléssel elgyengült gyermekek helyzetén a fürdési, légváltozási és egyéb oly módokkal, minőket a számtalan nevelőintézetekben alkalmaznak. Ha maga az anya nem lesz leánygyermekének első testi-lelki nevelője, akkor a házon kívüli gondoskodásokkal csak tovább lesz tolvá a baj bekövetkezése, de csirájában elfojtva nem; csak újabb és újabb tapasztok rakatnak a sebre, de az be nem hegesztetik. Tánczoltatni, sétáltatni a gyermekeket, nem menekvés még a ferde nővési és benső szervi bajoktól. Az iskolákban hetenkint egy-két órában tornáztatni őket, ez sem elég. Erőteljes testet, élelkséget és szépséget a testi mozgásokban, lelki szép és nemes

sajnálatos sportszerűtlen dolog. A második bajnoki küzdelemnél ugyanis a verseny-feltételeket megváltoztatták, még pedig a legszerencsétlenebb módon. — A verseny távolsága felméréséről és az időmérésről még azt mondhatnánk, hogy alig pár versenynél megbízhatók.

Es vajjon miért kell mind erre oly nagy súlyt fektetnünk? Első sorban azért, hogy a felek mérkőzése mindig egyenlő módon történhessék, másodsor pedig azért, hogy a verseny-eredmények lehetővé tegyék az idő és táv ellen való mérkőzést. Ha valakinek nincs módjában a versenyekben részt venni, előveszi a verseny-eredmények feljegyzését és a távot kimérve, idő ellen maga is versenyezhet és előkészítheti magát a versenyekre. A megbízhatatlan idő és térmérés a versenyzőknek is kellemetlen, mert nem ismerhetik ki erejüket, nem hasonlíthatván össze a külföldi jobb erőkével.

A versenyeknél a sportszerű dolgok komoly megtartása, a tér és időmérés pontossága, a szakértelem és lelkiismeretesség teszik csak lehetővé, hogy a versenyzés az egész nemzet ifjúsága előtt érdekléljen, s hogy ezáltal a küzdelem ne csak az egy talajon mérkőzők közt legyen lehetséges. — Általában a sportszerűtlen versenyek lehetnek ugyan mulatságosak és lelkesítőek a komolyabb testedzésre is, de magukban véve kevés becseslést bírnak egy igazi sport ifjúra, mert belőlök semmi tanulságot sem vonhat.

Igaz ugyan, hogy nem kívánhatunk fiatal sportéletünktől angol pontosságot, de ha most elnézzük a kisebb-nagyobb tévedéseket, úgy még később honosul meg nálunk a komoly verseny-rendezés, melytől maga a sport erősödése függ.

Testhelyzetek a népiskolai tornázásban.

(Állások, térdelések, ülések, fekvések, fekvetámaszok, (támfekvés), állva-függések, (függő állások), fekvő függések, függések, támaszok, repülő helyzetek, kéztartások).

(Folyt. és vége.)

Állva-függések.

«Mellső függő-állás előre» az, midőn a test dőlt helyzetben részint a karokon függ, részint a lábakon áll olyképen, hogy arccsal, melletl azon rúd, karika vagy tárgy felé fordulunk,

melybe kezünk fogódzik; hátunk pedig a föld felé van fordítva. Tehát testünk helyzete itt nem a földhöz, hanem azon szerhez viszonylítatik, a melyen függünk.

«Mellső függő-állás hátra» akkor keletkezik, midőn valamely szerhez arccsal és melletl fordulva állunk, beléje fogódzunk és a lábakkal mindaddig lépkedünk hátra, míg a test és karok egészen le nem bocsátkoztak a függő helyzetbe. A derék itt erős homorításba jut, különösen ha meilmagasságnál is alacsonyabb a fogódzó pont. Ezért az elemi népiskolák növendékeinél nagy vigyázzal kell tétetni, lassú leereszkedéssel és rövid ideig tartó függéssel. Általában ezen hátra lépkedéssel végzett mellső függő-állást minél ritkábban kell elővetetni, ellenben az előre lépkedésnél mellső függő-állást minél többször.

Oldalt függő állás az, midőn valamely szerhez oldalunkkal állunk, abba csak egy kézzel fogódzunk és ugyanazon oldalunk irányában mindaddig lépkedünk, míg testünk dőlt helyzettel a szer alá kerül. A jobb oldalt függő állásnál a jobb kézen függ, és a bal (v. páros) lábon áll a test, míg a bal oldal egészen a föld felé tekint. Balra ellenkezőleg. A kar, melyen a függés történik mindig nyújtva legyen.

A hátsó függő-állás — e sorok irójának tapasztalatokból érelődött meggyőződése szerint — egyáltalában nem alkalmazandó 6—12 éves gyermekeknél. Hátsó függő-állás t. i. az, midőn valaki háttal fordulva áll valamely szerhöz, a melybe páros kézzel úgy fogódzik, hogy a karokat előbb a test mellett lenyújtja, alulról hátra fölvezeti a szerhez fogásig, ezután karjait kinyújtva lassan lépked a szer alá hátra, a meddig csak lehet. Ilyenformán a testnek oly helyzetbe kellene jutnia, hogy a karok erős hátra feszítésben derékszögbe jöjjenek a hátgerincczel és abban maradjanak is, míg a lábak vissza nem lépkednek. Amde ez a helyzete a karoknak oly erővel hat a váll ízületekre, hogy igen sok 6—12 éves gyermeknél kifordulnak a karok. Ha nem is vesznek távol fogást. De ha nem is fordul ki az erőteljesebbeké, mindenesetre oly feszítésnek vannak kitéve a váll ízületekben lévő szalagok és inak, hogy inkább káros mint edző lesz azokra a hatás. Már pedig a karoknak a vállakban való kifordítása akkor, ha a kezek egymáshoz közel fogódnak, anatómiailag is bizonyíthatólag káros hatású, még ha esetleg nem is okoz nagy fájdalmat egyeseknél a csontokat összekötő szalagok engedékenysége, illetőleg gyengesége folytán.

Megjegyeztetik, miszerint ezen hátsó függő-állás nem azonosítható az úgynevezett hátsó fekvő függéssel, minő például a gyűrűs hintán gyermekek által is elővigyázat mellett veszélytelenül végzetethető «fészek» nevű gyakorlat. Nem azonosítható továbbá azon gyakorlattal sem, midőn az illető függésben felemeli lábait a fejfelé lefüggésig, innét át lefordul és leugrik, mielőtt karja kifordulhatna vagy nem ereszti mélyen le testtörzsét és ismét visszahúzódik. Ezen hátsó fekvő függéseknel ugyanis, a hol a lábak hátra hajlítva közel esnek a fogódzó kezekhez, ott mintegy meg van kötve a kar, hogy bizonyos határon túl nem feszülhet, ki nem fordulhat.

tulajdonságokat, jellemet csak úgy nyernek gyermekeink, ha az anyai és iskolai nevelés egyaránt kiterjeszkedik a testi, mint a lelki nevelésre.

Már 1864. évben kinyilvánította a berlini orvosi társaság, miszerint a leányok tornáztatását elítélni nem lehet, daczára az ő gyengédebb testszervezetöknek; csak erre mindig tekintet legyen. Tekintettel kell lenni a női szellem természeti sajátosságaira is. A női könnyebb felfogási képesség, érzékenység, a női gyenge csont és izom-állomány sehogy sem egyez össze oly tornáztatással, melyben erős testi munkával kedélytelenség párosul. A lányok tornája kellemes és könnyű mozdulatokból álljon. Tehát minél kevesebb szertornázás és minél több élénkítő szabadgyakorlatok kellenek nekik. *Dalolással könnyű rendgyakorlatok és táncszerű mozdulatok* mindig illobbek és üdvösebbek a lányoknak, mint holmi kiczirkalmazott fárasztó és untató tag-szabadgyakorlatok. A 12—16 éves lányoknál ugyan kitünő gyógyhatással alkalmazhatók félgyakorlati időn át szeryakorlatok is, azonban *határoson túl mellőzni kell itt mindennemű forgásokat, mászásokat, terpesztési mozgásokat, erősebb ugrásokat, minden szögletességet és erőteljességet, szóval minden nőietlenséget.*

A leányok tornáztatása a 9. évben kezdődjék és tartson folytonosan, míg csak a nemi érettség be nem következett, illetőleg még azon is túl, míg csak az anyasági állapot be nem következik. Tehát ne csak az iskolai évek alatt, hanem azon túl is tornázzanak a lányok. Ezt kívánja a női egészség fentartása és maga a női élethivatás.

Férjhez ment nők tornázzanak-e? Ezen kérdés megfejtése

nem képez égető szükségét, tehát megmaradhat vitás tételnek.

A leány-tornázásnak komoly ellenzői, kik magát a tornaügyet ítélnék el, már nincsenek az orvosi és nevelési tanférfiak körében sem. Mindazok, kik a leánytornázás ellen vannak, tulajdonképen csak a helyben divó gyakorlati módszert helytelenítik, vagy elfogultak és előítéletesek, mint sok gondos szülő és ezek befolyása alatt levő orvosok, kiknek még nem volt alkalmuk egy helyes szakszerű tornatanítást látni és megismerniök.

Azon cél elérésére tehát, hogy egy nemzet fegyverbiró legyen, legbiztosabb eszköz a leány-tornázásnak kötelezővé tételével ép erős anyák nevelése.

Ezeket közzöltük kis körülírással azon bécsi iratkából, melyet a leány-tornatanítók figyelmébe ajánlunk, mert valóban nálunk különösen sokan tornáztatják a lányokat a fent hangoztatott elvekbe ütközőleg, t. i. mászatják őket rúdokon, kötélén, ugratják őket erőltetett móddal, nagy rohamlépéseket, terpeszbe ugrásokat és erős támasz gyakorlatokat végeztenek velök; holott sok külföldi szakférfi még az egyszerű mély guggolást, karlökéseket is mellőztetni kívánják.

Hanem a módszerrel ne bajlódjunk még, csak azzal az elvvel barátkoztassuk meg a szülőket és a tanférfiakat, hogy a leányok testedzése ép oly szükséges az egyéni és nemzeti erősödés szempontjából, mint a fiuké. A gyakorlat majd kimutatja a helyes utat, melyen a szép célt elérhetjük.

LUDOVICUS.

Fekvő függések.

Mellső fekvő-függés az, midőn valamely szeren úgy függ a test, hogy arczozal, mellet felfelé a szerre tekint az illető, háttal a földnek van fordulva és a kezek a mell előtt fognak fel, míg a lábak többféle móddal szintén felfüggesztetnek a szerre. Az elemi népiskoláknál a mellső fekvő-függések legtöbbje elővehető. Így például a vízszintes lábtón, az alacsony nyújtón, a magas támfán lebegő gerendán lehet a gyermekeket függesztetni a szeren való kézfogással, alkar-függéssel vagy felkar-függéssel; egyidőben a lábakkal is, a lábfejen, szerre felvetett sarkakon, a térdcsuklóban függni. Vigyázat legyen az olyan mellső fekvő függéseknél, hol egyik vagy páros láb a kezek között húzódik át és tétetik fel a szerre a térdcsuklóban. Ha egyáltalában szó lenne arról, hogy a korlát is alkalmaztassék az elemi népiskolákban, akkor a korlát-gyakorlatok legtöbbjét a mellső fekvő-függések és az azokból való feltolódások és felhuzódások felkar-, alkar- és feszített karú támaszba, illetőleg ülésekbe képeznék.

A mellső fekvő-függés «harántnak» mondatik, ha függéskor a vállakat összekötő képzelt vonal keresztben (haránt) áll a szer hosszával. Ellen esetben pedig mellső «oldal» fekvő-függésnek mondjuk. Azonban szintén oldalt fekvő-függésnek mondjuk azt is, midőn a test haránt helyzetből kiindulva egy karon és egy lábon a térdcsuklóban úgy függ, hogy a szer felé a test egyik oldala tekint.

Hátsó fekvő-függés az, midőn a test erős derék homorítással úgy függ a karokon és a lábfejeken, hogy a mell és arcz a föld felé tekint, a hát pedig a szernek felfelé. A hátsó fekvő-függésnek egyik neve az, melynél a kezek nem az arcz előtt nyulnak fel fogáshoz a szerre, hanem alant hátra a hát mögött fogódnak. Ezen helyzetbe, fejfelé lefüggésből és a kezek között átfordulásból jó a test. Az elemi népiskolákban ezen módú hátsó fekvő függés tornáztatni nem helyes, mint már elébb is megjegyeztetett. Alkalmazható azonban az olyan hátsó fekvő függés, a minőt általában úszó-függésnek neveznek, t. i. a melynél a kezek az arcz rányában előre fej felé nyujtva fogódnak, míg a lábfejek hátul üggeszkednek. Ilyen úszó függés végezhető a rézsutos létra belső oldalán lent, és az alacsony nyújtón.

Szabadon függések.

Oldal-függés az, midőn a tornaszer hosszával egyenközűen állnak a vállak és csipők; haránt-függésnél azonban keresztben (haránt). Testsúlyt csupán a karok tartják.

Feszített karral u. m. feszfüggésben a karok teljesen kinyujtva vannak.

Zsugor-függés az, midőn a karok be vannak hajlítva, a test felhúzva, tekintet nélkül a lábtartásra.

A kezek különféle tartása szerint történhetik függés felső, alsó, orsó és sing tartással; madár fogással, a hüvelyk ujjal alul át-fogni; teljes fogással, a hüvelyk ujj a többihez zárva marad; zárt fogással, a markok egymás mellé szoríttatnak; válszélességben fogással; távol fogással, kezek egymástól távol fogódnak.

Kézcsuklókon függés, midőn az ujjak nem fogódnak, hanem a kéztől fektetetik föl merev hajlítással.

Alkar függés, midőn a könyökcsuklóban függ az illető.

Felkar függésnél a felkarok tétetnek fel a szerre, és a kezek keresztezve fogódnak vagy előre feszítettnek.

Hónaljban függés az, midőn egyik (vagy páros) kar a függési szerre feltétetik és a tuloldalra teljesen (vagy némileg) lelógatattik, úgy hogy a szer a hónalj alá kerüljön.

Az állon vagy nyakszirten függés még kézfogással sem szabad gyermeknek.

Támaszok.

Mellső oldal támasz az, midőn a karok a test előtt hosszában álló szerre támaszkodnak.

Hátsó oldal támasz, midőn a karok a test mögött hosszában álló szerre támaszkodnak.

Haránt támasz, midőn a szer hosszával keresztbe állva történik kartámasz.

Fesztámasz, feszített, nyujtott karokkal.

Nyaktámasz, hajlított karral.

Alkartámasz, könyököket és az alkart feltekertni a szerre és azokon tartani a testet.

Felkartámasz ugyanaz, mi a felkarfüggés.

Repülő helyzetek.

Repülő helyzet azon pillanatok alatt jó elő, midőn a testnek nincs egyáltalán semmi támasztéka, hanem a levegőben lebeg pillanatokra, például valamely magaslatról leugráskor, vagy a felugrás után és leszállás előtt. A repülő helyzetben különféle testtartások és tagmozdulatok végezhetőek, például: guggolás, láb-

nyújtás, terpesztés, fordulatok, karlendítések, lökések és több egyéb.

Kéztartások.

Legtisztábban megfigyelhetni a kéztartásokat akkor, ha a karokat előre emeljük vállmagasságig. Az ezen helyzetben tett meghatározások érvényesek mindenféle más helyzetben is. Vagyis ha karfordítás nélkül vezetjük bizonyos felvett tartással kezeinket bármely irányba is, azon tartás elnevezése nem változik még akkor sem, ha esetleg éppen visszának is tűnne fel, például az alant hátra vezetésnél.

Felső tartásban vannak elől a kezek, ha a tenyerek a föld felé, a kézfejek pedig fölfelé tartatnak.

Alsó tartásnál a kézfejek vannak a föld felé fordítva, tenyerek fölfelé.

Orsó tartásnál a hüvelyk ujjak felfelé tartatnak, tenyerek egymással szembe fordítva.

Singtartás az, midőn a kezek befelé borítással addig fordítatnak, míg a kis ujjak felfelé, és a kézfejek egymás felé nem tekintenek.

Visszás singtartás az, midőn a kezek kifelé hajlítással fordítatnak addig, míg ugyancsak a kis ujjak nem állnak fölfelé.

Az ujjak teljes behajlítása öklözésnek, az ujjak nyujtása marok nyitásnak, az ujjaknak egymástól távolítása szétfeszítésnek, egymáshoz közelítése ujjak zárásának mondatik.

A kéznek töben behajlítása kézcsukló hajlításnak, kinyujtása pedig feszítésnek mondatik.

A csipőre helyezett kezek hüvelykujjai hátrafelé, a többi ujjak előre tartatnak.

Elöl karkulesolásnál a mellen összefűzetnek a karok keresztezéssel.

Hátul a derékon karkulesolás abból áll, hogy hátul az alkarok egymást fogják át.

Testfordulatok.

A tornázásnál leggyakoribb és leglényegesebb fordulatok azok, melyek állásban és a testnek hosszúsági tengelye körül történnek. Ezen nemű fordulatok a rend- és szabadgyakorlatoknak képezvén anyagját, rendszeren vezérszavak mellett végeztetnek. Egy képzelt körnek a központjában állva 4, illetőleg 8 sugárvonallal, 4, illetőleg 8 egyenlő részre osztván a kört, megkapjuk azon négy fő és négy mellékes irányt, a melylyel határozzuk meg a fordulatok uagyságát és milyenségét. Főbb fordulatok és ezeknek vezérlései ezek: $\frac{1}{4}$ fordulat jobbra (b), t. i. arczozal oda, ahol előzőleg a jobb (b) váll volt — «jobbra (b) — át!» Ezen helyzetből ismét az első arcz felállásba fordulás vezérlése ezen szókkal történik: «balra (j) — arcz!» $\frac{1}{2}$, vagyis félfordulat jobbra sosem tétetik, hanem mindig csak a bal oldal felé; az arcz oda fog jutni, ahol előzőleg a hát volt; vezérlése «hátra arcz!» Ha ezen fél fordulatból ismét az első arczvonalba fordulunk, ez vezéreltetik: «előre — arcz!» A $\frac{3}{4}$ -es vagy a $\frac{1}{4}$ -es teljes egész fordulásra külön tornászati vezérlés nincs, de azért tétetnek ilyenek helyben lépkedtetéssel, szökdeltetéssel vagy felugrással. Mellékes másodrendű fordulatok a körnek $\frac{1}{8}$ -ad részéig történnek, vagyis a felvett arczirányból jobbra vagy balra az $\frac{1}{4}$ fordulatnak csak feléig fordulni el, rézsutosan álló helyzetbe. Erre így vezéreltetik: «jobbra (b) $\frac{1}{8}$ -ad fordulat, fél — jobb (b)!» Ezen nyolczad fordulatból ismét az előző arczirányba való fordulásra ez vezéreltetik: «egye — nest!»

A tornázásnál a fenti testfordulásokon kívül történik még fordulás a testhossz tengelye körül függésben, támaszban, sőt fekvésben is (hőmpölygés). A testnek szélességi képzelt tengelye körül, minők a bukfeneczek, rudon forgások, függésben átfordulások. A testnek mélységi tengelye körül, például az u. n. cigánykerék vagy a malomforgás.

PORZSOLT LAJOS.

A «H.-M.-Vásárhelyi atletikai Club» versenyei.

(Hivatalos.)

1885. augusztus 23-án d. u. 4 órakor a «H.-M.-Vásárhelyi atletikai Club» a következő sorrend szerint atletika- és torna-versenyeket rendez:

1. Bajnoki távverseny. Nyílt verseny. Első küzdelem a bajnoki címért. Táv 8 kilométer. Győztes bajnokjelöltséget, ezüst érmet, — második bronz érmet nyer.

2. Kezdők vasparipa versenye. Nyílt verseny. Táv. 1 klm. Díj elsőnek ezüst érmet, másodiknak bronz érmet.

3. Gyaloglás. Zárt verseny. (Részt vehetnek a h.-m.-vásárhelyi atletikai club tagjai). Táv 4000 méter. Hölgyek dija.

4. Sikverseny. Zárt verseny. (Részt vehetnek a h.-m.-vásárhelyi atletikai club tagjai). Táv 8 kilométer. Díj elsőnek ezüst érem, másodiknak bronz érem.

5. Sikverseny. Nyílt verseny. Táv 4 kilométer. Díj elsőnek ezüst érem, másodiknak bronz érem.

6. Távol ugrás súly dobással. Nyílt verseny. Elsőnek ezüst érem, másodiknak bronz érem. Versenyzők két-két ugrást tesznek, egy javító ugrást azonban minden versenyző igényelhet.

7. Bajnoki vasparipa verseny. Nyílt verseny. Első küzdelem a bajnoki címért. Táv 4 kilométer. Győztes bajnokjelöltséget, ezüst érmet és tisztelet-ajándékot, második bronz érmet nyer.

8. Súlyemelés. Nyílt verseny. Győztes az, ki a 25 kilogramm súlyt legtöbbször fölemeli.

9. Nyújtó és korlátverseny. Nyílt verseny. Gyakorlatok sorrendben. Győztesek koszorút, érmet nyernek.

10. Birkózás — görög rendszer szerint. Nyílt verseny. Díj: koszorú, díszoklevél.

11. Kötélhuzás. Nyílt verseny. Díj: koszorú.

12. Magasság ugrás. Nyílt verseny. Díj: díszoklevél.

13. Lassú kerékpár verseny. Nyílt verseny. Táv. 100 méter. Díj: elsőnek ezüst érem, másodiknak bronz érem.

14. Műgyakorlatok vasparipán. Díj: ezüst érem.

15. Vigaszverseny. Sikfutás. Nyílt verseny. Táv 2 kilométer. Díj: díszoklevél.

A versenyeken részt vehetnek a hazai összes sport- és testgyakorló egyesületek tagjai.

A versenyekre nevezések elfogadtatnak f. évi augusztus hó 20-ig Hód-Mező-Vásárhelyen Gosztonyi Sándornál, az atletikai club titkárnál.

Az atletikai club versenyén résztvevő vidéki egyetemi tagok elszállásolásáról gondoskodva van.

H.-M.-Vásárhely, 1885. aug. 7.

SZIKSZAY DÉNES,
id. elnök.

A távolugrás trainingje.

Sok ember azt hiszi, hogy nagyot ugrani szerfelett nehéz dolog, míg mások ismét azt könnyűnek tartják és igen kevesen vannak, kik helyesen tudják megítélni, mit tesz ugrani. Fájdalom! igen sokan vannak azok, kik egyáltalában semmit sem gondolnak az ugrásról.

Egy alkalommal ugrás előtt szerény nézőközönségemnek kijelöltem a távolságot, melyet átugrani fogok. X. úr kimondta kerekén, hogy ez lehetetlen, Y. huszárcapitány pedig biztosította az előbbi urat, hogy ő nemcsak Ilkájával, de még Babájával is sokkal nagyobbakat ugrott már. (Ilka és Baba t. i. a kapitány úr t. cz. lovai voltak). Ugrottam s a mérőszalag 520 centit mutatott. X. úr csodálkozott; a kapitány úr pedig vállait vonogatta.

Ezt csak a fentiek igazolására mondtam el, ámbar tudom, hogy nem az egyedüli eset, és előfordul ehhez hasonló másol és más atletikai gyakorlatnál is.

De nemcsak laikusok, hanem még kezdő ugrók is sokszor helytelenül ítélik meg a nagyobb ugrásokat. Mielőtt tehát a trainingről szólnék, legyen szabad pár szóban megemlékezni az ugrásról általában.

Az ugrás függ az iram vagy rohamtól — ez pedig a jó indulástól — és az elugrástól és testünk kormányzásától a levegőben.

Minden nagyobb ugrás kisebb-nagyobb irammal kezdődően természetes, hogy az indulás is lényeges befolyással van az ugrásra. Némelyek az iram előtt ugranak — és ha kissé gondolkozunk, könnyen rájöh-tünk, hogy ez azért történik, hogy az indulás biztos legyen és ne csúszhassék el egykönnyen egyik láb sem. Mások nagy távolságról és eleinte csak lépésben indulnak. A földet jól megnyomják elannyira, hogy ilyenkor az egész felsőtest a rendesen sokkal jobban hajlik előre és hátra. Az ugró egész magatartásán meglátszik, hogy kalkulál és előre tudja, hogy hova fog ugrani. Én részemről — s azt hiszem nem egyedül vagyok — nagyon szeretem egyik lábamat talnak vagy fának támasztani s az induláskor elrúgni magamat. De legyen bármi-

nemű az indulás, annyi bizonyos, hogy mindig befolyásolja az iramot és ezzel az ugrást.

Eltelünk itt az oly félszeg szokásoktól, melyek nem tartoznak az induláshoz és így nem is befolyásolhatják az ugrást. Így pl. egyik kitűnő ugrónk induláskor belemarkolt a porondba és úgy szaladt a deszkának. Nem merem ugyan feltételezni, hogy enélkül ne ugranék szintoly pompásan, de azt határozottan állítom, hogy egy kevésbé jó ugró akárhogy markol is a porondba, nem fog akkorát ugorhatni.

A jó indulástól függ a jó iram. Jó iramnak pedig azt nevezhetjük, melynél az illető kifejtí a futásban elért legnagyobb sebességét és — a mi igen fontos — jó lábbal ér a deszkához. Legtöbb ugrónk ugyanis azon rossz szokással bír, hogy csak egyik lábával elugorva tud nagyot ugrani, — és ez a jó lába. Mondhatjuk, hogy legtöbb ugrónk bal lábbal ugrik. Az iramot már most ekként beosztani nem könnyű dolog. Hosszas gyakorlat kívántatik már ahhoz is, hogy az illető legnagyobb sebességét kifejtse. De ez csak fele a jó iramnak. S az ugrás trainingje tulajdonképen az iram trainingjéből áll. Az ugrás nagysága mellékes.

A jó iramhoz a nagy sebesség elengedhetlen feltét. Jó ugrók egyszersmind jó futók is, legalább rövid távolságra. Gr. Kinsky Nusi és Zalka Zsigmond jeles athlétáink erre nézve feltűnő példák.

A jó iramhoz tartozik tehát, hogy az ugró a legnagyobb sebességgel és épen jó lábával érjen a deszkához és ne kényszerüljön közvetlenül a deszka előtt aprózni lépteit csak azért, hogy pl. bal lábbal ugorhasék el.

Az elugrás egy másik fontos része az ugrásnak. Ha valaki bal lábával akart elugrani és mégis a jobbal ugrott — alig lehet komolyan számba venni ez ugrását, mely gyakran egy méterrel kisebb mint az, melyet jó lábával tett. Különbség az is, hogy a deszka kezdete, közepe vagy végéről ugrunk el. Legelőnyösebb persze a deszka legmagasabb részéről ugrani, de ekkor meg gyakran megtörténik, hogy a láb túlmege a határon, lebecslik.

Hátra van még, hogy a jó ugrás utolsó lényeges kellékéről — a test kormányzásáról a levegőben — pár szóval megemlékezzem.

Mentül jobban képes valaki térdeit felhúzni, továbbá mentül jobban homorit — annál nagyobb fog ugorhatni. Ezek oly dolgok, melyek a dolog természetéből folynak s a tapasztalás fényesen igazolja helyességüket. Szép példa erre nézve Vermes Lajos úr, ki kitűnő tornász is lévén, fel tudja használni ezt arra, hogy pompás homoritások által — különösen magas ugrásban feltűnő eredményt érje el.

Jó indulás nélkül nincs tehát jó iram, jó iram nélkül jó ugrás, ha pedig az elugrás rossz, az ugrás maga sem lehet jó.

Ennyi feltétele van tehát egy jó ugrásnak. Hogy ezeknek mindenkor megfelelőhessen az ugró, nem kis gyakorlatra van szüksége és így a távolugrás trainingje fontos dolog minden versenyugróra.

A traininget tulajdonképen annyi részre lehetne osztani, a hány részből az ugrás áll, minthogy azonban a helyes indulás gyakorlata a futás trainingjéhez tartozik, közvetlenül áttérhetünk az iram vagy rohamra.

Az iram legfontosabb része az ugrásnak. Rossz irammal a legjobb ugró sem tud nagyot ugrani. Iram nélküli ugrások is vannak ugyan, de ezek az ugynevezett ugrások helyből nem igen haladják meg a 3 métert.

A jó iram feltételei — mint már többször említettem — a kifejthető legnagyobb gyorsaság és a jó lábbal megérkezés.

A gyorsaság igen lényeges része a jó iramnak. Lényeges továbbá az, hogy az ugró leggyorsabban akkor fusson, midőn a deszkára teszi lábát, mert az elugrás tulajdonképen csak irányítja az ugrást, a ható erő pedig, a gyors futás. Ennek a sebességét igyekszik a mozgó test tehetetlenségénél fogva megtartani. Menetnél nagyobb a sebesség az elugrás pillanatában, annál nagyobb utat hagy hátra az ugró azon rövid idő alatt, amíg testét a levegőben fenn képes tartani. Ebből következik, hogy előnyös volna lehetőleg magasakat ugrani, hogy testünk sokáig legyen a levegőben. Csakhogy távol ugrásnál nagyon magasat azért nem előnyös ugrani, mert akkor a mozgó test eleven erejének legnagyobb része arra fordítatik, hogy a testet magasra emelje. Így pl. ha az ugró 75 kgr. súlyos, — mint véletlenül szerény magam is — akkor épen egy lőerőre van szükség, hogy ezt a tömeget egy másodperc alatt egy méter magasra emeljük úgy, hogy egy 5 méteres ugrás körülbelül 4—5 lőerőnek felel meg, ami r. ndkívül nagy szám, ha meggondoljuk, hogy a legerősebb athléta karjaival nem képes 2 lőerőt kifejtani.

(Folyt. köv.)

A palicsi versenyek.

(Folyt. és vége.)

Délután 4 órakor a zárt versenypályán.

VI. *Bajnoki akadály verseny.* Harmadik vetélkedés a «bajnok» címért. A bajnokság feltétele, hogy a védő a kitűzött távolságot 3 p. 15 másodpercen belül tegye meg. Zárt verseny. Táv 1000 méter, 8 egy méter magas akadályal.

Versenybíró: Parcsetch Felix. *Pályabíró:* Malachovszky László.

Versenyezték: Venczel Lajos bajnokjelölt, a kétízben győztes tornász-athleta (?), Kövi Béla és Matkovics Miklós. Győztes lett heves küzdelem után Venczel Lajos, ki ezüst serleget és «Magyarország bajnoka» címét nyerte díjul. Kitűnő második Kövi Béla.

E versenynél az indító tévedése miatt csak 3 kört futottak be, s az utolsó kör előtt lecsengették őket; így saját hibájukon kívül a csaknem egyszerre beérkezett 2 első között döntő küzdelem lett versenybíróilag elhatározva, hol Venczel már könnyen győzött. Record hivatalból nem volt konstatálható, miután az első futam csonkának és így semmisnek deklaráltatott.

VII. *Súlydobásban* győztes lett Weisz Bertalan ellen Vermes Nándor, 3 mtrre dobván a 17¹/₂ klg. nehéz súlyt.

VIII. *Vasparipa-versenyben* (1000 méternyi távolságban) első lett Vuics István, második Bartay Oszkár, az első 2:13 mp., második 2:13¹/₂ mp. alatt heves küzdelem között érkeztek be. Mindkettő a «Magyar Velociped Club» tagja.

IX. *Viadori ugró-versenyek.* Kiálltak: Vermes Lajos, Vermes Nándor, Iványi Mihály és Milassin Andor. Az ugrás háromféle volt: táv-, magas- és rúdugrás. Milassin Andor ki-dőlte után pompás küzdelem keletkezett a három jeles athleta között. Győztes lett Vermes Nándor, aki «Magyarország viadora» címét nyerte, második Iványi Mihály.

X. *Nemzetközi sík-verseny* 1609 mtrre. Győztes lett Kövi B. 4:26 mp. alatt, 2-ik Matkovich Miklós, 3-ik Wurfer Lajos.

2 versenynél Halácsy Antal a szegedi torna-egylet tagja, hivatalból konstatált hazugságon kapatván rajta, — versenybíróilag disqualifikálnak mondatott ki, s a versenyérmek tőle visszaköveteltettek.

XI. Most következett a versenyek legérdekesebb száma: *Bajnoki kardvívás.* Négy pár lépett sorompóba, majd azután a négy párból kivált négy győztes: Cernovics Agenor, Fellegi Antal, Izecsesskul Leo és Vermes Lajos küzdött a bajnok-jelöltségért. Előbb Cernovics Agenor és Izecsesskul Leo állottak szembe és szabályos mérkőzésük, elegáns tartásuk egyaránt szép látványt nyújtott; heves küzdelem után Izecsesskul Leo leverte ellenfelét. Most Vermes Lajos és Fellegi Antal álltak szemközt; rövid tusa után a küzdelemből Fellegi került ki, mint győztes. Erre következett a döntő viadal Izecsesskul és Fellegi között, mely végeredményében hosszú és kétes tusakodásuk után teljesen egyenlő chanceok mellett (5 «volt» 5 ellen), Fellegi Antal javára dőlt el. Az alig 20 éves győztest mindenfelől üdvözölték. Az egész vívársra különben csak a legyengébb mértéket alkalmazhatván, azt a bajnoki vívástól távol állónak jelezhetjük.

XII. A lassú vasparipa versenyben Vuics István győzött.

XIII. *Gyorsfutás.* Táv. 91:3 méter. Díjak: az elsőnek egyleti ezüst érem és tiszteletajándék, ha a távot 11 mpercen belül

futja meg, másodiknak, csak ha a kitűzött időn belül futja meg. Első lett Iványi Mihály a budapesti torna-egylet tagja 12¹/₂ mp. alatt, díjat tehát nem kapott. 2-ik Kövy Béla 13 mp. alatt.

XIV. *A növendékek* 91:3 méteres síkversenyén, a térelőnyvel indult Benedek Sándor első, és Parcsetch László 2-iknak érkeztek be.

XV. *Viadori tornaversenyek.* Moser György bajnokjelölttel szemben Kükemezei Árpád lett a győztes, a lapunkban közlített megváltoztatott feltételek mellett több erőpontot nyervén mint Moser. Második lett Ruh Ede. E bajnoki küzdelem semmisnek tekinthető a megváltoztatott propozíciók miatt.

XVI. *A szabadtornázásban* első lett Moser 7 erőponttal, Nagy Sándor második, (6 e. p.) Iványi harmadik, (4 e. p.)

XVII. *A birkózás* elmaradt.

XVIII. *A «Herkules» díjért,* melyet lapunk szerkesztősége ajánlott fel, a *gyaloglásban* folyt le a küzdelem Kövy Béla győzelmeivel. A 3000 méter távot Kövy 16 perc 25 mp. alatt járta be. Második Kükemezey lett 17 p. alatt. Mindkét győztes gyaloglása kifogástalan korrektnek vehető és eredményeik is jók. Kövynek mind ezen, mind a más versenyein elért eredményei valóban jó erőről és készülségről tanuskodnak.

XIX. *A velociped műgyakorlatokban* Vuics István nyerte el szép mutatványával az első díjat.

XX. *A vigasz-versenyben* 100 yard távban Iványi Mihály érkezett be elsőnek, Temesváry, Matkovics és Wurferrel szemben.

Összegezve röviden a versenyek eredményét, a haladást a versenyzők részéről határozottan konstatálhatjuk, de a mi a rendezést illeti, azt ki kell nyilatkoztatnunk, hogy nagy esorbát ejtett a palicsi versenyek jó hírnevén. — Első sorban a legtevesebb dolog volt a torna-viadori verseny feltételeket megváltoztatni, nem is szólva a mostani feltételeknek minden tornász előtt való neveltségeségéről. A második nagy baj volt a versenypálya fel nem mérése, mely miatt 4 verseny határozottan semmisnek te-

kinthető, így a Wenczel bajnoksága is. Továbbá megrovandó a rendezésben, hogy tekintet nélkül az időre, oly számos pontot vett fel, mely a verseny napján nem volt bevégezhető.

Ha a palicsi versenyeknek komoly nevet akar szerezni az egylet, úgy bizonynyal jövő évi versenyeinél az idén megtörtént tévedéseket helyrehozza és erre nézve első sorban a Kükemezey és Wenczel idei bajnoki küzdelmeit semmisnek kell, hogy tekintse, vagy új küzdelmet kell az egyletnek kiírnia.

PORZSOLT GYULA.



NÉGER CSÓNAKÁZÓK.

Néger csónakázók.

(Képpel.)

Afrika legnyugatibb részén Senegambiában vannak a leghatalmasabb növésű négerek, kiknek arcvonásaik is leginkább megközelítik az európaiak vonásait. E négereket azért tartjuk érdemeseknek csónakázásuk különös módjával bemutatni, mert róluk az utazók úgy beszélnek, mint a kételtűekről, kik a vízen és vízben oly jól érzik magukat, mint a szárazon. Ez úgynevezett jolof-négerek úszási ügyességéről mesés dolgokat beszélnek

az útaxók. Különös élvezetet találnak a bűvár-úszásban, mi különben e parti vizekben nagyon veszélyes is, mert igen sok czápa van bennök. De e négerek bátorsága a vízben mint a harcban híres.

A Senegambiában birtokos francziák előtt e jolof-négerek igen kedveltek, mert miveltségüknel fogva sok ipari munkára alkalmasak és mint matrózok a legkitünőbb szolgálatot teszik.

A jolofok oly ügyes csónaképítők és csónakázók, hogy maguk az európai tengerészek is megbámulják sokszor vakmerőségüket, mikor keskeny csónakjaikkal a hullámzó tengerre szállnak. Mint képünk mutatja, csónakjaik különös festői képet nyugtanak magasra kinyulva a vízből. A csónakok alapja faderékből van kifaragva és föléje a hullám verés ellen magas deszkaoldal van helyezve, mely a csónak orránál diszesen ki van faragva. Két oldalán e hullámfogónak bőrsákocskák lógnak le, melyekben talizmánját helyezi el a néger.

Az evezés régi és elterjedtebb módját tünteti fel képünkön az elől levő csónak, mely nagy ügyességet és több erőt kíván, mint az európai módon történő evezés. Mindkét evezésben oly gyakorlatuk van e különben is igen nagy 5 $\frac{1}{2}$ —6 láb magas és rendkívül erős négereknek, hogy az európai matrózok között nincs csapat, mely gyorsaság vagy kitartásban velük mérkőzhetne.

Azt hinné az ember, hogy a nagyon magas és keskeny csónakok az állvaevezésnél idestova libegnek, pedig minden lebegés nélkül bámulatos egyenletesen siklanak tova még a háborgó vizen is, és ez csak úgy történhetik, hogy az evezők jóformán csak karjaikkal dolgoznak és derék és lábbajlással nem ingatják a csónakot. Képünkön egy gazdagabb négert szállít át négy evezős legénye, míg hátul a képen európai evezési móddal halad egy már egyszerűbb csónak.

Pozsonytól Salzburgig velocipéden.

(Kaszás István útja).

Kaszás európai velocipéd körútjának tervét olvasóink már ismerik, s most a megtett út rövid leírását adjuk. Julius 5-én reggel 5 órakor indult Kaszás több fővárosi velocipédező kíséretében el a fővárosból, de a vörösvári utat oly járhatatlan rossznak találták, hogy kénytelenek voltak visszajönni és Kaszás Pozsonyig vasúton ment. A vasútnál társul jött mellé Vándory József is, ki Párizsig ígérkezett kísérőül.

Pozsonyból 5-én d. u. fél 4-kor indultak a velocipédezők gépeiken. A magyar határt elhagyva borulni kezd az idő és esőben érnek Schwechatra, $\frac{1}{2}$ 9-re 50 klm. A következő nap erősen esik és kénytelenek a napot itt tölteni. Majd 7-én reggel $\frac{1}{2}$ 7-kor indulva $\frac{1}{2}$ 10-re Hietzingbe érnek, (16 klm.) Kaszásnak itt rokonai levén, hozzájuk szállnak. Délután 5 órakor indulva Hietzingből Rekarwinkelig (25 klm.) mehettek csak az esőzés miatt.

8-án reggel 5-kor indulva 15 klm. behajtása után Kaszás gépének villája a fejnél eltörött, de összekötözve tovább mehettek. Szt.-Pöltenen át (31 klm.) Möllbe tértek. (31 klm.) Itt ebédelve Amstetten át (40 klm.) Strengbergbe értek (22 klm.) még ez este és így ez nap 122 klm. hajtottak be.

9-én reggel 7 órakor indulva a tört villa miatt lassan hajtva Linczbe (34 klm.) délelőtt 10-re ért be. Itt a linczi velocipédisták fogadták Kaszást (Vándory Lincz előtt elvált Kaszástól, egyedül Párizsig hajtva, útjáról még nem kaptunk értesítést).

A linczi velocipédisták rábeszélésére Kaszás itt letért az országútról a Salzkammergut szépségeit megnézni. Tramsall, Gmunden és Ischl-en át 102 klm-t tett meg.

Julius 11-én indult Kaszás Ischlből $\frac{1}{2}$ 10-kor reggel. (Ischl-Salzburg 52 klm.) Salzburg felé. St.-Wolfgangseeben fürödve és ebédelve délután óriási begyeken Salzburg felé sietett, hogy még az esti 6 órai híres hangjátékot hallhassa. — Három kilométerrel Salzburg előtt az út gyorsan balra kanyarodik, itt Kaszás gépén a kerékkötő felmondja a szolgálatot és a gyors futásban

nem tudva leugrani a gépről, nagy ívben levetődött az útra. Kaszásnak jobb két alkar csontja egészen eltört. Másol alig szenvedett valami kis surlódást. Felkelve, a közellevő házba saját erejéből ment, nem veszve el egy percre sem lélekjelenlétét. Itt egy közelben talált orvos kötö be sebet. Innen a salzburgi Szent János kórházba vitette magát, hol mint utóbbi vidám leveleiből kitűnik, egészen vig életet él, naponként kirándulásokra járva. Már július 22-én kijárhatott a városba.

Kaszás szerencsétlen esése után sem mondott le útja folytatásáról, bár ezt ez idén nem volna ajánlatos sérült karjával megkísérleni.

KÜLÖNFÉLÉK.

Esterházy Mihály gróf, kit szerencsések vagyunk lapunk munkatársának nevezhetni, Balaton-Füredről írt levelében értesít bennünket az ottani sportéletéről. Mint a gróf úr írja, még meglehetősen élénken folyik a vitorlázás, ámbár most kevés clubtag tartózkodik Füreden. De reméljük, hogy augusztus vége felé, az őszi regatták 26—27-én levén, újra teljes számban összejönni.

A temesvári csónakázó-egylet 1885. évi augusztus hó 15-én hajókeresztelés és tánczczal egybekötött regattát rendezett a következő tárgysorozattal: 1. Csónakkeresztelés. 2. «Giggverseny» egyleti tagok számára az egylet giggjeivel, Kovács Sebestény Aladár alelnök ur által adományozott tiszteletdíjért. 3. «Homokszedők versenye». 4. «Halászok versenye» mindkettő az egylet által kitűzött díjsszegekért. 5. «Lélekvesztők versenye» egyleti tagok közt egyleti emlékdíjra. 6. «Lándzsadöfés» tagok számára, egyleti díjért. 7. «Úszók versenye» tagok és ezennel meghívott vendégek közt, egyleti emlékdíjért. 8. Felvonulása az összes csónakoknak kivilágítás mellett.

A «Wiener Radfahrer-Club» versenye f. hó 9-én ment végbe. Táv. 2000 klm. Az idő igen rossz volt, dacára a jó utnak első lett Knett Antal 4 p. 36 mp., második Fitz Alfréd 4 p. 56 mp., harmadik Honek F. 6 p. 06 mp., rossz utolsó Porth Frigyes, idő 6 p. 25 mp. Az érmeik következők: kis arany érem, kis ezüst érem, kis bronz érem.

Népünnepély H.-M.-Vásárhelyen. E hó 23-án a vásárhelyi népkertben a vöröskereszt-egylet ottani választmánya, pénztára javára népmulatságot rendez, és a többféle érdekes pontok közé sportjátékokat is felvettek. Így lesz zsákverseny, és egy lengő fonyószálon sétálás és karika-dobás. Az ugyanezen napra eső athléta- és tornaversenyekre felhívjuk a versenyzők figyelmét.

Arany László, kit a fővárosban ugys ismernek, mint jeles sportsmant, a napokban a «Neptun» budapesti evezős-egyletbe alapító tagnak lépett be. Arany László jelenleg a Margitszigeten lakik és innen minden reggel átsétálva a «Neptun» csónakházába, a kis szigetre és rendszeren schiffbe ülve fél, vagy egy órát evez. Arany nem kezdő evezős, sőt már régen jó evezős hírében állt, csakhogy hosszabb idő mulva, most kezd újra az evezéshez.

Az «Achilles» szabadkai velocipéd-egyletnek a mult hétre tervezett versenye közbejött akadályok miatt elhalasztott.

1879 kilométert tett meg Rémy Zsigmond velocipéd kirándulásain július hóban, mint ezt a «Wiener Radfahrer-Club» havi kimutatása közli. Így e hóban Rémy tett meg leghosszabb utat a bécsi velocipédisták közt.

Velocipéd ujdonság. Legújabb találmányok közé tartozik Brooks-féle Lever Teusion-velocipéd nyereg, melynek az az előnye, hogy a rugóról sohasem csuszhat le, továbbá ruganyos és puha ülésű - csavarokkal van ellátva s a hozzá való kulcsesal szállítatik. A bört ha enged, mindig kényelmesen meglehet feszíteni. — Eladási ára Budapesten frt 7.50. Ugyanez a cég gyönyörű utazó-táskákat szállít, melyek nagyobb útakra velocipédistának nélkülözhetlenek, erős vízmentes vászonból van készítve. Eladási ára nagy frt 7.50, egész nagy frt 8.50. Lugos József birminghami cég nagyon czélszerű olajtartókat szállít, melyek bármily a nyereghez csatolt táskában elférnek s azon kényelmet nyújtják a velocipédistának, hogy lámpáját 3—4 szer is megtöltheti olajtartójából. Eladási ára 80 kr. Továbbá még felemlítendő, ezen cég legújabb «King of the road» (az út királya) lámpája, mely lakirozva 11 forintba, és nickelpatirozva 15 forintba kerül. Ezen lámpa rendkívül nagy és erős gyújtó-eszközzel van ellátva, úgy hogy a legnagyobb zivatarba is anélkül, hogy fel kellene nyitni kényelmesen meglehet gyújtani. Egy régi kívánatnak azáltal lett elég téve, hogy Kosztovits László a kerékpár egylet ale'nöke Angolországból hozott olaj lámpabelet, mely nagyon puha s az olajat sokkal jobban veszi fel, mint a nálunk kapható petroleumiámpából, mely velocipédlámpának meg nem

Aigner Lajos könyvkereskedése

Budapest, IV. Váci-utca 1.

A PETŐFI-TÁRSASÁG

I. könyvkiadó-vállalata.

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

SPORT-KÖNYVEK.

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

Brandeiss Handbuch d. Schiess-Sport geb.	3.—
Hergsell Die Fechtkunst brosch.	4.—
« « « geb.	5.50
Heydebrand Handbuch d. Reitsport geb.	3.—
« « d. Fahrsport 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

ROSSI NÁNDOR

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

A legjobb velocipédek

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

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



A bámulatos gyorsan elterjedt Kangaroo - velocipéd

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

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

Ára minden nagyságban 160 frt.

Mind eme gépek az országos kiállításon, a «Testgyakorlatok csarnokában» (bejárattól jobbra) megtekinthetők. Kellő biztosítás mellett előnyös részletfizetést is elfogad a közvetítő.

10-3-4

Legújabb találmány a tűzoltás terén.

BRANDT VILMOS ÉS TÁRSA

BUDAPESTEN és MUNCHENBEN.

A bámulatos gyorsan ható Brandt Vilmos-féle tűzoltó anyag számtalan szakbizottság által megvizsgáltatott és Svájcban, Dél-Németországban, Hannoverben, Hamburgban, Brémában és Budapesten elfogadtatott.

Ő fensége **József főherczeg** 1884. évi május hó 30-án a kassai tűzoltó próbán kitűnő tűzoltó szernek találta e Brandt-féle anyagot.

Számos legmagasztalóbb bizonyítvány dicséri e szer használhatóságát, melyeknek eredetijé nálunk bármikor megtekinthető.

Gazdászoknak, raktártulajdonosoknak a találmány vagy receptje saját használatukra a fel-találással kötött külön megegyezés után eladatik.

Brandt Vilmos és társa

Budapesten és Münchenben.

Kiadóhivatal:

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

Előfizetési díj:

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

Egyes szám 20 kr.

Hirdetések díja: két hasábos
petit sorért 25 kr.

HERKULES

TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

SZERKESZTIK

PORZSOLT JENŐ PORZSOLT KÁLMÁN

KIADJA AIGNER LAJOS.

Szerkesztőség:

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

Kéziratokat vissza nem
küldünk.

Bérmentetlen leveleket nem
fogadunk el.

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

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

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

A labdázás felkarolása.

Nincs egy testgyakorlat sem, mely annyira nemzetközi és egyszersmind nemzeti is lenne, mint a labdázás. A vad népeknél a legkedveltebb játékok rendszeren a mi labdázásunkhoz hasonlítanak s nincs egy mívelt nemzet sem, melynél ne labdázának. — És mind emellett is csaknem minden játékosabb nemzetnek meg vannak különös labdázási módjai, melyeket századokon át a megszabott nemzeti játéktörvények szerint játszanak.

Hazánkban a labdázásnak olyan hálás talaja van, mint talán sehol sem. Nincs egy nemzetnek sem oly számos labdajátéka, mint a magyarnak. Csak az a baj, hogy e több mint százféle játék között nincsenek olyan általánosan nagy kedvvel üzöttek, melyek mint az angoloknál sajátos nemzeti játékká válnának. Ná-

lunk vidékenként rendszeren más-más játékokat játszanak, vagy egy játékot más-más szabályokkal, és nincs egy oly kidolgozott szabályú, mindenütt elfogadott labdajátékunk, melynek játszása mintegy egyesítené a labdázókat.

Az angol labdázásnak elterjedését nagyban annak tulajdoníthatjuk, hogy abban a két-három labdázási módban, melyet csaknem kizárólag játszanak, az egész nemzet ifjúsága versenyzik egymással, mert általában elfogadott játék-törvények szerint egyformán játszsza. A játék-eredményeket magánosak és egyletek a legpontosabban jegyzik és évkönyvekben közzé is teszik. Szóval az angol a játékot is némi komolysággal űzi, mi természetesen csak előnyére válik az ügynek.

Ne feledjük el az angol nemzeti labdajátékok felvirágzásának okai közül azt sem felemlíteni, hogy az angolnál a labdázás, általában a testedző játékok

A «HERKULES» TÁRCZÁJA.

Kirándulás a csorbai tóhoz.

Szeles, hideg, borús idő volt, olyan, mely a turistákat a vasúti állomásokra kergeti, s e napon is sokan részint gyalog, részint kocsin távoztak Husz bácsi parkjából, hogy vasútra szállva tova iramodhasanak. A legtöbbnek arczáról leolvasható volt a lehangoltság, a bosszankodás a rossz idő miatt; sokaknak talán egy előre festett szép kirándulását, talán egész tátrai tartózkodásukat hiúsította meg a rossz idő; most jól beburkolóztak s összehúzódva, kuczorogtak a poprádi állomás váró-termében, lesve a vonatot, mely őket e gonosz felhők alól elszállítsa.

En is ott ültem egy szegletben, egyik oldalamon bőröndöm, másik oldalamon plaidem, kezemben nagy hegymászó bot; búsuáltam én is s aggódva nézegettem ki a sötétségre, mely nem vigasztalt s legkevésbé sem kecsegtetett azzal, hogy másnap a tengerzem csúcsán leendek. Végre megjött a vonat s rövid óra múlva a csorbai állomásnál szálltam ki.

Szokásom gyalog utazni s így most is plaidembe burkolózva gyalog indultam a csorbai tóhoz.

Bár az idő csunya volt, bár az eső is permetezett, mégis jó kedvem eredt s vígan dalolva haladtam az erdős úton; az a gondolat, hogy nem sokára látni fogom az annyira magasztalt csorbai tavat, megkönnyíté lépteimet s én gyorsan haladtam előre.

Miután vagy egy órát haladtam, minduntalan nézegettem körül, hogy hol van már az a csorbai tó, hisz már látnom kellene; valahányszor az út egy magaslatra ért, mindig csalódásnak voltam kitéve, mert mindig az alatt véltem majd láthatni a tavat és nem volt ott. Végre az út egy 20 mt. magas sáncz alakú töltéshez ért s arra felérve, magam előtt láttam a csodás tavat s amint megfordultam, szinte meglepetve kiálték fel. A hegy előttem meredeken hanyatlott alá s mélyen magam előtt láttam a nagy szépi fensíkot számos falujával. Ez egy csodás pontja a természetnek, kétféle világ közt voltam: a hegyvilág alatt s a sík föld felett. Tátrai utazásom alatt ennél szebb helyet, szebb pontot nem láttam. Szinte csodálkozva kérdezzük, hogy maradhat fen e magasban ég és föld között ez a tó, s mért nem folyik le a nagy mélységbe. Valóban szokatlan látvány. Egyik oldalt a szürke csendes tó tükre zöld fenyvek közt, mögötte nagy szikla-csúcsok, a másik oldalt a meredeken leeső hegyoldal s lent a nagy síkság, melynek sárgás-zöldjét oly kedvesen tarkítják a fenyő erdők s fálvak; azon túl, a merre a szem lát, mindenfelé hegység az alsó Tátra s a Fáttra. — E képek szemlélése sokáig elfoglalt, míg egy új hűvös szélroham meg az éhség a díszes vendéglőbe nem zavartak.

Ott beszállva, megebédeltem s aztán siettem ki a tó partjára. Hideg szél fújt, az eső még mindig permetezett s a tó mögött emelkedő hegyeknek csak alját lehetett látnom, a többi részeit sűrű köd fődte. Bár minden rossz hatást gyakorolt reám, nem győztem eléggé csodálni a természetet. A szél a fenyőket, a havasi gyöngy öreit, meg-megrázta s a tó hullámit felzavarta, s a szél zúgása, a fák recsegése és egy-egy hullám loccsanása mé-

nemcsak a gyermekek által, de a felnőtt és idősebb férfiak és nők által is egyforma kedvvel üzetnek. — Mily nagy ellentét! nálunk a komoly férfi nevetségessé válik sokak előtt, ha a test és lélekerősítő játékban részt vesz, míg az angol idős férfi azt szégyenli, ha már nem vehet részt a fárasztó és mégis üdítő munkában.

No de hiába kesergünk a mi labdázásunk hátramaradásán, ez nem segít, hanem valamit tennünk kell. — És hogy a dolgot csirájában kezdjük nevelni, első teendők volna a labdázást az iskolai testgyakorlatba törvényszerűleg bevinni. Ki kellene mondani határozottan, hogy ez és ez a labdajáték az őszi és tavaszi iskola időben rendszeresen gyakorlandó, nemcsak mint mellékes tornajáték, hanem még a tornázás kiszorításával is. — Azt pedig ne mondja senki sem, hogy nincs hely a labdajátékok üzésére, mert mihelyt törvény szerint kötelező lesz a torna mellett a labdázás is, mindjárt létesülni fognak a játszóterek. Hogy eddig is nincsenek a fülledt levegőjű tornatermek mellett szabad játszóterek, nem az állam és községek mulasztásának lehet betudni, hanem végső elemzésben a tornatanító-képzés félszégességének, mely olyan tanítókat nevelt, kik épen nem óhajtották a szabad játszótereket. Hisz ha ami tornatanítóink, kikre bízva volt magának a törvényeknek és rendeleteknek első formulázása, a magasabb fórumokat úgy informálják, hogy az egészséges testi nevelésre nézve, okvetlen szükséges a szabadjátszó-tér, úgy ma már minden iskolának van, hová a gyermekeket játszani és üdülni kivigye. De többet mondok, a városi iskolák számára évekkal ezelőtt volt is ilyen játszótér a városligetben, de miután a tornatanítók közül ki sem használta, a város más célra fordította. Meglesz tehát minden, csak maguk a tornatanítók vegyék az ügyet lelkükre és ne maradjanak meg oly csökönyösen azon tornázás mellett, melyet ma már Németországban is felfrissítettek a szabad téren végzendő játékokkal. Meg van írva a magyar labdajátékok könyve, melyből igen könnyen ki lehet választani a gyermekek erejének és kedélyének megfelelő játékokat, és igen könnyen be is lehet taníttatni.

Ha már az iskolában bevett gyakorlat lesz az amúgy is kedvelt labdázás, csak egy lépés kell és hatalmas lendületet vesz a labdázás. Ezt a lépést a torna- és athleta-egyleteknek kell megtenniök, mi nem állna egyébből, mint hogy valamely labdázási módot egyleti rendes gyakorlattá tennének, és ebben versenyt rendeznének. Itt újból csak Angliára hivatkozhatunk. Mily nagy érdeket és mozgalmat kelt egy társas labdajáték versenye, melyre minden egylet a legkitünőbb nő és férfi tagjait küldi.

Hogy nálunk is társas labdajátékainkban versenyeket rendezhessünk, ezeket előbb erre ei kell készíteni, meg kell alkotni számolási szabályait; szóval versenyre képessé kell tenni. Mert labdajátékaink ezt a magaslatot még nem érték el, nem üzetvén ily általános versenyzési szempontból. És hogy ez még könnyebben menjen, hogy a labdázási törvények kodifikáltassanak, helyes volna külön labdázó-clubot alkotni, melyben kizárólag e szép testgyakorlat üzessék. — Ha mágnásaink az angol labdajátékok gyakorlására egyletet tudtak alakítani, lehetetlen, hogy magyar labdajátékok üzésére ne alakulhatna meg a leghamarább a labdázó-club.

Ha e dolgok létesülnének, alig pár év alatt tapasztalhatnánk a haladást nemcsak a nevelési testedzésben, de a nemzeti testgyakorlat fejlődésében is, mert a labdázás első sorban lesz nemzeti testedzéssé, miután most is egyike a legkedveltebb játékainknak.

PORZSOLT JENŐ.

Rendgyakorlatok az elemi népiskolában.

Általában rendgyakorlatok alatt olynemű katonai vagy tornászati testmozgásokból álló összműködését értjük több egyénnek, melyekben az egyesek együtt bizonyos sorokba, rendekbe, oszlopokba, csoportokba állítatnak, és mozdulatokkal, menetelésekkel és más helyzetekbe hozatnak egymással. Tehát itt minden egyes résztvevőnek cselekvése mintegy kiegészítő részét képezi az összműködésnek. Épen ezért az elemi népiskoláknál is már a rendgyakorlatok lényeges alkatrészét képezik a tornázásnak. De nem czélszerű ott nagyobb fontosságot tulajdonítani a rendgyakorlatoknak, mint azon szabadgyakorlatoknak, a melyek-

yen hatottak kedélyemre. Itt az ég s föld között, e csodás helyen kétszeres erővel hatott lelkemre a síró, a kesergő természet.

A tó tükre eszembe juttatá annak multját is, hogy e tó helyén egykor jég volt, midőn még a tó mögötti völgyet a Soliska s bástya közt jégár (Gletscher) töltötte ki egész addig, hol most a csorbai tó van, mert ezt kell következtetni azon csodás sáncz lerakodásból (morena), melyet a tó déli részén találunk. A jégár, a mint lefelé halad, mindenféle nagyságú szikladarabokat szed magába s azokat addig szállítja, a meddig a megmerevedés varázsra engedi s visszahuzódva ott hagyja őket, így aztán képződik egy hatalmas sáncz s az előtt egy mélyedés, mit aztán az összefutó, felszivárgó víz betölt; így támadt a csorbai tó. A nép azonban másként képzei a tó eredetét, t. i. a következőleg:

Volt a Kárpátok alján egy házsártos asszony, annak volt egy szép leánya, kinek három kérője akadt: az első szegény, de szép állású volt, a második jómódú, de fukar, a harmadik igen gazdag, de rút. Az anya leányát az utolsóhoz erőszakolta; de a leány egyikhez sem akart menni, mert kit szeretett, messze volt. Anyja látva, hogy rábeszélés nem használ, elkergette a leányt. A leány sírva elindult a Kárpátok rengetegébe, s miután sokat bolyongott, kifáradva leroskadt s elalélt. A Kárpátok tündér-királya arra járt tündérivel, megtalálta a szép leányt s beleszeretett. Tündérei bevitték a tündérpalotába. Midőn ott felébredt, a tündér-király letérdelt előtte s kérte, legyen királynéja; de a leány azt mondá, nem lehet, mert szíve másé, hagyják őt meghalni, s keservesen zokogott; a tündérek is vele sirtak annyira, hogy könnyeikkel egy sziklamedence telt meg s lett a csorbai tó. A

leány később mégis a tündér-királyhoz ment s vele csolnakázik gyakran a tavon.

A tó nagysága 20·4 hektár, s 4360 lábnyira van a tenger felett, mélysége 10—11 méter, alakja hosszúkás, alapalakja derékszögű négyszög, melynek szögletei kikerekített ívek által helyettesítvők. A tó nyugati s keleti partja lejtős, csaknem vízszintes lapály, déli partját a kőgát szegélyezi, az éjszakai part egy domb által képeztetik, melynek gerincze a tó éjszakai szélével párhuzamos, ezen domb akadályozza, hogy a mellette levő havasok alját nem láthatni.

A tó körül magas növésű gyalog fenyő, mely itt legmagasabb a Tátrában, a zöld moh, me'ampyrum s veres áfonya található. Hogy honnan képződik folyton a tó vize, azt bizton megmondani nem lehet, látszólag magából, patak belé nem folyik, s csak az a következtetés lehet helyes, hogy a körülette levő hegyoldalokról s az erdő talajából leszivárgó víz a tó fenekén, mely elég mély, összefut s ez onnan növeli folyton a tó víz-mennyiségét.

A mily csendesen lopózik a víz a tóba, úgy távozik is el, csak egy kis esermely vezet ki a tóból annak délnyugati szögletében, ezt én észre se vettem, oly kicsi. A tó vize tiszta átlátszó s bár kissé keserű, iható.

A tó környéke néhány év óta igen megnépesült, már 8—9 szép nyári lak épült partjain s ezek száma évről-évre több lesz. Egyes családok az egész nyarat itt töltik s a turisták évről-évre számosabban látogatják meg a természeti csodának nevezhető tavat.

JÁSZ GÉZA.

nél nem annyira a tömegmozdulatokra, mint inkább az egyeseknek önálló mozgataira fordítatik fő figyelem.

Az elemi népiskoláknál a torna-rendgyakorlatok önmagukban csak ritka esetekben végeztenek $\frac{1}{4}$ óráig. Leginkább a tulajdonképeni szabadgyakorlatok végzéséhez szükséges felállítások és visszasorakozások képezik ott a rendgyakorlatokat; vagy pedig olyneműek vétetnek elő, a melyekkel együtt valamely sajátos szabadgyakorlatok is végezhetők.

A gyalog katonaságnak taktikai gyakorlataiból tehát, ha át is vétetnek a könnyebbek, nem követelhető a 6—12 éves gyermekektől egészen tökéletes és feszes kivitel.

A végtelenségig menő tornászati rendgyakorlatokból is minél kevesebb műrendgyakorlatok legyenek az elemi népiskoláknál. Az úgynevezett füzérek, sorokkal művészies alakítások, danolva menete'ésekkel sor vagy csoport képzések, és egyáltalán minden olyan mű-rendgyakorlatok kevés méltatásban részesüljenek, a melyeknél a test erejét, a vér gyorsabb keringését nem igen fokoztathatjuk.

Előzőleg szó lévén már az alapállásról és a testfordulatokról, ide jegyeztetnek az elemi népiskolákban előveendő főbb rendgyakorlati működések olyan kifejezésekkel és szavakkal, a minőkkel kell azokat magyarázni és vezérelni is. Megjegyeztetik, miszerint könnyebb megérthetős és áttekinthetős végett, nem azon sorrendben vétetnek a feljegyzések, amint alkalmazni kell a gyakorlatokat. Tehát aki működtetni akar, az maga válogassa össze az összeillő rendgyakorlatokat. A kezdőknél jó lesz ismételt magyarázatokkal vezérelni, de a kiviteli vezérszók után már nincs helyén magyarázás.

Sorképzés egy vonalban.

Arcsorbba sorakozz! — Előre (felém) arczezal, nagyobbak a sornak a jobb szárnya felé, kisebbek a bal szárny felé. Jobbra csatlakozz és balra engedj. Egyenes vonalba egymáshoz annyira közel állni, hogy a karok lóbázhassanak a test mellett, de egy kevéssé érintkezzenek. Jobbra igazodj! (igazodást lásd külön tovább).

Oldalsorba sorakozz! Nagyság szerint egymás háta mögé egy egyenes vonalba, a sor eleje felé a nagyobbak, a sor hátsó vége felé a kisebbek, a sor élén álló sorvezető helyben marad, a többiek mind előre az előtte állónak vállaira vállfogás föl, apró lépkedésekkel hátra vagy előre menni, míg a karok nyujtva és a vállakra téve nincsenek. Előre fedezz! (Oldalsor képződik az arcsorból is a fél $\frac{1}{2}$ fordulattal).

Rézautós haránt sor az, midőn az arcz vagy oldalsorban mindenki $\frac{1}{8}$ -ad fordulatot tesz «fél—jobb» (b) vezérszóra.

Igazodás arcsorban.

Igazodás alatt az egyeseknek olynemű mozgatait értjük, a minővel ők egyenes irányban egymás mellé szabályos térközzel egy sorba besorakoznak.

Igazodni a sorban levőknek mindig csak egy pontra lehet. Ezen pont lehet a sor közepén álló egyén is, de legrendesebben a sor jobb szárnyán legszélről álló egyén, a kire történik az igazodás, még az esetben is, ha az arcsorból hátra fordulással u. n. hátsorban állnak az illetők; tehát ekkor nem jobbra, hanem balra kell igazodni.

A tornatanító az igazodás helyességének mérlegelése végett legalább is két mozdulatlan pontot vesz fel magának és ezen két pont vonalába áll időnkint ő maga is. E szerint a jobb szárnyegyen lesz az egyik fix-pont, a sor bal végén túl valamely az irányba eső mozdulatlan tárgy vagy az előléptetett balszárnyegyen a második fix-pont. Ezen két pont vonalába igazgatja bele karjelzésekkel és szóval is a tornatanító növendékeit.

Kezdő tornászoknál az igazodás úgy gyakorlandó, hogy a jobb és bal szárnyegyenek (vagy esetleg a közepén kijelölt egyén is, ha túl hosszú a sor) két lépést előre léptetnek, pontos megfigyeléssel egy vonalba állítatnak, azután ezek közé vezéreltetnek be a többiek, a kik egy teljes kilépés után több apró gyors lépéssel és jobbra nézéssel igazodnak. Itt a vezérlés ez: «igazodás jobbra (vagy középre) — szárnyegyenek (vagy közép egyén) két (vagy 3) lépést egyenesen előre lépj! — Mindannyian jobbra (vagy középfelé) iga—zodj!» Ekkor valamennyi előre lépked. «Vigyázz!» Ezen szóra mindenki ismét előre néz.

Helyben igazodásnál vezéreltetik: «jobbra igazodj!» vagy: «a közép felé iga—zodj!» Utóbbi esetben a sorközéptől jobbra állók balra, a balról állók jobbra néznek és igazodnak.

Akkor áll a tornász a zárt arcsorban igazodva, ha az igazodási oldalon lévő szemével csupán csak a szomszédját látja, a másikkal pedig az arczvonálnak csak látszatát veheti ki. Ha az

arczvonalból ennyit nem lát: lépjen előre, ha pedig többet lát, lépjen kissé hátra. Igazodásnál a testet elfordítani vagy előre hajlítani nem szabad. Mihelyt az igazodás helyességéről a tanító meggyőződött, azonnal ezt vezérli: «vi—gyázz!» mire mindenki ismét előre néz.

Igazodás oldalsorban.

Az oldalsorban mindig előre történik az igazodás ezen vezérszóra: «előre fedezz!» A tornászoknak úgy kell egymás háta mögé állaniok, hogy csak a közvetlenül előttük állónak a vállait láthassák, de a sort ne lássák se jobbról se balról. Kezdetben előre vállfogással zárt oldalsorban vétetik igazodás, később vállfogás nélkül, végül oldalt léptetéssel, t. i. a sor élén levő sorvezető egy-két lépéssel oldalt kiléptetetik, azután vezéreltetik: «jobbra (b) lépkedéssel előre fedezz!» mire mindenki sebesen egymásra következő apró lépésekkel jobbra (b) lépdel és előre igazodik.

Gyermekeknél könnyebben megy az oldalsorban az igazodás (fedezés), mint az arcsorban; ezen oknál fogva többször kell az arcsorból jobbra át fordulattal oldalsorba és viszont balra (előre) arczsal arcsorba vezérelni. Körülbelül a helyes térköz is jól fel lesz véve akkor, ha az oldalsorban előre nyujtott karral vállfogás vétetik és ismét lebecsáttatva a karok, előre arcz vezéreltetik.

Tornászoknál igazodás avagy fedezés vezérelhető a nyitott sorú feállításban is, anélkül, hogy sorzárás is eszközöltetnék egyidőben.

Sornyitás és zárás egy álló sorban.

Tömör arcsorban az egymás mellett állók szorosan zárkózva állnak. Zárt arcsorban a lenyujtott karok csak kevéssé érintkeznek. Tömör oldalsorban az egymás háta mögött állók egész testtel könnyedén érintik egymást. Zárt oldalsorban, ha előre vállfogás eszközöltetik, a karok csak félig lesznek kinyujtva és az egymás mögött állóknak lábaik és testtörzsük egy kis lépésnyi távolban vannak egymástól.

Arcsorban.

«Vállfogáshoz jobbra és balra nyitódni indulj!» A sorban N. tornász (a kijelölt) állva marad, a tőle jobbról állók a bal kezüket tegyék a balról állónak a jobb vállára, a kijelölt egyéntől balról állók pedig a jobb kezüket tegyék a jobbról állónak vállára. Az in—dulj szóra azok jobbra, ezek pedig balra fognak mindaddig lépkedni apró oldal-lépésekkel, míg a karok kinyujtva nem lesznek. — Karokat le! — Visszazárkózni a kijelölt egyénhez, itt balra, ott jobbra lépkedve in—dulj!

Féltávolságra balra nyitódni indulj! A sornak jobb szárnyegyéne állva marad, a többiek jobb kezét a mellette állónak a bal vállára föl, balra lépkedni mindaddig, míg a karok és a kezujjak teljesen ki nem lesznek nyujtva, és a jobbról állónak a bal vállát csak igen kevéssé érintik. — Karokat le. — Vissza jobbra zárkózni — indulj.

Kézfogással egész távolságra nyitódni. Egymással alant kéz-fogás. Jobb szárnyegyen állva marad, a többiek balra lépkednek, míg az oldalt emelt karok, a kézfogás megtartása mellett, kinyujtva nem lesznek. Vigyázz. Balra egész távolra indulj! — Kézfogás el, karokat le. Vissza jobbra zárkózni indulj! Ivsorhoz nyitódni. A sor közép része hátra (előre) lépked, a két vége a sornak helyben marad. A karok kinyujtatnak, kézfogás marad: indulj! — vissza az egyenes sorba zárkózni indulj. (4—6. oszt.)

Kézujj érintésig egész távolságra nyitódni, t. i. oly távol menni egymástól, hogy az oldalt vállmagasságban emelt karok és kezek egészen kinyujtva lesznek és egymást alig vagy semmit sem érintik.

Tömör sorba jobbra zárkózni, indulj. Visszanyitódni zárt sorba, balra indulj. A tömör arcsorban rendszeren össze is fogódnak az illetők, ezért így is lehet vezérelni: derék vagy nyak átkarolás-hoz vagy a test előtt (mögött) lánczfűzéshez jobbra (b) szorosan zárkózni, indulj. Lánczfűzésnek az olyan sort mondjuk, melynél mindenki a saját karjait jobbra és balra át nyujtja a még egy-gyel tovább állónak és azokkal vesz kézfogást a közvetlenül mellette állóknak teste előtt (v. mögött).

Lehet sornyításokat nagyobb közökkel is eszközölni t. i. meghatározott számú lépésekkel.

Oldalsorban.

Féltávolságra, vállfogással hátra nyitódni. Mindenki vállfogást vesz az előtte álló vállain, a sorvezető helyben állva marad, a többiek apró lépkedéssel és a mögötte állónak lassú tolásával hátra lépkednek, míg a karok kinyujtva nincsenek, kezek maradnak vállfogásban. Hátra indulj! — visszazárkózni félig kinyujtásig (vagy tömör sorba lábérintésig) indulj.

Egész távolságra vállérintésig nyitódni. Kezeket vállmagaságig emelni és mindaddig hátra lépkedni, míg a karok és kezujjak előre teljesen kinyújtva nincsenek és az elől állónak a hátát csak igen kevésbé érintik. — Visszazárkózni féltávra vagy rendez távra (zárt sor), indulj.

Három (4-5) lépésnyi távolságra hátra nyitódni indulj. Mindazon tornász, a ki a lassú hátra lépkedéssel már a kívánt lépésnyi távra jutott az előtte állótól, azonnal megáll. — Vissza egész vagy féltávolságra, vagy vállfogáshoz előre zárkózni indulj. (4-6. oszt.)

A távolugrás trainingje.

(Folyt. és vége.)

Gyorsan futni; ez tehát a leglényegesebb kelléke a nagy ugrásnak. Célyszerű tehát a futás gyorsítá-ára akként hatni, hogy valakivel versenyt futunk a deszkáig és úgy ugrunk. Az ily ugrás rendszeren 20-30 centiméterrel jobb szokott lenni, feltéve, hogy az ugró szerencsésen érkezett meg a deszkához, mert ilyenkor s okott rendszeren megtörténni, hogy a gyors futásra fordítván minden gondját az ugró, nem osztja be a távolságot és a deszka előtt aprózni kell lépteit, a mi mindig erővesztéssel jár.

A jó beosztása az iramnak szintén igen-igen fontos része a jó ugrásnak.

Hogy miként érhetjük ezt el, arra nézve sehol semmi utasítást nem találtam, kénytelen voltam tehát magam kieszelni a módját, miként lehet mindig a meghatározott lábbal érkezni a deszkához, a nélkül, hogy az iram gyorsaságából veszítenénk.

Arra az eredményre jutottam, hogy ezt csak hosszas gyakorlat által lehet elérni. Az egész t. i. csak szemmérték és a lábak alkalmazkodása az iram hosszához.

Minden gyakorlott ugró rohamán észrevehetjük, hogy a roham egyes ugrásai meglehetősen egyenlők — nálam 170-180 centiméteresek — úgy, hogy ha egyenlő hosszú irammal többször ugrik, a lábnyomok összefognak esni vagy ha nem is földik egymást tökéletesen, szorosán egymás mellé jutnak. Ha már most ellenkező lábbal kezdi ugyanazon iramot, azt következtethetnők, hogy a deszkához is ellenkező lábbal fog jutni. De a tapasztalat ellenkezőt bizonyít. Gyakorlott ugró egyenlő iramoknál bármily lábbal is indul el, mindig úgy osztja be a távolságot, hogy a jó lábbal érkezék. Az ugró önkénytelenül megváltoztatja az ugrások számát és páratlanból párost, és párosból páratlant csinál.

Ezek látszólag kicsinyes dolgok, de minden jó ugró — sokszor tudtán kívül — végig csinálta azt az iskolát, a mely által szemmértéke és lábainak alkalmazkodó képessége annyira fejlődtek, hogy mindig az óhajtott lábbal ugorhatik el.

Ezen fejlődést gyorsítani volt főtörekvésem és ezt következőleg véltem elérni. Midőn az iram már többé kevésbé egyenletes, kijelölünk a deszka legmagasabb részétől visszafelé egy bizonyos távolságot, pl. annyit, a mennyi megfelel az iramban öt ugrásnak, (ha minden ugrás 180 cm., akkor pl. 9 métert) és ezt a helyet feltűnő módon megjelöljük, földre tett galylyal vagy bármi mással. Most az a törekvésünk, hogy bárhonnán induljunk is, az iramot akként osszuk be, hogy ellenkező lábbal érkezünk a kijelölt helyre, mint a minővel elugrani akarunk. Hiszen ha ezt tudnók, mondhatná valaki. De abban van előnye épen e gyakorlatnak, hogy ha nem is érkezünk helyes lábbal arra a pontra, a mely kijelölve volt — még van öt ugró lépésünk, hogy e hibát helyrehozzuk. Önként értetődik, hogy ez öt ugrás alatt könnyű akként alkalmazkodnunk, hogy jó lábbal érkezünk. Pár nap múlva e távolságot pl. két ugrással megnagyobbíthatjuk és ezt így folytatva, nemsokára bekövetkezik majd az az idő, midőn az egész iram pontosan beosztott ugrásokból áll.

És most elugorhatunk — ha úgy tetszik. E pillanatban három erő határozza meg az ugró pályáját. Az egyik, mely a test fölfelé törekszik emelni, a másik a test tehetetlensége, melynél fogva a futás által nyert energia határozott irányban óhajtott irányra jutni és végre a föld vonzó ereje. Ezen erők eredője nagyjából hasonlít a hajlított testekéhez.

A föld vonzó ereje tehát az, ami állandóan hat és ennek következtében kénytelenek vagyunk rövidebb vagy hosszabb pálya után ismét leszállni a földre.

Hátra van még arról szólni, miként kelljen a training tartama alatt az ugrásokat megfigyelni.

Erre nézve melegen ajánlom minden athletának a naplókészítést, melybe minden ugrás pontosan bevezetendő s onnan azután kiszámítható a hetenkénti haladás. Egyáltalában az ily napló tiszta képét adja a trainingnek s így azt hiszem, szerénytelenség

nélkül ide iktathatom naplómnak azon részét, mely a 85-iki májusi viadal trainingjének egy hetét tünteti fel:

Nap, óra	Ugrás	Czentim.	Átlag	Jegyzet
Május 6. d. u. 6 óra	1.	560	575	Az 5-ik és 6-ik ugrás nem számít, mert hátra estem.
	2.	575		
	3.	580		
	4.	585		
	5.	580		
	6.	550		
Május 7. d. u. 6 ¹ / ₂ óra	1.	575	565	Fáradtság miatt csak kettőt ugrottam.
	2.	555		
Május 8.	—	—	—	Kedvezőtlen idő.
Május 9. d. u. 6 óra	1.	550	546	
	2.	550		
	3.	550		
	4.	535		
Május 10. d. u. 5 óra	1.	580	556	
	2.	550		
	3.	550		
	4.	545		
Május 11.	—	—	—	Kedvezőtlen idő.
Május 12. d. u. 6 óra	1.	550	556	
	2.	560		
	3.	560		
	4.	555		

Heti átlag: 559 cm.

Haladás az előző héthez képest: 26 cm.

Haladás az első héthez képest: 86 cm.

Az ekként berendezett napló előnye önként szembe tűnnek s így fölösleges hosszabb ideig időznöm mellette.

Még egyet! Természetes, hogy a training általános szabályai étkezést, öltözködést, alvást, stb., illetőleg az ugrásnál is teljes mértékben figyelembe veendő.

FOLLINUS ÁRPÁD.

A szegedi torna-egylet ünnepélye.

A szegedi torna-egylet állandó torna-csarnoka javára az ujszegedi népkertben f. hó 8-án versenyt és díztornázást rendezett, mely minden tekintetben fényesen sikerült. Nagyszámú díszes közönség jelenlétében a fölvonulás kettős sorokban történt. Ellenvonulással nyolczas sorokba fejlődve kezdetüket vették a mutatott szabad- és botgyakorlatok az egyleti tagok s növendékek közreműködésével.

Ezután volt szertornázás csapatokban: (első csapat a nyujtón, második a lovon, harmadik a korlát'on, negyedik a bakon; szintén az egyleti tagok s növendékek közreműködésével) és mintatornázás a lovon, kizárólag egyleti tagok részvételével.

Végül szabad tornázás a nyujtón, csupán egyleti tagok közreműködésével. A tornázásról és a csapatok vezetéséről csak a legnagyobb elismeréssel szólhatunk, melyet a közönség is számtalanszor kinyilatkoztatott.

A tornázást követő versenyek a következő eredménnyel folytak le.

Versenybíró bizottság a következőleg alakult meg: Kállay Albert főispán mint elnök, Kreybig Károly honvéd ezredes, Szabados János h. polgármester, Muskó Sándor kir. tszéki elnök, Szluha Ágoston főkapitány, dr. Lázár György tiszti főügyész, dr. Rósa Izso ügyvéd, Bayer Béla kir. mérnök.

Indító: Kovács István egyleti torna-tanár.

Időmérők: Fáry István, dr. Véghmann Ferencz szegedi torna-egyleti tagok.

A versenyek befejezése után a jury ítélete szerint a következő díjak adatnak ki:

1. Mindazok, kik a nyujtón való szabad tornázásnál magukat kitüntetik, babékoszorúval fognak jutalmaztatni.

2. A rúdugrásnál, az első díj: «Szegedi hölgyek díja», csinos bronz dobány-asztalka; a második díj: Szegedi Torna-Egylet választmányának díja, értékes arany medaillon.

3. A távugrásnál, az első díj: «Szegedi hölgyek díja», csinos bronz-oxyd írókészülék; második díj: bőr s vállon hordozható szivartartó.

4. Sikversenynél, az első díj: «Lévay Lajos választmányi tag úr díja», 10 frankos arany; második díj: csinos album; harmadik: írókészülék-tartó.

jobbra-balra fordul, amint karjainkkal a vízre vágunk. — Ez az úszási mód a mellett, hogy igen gyors, szép látványt is nyújt, de hamar is fáraszt. Ezért kitarató úszásnál nem is használható s inkább csak a versenyek végén a szoritásnál szoktak így úszni. Minden esetre azonban mind a két úszási módot, ha nem is tehetjük a béka-úszás elé, a legmelegebben ajánljuk minden úszónak. A szabályos úszónak ez úszások pár próbálgatás után, könnyen sikerülni fognak.

Kirándulás velocipéden.

F. hó 15-én Szathmáry Oszkár és Gödl Károly barátaimmal (mindhárman a «Magyar Velocipéd Club» tagjai) Adonyba szándékoztunk velocipédezni, $\frac{1}{2}$ 6-kor reggel indultunk el a budai Sárosfürdőtől és meglehetősen rossz úton értünk $\frac{1}{2}$ 7-re Téténybe, a honnan Gödl visszafordult, miután gátolva volt valamely közbejött akadály miatt az utat tovább folytatni. Tétényt elhagyva az út mindinkább javul és így a 33 kilométer távolságú Ercsít egész könnyen értük el 8 órára, Ercsi előtt az út felséges, csaknem versenypálya, fel is használtuk és a lehető legjobb menésben akartunk a faluba behajtani, de haj, — embertervez, isten végez, — alig 1 kilométernyire Ercsítől egy vándorló cigány kocsilovai megvadulnak és az amúgy is rossz jármű rúdját eltörik; mi miután helyünk nem volt a kitérésre, leszálltunk gépeinkről és a lovakat tőlünk kitelhetőleg lecsendesítettük; e gyors leszállás következménye azután az volt, hogy gépem fékezni nem voltam képes és így örültem, hogy baj nélkül le tudtam szállni. Gépem azonban az árokba esett és egy gyönyörű nyolczast csinált. $\frac{1}{4}$ óra múlva helyrehoztuk az egész bajt és vígan folytattuk az útunkat megállás nélkül Adonyig, 51 kilométer. Itt szándékunk volt meglátogatni Kovács alszolgabíró és Oszolyi bíró urakat, akik tudvalevőleg kollégáink, miután ők is szenvedélyesen űzik a velocipéd-sportot, legnagyobb sajnálatunkra azonban éppen Pesten tartózkodtak mindketten. — Adonyba 9 órára érkeztük, tehát 3 és $\frac{1}{2}$ óra alatt; itt a falu intelligenciája szívesen fogadott és velük egyetemben jóízűen megebédeltünk a nagy vendéglőben, a honnan azonban 1 órakor útunkat tovább folytattuk Dunaföldvárra, amely 40 kilométer távolságra fekszik Adonytól.

Ez utat 2 óra alatt tettük meg, dacára a sok emelkedésnek s kitünőbb országutat még nem találtunk és azért még is Dunaföldvárig, tehát az egész utat (91 klm) — az Adonyban töltött időt leszámítva — $5\frac{1}{2}$ óra alatt tettük meg, itt Csolnaky Imre ügyvéd és földbirtokos vendégszerető házában töltöttük az időt másnap (16-án) délig, amidőn is átkeltünk a Dunán a pesti oldalra Apostagra, amely úton tértünk vissza Pestre; ez országút valamivel rövidebb, dacára hogy szemközt fekszik Dunaföldvárval mégis csak 75 klmnyire van Pesttől, de az út már nem oly kitünő, mint a budai. Apostagról D.-Vecsére egy megyei út vezet vagy 4 klmnyire, amely úton csak nagyon kevés helyen lehet a gyalogutat is használni, a kocsit tiszta homok, D.-Vecsén keresztül már meglehetősen jó karban tartott országút vezet, mind ez által Dabi falúig helyenként mégis homokos, igen kitünő az, hogy a falvakon keresztül mindig jobb az út, mint a falvakon kívül és így nem voltunk soha sem kénytelenek keresztül tolni rajtuk.

Dabra (50 km.) $\frac{1}{2}$ 2-re értünk, ahol nagy meglepetésünkre tudatták velünk, hogy a helységben is van egy biciklista, Papp Aladár úr, az ottani jegyző fia személyében. Siettünk is őt meglátogatni. Még jobban csodálkoztunk azon, hogy Papp úr még nem is tud biciklizni, mégis egész egyedül készít rajzok után egy igen csinos velocipédet. A gép már majdnem készen van és kedvünkért össze is állította. E gép minden tekintetben egyezik a mi gépeinkkel, sőt egynehány igen czélszerű javítást is találtunk rajta. Papp úr különben amateur mechanikus és igen ügyesen állított már össze különféle gépeket, a legnagyobb szívélyességgel javította meg gépeinket is, a melyek az út alatt egy kissé szenvedtek, az általa készített gép minden része, u. m.

a nagy kerék, a kis kerék, a forgattyuk, mind golyókra járnak, az egész gépet ő nicklizte be, és így a gép azt hiszem az első, amely Magyarországon egy ember által magányosan készítettet. Miután nála hosszabb időt töltöttünk, 4 órakor útunkat folytattuk; Laczházát elhagyva, az út mind rosszabb lett, Aporkától kezdve már kénytelenek voltunk legnagyobb elkeseredésünkre az útnak legnagyobb részét gyalog megtenni. Majorházától pedig Soroksárig vagy 30 klmter, mindig toltunk, úgy hogy Soroksárra már késő este értünk, innen azonban ismét gépen folytattuk útunkat, és a legjobb hangulatban értünk haza Budapestre; egész az út 165 kilométert tett ki.

BARTAY OSZKÁR.

Szabadgyakorlatok az elemi iskolában.

Az elemi népiskolai tornázásban a pusztán földön, minden szer nélkül tömegesen vezérszavakra végzendő mozgások csak 2-ik csoportját, az u. n. szabadgyakorlatok képezik. Tulajdonképeni szabadgyakorlatoknak tornászati értelemben tehát nem a sorképzéseket, sormozdulatokat és csapattest alakításokat értjük, hanem az egyeseknek önálló tagmozdulatait.

A szabadgyakorlatoknak czélja az egyeseket képezni, kit-kit öntevékenységre vezetni és serkenteni, illetőleg megtanítani mindenkiket arra, hogy saját teste minden tagjának parancsolni tudjon, gyors és pontos cselekvésben felfogását és kiviteli képességét fejlessze. Czélja továbbá a torna-szabadgyakorlatoknak a rendes tornázáshoz bevezetésül szolgálni, az izmokat az erőteljesebb működésekre fokozatosan előkészíteni, az egész testet és a kedélyt is munkára és lelkesülésre serkenteni. Czélja végül a szabadgyakorlatoknak mintegy alapját vetni meg az egyenletes és fokozatos testedzésnek. Ezek szerint tehát az elemi népiskolák tornanövendékeinél a szabadgyakorlatok az első és legfontosabb részét képezik a tornázásnak, illetőleg ott a fele tornázási időt ezekkel kell kitölteni.

A 6—12 éves gyermekek szabadgyakorlatai csak igen egyszerűek és könnyűek legyenek. Ha össze is tétetnek több tagok mozgásai egyidőben vagy egymás után felváltva, sohse legyenek ezen összetételek olyanok, melyeknek végzése több gondolkozást mint cselekvést igényel, vagy erősebb munkát ad, mint kedélyvidulást. Általában egyetlen alkalommal se legyen egy bizonyos testrész túleltetve és ne maradjon tétlenül az egész idő alatt egy izomcsoport se. A könnyű mozgások előzzék meg a több erőt és ügyességet igénylőket, az összetett gyakorlatok előbb külön alkatrészeikben gyakorlandók. Változatosság legyen az előveendő gyakorlatok között; illetőleg a lassú tolyamatú mozgások közé gyorsmenetűek is ékeltessenek bele, és időnként minden átmeneti gyakorlat nélkül kell átsapni egyik gyakorlatról egy másik egészen másnemű gyakorlatra. Óvakodni kell azonban a minden rendszer nélkül való folytonos csapongástól egyik ellentétes mozgásból a másikba, illetőleg egy-két elővett gyakorlat mintegy egymásból folyó legyen, és minden egyes mozgás legalább 6-szor, legfeljebb 10-szer ismételtessék ütemszerűleg.

Midőn a szabadgyakorlatok anyagját valaki közelebből tanulmányozza, a mozgások nemei, és aszerint, aminő testrészt működtetnek, — figyelemmel kell lennie különösen minden tornatanítónak arra, hogy minő testrész, minő mozgásokat végezhet könnyedén, minőket erőltetéssel. Az egyes mozgásoknak a testre való hatását ha már ismeri az illető, akkor teljes áttekintési tájékozottságot kell szereznie minden egyes testrésznek főbb mozgásai képességéről. Csak ezek után gondolkozzék a fölött, minő mozgásokat, minő móddal lehet helyesen egymás mellett — vagy egymással egybe kapcsolva — alkalmazásba venni. Meg kell tudni különböztetni például a lökést az ütéstől, a lendítést az emeléstől, a gyors ütemű mozgást a lassú üteműtől, egyik testtag mozgását a másik testtag hasonló mozgásától, a könnyű kivitelűt a nehezebbtől. Kell hogy tudjon nevet adni a tornatanító minden egyes testmozdulatnak; ha több mozdulat egyszerre végeztetik is, azért minden egyes mozdulatnak meg kell nevezze és mutatva lennie éppen úgy, mintha külön egyenként vétetnének azok elő. Ha ilyen általános tájékozottsággal bír már az illető tornatanító, akkor az könnyen megértheti ezen állítás igazságát: a torna-, rend- és szabadgyakorlatok százezer számra fejleszthetők anélkül, hogy anyagjok ki lenne merítve. Némi hasonlattal szólva, amint például 90 számból annyi temérdek kettős és hármas külön összetételeket lehet felállítani, éppen úgy lehet 90 külön nemű külön testtagú mozgásokból is temérdek mozgási alakzatokat könnyű szerrel kiokoskodni. A ki tehát ismeri minden testtagnak alapmozgásait gyakorlatilag és névleg is, annak a számára nem szükséges kötetekre terjedőleg gyártani a mozgás összetételi terveket.

Egy kis utángondolással és gyakorlással mindenki önmagától is rájöhet könnyen valamennyi szabad testmozgási alakításokra, ha nem is volt alkalma valamennyiről más valakitől tudomást szereznie.

Helytelen tehát az, ha tornát oly egyén tanít, aki általános tájékozottsággal nem bír a testnek mozgási képességéről és a mozgásoknak a testre és lélekre való különféle hatásairól. Ha tehát a szabadgyakorlatok képezik általában véve a tornázás alapját, akkor az nem tekinthető olyannak, a mit pár tornakártyából, pár torna-óratervből, minden bensőbb utángondolás és öntanulmány nélkül bárki is elsajátíthatna annyira, hogy tömegben többeket — különösen gyermekeket — helyesen tornáztathasson.

A szabadgyakorlatok megválasztása mindig az illető tornázók fejlettségi állapotára való figyelemmel történjék. Különösen kis mértékben kell a gyengébbekkel szemben alkalmazni a mély guggolási, gyors törzsleoldási, nagy terpesz és rohamállási, és mindennemű szökdelési szabadgyakorlatokat. A «társas szabadgyakorlatok» is kevesebbszer gyakorlandók, mint a «tag-szabadgyakorlatok», és ekkor is leginkább csak a társas-játékszerűek vétesenek elő a 6—12 éves gyermekeknek.

Három fő csoportra osztatnak a szabadgyakorlatok, u. m.: tag-szabadgyakorlatok, járás és szökdelési szabadgyakorlatok, végül társas szabadgyakorlatokra.

A növendékek felállítása mindig olyan legyen, hogy az előre tervbe vett gyakorlatok végezhetőjére mindenki elegendő térrel bírjon.

Ha a gyakorló-tér elég tágas, minden esetre leghelyesebb, ha a szabadgyakorlatokhoz «egész» távolsággal állítatnak fel a növendékek, és pedig vagy a lépcsőzetes felállításba előléptetéssel, vagy kisebb (4—6-os) sorok kikanyarodásával és ezen sorok nyitásával az egyenes sorú sortestbe. Ha azonban a növendékek száma a 80-at jóval fölülmulja, vagy ha szűk a gyakorló-tér, akkor részsütös és féltávra nyitott sorokat kell képezni velők, vagy pedig kettős körben vagy egyenes sorú félig nyitott sortestben «megfelelő» gyakorlatokat kell alkalmazásba venni. Minden helyzetnek leginkább megfelelő és beérték szerint is legtöbbször becsüendők az úgy nevezett tag szabadgyakorlatok. Ezen csoportban is legtöbb figyelem fordítandó az egyszerű mozgások egyszerű összetételeire. Ezek közül a helyzetnek és kívánalmaknak azok lesznek a legmegfelelőbb gyakorlatok, a melyekben a növendékek egymást mozgásaikban nem háborgathatják és különösen sok magyarázatot a megérthetésre nem igényelnek.

A könnyen megérthetésre nézve szükséges az is, hogy a vezérő tornatanító a gyakorlatokat ne csupán egyszer mutassa be személyes cselekvéssel, hanem többször közben is jelezze a következő mozgás milyenségét és irányát. De mivel az illető vezérő szemben fordulva áll növendékei előtt, ezen oknál fogva az oldal irányú mozgásokat tudnia kell balra vezérelve jobbra mutatnia és viszont. Mert ez sokkal többet könnyít a növendékek munkáján, mintha tiszter annyit magyarázná ellenoldalú működésének okát.

Míg tehát a szökdelési és társas szabadgyakorlatokat, mint nagyobb körültekintést, helyet és vezetői előre-tervezést igénylő dolgot tekintjük: addig a tag-szabadgyakorlatokat úgy is vehetjük, mint mindennapi hálás munkaanyagot.

KÜLÖNFÉLÉK.

Vermes Lajos jeles velocipédezőnk f. hó 16-ától Nagy-Budafalván kelt leveléből közöljük a következő érdekes sorokat. F. hó 10-én reggel 4 órakor indultunk vasparipáinkkal, Gersányi Gyula, Devényi Farkas, az Achilles club kiváló tagjaival — Szabadkáról. — Utunk Baján keresztül — hol a Dunán átkeltünk Paksnak vezetett. — Budára 12-én szerdán érkezünk meg. Jelenleg Csallóközben tartózkodom; érkezésem következő volt: Visegrádig hajón mentem, hol Devényi és Gersányi barátaimmal találkozva vasparipán folytattam utam. Közép sebesség óránként 15-2 klm. folyton a Duna mellett haladva, Komárom, Győr, Gönyű, Sülyt elhagyva *Körtvélyesnél* a Dunán keresztül vitettük magunkat és *Csallóközbe* léptünk. Az utak mindenütt elsőrangúak, a vidék elragadó — mintaszerű gazdaságok, — mindenütt magyar vendégszeretettel fogadnak. Utunk Tárnokon, Sárosfán, (Bittó fészek) keresztül Nagy-Budafalvára vezetett, hol Vermesnek vendégei voltunk, kiknek a f. lu ősi tulajdonuk, hol szép leányokat és erőteljes férfiakat találtunk. A legnagyobb részét időnknek nép-versenyek rendezésével töltöttük. — Bittó Aurél készséges segédkezlete mellett, ki futásban virágkoszorút nyert, és pedig Csallóköz legerősebb legényével, *Szerda Pistával* három ízben keltem birokra győzelmesen — tapsokat aratva. A mai napot vadászatra szenteljük, — fogoly bőségben.

Az európai körutról hazatért velocipédisták megérkezése. Mint olvasóink tudják, a kerékpár-egyesület négy tagja Schleinz Károly,

Philipovich Emil, ifj. Szikszay Ferencz és Bokelberg Ede mult hó 10-én indultak nagyobb szabású körutjukra Prágán, Drezdán, Berlin, Hannover, Nürnberg, Salzburg, Ischl, Grác városokon keresztül, f. hó 19-én érkeztek vissza. Az egész utat tisztán velocipéden, csakis Philipovich és ifj. Szikszay tette meg, miután Bokelberg már Drezdából, Schleinz pedig géptörés miatt Grázból vasúton jött vissza. A két velocipédistát a bpesti kerékpár egyesület részéről Rossi Nándor, Forché Román, Erlich János és Szikszay Elemér, a «Magyar Velocipéd Club» részéről pedig Bartay és Fischer Ferencz fogadták Tétényben. — Megérkezés után a Szikszay éttermében társas vacsora tartatott, a melyen az első felköszöntőt ifj. Szikszay mondta, megköszönvén a két velocipéd-egylet szíves fogadtatását. Éltették ezután a kitartó sportsmaneket és azok szüleit. A kedélyes lakoma a legvidámabb hangulatban késő éjfélig tartott.

A lévai torna- és vivó-egylet f. hó 5—6-án egy sikerült kirándulást rendezett az Inoveczre, a megye egyik kiemelkedő hegycsúcsára. A kirándulásban igen számosan vettek részt, s a test és lélekfrissítő multság bizonynyal nem fog ez évben utolsó lenni.

A köveskällai vadásztársaságnak f. hó 13-án szerencsés napja volt, mint lapunknak írják. E napon öten (Palinkai Ignác, Méhes Kálmán, Csemez Elek, Takács Gyula és Vörösmarty Mihály) 42 foglyót lőttek, daczára, hogy vidékükön kevés fogoly van. E lövéseknél 5-en 7-et hibáztak. Ugyan e napon Csemez egy fürjet 80 lépésről lőtt.

Pozsonyból Párisba velocipéden. Említettük már lapunkban, hogy Vándory József, fővárosi polgári iskolai torna-tanító, útra kelt, hogy kerékpáron Párisba utazzék. Vándory, csak az idén, ápril hóban kezdte a sportnem művelését, melyben az idén versenygyőzelmet is aratott, kitűzött ezéjét szerencsésen elérte, s a mult héten érkezett vissza hosszú útjáról. Pozsonyból mult hó 5-én indult útnak velocipédjén, útközben több helyen hosszabb-rövidebb ideig tartózkodott és mult hó 27-én érkezett Párisba. Az úton Párisig 11 nap alatt tényleg összesen 88 órát, naponként átlag 8 órát töltött, minélfogva a körülbelül 1400 kilométernyi távo ságból egy napra 127 kmtr, illetőleg minden órára átlag 16 kmtr esik. A legnagyobb útszakasz, melyet egy nap alatt járt meg, 123 kilométerre tehető, a mennyiben július 8-án Rekawinkelől St.-Pöltenen, Grosz-Pöchlarn stb. át Ennsig és 11-én Salzburgtól Wasserburgen és Ebersbergen át Münchenig ért. A francia határon Champenouxnál a sok teherkocsi között észrevétlenül haladhatott át, de Páris előtt Coulomiersnél — minthogy az utána küldött útlevél csak elkéve jutott kezeihez — kellemetlen zaklatásoknak volt kitéve, amennyiben porosz kémet vélt a csend-őrég benne fölfedezni. Párisból Svájcra jött vissza jobbra vaspályán, de ez út egy kis részét ismét kerékpáron járta meg. Útjáról Vándori olvasóinkat bővebben fogja értesíteni.

«HERKULES»-NAPTÁR.

Szeptember 3-án	budapesti galamblovési verseny d. u. 1 óra.
« 4-én	« « « « « « « «
« 6-án	« « « « « « « «
« 6-án	bécsi lóverseny.
« 8-án	budapesti galamblovési verseny d. u. 1 órakor.
« 8-án	bécsi lóverseny.
« 10-én	« «
« 13-án	« «
« 15-én	« «
« 17-én	« «
« 20-án	« «
Szeptember e'ején	a «M. A. C.» bajnoki gyaloglási versenye Budapest—Adony és vissza.
Szeptember második felében	a «Kolozsvári Athletikai Club» őszi viadala.
Október első felében	a «Kolozsvári Athletikai Club» gyaloglási versenye.
Deczember közepén	a «Kolozsvári Athletikai Club» házi versenye.

TARTALOM.

A labdázás felkaralása (Porzolt Jenő). — Rendgyakorlatok az elemi népiskolában. — A távolugrás trainingje (Follinus Árpád). — A szegedi torna-egylet ünnepélye (B. B.). — A hanyatt úszás és a singelés (képpel). — Kirándulás velocipéden (Bartay Oszkár). — Szabadgyakorlatok az elemi iskolában. — Különfélék. «Herkules»-naptár. — Tárca: Kirándulás a csorbai tóhoz (Jász Géza).

SÁROSY GYULA ÖSSZES MŰVEI.

Életrajzi bevezetéssel és jegyzetekkel

kiadja

ABAFI LAJOS.

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

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

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

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

Egy-egy füzet ára 20 kr.

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

Aigner Lajos
kiadóhivatala.

Aigner Lajos könyvkereskedése

Budapest, IV. Váci-utca 1.

A PETŐFI-TÁRSASÁG

I. könyvkiadó-vállalata.

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

Budapesti KIÁLLITÁSI SORSJEGY á 1 ft 4000 nyeremény

Főnyeremény kézpénzben csak 1% levonással

100.000 ft

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

Legújabb találmány a tűzoltás terén.

BRANDT VILMOS ÉS TÁRSA

BUDAPESTEN és MUNCHENBEN.

A bámulatos gyorsan ható Brandt Vilmos-féle tűzoltó anyag számtalan szakbizottság által megvizsgáltatott és Svájcban, Dél-Németországban, Hannoverben, Hamburgban, Brémában és Budapesten elfogadtatott.

Ő fensége **József főherczeg** 1884. évi május hó 30-án a kassai tűzoltó próbán kitűnő tűzoltó szernek találta e Brandt-féle anyagot.

Számos legmagasztalóbb bizonyítvány dicséri e szer használhatóságát, melyeknek eredetije nálunk bármikor megtekinthető.

Gazdászoknak, raktártulajdonosoknak a találmány vagy receptje saját használatukra a fel-találással kötött külön megegyezés után eladatik.

Brandt Vilmos és társa
Budapesten és Münchenben.