

Biuletyn Sokoli

Dzielnicy Pomorskiej.



Obowiązkiem każdego prawego Sokoła Polskiego jest:
Dbać o zdrowie fizyczne i duchowe swoje i swoich!
Przestrzegać czystości i wyłącznego używania mowy polskiej.
Pracować usilnie nad pozyskaniem ludu do pracy narodowej.

Dodatek „Dziennika Bydgoskiego” poświęcony sprawom Sokoła.

Nr. 3.

Bydgoszcz, czwartek dnia 27-go marca 1924 roku.

Rok 1.

DZIAŁ URZĘDOWY.

OD PRZEWODNICTWA DZIELNICY.

Zjazd Rady Dzielnicowej odbędzie się w Bydgoszczy w niedzielę, dnia 16 kwietnia 1924 r. o godz. 10 przed południem w Strzelnicy.

Przypominamy, że Radę Dzielnicę stanowią: a) przedstawiciele towarzystw; b) prezesi i wiceprezesi względnie naczelnicy zarządów okręgowych; c) członkowie Zarządu i Przewodnictwa Dzielnicy. Wszyscy delegaci winni zaopatrzyć się w legitymacje wystawione przez zarząd danego gniazda. Zwracamy uwagę, że do 1 kwietnia winni delegaci donieść do Sekretarjatu, czy reflektują na kwatery.

Przewodnictwo Dzielnicy Pomorskiej.

Mokrzycki, prezes.
Malczewski, sekretarz.

ZJAZD RADY DZIELNICOWEJ.

Zjazd Rady Dzielnicowej pomorskiej odbędzie się dnia 6 kwietnia o godz. 11 przed południem w sali Strzelnicy przy ulicy Toruńskiej w Bydgoszczy z następującym porządkiem dziennym: 1) zagajenie i przywitanie gości; 2) sprawdzenie pełnomocnictw; 3) sprawozdanie Zarządu: preza, sekretarza, naczelnika i skarbnika (komisji rewizyjnej); 4) Złot dzielnicowy w Grudziądzu; 5) wnioski zarządu i wnioski członków; 6) rezygnacja z przewodnictwa i nowy wybór; 7) uchwalenie opłaty na rzecz Dzielnicy i wyznaczenie miejsca zebrania przyszłej Rady; 8) złoty innych dzielnic; 9) wolne głosy; 10) Zamknięcie Zjazdu.

Uwaga: Każde z towarzystw należących do Dzielnicy musi przysłać do sekretarza

rzystwa liczące mniej niż 50 wysyłają po jednym przedstawicielu. Ułamki mniejsze do Dzielnicy wysyła do Rady na każde 100 niż pół zostają odrzucone. Prezesi i wiceprezesi okr. winni również przedstawić pełnomocnictwa.

Mokrzycki, prezes.
Malczewski, sekretarz.

Zjazd Rady Okręgowej Okr. III.

Dnia 9 marca 1924 o godz. 10 w Grudziądzu w lokalu Poznańskiego Banku Ubezpieczeń, odbył się doroczny Zjazd Rady Okręgowej, Okręgu III Związku Sokolów Dzielnicy Pomorskiej). Zjazd zagali prezes Okręgowy drh Wład. Samoliński krótkim powitaniem delegatów, oraz odczytał następujący porządek dzienny: 1) zagajenie i sprawdzenie obecnych, 2) odczytanie protokołu z ostatniego zebrania, 3) sprawozdanie z czynności zarządu okręgu za rok 1923, 4) uzupełniające wybory do zarządu okręgowego, 5) unormowanie składek do okręgu, 6) sprawa zlotu okręgowego, 7) komunikaty zarządu okręgowego, 8) wnioski gniazd, 9) wolne głosy, 10) zamknięcie zebrania.

Reprezentowane były gniazda: Grudziądz, Gniew, Łasin, Świecie, Opalenie, Chełmno, Jeżewo, Mniszek, Bukowiec, i Jabłonowo. Nie wysłały delegatów gniazda: Nowe Warlubie, Gruczno i Osie. Uprawnionych do głosowania było 29 członków wraz z zarządem okręgowym.

Co do punktu 2). Odstąpiono od przeczytania protokołu, a to dla tego, że poprzedni sekretarz okręgowy go do akt nie doręczył. Następnie zdał sprawozdanie z czynności zarządu drh prezes, który wykazał gorliwą pracę zarządu okręgowego, szczególnie obok technicznej lustracji. U.

Osie nie dają znaku życia, a snem twarzym zasnęło Lisewo. W końcu drh przez zachęcał gniazda do intensywnej pracy.

Druh sekretarz Stefaniak zdał sprawozdanie za czas od 10 5 23. Z wywodów jego wynikało, że zarząd zwołał w tym czasie 7 zebrań zarządu, urządził zlot w Nowem itd. Szczegółowe sprawozdanie techniczne bardzo obszerne zdał druh Dostatni (naczelnik Okręgu III), który wykazał wyniki pracy i zabiegów, które w streszczeniu przedstawiają się jak następuje: 1) Okręg odbył jedną wspólną wycieczkę do Gródka z udziałem 76 druhów, 27 druhen, młodzieży męskiej 35, młodzieży żeńskiej 7 i 11 gości; razem 156 osób. Klm. przechodzono 18. — Naczelnik zaleca, by wycieczki urządziły gniazda i by na takowe kładły szczególny nacisk, bo mają one wielką wartość zdrowotną i organizacyjną. Pochwalić należy gniazdo Grudziądz, które w ubiegłym roku odbyło 9 wycieczek z przeciętnym udziałem 31, a następnie Jabłonowo z liczbą 5 odbytych wycieczek, z przeciętnym udziałem 33. Razem urządzono w okręgu przez gniazda wycieczek 25. 2) Egzaminów ze sprawności cielesnej odbyło się 3 dla u- przystępnienia wszystkim gniazdom okręgu i to w Nowem, Świeciu i Grudziądzu. Udział był względnie liczny i osiągnięto dobre rezultaty. 3) Zlot okręgowy odbył się 13 i 14 lipca w Nowem, zaś zawody jesienne dnia 26 sierpnia w Grudziądzu. Okręgowy kurs przygotowawczy odbył się 8 i 9 grudnia w sali Bazaru w Grudziądzu, przy udziale 25 druhów. Zawody związkowe w Toruniu odbyły dnia 8 i 9 września 1923, do której zgłosiło się 14 druhów i 6 druhen. Stawiło się i brało udział 13 druhów i 4 druhen, którzy godnie reprezentowali nasz okręg. Z wydanych nagród przyodali okręgowi III.

(C. d. n.)

ZLOT DZIELNICY POMORSKIEJ.

Odby się w Grudziądzu w dniu 2 i 3 VIII.

Poraz drugi gotujemy się do wystąpienia w zwartych szeregach na boisku publicznem, aby przed obliczem zgromadzonego narodu wykazać wynik naszej pracy, która pełnimy dla jego podniesienia i rozwoju.

Dążąc do tego jasnego i wzniosłego celu, w którym widzimy zabezpieczenie i ugruntowanie naszego bytu narodowego i dalszego postępu, uważamy za konieczną, po przebiegu, aby pięknym i wiernym obrazowaniem fizycznego rozwoju naszych drużyn w bojach jak największych, zwrócić uwa-

gę, zamiary, i wyniki, któreśmy osiągnęli na tem polu samowychowania narodowego.

Pragniemy tem wystąpieniem dać świsdectwo bezustannego postępu idei sokolej i pozyskać dla nich nowych przyjaciół i zwolenników w naszym narodzie, tak, jak zasługuje na to jego doniosłe znaczenie i cel ostateczny.

Nie chodzi więc nam o próżny rozgłos i blichtr zewnętrzny uroczyści, ale o czyn realny, dzięki któremu przedewszystkiem przed oczyma naszej młodzieży, wystawionej na tyle wpływów szkodliwych, ukazałaby się droga, po której ma stapać dla osiągnięcia tej męskiej doskonałości, tego zdrowia fizycznego, z którego rozwija się dzielność ludzkości.

Musimy w Grudziądzu stanąć jak najliczniej. Zawodu sprawić nam nie wolno, gdyż to nie byłoby po polsku, po sokolemu. Musimy przełamać zubożenie i osłabienie dla spraw sokolich, musimy zaagitować jak najwyżej.

A więc godnie nam należy wystąpić, — godnie pod względem liczby, wyćwiczenia i porządku.

Do czynu Druhowie! Niech życie zateśni całą siłą we wszystkich gniazdach. Do gorliwej pracy niechaj zabiorą się wszystkie zarządy. Naczelnicy, grona techniczne i przodownicy, niechaj staną na posterunku. Na ćwiczenia stawić się winni wszyscy starsi druhowie, dla których ćwiczenia i zloty nie są pierwszozna. Zapamiętaj swym porwiecie młodszym, będziecie ich wzorem.

Czas krótki! Wobec tego do pracy zabrac się należy z większym zapałem, z większym pospiechem.

Przekonani jesteśmy, że hasło Zlotu od bije się głośnym echem, niosąc do gniazda do gniazda wezwanie surowe i wieść zarazem radosną: Na Zlot! Na Zlot! By policzyć siły nasze — by sprawdzić sprawność i karność naszą — by odbyć egzamin publiczny — by dać dowód żywotności idei naszej — by, zgromadziwszy się wspólnie na jednym boisku, pokrzepić siebie wzajemnie na dalszy życia bój i trud — by zagrzeć i porwać tych, co ospali i gnuśni, którym obca jest idea i praca nasza — by wlać w nich wiarę, że żywem i twórczem jest ciało i duch Narodu polskiego.

Czotem!

Zarząd Dzielnicy Pomorskiej.

Karol Mokrzycki, prezes.
Władysław Samoliński, wiceprezes
Bolesław Malczewski, sekretarz.
Bolesław Makowski, naczelnik.

Z posiedzenia Zarządu Okr. V. odbytego dnia 11 marca. Obecni: Mokrzycki, Golembiewski, Wallo, Żmudziński, Albrycht, Janke i Malczewski. Usprawiedliwieni Teska i Misiewicz. Jako gość obecnym był prezes gniazda Wilczak dh. Józwiak. Odczytany protokół przyjęto bez zmiany. Dh. Prezes zawiadania, iż był osobiście na zebraniu gniazda Jachcice, na którym ostatecznie usunięto wszelkie nieporozumienia w tymże gnieździe. Pismo od Zarządu Okr. 14 Grójeckiego dzielnicy masowieckiej o podanie planu i lokacji gniazd i Okr. dzielnicy pomorskiej przyjęto do wiadomości z poleceniem sekretarzewi, aby odpisał w myśl pisma. Również przyjęto do wykonania okólnik 3 z Przewodnictwa Dzielnicy Pomorskiej. W myśl uchwały Rady Okr. wplynęło do kasy okr.: z zabawy gniazda w Fordonie 2,500,000; z zabawy gniazda Bydgoszcz I 100 milj; z gniazda Bydgoszcz III 15 milj.

Następnie dh. Żmudziński złożył sprawozdanie z posiedzenia gniazda w Łegnowie. Naczelnik dh. Golembiewski zakomunikował co następuje:

Zjazd naczelników odbędzie się 23 bm. w Bydgoszczy w lokalu p. Bäckera. Bieg leśny 13 kwietnia br. w lesie Rynkowskim. Lustracje techniczne narazie odroczone. Na zlot okr. wydane zostaną ćwiczenia odrębne żerdziami. Nuty okr. do ćwiczeń wolnych będą w przyszłości wypożyczane ni tylko za kaucję. Nagrody na bieg leśny ofiarowali drh. Mofzycki, Żmudziński i Malczewski. W celach lustracyjnych wyjeżdża dh. Żmudziński dnia 16 bm. do gn. w Koronowie. Polecono sekretarzewi sporządzić tabelę zebrań i ćwiczeń wszystkich gniazd Okregu. Postanowiono aby w następnym numerze Biuletynu wymienić wszystkie te gniazda, które zalegają zapłatą półgłównego.

Adresy członków zarządu Okr. V.: prezes dh. Mokrzycki Karol, Seminarjum Nauczycielskie; wiceprezes dh. Teska Jan, Redakcja „Dziennika Bydgoskiego”; drugi wiceprezes Bernard Żmudziński, ul. Królowej Jadwigi 9; naczelnik Fr. Golembiewski, ul. Św. Trójcy 10; zastępca nac. Alojzy Malczewski, ul. Dworcowa 31b; sekretarz Wallo Leon ul. Jackowskiego 36; zast. sekr. Albrycht Wojciech, ul. Poznańska 12; skarbnik Stefan Janke, ul. Chwytwo 16; zastępca skarbnika Stefan Woźniak, Łegnów; gospodarz Edmund Misiewicz, ul. Św. Trójcy 22a; zastępca Stanisław Chyta, Koronowo.

Wiec Sokoll.

Dnia 16 marca odbył się w Bydgoszczy wiec sokoli, na który przybyło około 400 osób, w tem większość członków Sokol-

stwa tak gniazd bydgoskich jak i gniazd okolicznych a mianowicie: z Koronowa, Solca i Szubina. Zyczeniem zarządu Okr. V było aby na wiec ten przybyło jaknajwięcej obywatelstwa stojącego jeszcze za Szkolstwem lecz tych właśnie przybyło mało. Fakt ten świadczy, iż obywatelstwo bydgoskie jeszcze nie zrozumiało tego, jak potrzebną i ważną rzeczą są ćwiczenia fizyczne.

Wiec zagał preze Dziel. dh. Mokrzycki łącząc z wykładu o pierwazych początkach Sokolstwa, którego patronem jest Tadeusz Kościuszko. W miejsce p. prof. Panka, który z powodu nagłego wyjazdu nie mógł przybyć, również wygłosił dh. Mokrzycki bardzo pouczający odczyt o konieczności kształcenia fizycznego, dając liczne przykłady jak na bardzo niskim poziomie znajduje się nasz sport fizyczny wobec innych narodów.

P. por. Polinkiewicz wygłosił odczyt na temat: przysposobienie fizyczne społeczeństwa dla wojskowości. W treściwym tym temacie wyszczególnił prelegent, jak systematycznie przyspasabiają Niemcy swoją armję przez towarzystwa sportowa.

Świadczy o tem ogromna ilość wydanych dyplomów (1,800,000) przez sekcję opieki nad sportem znajdującej się przy ministerstwie wojny.

Następnie oświadcza prelegent, że ćwiczenia wojskowe w naszych tow. sportowych i gimnastycznych staną się koniecznością wobec przygotowań sąsiednich narodów.

Obaj prelegenci otrzymali ze strony słuchaczy żywe oklaski.

Na zakończenie wiecu, naczelnik gniazda, Bydgoszcz I, drh. Majtkowski, wprowadził zastęp, z którym przećwiczył na przyniku kilka wzorowych ćwiczeń.

Na budowę domu Sokolego zebrano 13,576,000 mk.

ĆWICZENIA WOLNE SOKOŁÓW.

Dzielnicy Pomorskiej na Zlot Dzielnicowy w dniu 3 sierpnia 1924 r. w Grudziądzu.

Obraz IV. (ćw. w pływaniu).

a) 1. krok prawą wprzód ramiona w bok; 2. krok lewą w przód ramiona w przód; 3. przystaw prawą do lewej, ram. wytrzymaj; 4. wytrzymaj.

b) 1. przysiad-ram w dół; 2. podpór leżąc przodem z wyrzucen. nóg na zewnątrz; 3. nogi łącz; 4) wytrzymaj.

c) 1. przysiad kuczny; 2. tułów prostój; rzutem ram. w pion; 3. ram w bok, 4. wytrzymaj.

d) 1. ½obr. w prawo, lewa w zakroku na palcach-ram, przed pierś; 2. przystaw lewą

do prawej-ram. w bok; 3. ram. opuść-po-
stawa; 4. wytrzymaj.

Obraz V. (ratownictwo i ćwiczenia oddech.)

a) 1. krok lewą w przód-ram. w dół ze-
wnątrz; 2. krok prawą w przód-ram. w bok;
3. nogi wytrzymaj-dłoń zwróć ku górze (w
dech), 4. wytrzymaj.

b) 1. ćwierć obrotu w lewo-przystaw
prawą do lewej-ram. skrzyżuj przed sobą
chwyć się oburącz za łokcie; 2. wznies le-
we kolano-ram. wytrzymaj; 3. prostój le-
wą nogę w przód-ram. wprzód; 4. wytrzy-
maj.

c) ¼ obrotu w lewo przenieś lewą nogę
do wypadu w lewy bok-lewe ram. łukiem
górnym w pion zewnątrz dłoń otwarta-
prawo w dół zewnątrz pięść; 2. wytrzymaj;
3. przystaw prawą do lewej nogi, pięty
wznies-lewo ram. w dół zewnątrz pr. wy-
trzymaj; 4. wytrzymaj.

d) 1. ¼ obrotu w lewo do rozkroku pr.
na palcach-ram. w przód pr. łukiem dol-
nym; 2. przystaw pr. do lewej pięty wznies
ram w pion; 3. ram. bokiem w dół postawa
zasadna (wydech); 4. wytrzymaj.

Okręg VIII (krajenski). — Komunikat I.

1) Na zjeździe prezesów i naczelników,
odbyłym dnia 24 2 rb. w Nakle, odebrali
prezesi gniazd raporty i wykazy statysty-
czne celem wypełnienia i odwrotnego na-
desłania ich do okręgu. Dotychczas nie
wszystkie gniazda raport nadesłaly. Wo-
bec tego wzywa się zarządy gniazd do nie-
zwłocznego wypełnienia i nadesłania ra-
portów na ręce sekretarza, drh Lenckow-
skiego, Magistrata, Naklo.

2) Do 1 4 terminu placenia I raty skła-
dek na rzecz Związku, Dzielnicy i okręgu
(10, 5 i 5 groszy, razem 20 groszy po kur-
sie 1800,000). Czyni się prezesów odpo-
wiedzialnych za dopilnowanie punktualne-
go zaplacenja obowiazujacych skladek.

3) Jak wiadomo, niektóre gniazda urza-
dziły w czasie karnawałowym zabawy. Do-
tychczas jednak nie odebraliśmy żadnego
sprawozdania z tychże.

Przypomina się zarządom gniazd u-
chwałę zapadłą na zjeździe 24 2 24 w Na-
kle, która przyznaje okręgowi 15 proc.
Dzielnicy 10 proc. z czystego dochodu.

4) Na 1 4 nadsylają naczelnicy raporty
techniczne, kwartalne na formularzu, jaki
każdy naczelnik przez pocztę odbierze.

5) Lekcja dla naczelników i zast. naczeln-
ników odbędzie się 13 4 w Nakle w ćwiczeni-
ach przy Gimnazjum. Obecność wszystkich za-
interesowanych bezwzględnie konieczna.

Dr. Barlik, prezes.

St. Malcowski, naczelnik.

DZIAŁ NIEURZĘDOWY.

Z posiedzenia Przewodnictwa d. 14 3 1924.

Ustalono porządek dzienny na Zjazd Ra-
dy. Omawiano Zlot dzielnicowy i wnioski
na zjazd Rady. Pismo Okr. VI o nieprzyby-
ciu członków na zebranie zarządu przyjęte
do wiadomości. Uzupełniono wybór komi-
sji rewizyjnej w osobach pp. Zmudzińskiego
i Józwiaka. Sprawę kapłana dzielni-
cowego odłożono do przyszłego posiedze-
nia. Drh naczelnik zawiadamia o odbyć
się mającym kursie kwalifikacyjnym w
Warszawie dla uczestników w Olimpiadzie
w Paryżu.

Wnioski i rezolucje na Zjazd Rady Dziel-
nicy Pomorskiej.

1) Rada Dzielnicowa Sokolstwa po-
morskiego stwierdza, że głównym celem So-
kolia jest szerzenie zdrowia fizycznego i
moralnego. Ponieważ w społeczeństwie
zbyt mało panuje jeszcze zrozumienia, Ra-
da wzywa wszystkie zarządy, by na tema-
ty z zakresu wychowania fizycznego kła-
dły nacisk nie tylko na zebraniach lecz nie
mniej starały się zaznajamiać również szerszy ogół.

2) Ze względu na ważność wychowania
fizycznego naszej młodzieży od zepsucia
moralnego, Rada nakłada na wszystkie
gniazda obowiązek tworzenia oddziałów
młodzieży.

By rezultaty pracy nad wychowaniem
naszej młodzieży były jak najlepsze, So-
kolstwo dzielnicji pomorskiej zwraca się
do inteligencji, by zechciała, zrozumiałwszy
zadania sokole, przyjść z swą pomocą po-
szczególnym zarządom.

3) Ponieważ sokole ćwiczenia mają na
celu zdrowie narodu, wyrabiają wszech-
stronnie organizm ludzki, a że nie wszy-
stkie ćwiczenia odpowiednie są dla każde-
go organizmu, Rada Dzielnicowa zwraca
się ze specjalnym apelem do pp. lekarzy,
by towarzystwom sokolim służyli swą ra-
dą i pomocą.

4) W związku z przysposobieniem re-
zerw, Rada uznaje za jeden z najszczytniej-
szych swoich obowiązków wobec Rzeczy-
pospolitej, wzywać Sokolstwo pomorskie
do jak najwydatniejszej w tym kierunku
pomocy dla wadz wojskowych.

5) Rada Dzielnicowa wyraża przekonanie,
że nie wolno tolerować faktu, by cały
szereg gniazd nie spełniał obowiązku nad-
syłania Okręgowi i Dzielnicy raportów i
wzywa Przewodnictwo Dzielnicy do zastoso-
wania wobec zarządów tychże gniazd
wszystkich stojących jej do dyspozycji środków

ków dyscyplinarnych — włącznie złożeń z urzędu winnych prezesów wzgl. sekretarzy.

Takie same środki dyscyplinarne Przewodnictwo winno zastosować wobec zarządów gniazd, nie spełniających swych obowiązków podatkowych oraz nieabonujących „Przeglądu Sokolego”, przynajmniej 1 egzemplarz na każde gniazdo.

6) Władzom Okr. Rada przypomina a) zawiadamiać Przewodnictwa Dzielnic o posiedzeniach Rady okręgowej; b) nadsyłanie do Przewodnictwa wyciągu z protokółów swych zebrań w ciągu tygodnia po zebraniu.

c) o wszystkich uroczystościach okręgowych.

7) Rada Dzielnicowa stwierdza, że Zarządowi Dzielnicowemu nie wystarczą opłaty obowiązkowe dla wypełnienia zadań. Rada uchwala, by z czystego dochodu z zabaw urządzanych po gniazdach przekazać 10 proc. na rzecz Dzielnicy.

8) W celu zebrania środków na wystanie jak najwyższej liczby ćwiczących na Złot Dzielnicowy, Rada uchwala stworzyć w gniazdach „fundusz złotowy”, który umożliwia wyjazd nawet tym najbiedniejszym.

Przewodnictwo Dzielnic Pomorskiej.

—:—:—

Sprawozdanie naczelnika Okr. III Dzielnic Pom. Zw. Sokółów za rok 1923.

Działalność naczelnictwa Okr. streszcza za się głównie na wykonywaniu uchwał Okr. Grona Techn. oraz dawaniu inicjatywy w kierunku ulepszenia i ujednostajnienia pracy technicznej w gniazdach. W tym celu, urządzano wycieczki, zawody, zwoływało zjazdy naczelników, odbywane lustracje gniazd i sporządzano statystyki dla naczelnictwa dzielnicowego. Komunikatów do wszystkich gniazd wysłano 8, innych korespondencji załatwiono 83.

Ciałem doradczem naczelnictwa był Okr. Wydział Wych. Ciel, w którego skład wchodziłi wszyscy naczelnicy gniazd. Wydział ten dla ściślejszej współpracy technicznej wyłonił z siebie ściśle grono techn. w którego skład wchodziłi druhowie: Maciejewski, Kulczyński, Wojtaszewski, Teodziecki, Wieczorek, por. Laurentowski, Szlapika, Ponczek i Dostatni. Druh por. Laurentowski z powodu wyjazdu wystąpił w październiku. Grono odbyło w ciągu roku 4 posiedzenia o przeciętnym udziale 6 członków. Na posiedzeniach tych załatwiano w szczególności — programy zlotowe, zawodów, wycieczek i kursów — zatwierdzając zawody letnie gniazd Ciel-

ma i Gniewu, opracowano ćwiczenia zlotowe i zawodnicze oraz omawiano szczegóły lustracji gniazd, ich braki i potrzeby. Wyniki tej pracy i zabiegów w poniższym zestawieniu.

Wycieczki.

Wycieczek okręgowych odbyło jedną i to dnia 22 4 3 do Gródka (patrz sprawozdanie w nr. 11 Sokola na rok 1923) z następującym udziałem: druhów 76, druhen 27, młodzieży mesl. 35, młodzieży żeńsk. 7 i 11 gości, razem 151. Klm. przechodzone 12.

Wycieczki temimo, że mają wielką wartość zdrowotną i organizacyjną co przemawia zatem aby je urządzać jak najczęściej, to jednak ze względu na rozległe połączenie gniazd i niedogodne połączenie kolejowe, muszą być zredukowane w zamian zato, muszą gniazda pod tym względem okazać więcej ruchliwości i urządzać wycieczki w swoim zakresie jak najwcześniej i to nie mniej jak 8 do roku.

W roku sprawzawczym wyróżnia się pod tym względem gniazdo Grudziądz, które wykazuje 9 odbytych wycieczek z przeciętnym udziałem 31 — za nim gniazdo Jabłonowo z liczbą 5 odbytych wycieczek z przeciętnym udziałem 33.

Egzaminy ze sprawności cielesnej.

Egzaminów takich przeprowadzono w roku sprawozdawczym 3, które dla uprzyśtępnienia wszystkim gniazdom urządzono w Nowem, Świeciu i Grudziądzu. Uczestników przysłały gniazda: Gniew 8, Warlubie 5, Nowe 8, Jezewo 4, Grudziądz 8, Świecie 4 i Chełmno 2. Razem 89 druhów. W skład programu wchodziły: ćwiczenia przyrządowe na 6 różnych przyrządach i 7 rodzajów ćwic. prostych. Najlepszy wynik wykazuje 12 wypełnionych minimów.

Ogólny wynik jest następujący: na 13 przeprowadzonych wypełniło — 3 druhów 12, 2 druhów 11, 5 druhów 10, 6 druhów 9, 6 druhów 8, 5 druhów 7 i 11 druhów poniżej 7-miu.

Zestawienie wyników na przyrządach z ćwiczeniami prostymi wykazuje dużą przewagę na korzyść przyrządów mianowicie: na przyrządach 79 wykonanych na 100, podczas, gdy w ćwiczeniach prostych wykonanych jest tylko 37 na 100. Uwzględniwszy, że egzaminy te odbywały się w początku lata, tj. w czasie rozpoczęcia treningów dla ćwiczeń prostych, to jednak stosunek 37 na 79 jest nieproporcjonalny.

Złot okręgowy.

Złot letoroczny urządzono w gniazdach 14 i 15 lipca w Nowem, to jest w miejscowości nie znającej jeszcze Sokola, bo gniazdo tamtejsze, które powstało przed

rokiem rekrutuje się przeważnie z dawnego „Turnvereinu”, co spowodowało zarząd okrogowy, aby na rubieżach pangermanizmu zatknąć sztandar sokoli mocno i rozwój jego tam utrwalić. Zót tegoroczny wykazał mały przyrost ćwiczących druhów i druhen — zato liczby młodzieży obojga płci zmalały. Tomaczący się to tem, że w zbyliśmy się dziatwy szkołowej poniżej lat 14. Gniazda powinny teraz poświęcić więcej czasu i trudu dla zorganizowania młodzieży dorastającej, tej ponad lat 14.

Do zawodów zastępowych w dniach złoto stawało 8 zastępów druhów w liczbie 42, 3 zastępy druhen w liczbie 16, 2 zastępy młodzieży męskiej w liczbie 12 i 1 zastęp młodzieży żeńskiej w liczbie 6.

W porównaniu z rokiem ubiegłym liczba zawodników druhów wzrosła z 18 na 42, druhen zaś zmalała z 24 na 16.

Złot dzielnicy krakowskiej w Cieszyńcu w dniu 29 6 i 1 7.

W zlocie tym wzięliśmy udział w liczbie 5 druhów i to wyłącznie z gniazda Grudziądz.

(C. d. n.)

Tow. Gimn. „Sokół”, Bydgoszcz II. Jachdca.

Staraniem tutejszego Tow. Gimn. Sokół, odbyła się w sobotę, dnia 2 lutego rb. 1924 w lokalu p. Trzebiatowskiego, piękna zabawa przy udziale dzieci szkolnych. Zebrana licznie publiczność powitał prezes Br. Sass. Na program składały się śpiew i deklamacja, które dzieci bardzo udatnie wykonały.

Czysty zysk przeznaczono na zakup sprzętów gimnastycznych.

Miesięczne zebranie.

odbyło się dnia 8 marca rb. w lokalu p. Trzebiatowskiego. Zebranie zagał i gości powitał druh prezes Br. Sass hasłem „Czołem”, poczem odśpiewano pieśń: „Pamiętnie dawne Lechity”.

Następnie przeczytał drh sekretarz protokół z ostatniego posiedzenia, który został bez zmiany przyjęty. — Na członków ćwiczących zgłosili się: Koperski Franciszek; Łączkowski Michał; Remus Aleks.; Lewiński Wacław i Koźłiński Piotr; — wszyscy zostali przyjęci.

Dobrowolne datki na zakup piłki nożnej złożyli drh: Łączkowski Michał 5,800 tys.; Osiński Leon 2 milj.; Kłosowski Jan 2 milj.

Następnie druh prof. Mokrzycki wygłosił krótki referat w którym zachęcał do ćwiczeń nie tylko młodych, lecz i starszych.

Na tem wyczerpał się porządek dzienny, wobec czego o godz. 9.15 hasłem „Czołem” i odszpiewaniem „Cspaly i gnusny” posiedzenie zamknięto.

ĆWICZENIA WOLNE DLA MŁODZIEŻY MĘSKIEJ NA ZŁOT DZIELNICY POMORSKIEJ w roku 1924.

Obraz I.

I. 1) Postawa napalcowa — ręce na biodra; 2) Przysiad kuczny, ram. wytrzymał; 3) Postawa zasadna; 4) wytrzymał.

II. 1), 2), 3), 4), Postawa napalcowa, ramiona bokiem w górę (wdech).

III. 1), 2), 3), 4), Ram. bokiem w dół, postawa zasadna (wydech).

IV. 1) Ram. skurcz — $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo do zakroku p. noga na palce; 2) przystaw pr. nogę do lewej — ram. w bok; 3) ram. w pół — postawa zasadna; 4) wytrzymał.

Obraz II.

I. 1) Ręce przed pierś (łokcie w bok); 2) zakrok pr. na palce — ram. w dół zewnątrz — pierś podaj w przód, głowa nieco odchylną do tyłu; 3) postawa zasadna; 4) wytrzymał.

II. 1) skłon tułowia w przód — ręca na czoło — dionie odwrócone do przodu; 2) ramiona przę w górę; 3) tułów prosty — ram. wytrzymał; 4) wytrzymał.

III. 1) przysiad ram. w dół; 2) skok w górę — ram. w górę (równocześnie); 3) postawa zasadna; 4) wytrzymał.

IV. 1) Podskokiem rozkrok — ręce na biodra; 2) $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo do uniku pr. nogę — ram. w tył; 3) postawa zasadna; 4) wytrzymał.

Obraz III.

I. 1) Postawa napalcowa — ram. w przód; 2) Przysiad — ram. w dół oparte o ziemię (kolana na zewnątrz);

3) Podpór leżąc przodem (nogi spojone wyrzucić w tył);

4) Wytrzymał;

II. 1. Podskokiem przysiad — ram. wytrzymał;

2) Powstań — postawa napalcowa — ramiona wprzód.

3) Postawa na całych stopach — ręce na biodra.

4) Wytrzymał.

III. 1) Unik pr. noga w bok — pr. ram. w bok, lewe wytrzymał.

2) Przystaw pr. nogę do lewej — ręce na biodra.

3) Unik lewą nogą w bok — lewe ram. w bok pr. wytrzymał.

4) Postawa zasadna.

IV. 1) Cwierć obrotu w lewo podskokiem (lewo wykrok, pr. zakrok) lewe, ram. w przód, pr. w tył.

2) Przystaw pr. nogę do lewej — ram. w górę (pr. łukiem w tył).

3) Postawa zasadna — ram. przodem w dół.

4) Wytrzymaj.

Obraz IV.

I 1) Krok lewą nogą — ram. skurcz;

2) Krok prawą nogą — ram. w przód.

3) Krok lew. ram. skurcz.

4) Krok pr. noga — ram. w górę.

4) Krok prawą nogą — ram. w górę. na biodra.

2) Skłon tułowia w przód — pierś podaj do przodu.

3) Tułow prostuj.

4) Wytrzymaj.

III 1) Wykrok skrzyżny pr. nogą — ramie w bok.

2) Wytrzymaj.

3) Pół obrotu w lewo — ram. w dół i w bok.

4) Wytrzymaj.

IV. 1, 2) Ramiona w górę (wdech).

3, 4) Ramiona bokiem w dół (wydech), postawa zasadna.

**ĆWICZENIA DLA MŁODZIERZY
ŻENSKIEJ WSTAŻKAMI (pękami) OBO-
WIAZKOWE NA ZŁOT DZIELNICOWY.**

Obraz I

A. 1) Krok lewą nogą — ram. w przód.

2) Wytrzymaj.

3) Krok pr. noga — ram. w górę.

4) Wytrzymaj.

B. 1) Krok lewą nogą — ręce na biodra (łukiem bocznym).

2) Wytrzymaj.

3) Czwierć obrotu w prawo — ram. w bok.

4) Wytrzymaj.

C. 1) Wykrok skrzyżny, lewą nogą — ręce przed pierś.

2) Wytrzymaj.

3) Pół obrotu w prawo — ramion. łukiem dolnym w górę lekko ugięte nad głową.

4) Wytrzymaj.

D. 1) Ram. w bok.

2) Wytrzymaj.

3) Ramiona w dół.

4) Wytrzymaj.

Obraz II

A. 1) Krok lew. nogą — ram. bokiem w górę.

2) Czwierć obrotu w prawo — ram. łukiem czelnym w bok.

3, 4) Wytrzymaj.

B. 1) Pr. ramie w górę lekko ugięte — lewe ram. na biodro — lewą nogę wysun w bok na palce patrz na l. nogę

2) Wytrzymaj.

3) Jak na raz, tylko przeciwnie! przemieść ciężar ciała na jedną nogę.

4) Wyrzymaj.

C. 1) Wysuń l. nogę wprzód na palce — ram. w przód.

2) Wtrzymaj.

3) Urk pr. nogą w tył — ram. w bok — tułów ochyłony do przodu.

4) Wtrzymaj.

D. 1) Pół obrotu w prz. — ram. w górę.

2) Wytrzymaj.

3) Przystaw lewą do prawej nogi — ram. bokiem w dół.

4) Wytrzymaj.

(C. d. n.)

TO I OWO.

Gowiazkiem Druhów i Druhen jest: zapóźnienie się w mundur Sokol. Krótki czas dzieli nas od złotu Dzielnicowego. Stamy wszyscy umundurowani jak jeden mąż!

Niech powstaną po okręgach i gniazdach komisje mundurowe, których zadaniem niech będzie ułatwianie nabywania mundurów i przyborów do ćwiczeń.

Jeżeli trudno o cały mundur, to zakupić narazie choćby czapki dla wszystkich członków gniazda, następnie, gdy się nadarzy okazja zakupić materiału na mundur, z w końcu — dać go zrobić.

Druhowie Sekretarze! przysyłajcie krótkie sprawozdania z życia Waszych gniazd. Niech w każdym numerze tego naszego pisma Sokolego znajdzie się mała wzmianka o każdym gnieździe naszej dzielnicy.

Nie o długie artykuły nam się rozchodzi, lecz o krótką treściwą notatkę.

Do tego numeru nie nadesłano nic okręgow: I i II, ani z zarządów okręgów, ani z zarządów gniazd.

Jeżeli chcemy porwać do pracy sokolej „ospałych i gnuśnych“ z poza Sokolstwa, to w pierwszym rzędzie nie wolno jest nam samym zasypiać i gnuśnić na urzędach Sokolich — na tych urzędach z których powinna iść ożywcza myśl, inicjatywa, robota, przykład.

A więc: siac ziarno Sokole i uprawiać grunt a wyrośnie z niego zdrowe społeczeństwo — podwoją się gniazda!

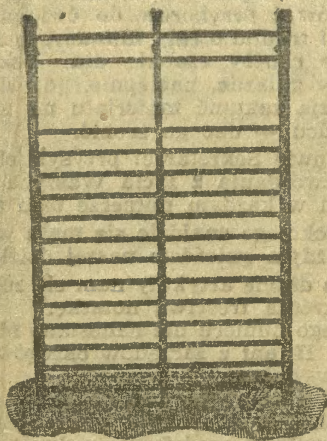
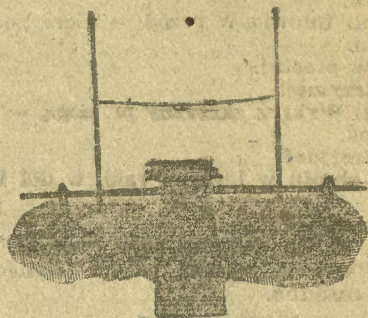
Pracować! a na zbożne tej pracy wyniki nie trzeba będzie długo czekać.

Korespondencje z Okręgu VI oraz Koronowa, Wilczaka, Warlubia i Starogardu, dla braku miejsca zamieszczone zostaną w następnym numerze Biuletynu Sokolego.

Przyrządy do gimnastyki i sportu!

**Całkowite urządzenia
sal gimnastycznych**

według najnowszych doświadczeń techniki i wychowania fizycznego dostarcza w pierwszorzędnym wykonaniu



Fabryka wyrobów metalowych, drzewnych i pojazdów

Ryszard R. Schmidtke

T. z. . p.

Bydgoszcz - Szretery.

Adres telegraf: „FAFA“
(5514)

Telefon nr. 271 i 371.