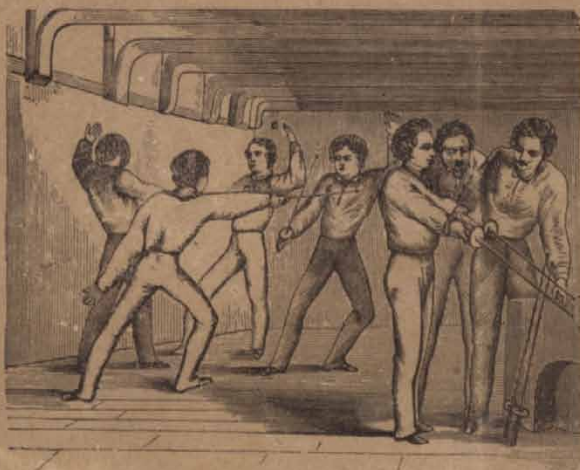


#V. 17 ATHLETIKAI
GYAKORLATOK

A SZÖVEGBE NYOMATOTT 143 ÁBRÁVAL.



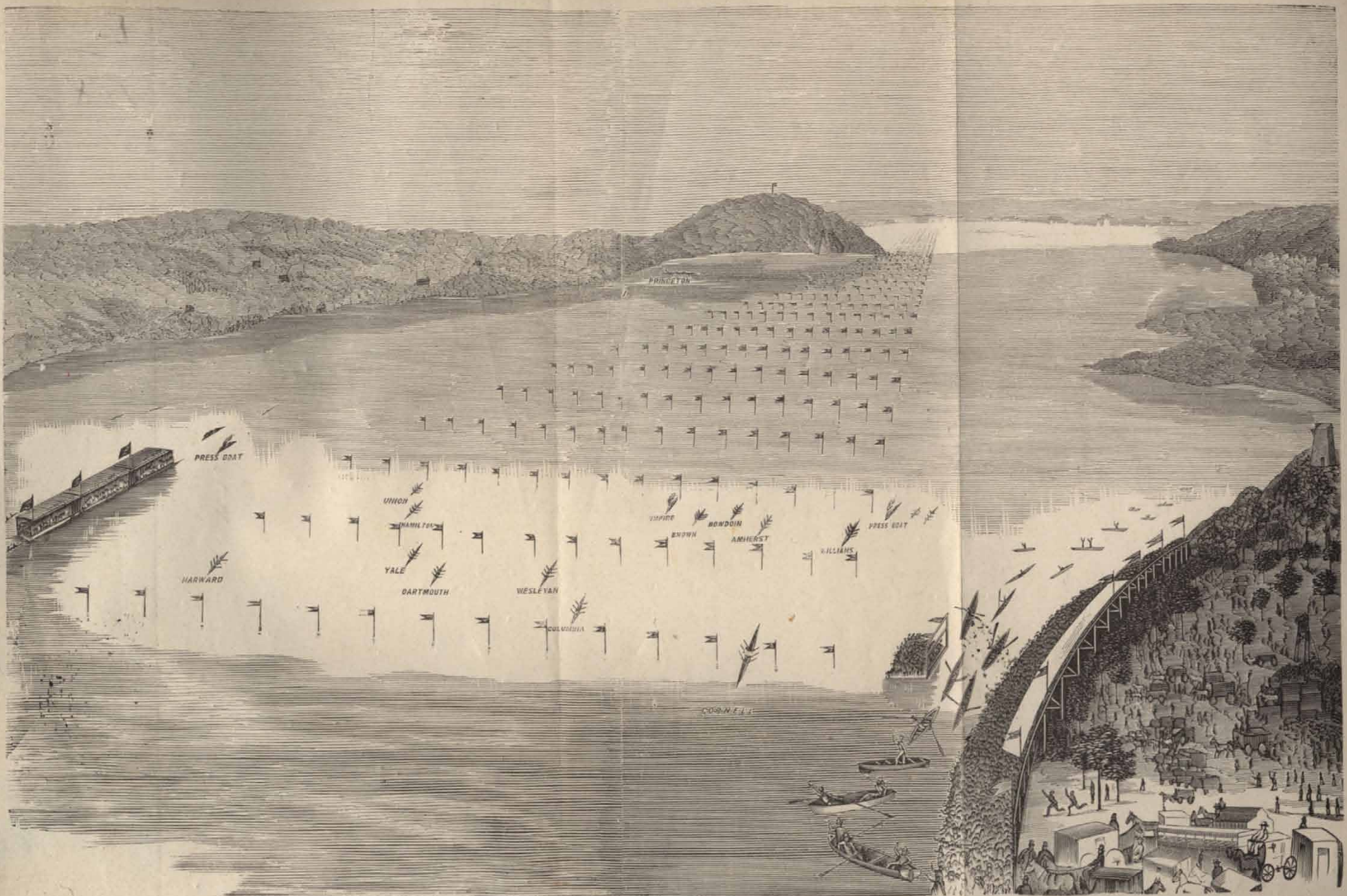
3054

GR. ESTERHÁZY MIKSA (VIATOR)
CZIKKEIVEL BŐVITVE ÖSSZEÁLLITOTTA
MOLNÁR LAJOS.

SZERZŐ E KÖNYV JÖVEDELMÉT A SZÉKELY-EGYLET
ALAPTÖKÉJÉBŐL VÁRTAJÁNLÓTTA FEL.
JETTÉNYNÁDOR ÉS
KÖNYVKERESKEDÉSE
BUDAPESTEN

BUDAPEST, 1879. A SZERZŐ TULAJDONA.

5
1
80



A saratogai csónakverseny.

79
E

T/3031

ATHLETIKAI

GYAKORLATOK.

A SZÖVEGBE NYOMATOTT 143 ÁBRÁVAL.

GR. ESTERHÁZY MIKSA (VIATOR)

CZIKKEIVEL BŐVITVE ÖSSZEÁLLITOTTA

MOLNÁR LAJOS.

Szerző e könyv jövedelmét a székely-egylet alaptőkéje javára ajánlotta fel.



BUDAPEST.
A SZERZŐ TULAJDONA.
1879.

Budaest, 1879. Az Athenaeum r. társ. könyvnyomdája.

E L Ő S Z Ó.

Négy éve már, hogy hazánkban az athletika eszméje csirázik, nő és sarjadozni kezd. Midőn ez előtt öt évvel Gróf Esterházy Miksa Viator név alatt Londonból irni kezdte a magyar athletika megtestesítése érdekében magvas cikkeit, magam is érdeklél olvastam azokat s mert ismertem a magyar társadalom s az ifjuság életét, én is örömmel fogadtam a nemes intencziót. Alig, hogy Esterházy Miksa Londonból hazatért, hogy személyesen működjék közre a magyar athletika meghonosításán, az elv hivei közül számosan, kiknek legtöbbször csak a közös intenczió tett közös ismerősökké, — gyűlénk a kitüzött zászló köré s rövid idő alatt megtestesítettük a magyar athletika eszméjét.

A kezdet nehézségei s a szervezési munkálatok súlyos feladatai szükségelték, hogy minden erő, bármily igénytelen legyen is az, a közös munkában részt vegyen. Így kijutott nekem is a szerep s bár gyöngeségem érzetében tartózkodással viseltetem az erömet fölülmuló, megtisztelő feladat iránt, — mégis a M. A. Cl. elnökének Gr. Esterházy Miksának az ügy érdekével indokolt biztatása a közös munkában nekem kijutott szerep betöltésének megkísértésére birt.

Azon bizalmas viszony, melyet az együttműködés, elveink kölcsönös megegyezése, az ügy sikere iránt táplált hitünk s jövőjébe helyezett közös reményünk kifejlesztett, — minden lépéssel, mely céljaink felé közelebb vitt, csak fokozódott.

Az élet bármely időszakában mindig örömmel fogok visszaemlékezni azon eszmecserékre, melyeket Esterházy Miksával részint levélileg, részint élőszóval a közös ügy lényege, célja, jövője s az ezzel összefüggő társadalmi és nevelési kérdések fölött váltottam.

Egy magas műveltségű, az élet sok irányú változatoságaiban gazdag tapasztalatokat szerzett, az új kor neme-
sebb eszméitől áthatott s minden tekintetben tetőtől talpig magyar hazafinak tűnt föl nekem minden szavában, minden sorában, minden tettében.

Részemről csak örülni tudtam azon, hogy a közös ügy egy ily férfival gazdagította ismerőseim körét, mert tőle, gyakori érintkezésünk alatt, — sok szép dolgot tanultam meg. Ily körülmények közt nem esoda, ha a széles műveltségű gróf nemes intencziói állandó benyomást gyakoroltak kedélyemre s hogy az ifjui lelkesedés, melylyel kezdetben fogadtam az eszmét, férfias komolyságu meggyőződésemmé vált! Együtt fontoltuk, vitattuk, állapítottuk meg az ügy érdekében teendők sorát; együtt küzdöttünk a sok nehéz akadály legyőzésében; együtt reméltük az ügy diadalát!

Igy éltem bele magamat az eszmébe s lettem az, ami ifju erőm gyöngesége, tanulmányaim szűk köre, tapasztalataim hiányossága miatt, tán soha sem lehettem volna: egy

szép jövőre méltó ügynek a magyar irodalom terén egyik igénytelen szószólója!

Ifjan s ugyszólván kiképzetlenül kezdve a nagy feladat nehéz munkájába, minél mélyebben hatoltam be feladatomban nehézségeibe, annál nyomasztóbban éreztem gyöngye erőm hiányait, annál lankasztóbban hatottak kedélyemre a sok irányban feltornyosuló akadályok. De már ráléptem a térre s önérzetem elcsüggedni nem engedett. Éreztem, hogy mire van szükségem s igyekeztem azt megszerezni. És e tekintetben sokat, tán legtöbbet köszönhetek Esterházy Miksa utmutatásainak, ki gazdag tapasztalatait, nemes eszméit, bő tanulmányait mindig szivességgel közölte velem.

Személyemre nézve tán előnyösebb lett vala, — ha azt az időt, fáradságot és erőt, melyet az athletikai ügyre fordítottam, más téren érvényesítem, de mert őszinte komolysággal csatlakoztam az intézmény meghonosító munkásai sorába, — privát érdekeim nem befolyásolhattak annyira, hogy kilépjek e sorból akkor, midőn gyaníthattam, hogy a részemre kijutott feladat teljesítésére más, már a közreműködők számának csekélysége miatt is — alig akad.

Ily okok s tán a nemesebb vágy: egy bizonyos irányban nagyobb munkával is kifejezést adni egyéniségem belső értékének — vezettek arra, hogy megírtam első művem az »Athletikát«. E könyvemben az athletizmus elméletét, intenczióink lényegét, szellemét akartam megállapítani — akkori kedves privát studiumaim: természet-filozófiai és történet-sociológiai alapokon. Csak természetes lehet, ha az akkor még kiforratlan, serdülő, ifju ész — szűk körébe szo-

ritott nagyobb dimenzióú eszméit csak gyöngén fejthette ki. De azért mindig ez első könyvem lapjai lesznek egykori tanulmányaim és eszméim legszebb emlékei!

A második könyv, mely e lapokon a nyilvánosság elé kerül, alig mondhatnám, hogy az én érdemem. Az érdem belőle részemre legfőlebb csak a fáradság, melylyel e munka összeállítása járt.

A magyar athletikának a gyakorlati téren való haladásai, az atletika intézményének jövője iránt táplált céljaink igényei szükségessé tették egy oly gyakorlati szakkönyvnek megírását, mely az atletika számos nemeit önálló fejezetekben, de mégis egyöntetű egészszé összeforrasztva bemutassa.

Több mint két éve már, hogy gr. Est. M. előttem felvetette e könyv megírása eszméjét, s hogy Tatában megbeszéltük s megállapítók alap- s körvonalait, elméletét s besosztását e jelen munkának. Midőn gr. Est. M. figyelmemet e műre fölhivta, leginkább azt hangoztatá, hogy oly munkát törekedjünk előállítani, mely az atletikai gyakorlatokat szakértő alapossággal, statisztikai hűséggel és népszerű stylusban tárgyalja, mely a hazai intézmények s viszonyokra is tekintettel lévén, magyar olvasónak szentelt magyar szellemű kézikönyv legyen!

Mig én gr. E. M. bizalmának és a munka-programmnak megfelelőleg e könyv írását megkezdve itthon dolgoztam, — addig ő a külföldről, leginkább Londonból, hol a legkitünőbb forrásokat összegyűjtötte, s alapos statiszt. adatokat szerzett,

— ezeket időnként nekem küldözgeté. Majd hazatérve, itt — hon is tevékeny részt vett e könyv tartalmának gazdagításában.

Egy ily szakmunka összeállításához ugy az ókori, mint a modern-irodalom kutatása szükséges volt; szükséges volt továbbá a jelenkori statisztikai feljegyzések nagy halmazából az érdekest, a tanulságost kivonni, s érthető alakban az egyes szakmák keretébe illeszteni. Nagy figyelem és alapos-sággal kellett tehát eljárni, s így történt, hogy e könyv csak most kerülhetett a nyilvánosság elé.

Egyik főforrást a fölötte gazdag angol szakirodalom nyújtotta; másik forrásul részint francia s. a. t. munkák, s a mindennap változó, növekedő sport-statisztika; — részint Viator e téren tanulmányai s tapasztalatai s elszórtan itt-ott megjelent irodalmi termékei szolgáltak.

Nekem, ki — mint kortársaim jó része — csupa hanyagságból gyermekkoromban elmulasztva ugy a testgyakorlatokban való okszerű kiképzést, mint az angol nyelvnek könnyű módoni megtanulását, — csak utólagosan szereztem némi ismereteket e nyelvben s az athletika irodalmában, nagy munkába és fáradságba került e könyv összeállítása. És itt készséggel kell elismerésemet és köszönetemet kifejezni Szokolay István Cornél urnak, ki ugy a nyelvbeli nehézségek elosztatásában, mint a technikai kivitelben kiváló segítségemre volt.

De e könyv soha sem lett volna azzá a mi, ha gróf Esterházy Miksa a munkában részt nem vesz. Az ő alapos utmutatása s e könyvben nem egy helyen megforduló szak-

értő tolla tették lehetségessé, hogy azt aggodalom nélkül lehet a nyilvánosság elé bocsátani.

És midőn ezt teszem, — a nagy világ zajától távol eső szülőföldemről, hol most már a korán letarolt ifjúkori évek derült napjai után az élet-hivatás és férfiúi munkásság lekötve tart, csak egy óhajt fejezek ki: vajha e könyvvel, melyet szép hazám bérczes vidékének az Olt vize hasította e kies völgyében, a gyermekkori emlékekben gazdag atyai lakban fejeztem be, — innen a távolból is előgithetném az ügy haladását! E munka jövedelmét alig ajánlhatnám föl nemzetiesebb czélra, mint a »Székely egyesület« alaptőkéje javára. Nemcsak fenyvesek övezte kis hazám iránti szeretetemnek, de a magyar faj védbástyáját képező székely nemzetnek századokon át szüzi tisztaságban megörzött férfias erényei iránt táplált vonzalmamnak is akartam ez által szerény kifejezést adni!

Irtam az Olt mentén Csik-Szeredában, 1879-ik év augustus havában.

Molnár Lajos.

ELSŐ FEJEZET.

Ökölvívás (Boxolás).



1-ső ábra, boxolás.

A természet az embert épen úgy, mint az állatvilág minden tagját, ellátta azon támadó és védezközökkel, melyek által e kettős feladat érvényesíthető. Szemben azon számtalan körülményekkel, melyek az embert küzdelembe sodorhatják, hol bátorsága és ereje sokszoros próbára tételnek, az önvédelem mindig első kötelessége leend, míg a támadás nem ritkán erénynyé válhatik.

A természet által nyújtott eszközök sorában az emberi ököl legnemesebb és leghathatósabb fegyverünk; az ökölvívást tehát, mint az emberi önvédelem legegyszerűbb, leg-

régibb és minden fegyvert mellőző nemét, kétségtelenül megilleti e munkában az első hely. Tekintsük bár mint küzdelmi eszközt, — vagy irodalmi feladatunkhoz hiven, mint a thletikai, testedző, mindenkor üdvös gyakorlato, az öklövívás, hathatós közvetlenségében, csak a birkózással hasonlítható össze, míg gymnastikai célokra ez utóbbit nagy mérvben felülmulja.

Az öklözést már az őskorban üzték; kétségkívül ehhez vezethető vissza a bibliai axioma, mely így szól: »szemet szemért, fogat fogért.« Az ókor műveltebb nemzeteinél sem volt elhanyagolva az öklövívás, míg végre a görög világ halhatatlan. »Pentathlon« ötös műsorában a tökély magas fokára emelkedett. Már az Iliasban találunk említést az öklövívásról, Patroclus temetési szertartásainál.

Az »Odyssea« szintén bemutatja mint Alcinous udvarában virágzó gyakorlatot, az Ulysses tiszteletére rendezett viadalon. — Mindemellett csak jóval később lón felvéve az olympiai játékok sorába, t. i. csak a XXIII-ik Olympiason. Ekkor Onomastos athleta, Smyrnából, nyerte az öklözésre kitűzött első díjt.

A görögöknél kétféle öklözés divott: az egyszerű vívás, földözetlen fővel és ököllel; s a »cestes«-nek nevezett, ólommal kitömött keztyűvel, midőn a főt egy »amphotides« nevű főveg védte.

A legjelesebb öklözők a görögöknél többnyire Rhodus, Egina, Arcadia és Elidosból származtak. Legnagyobb hírnévnek örvendtek Glaucus és Melamcomas. — Glaucus egyszerű földművesből lett világhírű viadorrá; öklét hatalmas kalapácshoz hasonlították.

Melamcomas athletát Titus római császár tisztelte meg barátságával; Dion Chrysosthomos, a híres szónok pedig panegyricomot írt dicsőségére. Melamcomas taktikája abban állott, hogy hatalmas karjait órákig egyenesen kiterjesztve nekitar-

totta ellenfelének, kinek minden erőlködését meghiusítá e két aczél vért. Mondják, hogy képes volt ezen állást változatlanul 2 napig kibírni, míg végre ellenfele belefáradva a reménytelen támadásokba, visszalépett a küzdterről. Így Melamcomas csapás nélkül győzött. ¹⁾

A modern nemzetek között az angol t illeti meg az ökölvívás vagy boxolás szabályszerű s művészi es üzésének dicsősége; ugy hogy Anglia a modern boxolás hazájának tekinthető, honnan azután a tengerentúli államok és gyarmatokba is átszivárgott, hol csakhamar a nép szokásai közé vette. A boxolás olyannyira összenőtt az angol nemzet nevével, hogy a külfölddel szemben elválaszthatlan typusát képezi a nemzeti jellegnek.

Ott, ahol az ökölvívás mint athletikai gyakorlat s mint a physikai nevelés fontos ága, lovagias szellemben taníttatik, láthatólag kitűnik annak fölénye a legtöbb physikai gyakorlatokkal szemben és jótékony hatása a sarjadzó nemzedékre nézve.

»Hatalmasan fejlesztí a test összes izmait, a higgadt »bátorságot és a gyors elhatározást. Rendkívül edzí a testet, »mert foglalkoztatja annak minden izmát, élesíti a szemet, »ügyesekké és gyorsakká képezi a karokat és kezeket, s türelemre és kitartásra tanít.« ²⁾ Jótékony befolyást gyakorol a jellemre is, mert nem tűr alávaló cselfogásokat, nem engedi a lábak, körmök vagy fogak alkalmazását, nem a testnek derékon alól való megtámadását és így erősen fejlesztí a becsületességet.

Az angolok még akkor is szigorúan alkalmazkodnak a boxolás szabályaihoz, midőn arról van szó, hogy ki bírja jobban elűtlegelni a másikat. Ennek következménye az, hogy még ily elkeseredett küzdelmeknél is csak a legritkábban fordulnak

¹⁾ Ezen érdekes adatokat Charlemont J. »Le Pugilat che les anciens« cz. munkájából vettük.

²⁾ Viator »Boxolás.«

elő komolyabb testi sértések. Az angol a legpedansabb módon ragaszkodva a szabályokhoz, boxol, s épen ez emeli annyira a más nemzeteknél divatban levő hasonló küzdelmek fölé az angol boxolást.

Például az amerikai »clinch« nevezetű testgyakorlatról maga egy amerikai író mondja, hogy ez az angol boxinghoz képest: vadállatok öklöződése, melyet rendesen általános dulakodás követ. Az öklölvívás különben az Egyesült-Államokban teljesen elnyerte a polgár-jogot, sőt mondhatni, második hazáját lelé. Ott is, mint Angliában, minden nyilvános intézetben s tornacsarnokban a művészet traditiói szerint taníttatik, s a physikai nevelészetben mint önálló tantárgy szerepel, sőt számtalan »Boxing Class« és »Club«-ban virágzik. A mit előbb a »Clinch«-ről mondtunk, még jobban alkalmazható a »Savate«-ra, mely Franciaországban igen el van terjedve s a vivótermekben taníttatik. Ez a támadó testgyakorlatok egyik legalávalóbb módja, melyet az jellemez, hogy midőn az ellenfelek egymásra rontanak, térddel és lábbal rugdalódnak. — Valóban elmondható, hogy a férfi, ki képes ily gyalázatosan küzdeni: megérdemelné, hogy az athléták sorából örökre kitörültsék!

A »Savate«-ot röviden így lehet ismertetni: Karoddal oly mozdulatot teszel, mintha ütni akarnál, e helyett azonban rugsz egyet; vagy midőn ellenfeled nagyon szorongat: térdeddal mellbe lököd őt. A legaljasabb fogás pedig az, hogy az egyik hirtelen visszaugrik, megfordul és hátrafelé rugdal, nem is tudva, vajjon nem-e komoly testi sérülést fog okozni, vagy kényes helyen veszélyesen fogja-e megsérteni ellenfelét? — A »Savate«-ról bátran elmondható, hogy az igen czélszerű lehet, ha gazemberek ellen kell védekezni; de valóban gyalázatos becsületes emberek közt használni azt. Végre, hogy a boxolásnak és a »Savate«-nak egymáshoz való viszonyáról is szóljunk: el kell ismerni, hogy a »Savate« alkalmazásával köny-

nyen le lehet verni oly boxolót, ki arról még soha semmit se hallott, de ki azzal ismerős csakhamar, legyőzi annak alkalmazóját.

Különben 1832-ben több francia vivó tanár, különösen Charles Lecour az angol boxolás s a francia »Savate«-ból egy eléggé ügyes combinatiót alkottak, mely »Boxe Française« név alatt divik s melyről egy francia szakmú kissé föllengző stylusban ezt mondja: »Charles Lecour rêva cette grande entreprise, cette splendide utopie, ce suprême perfectionnement de fondre ensemble la boxe et la savate.«

E box-fajnak nyolcz főcsapása van. A francia leleményesség e produktuma nem vergődhetett athletikai sikerre, miért is csak futólag akartunk róla megemlékezni.

Ezek előre bocsátása után lássuk a boxolás szabályait. Ámbár könyvből épen oly nehezen lehet megtanulni az ökölvívást, mint a kardvívást, mégis megkísértjük betűk segélyével annyira kiképezni az olvasót, hogy a boxolás megkezdésénél elkerülhesse a legesetlenebb botlásokat.

Első és legfontosabb természetesen a boxoló állása.

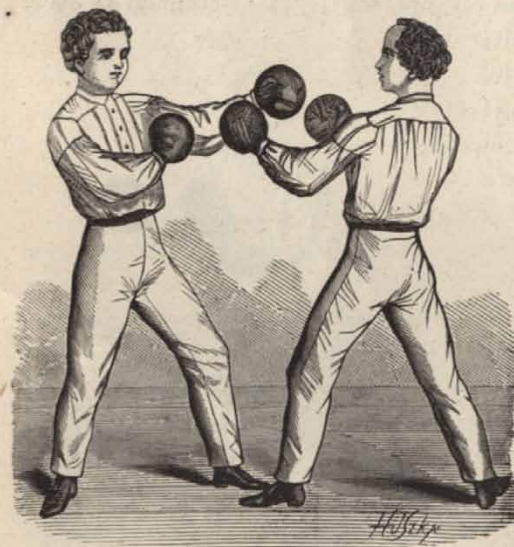
Ez nem nagyon különbözik azon állástól, melyet egy balkézrel vivó elfoglal, csak hogy a jobb kar nincsen felemelve; a küzdő ezt úgy



2-dik ábra.

helyezi testén keresztbe, hogy gyomrát is fedezve, mellének igen kis részét hagyja szabadon. A balkar kevésbé magasabbra van emelve, mintha vitőrt tartana s a könyök jól oldalra huzódik. Ez utolsó pont igen fontos, mivel lehetetlen hatásos oldalütéssel fellépni, ha a könyökök elállanak az oldaltól. A test sulya leginkább a jobb lábba nehezedik ugyan, de az ügyes ökölvívó felváltva s könnyedén mindkét lábba fog nehezedni, még pedig inkább a láb hegyére, mint sarkára, s így ellenfelének szakadatlanul szemébe nézvé, ment lesz minden merev feszességtől állásában, s előre is, hátra is léphet a nélkül, hogy oldalát ellenfelétől elfordítaná.

A ki egy jó ökölvívóval jó össze, meg lesz lepetve ha szemügyre veszi annak állását, mely majdnem lehetlenné teszi megüthetését. Bal karja távol tartja az ellenfélét,



3-dik ábra.

míg jobbja fel-fogja vagy visszautasítja az ütéseket. A fennebbi leírásból, valamint az ide csatolt ábrából könnyen kivehető, hogy az ökölvívó baloldallal fordul ellene felé; csapásra nagyobbbrészt csak balkarját használja, míg jobbját azok fel-tartóztatá-

sára, parirozására vagy viszonzására alkalmazza az egyes összecsapásoknál, vagy ha közvetlen összeütközés veszélye forog fenn. Ha tükör előtt próbálgatja a kezdő boxoló ez állást, csakhamar felismeri a helyes pozíciót és észlelni fogja, mikor nincs tökéletesen fedezve. Így járva el, többen már aránylag csekély gyakorlat után jeles boxolókká lettek.

Az ököl összeszorítása sem oly egyszerű dolog, mint a minőnek látszik; az ujjak erősen egymáshoz szorítandók s a hüvelykkel úgy kell körülfogni azokat, hogy midőn öklünket ellenfelünkre emeljük, ez ne is lássa hüvelykünket. Ezt is jól be lehet tanulni a tükör előtt. Az ütésnél az összes erőt föl kell használni az ököl összeszorítására, mert különben könnyen kificzamodhatik a hüvelyk vagy valamelyik ujj.

A fő állása is nagyfontossággal bír. Szabály szerint könnyen hátravetve tartandó és semmi esetre se előre nyujtva, a miről azonnal fölismerhető az ügyetlenség és járatlanság. A szemet soha sem szabad levenni az ellenféléről. Szemhunyorítás a szemek behunyása minden egyes összecsapásban, vagy minden várható lökés előtt, — oly rossz szokások, melyek, bár gyakoriak kezdőknél, de saját érdekükben mentül elébb mellőzendők.

A fő állására nézve, az összecsapásoknál, nem lehet eléggé ajánlanunk a fej ügyes és gyors hátravetését, — úgy azonban, hogy szemünk mindig az ellenfél szemére szegezve maradjon. — A jártas boxoló nagy előnnyel fogja a fej-hajlítást (jobbra, balra) is alkalmazni, de ezt csakis a legtapasztaltabb mester utmutatásai szerint, mert könnyen rossz szokássá válhatik — s az ökölvívót torz-alakká teheti. A fejhajlítás tehát kezdők által egészen mellőzendő.

A fej-állásra nézve, legnagyobb hibák, melyek

boxolásban elkövethetők, a fej leelőgatása, lehajtása, s az arcz vagy fej elfordítása. — Az ügyetlen boxoló a jelzett hibák egyikét vagy másikat kezdetben gyakran el fogja követni, s kezeivel hadonázva, — mint a szélmalom szárnyai — behunyt szemekkel fog neki törni ellenfelének. — Ennek következménye azonban az lesz, hogy a megrohant nyugodtan félre lép, s az ügyetlen támadót, rossz szokásához mért csapással, melyet ez vissza nem utasíthat, — mert még csak látni sem fogja — szépen leveri. — A fő elfordítása, egy a halántékra vagy arczsontra intézett gyors csapással megbüntető. A fő leelőgatása pedig egy igen jól ismert és hathatós csapás esélyeinek teszi ki a járatlan boxolót. Az ügyes ellenfél t. i., felhasználva az alkalmat, egy arcz metszésnek (>Upper Cut<) nevezett csapással fog válaszolni. Ez abban áll, hogy a félig kinyitott kéz egy villámgyorsaságu könnyed, de éles vágást intéz alulról felfelé a lehajtott arcra, s az állon kezdve, az ököl okvetlenül az ellenfél orrán fog megütközni, — mely vérezni fog — míg nem ritkán az ajkak is kikapják a maguk részét e mesteries fogásból.

Miután már tudjuk, hogy mily állásba helyezkedjünk, s hogy miképen szorítsuk ökölre kezünket, tanuljunk csapni vagy lökni. Erre nézve főszabály, hogy a csapás vagy lökés legyen: határozott, egyenes, és vállból intézve (>From the shoulder.<) A test sulya s a lábbali előrelépés még fokozandják a csapás hatályát. Vigyázzon itt a boxoló, hogy a merev feszes, fás lökés hibájába ne essék, mely már nem boxolás, de taszigálás leend; — arra is vigyázzon, hogy csupán a test sulyával döntené igyekezzék — inkább tolás, mint athletai, vállból tett csapás lenne. A kar ruganyossága és szabatos mozgatása hathatós faktorok a correct, elegans és hatályos ökölvívásra. — E szabályok meg-

tartása mellett sokkal gyengébb vivók erősebbeket is leteríthetnek.

A csapás előtt óvakodni kell szándékunkat valami önkénytelen mozgás által ellenfelünknek elárulni.

Általános szabály szerint, úgy állapítható meg a táv az ökölvivók között, hogy a lábujjak az ellenfél sarkához illesztetnek; ez fogja egyszersmind a vivók víz-távját is adni.

Ökölvívásban a célpont szerint, két féle csapást vagy lökést ismernek: a fej-lökést és a test-lökést; — ez utóbbi nyak-, mell-, gyomor- stb. lökés lehet. Test alatt az övig érő felső testet értjük: itt minden lökés jó és sportszerű. Az övön alul: becsstelen és tilos. — A csapások vagy lökések legyenek gyorsak, mint a villám, — s egyenesen a fő vagy a testre irányozvák. Dupla vagy hármas csapásnál variálni lehet a csapást is, s ezen felváltott lökések nagy hatásuak, mert váratlanok, — s az ellenfél zavarba jön, mit védjen. — A boxolásnál csapni soha sem lehet elég gyorsan, sem fődözni elég sebesen.

Erre nézve is igen ajánlható a tükör előtti próbálgatás — s ekkor a víz-táv is megjegyezhető, mert ennek pontos ismerete lényeges része a boxolás művészetének.

Ismerkedjünk most meg a jobb kar szerepével. Kivéve azon esetet, hol a jobb kar védő szerepéből kilép, és csapásra nyulik, nem tanácsos összeszorítani a jobb öklöt. A kart a mellen keresztbe téve, könnyed és mesterkéletlen állásban kell tartani, hogy azonnal bármely irányban használható legyen. A jobb kar általában a csapások kiütésére és visszautasítására szolgál. — A boxoló correct állását a mellékelt ábra fogja legjobban előtűntetni, melyet nem mint arczképet, de kitűnő állása miatt bemutatunk.

Olvasóink figyelmét nem fogja kikerülni, hogy a lemásolt

tanár éppen bal lábára nehezedik, és egy előbbi állításunkat, a súlypont felváltásáról, igazolja.



4. ábra, correct állás.

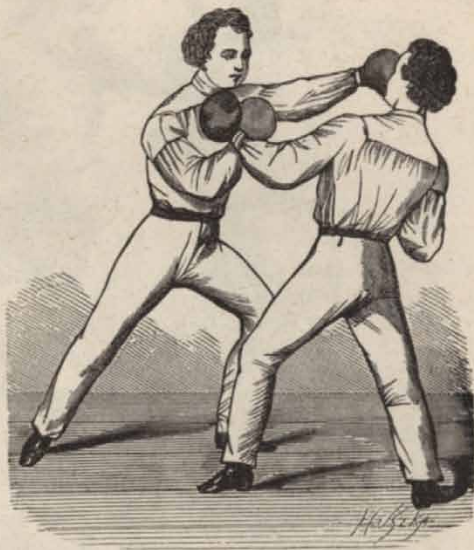
Még egy tanácsot fűzünk az elmondottakhoz; soha egész testtel ne fordulj elled felé; de bal vállad úgy forduljon feléje, hogy csak is $\frac{3}{4}$ positióban légy, mi által a bal vagyis sujtó ököl közelebb — is leend czéljához, s ellednek nem fogsz oly széles czéltáblát nyújtani. Lökés közben jól czélozz, s ez által a gyakorlatlan vagy fölötte heves boxolók hibájától ment fogsz maradni, kik ellenfelük helyett — a levegőt sujtják.

Mindkét kar használatát igen jól tünteti fel a

következő példa: ha ellenfeled fejére vagy melled felső részére sujt s te jó állásban vagy, akkor ne változtasd meg azt, hanem repüljön jobb karod előre s azután fölfelé, e mozdulattal igyekezzél csuklóján sujtani ellenfeled kezét s így kiütni az irányból, melyben az czéloztatott. E kiütési mód igen hatályos, mivel leleplezi az ellenfél fejét s kedvező alkalmat nyújt a balkezettel végzendő visszacsapásra. E visszaütés műkifejezése: »C o n t r a« (angolul: »Counter«) és hatása rendkívüli, mivel éppen akkor sujtja az ellenfelet, midőn ez saját csapásának eredményére számít s így a meglepetésnek rendes erkölcsi hatása: az elkedvetlenítés, van vele összekötve.

Nagyon tanácsos ezt is a tükör előtt gyakorolni; pari-

rozva a képzelt ellenfél képzelt ütését s azután sujtva bal kézzel oda, hol az ellenfél fejének kellene lennie. Különösen az ugynevezett »counter«-nél nagyon hatásos egy kettős ütés, mi alkalmat nyújt arra, hogy a jobb karral is közelépjünk és így valószínűsége panique-ot idézzünk elő az oly váratlan gyorsasággal megtámadottnál.



5-dik ábra.

Néha megeshetik, hogy mindkét fél egyszerre contráz; — a mellékelt 6 ik ábra éppen ezen esetet mutatja be; — mindkét küzdő itt, mint olvasóink láthatják, jobb karral vág és ügyes fejhajlítással kitér az ellenséges ököl utjából. A műkifejezés itt: »kereszt-contrázás« (ang. »Cross-Counter«).

Hol a parirozás nem alkalmazható, mint például mikor az ütés egyenesen a testre irányoztatik, ott a fedezést (»stopping«) kell előtérbe léptetni. Ez abban áll, hogy minden gondolkodás nélkül a kart állitjuk az ütés elé, s ez nem lesz káros hatással, ha csak az ellenfél herkulesi erővel nem bír, mert a kar az ütés alatt összehúzódik s azután ismét visszafoglalja előbbi alakját s így alig érzi az ütést.



6. ábra, kereszt cotrázás.

Nagyon szükséges, hogy a boxolni tanuló egy jó ökölvívóval néhány utmutatást adasson magának a boxolás gyakorlati részében és számos támadási s védési módjaiban. De mindez nem ajándékozta meg az illetőt az önuralommal, pedig ez a boxolás alapköve. Igaz, hogy nagyon lesújtó az, ha épen akkor, midőn egy jól kigondolt tervet realizálni akarunk: egy hatalmas csapást kapunk orrunkra, miáltal szemeink szikráznak és könnyel telnek meg, minek folytán ismét mindaddig, míg tisztán nem látunk, csak védelemre szorítkozhatunk; de mindennek daczára a hidegvért elveszteni nem szabad. A bo-

xolásnak két arany szabálya van: »Sujts közvetlenül és tartsd meg önuralmadat!« A ki szem elől téveszti ez alaptörvények egyikét, annak veszte valószínű; de ki figyelmen kívül hagyja mindkettőt, annak leveretése bizonyos.

Lássuk csak egy box tusa leírását, melynél a hidegvér teljesen győzedelmeskedett a heveség fölött:

»Midőn a támadó megkezdte rohamát, arcának egy ki-
 »álló része azonnal összeütközésbe jött egy épen ellenkező
 »irányban működő ököllel s közvetlenül ezután a fiatal ökle egy
 »pár kemény csapást mért a heveskedő ellenfél testének azon
 »részére, mely a tudomány egy ágának epigastriuma s egy mási-
 »kának kenyeres kosara. E második összecsapás befejezte a
 »küzdelmet. ¹⁾

A boxolás főbb szabályait a fentebbiekben előadtuk. Szükségesnek látunk még, — a nélkül, hogy mélyebben behassunk az ökölvívás számtalan művészies árnyéklataiba, a mi csakis gyakorlati tanfolyamban lehetséges, — itt néhány megjegyzést tenni. Ujra ismétljük, hogy a boxolásnál első és főkéllék a hidegvér; ezt tehát soha sem szabad a vívónak elveszítene. Figyelem fordítandó arra, hogy a körzetes lökések sokkal több időbe kerülnek, mint az egyesek. Így ha az ellenfél körbe hordozza karját, mielőtt sujtana; addig egyszerűen kinyújtva a kart, sokkal előbb mérhetni reá csapást, mintsem az ő ökle utazását befejezte volna.

Az óvatosság a keztyük választásánál igen tanácsos. »A keztyü hüvelykes, ujjatlan és a tenyeret kivéve
 »— mindenütt pamlag módjára lószőrrel kell, hogy kitömve
 »legyen. ²⁾

¹⁾ Stonehenge: »Manly Ex.«

²⁾ Viator. »Boxolás.«

A lószőr azért ajánlatos, hogy a keztyű birjon ruganyossággal és légysággal s e mellett ne nélkülözze a szükséges szilárdságot se.

Szükséges, hogy a tenyér lágy, tömetlen és kézhez simuló legyen, úgy hogy az ököl hajlékonyságát ne gátolja. Rosszabb minőségű keztyűk csakhamar megkeményednek, a bélés összecsomósodva épen ott vékonyodik meg, hol leginkább szükségessé lenne, s így a keztyűk használhatlanokká válnak s a csapások épen oly hatásuak lesznek, mintha meztelen ököltől származnának.

Mint az eddigiekből is kitűnik, helyesen boxolni csak úgy tanulhatunk meg, ha fáradhatlanul gyakoroljuk e sportot egy jó mesterrel. Mert jó és első kellék, hogy biztosan és gyorsan tudjunk védekezni; ezt pedig nem sajátíthatjuk el másképen mintha egy hatalmas öklözővel állunk szemben, kinek öklét egy perc alatt testünk minden részében érezhetjük.

Ily védekezésben a szemek élesek, a karok és lábszárak izmosak lesznek, a mikre a boxolásnál nagy szükség van.

Midőn valakit tanítani akarunk a boxolásra, akkor mindenekelőtt arról kell meggyőznünk az illetőt, hogy első törekvése legyen minden csapást visszaadni, ami nem is oly nehéz, mert tiz eset közül kilenczben a vivó rendesen fedezetlenül hagyja magát egy pillanatra, mi épen elég, hogy a kapott csapást visszavághassuk, mit minden esetre meg is kell kísértetnünk.

Nyers erővel ügyesség ellen igen kevésre lehet menni, s azért inkább ajánlatos, hogy a boxolni tanuló türelemmel törekedjék a gyakorlottságot elsajátítani, semhogy csak erő és bátorság által támogatott kitöréseket kíséreljen meg. Kétségtelen, hogy erőre első sorban van szüksége a boxolónak, de ügyesség és gyakorlottság nélkül az nem sokat ér. Az ügyesség nagy mértékben pótolhatja az erő hiányát, de az erő sohasem az ügyességet.

Az ember ereje nagyrészt izmainak edzettségében áll, de ezt végtelenül lehet fokozni a gyakorlat által. Az izmok a testet mozgató rugók és tollak s épen, hogy ezeknek munkaképessége emeltessék, az embernek a legszigorubb trainnirozás alá kell vetnie magát. Egy másik fejezetben külön fogjuk tárgyalni a trainnirozást vagy idomitást. Itt végül még csak azt akarjuk felemlíteni az eddigiek conclusiójaként, hogy a boxolás nemcsak első helyet foglal el a testgyakorlatok közt, de mondhatni, hogy mindannyiok felett áll. Számos olyan elismert auktoritás, ki éveken át kisebb-nagyobb hévvel üzte a testgyakorlatok különféle nemeit, ugy nyilatkozik, hogy nincsen egyetlen testgyakorlat, mely a boxolással mérközhetnék, — s mindannyian örömmel emlékeznek vissza azon testüditő órákra, melyeket az ökölvívás hevitő küzdelmeinek szenteltek. — A boxolásban feltalálták egyesülve mindazon kellékeket, melyeket mások a testgyakorlatok különféle nemeiben keresnek. »A boxolás kezdetben roppantul fárasztó; ugy megizzasztja »az embert, mint »az izzasztó galopp hármassal pokróczával a »condicziót vesztett lovat.«¹⁾ De így van ez majd minden atletikai gyakorlattal. Az ember csak e gyakorlatokban való részvételtől győződik meg, hogy »mily zsibbadtak és rozsdások a »tagok, mily érzékeny az idegrendszer, mily gyakorlatlanok a »tüdők, mily vastag a vér, ha azok evés, ivás, sétakocsizás és »szivarozáson kívül munkára föl nem rázatnak. A boxolásnál »leginkább a tüdők és a lélegzet tétetnek próbára, ugyszintén »a hátgerincz, a lábszárak és a mell összes izmai. A karok »végzik az aktív munkát. Feszült figyelem, éberség, lélekjelenlét, gyors megítélés a helyzetnek s a veszélynek, rögtöni elhatározás; ezek képezik a boxolás »szellemi momentumait.«²⁾ A boxolás tényleg kimutatja, hogy a nyers erő és hatalmas testalkat eltörpülnek az ügyes boxoló ütése alatt; hogy egy

¹⁾ Viator. Boxolás.

²⁾ Ugyanott.

boxolni tudó kis fiu mindig leverhet egy nagyot, ki nem ért a boxoláshoz.

Még a fegyveres kéz ellen is hatalmas védelmi eszköz a gyakorlott ököl. »A boxoló, ki minden fizikai dilemmában megtanulta magát rögtön feltalálni, ha megtámadtatik, bizonyára nem fogja ellenének fegyverét bevárni. Mielőtt ez megjelenhetnék, ott terem mind a két ökle művészies dupplával az ellenfél szemei között.«¹⁾

Az előadottak után a boxolás hasznossága a legelfogultabbal szemben is, kétséget nem szenvedhet többé. Távol vagyunk attól, hogy a czélnélküli s »aggressiv« verekedés szószólói legyünk; — s nem ezért ajánlottuk oly melegen az öklök művészies használatát; de eltekintve a boxolásnak mint athletikai gyakorlatnak előnyétől, — az élet különböző körülményei közt, czélszerű, sőt fontos magunkat megtámadtatás esetén fegyver nélkül is megvédeni tudni!

Azoknak, kik olvasóink közül boxolni készülnek, az e fejezetben elszórt szabályok utmutatásul szolgálhatnak. Emeljük még ki a kesztyük használatának fontosságát; — a kesztyű teszi a boxolást azzá, a mivé az athletikai gyakorlatok sorába emelkedett; — kesztyűvel kitűnő gymnastika, kiváló hasznu lovagias gyakorlat; — kesztyű nélkül brutális verekedés. — A boxoló tehát soha, de soha se mellözze a kesztyűket. Ez olyannyira áll, hogy azon országokban, hol az ökölvívás (kesztyűvel) a művelt osztályok s a nevelési közegek részéről a legnagyobb ápolásnak örvend, épen ott a kesztyű nélküli boxolást a törvényhozás a legszigorubb büntetéssel sújtja.

¹⁾ Viator. Boxolás.

Az ugynevezett »Prize-Ring«, mely sokáig daczolt a növekedő műveltségi áramlattal s kijátszá a rendőség éber figyelmét, most csakugyan a »mult« institutiói közé számítható, s már nem éljük azon napokat, midőn: »a városok veszélyes osztályai a Prize-Ring körül őrzöngő bacchanáliákat üztek, ¹⁾ s csakis el-elvétve hallani még Angliában s Amerikában ilyféle, többnyire titokban küzdött párbajokról. — Igaz ugyan, hogy e törvényes eltiltás azt eredményezte, hogy a verekedők most késhöz vagy revolverhez nyulnak, a mivel bizonyára véresebben lehet a legyőzöttre fölirni a győzelem eredményét. — De ezen kérdés érdemleges tárgyalásába itt nem bocsátkozhatunk, mert nem tartozik a kesztyűvel való boxolás békés és közhasznu szakmájába.

Befejezésül még néhány szót a hazai boxolásról. Adatok hiányában nehéz meghatározni, mennyire ismerték ezt s művelték elődeink; itt-ott van ugyan említés téve a krónikában öklözésről; — így Bethlen Gábor udvaráról azt olvassuk, hogy egy udvari ünnepély alkalmával öklölvívók is mulattatták a vendégeket; — de az öklölvívásnak felvirágzása hazánkban, — óhajaink szerint, — a jövőnek van fentartva. A Magyar Athl. Club mindjárt kezdetben felkarolá s oktató a boxolást; — példáját vidéki egyletek is követték. 1875-ben az első magyar viadalon, az első öklözési díjért, 4 athleta lépett a sorompóba. — Az eddigi siker a legszebb reményekre jogosít.

¹⁾ Viator Boxolás.

MÁSODIK FEJEZET.

A birkózás.

A birkózás a különböző népeknél már a legrégebbi időkben igen el volt terjedve. A görög világban a »Pentathlon« egyik fontos ágát képezte.

Napjainkban is Európa, sőt Ázsia több országában, mint önálló s népszerű sport virágzik; kivált Franciaország, Helveczia, Tyrol s Japánban, míg Angliában úgy látszik egyes hegyes grófságok (ugymint: Cornwall, Westmoreland, s Cumberland) lakosaira szorítkozik. Már a rómaiak idejében leginkább kitüntek e téren Cornwall, Lancashire és Westmoreland lakói.

A középkorban London lakói is jeles birkózók voltak. Ez utóbbiak 1824-ben »Cumberland & Westmoreland Wrestling Society« név alatt egy rendes birkózó egyletté alakultak s évenként Londonban tartják viadalikat.

Leghíresebb angol championok a régiebbek közt: Waightman, Margetson, Mein, Robson és Longmire. Ez utóbbiról Ch. Dickens egy igen érdekes leírást közölt. A híres humorista jelen volt, midőn Longmire Windermereben kemény tusa után Robsont lebirkózta és 175-ik diszövét nyerte.

Míg Angliában diszövért birkóznak, Japánban arany

s ezüst serlegek tüzetnek ki, melyek a császári czimmel diszítvék.

Nagy ethnographicus érdekü azon tény, hogy Japánban ugyanazon szabályok szerint birkóznak, mint az angol Cornwall grófságban!

A modern angol bajnokok közt leghiresebbek Jameson és Wright.

Számos irodalmi és néphagyomány bizonyosága szerint föltehetjük, hogy a birkózás is, mint a testgyakorlatok legnagyobb része, nem az alsó osztályok, hanem a lovagok által gyakoroltatott. A birkózásnak annyi módja van, hogy ugyszólván minden vidéken másként gyakoroltatik az; ennek következtében igen bajos a birkózást érthetően és röviden előadni. A következőkben mégis megkísértjük azt.

A birkózás a francziák között emelkedett legnagyobb tökélyre. A francia birkózók (Lutteurs) többnyire mind szakemberek s bátran szembeszállhatnak a világ összes birkózóival. Pár év előtt ilyen francia birkózók átmentek Londonba is, hol a Westmorelandi s Cumberlandi championokat könnyen legyőzték. A francia Basque vidékeken a birkózás egy külön neme divik, mely átterjedt a Pyreneákon is északi Spanyolhonba; ez külön-külön vidéken különböző szabályok s módzatok szerint üzetik.

Az alpesi országokban, ide értve Helvecziát, Felső-Austriát, Tyrolt stb. nagyon el van terjedve a birkózás s a falusi ünnepek s búcsuknak egyik fő- s kedvencz mozzanatát képezi a legények között. Helvecziában a berni cantonban nagyban üzetik e férfias sport. Díjjul nemzeti szokás szerint (Bernben) egy bundás juh tüzetik ki. Halpenau nevü kitünő birkózót, leghiresebb mesterét a berni nemzeti sportnak »a birkózók királyának« czimzik. Díszczimét

azonban kénytelen volt megosztani Wohleisch nevű vetélytársával. Ezek ugyanis egy ízben holt versenyt vívtak, úgy hogy most Bernnek két királya van.

A rendszeres, művészi birkózás csak két illetőleg három főiskolát vagyis rendszert ismer, melyek lényegesen különböznek egymástól.

A két főiskola a sveiczi és a franczia. Az angol inkább a fogások s mellék-szabályokban tér el az előbbiektől. A mellékelt ábra mutatja az angol mód szerinti birkózást az összemetenelnél.



7. ábra.

Ez ábrából kitűnik, hogy az angol birkózás lényegében megegyezik azon birkózással, mely mint ősi magyar birkózás nálunk is dívik.

Angliában a birkózók nadrágjukon kívül levetnek magukról minden öltönydarabot s megszabadítják magukat mindentől, mi izmaiknak szabad mozgását gátolná. Jel adatván a küzdelemre, az ellenfe-

lek igyekeznek megragadni s földhöz vágni egymást. Legyőzöttnek tekintendő az, ki hátával, vagy egyik vállával s a másik

sarkával (bal váll, jobb sarok; — jobb váll, bal sarok) a földet érinti.

Leverettnek mondatik ki az is, ki erősen szorongattatván, megugrik. Megjegyzendő, hogy csak derékon fölül szabad a birkózóknak egymást megragadni. Szokás szerint a győző köteleztetik megküzdeni azzal is, ki a levert nevében sikra száll.

A sveiczi birkózásnál a birkózó felek akként fogódnak össze, hogy jobb kézzel a nadrágot a hátgerincznél, a bal kézzel pedig a jobb czombon a nadrág végét fogják meg. A nadrág a czomb közepéig ér és végén szíjjal van megerősítve. Ez arra szolgál, hogy birkózás közben egyik a másikat a nadrág alsó végénél levő kezével fölemelni igyekeztvén — ez kellő megerősítés nélkül könnyen elszakadhatna. A sveiczi birkózásnál a lábbal szabad gáncsot is vetni.

E birkózás egy igen érdekes fázisa az, midőn az ellenfél, ki valamely ügyes fogás folytán földre terült és hasra fekszik, — a másik által hátára szándékoltatik fordíttatni, — ez lévén a megkívántató kellék a legyőztetéshez. Ilyenkor szabad minden fogás. A legyőztetés jele, hogy mindkét lapoczká érije a földet.

A francia iskola lényegesen különbözik az előbbiektől abban, hogy itt a birkózók nem fogózkodnak össze, hanem csak kerülgetik és lesik egymást, mint két tigris s midőn kilesték a legjobb alkalmat — akkor hirtelen megragadják az ellenfél kezét, vagy a csipőn átölelik, vagy pedig hátulról ragadják meg s így igyekeznek földre teríteni.

A fogás csak a csipőig terjedhet, de azon alúl semmi esetre sem.

E birkózásnál sok leleményre és cselre nyilik alkalom.

A kit az ellenfél hátulról meg fog, például a fején — az sikerrel segíthet magán, mert könnyen keresztül vetheti az előbbi fején, ha lehajol és kezével hátra nyulva, megfogja annak fejét s így veti magán keresztül. E sikeres mütét ellen az

illető csak úgy védheti meg magát, ha lábaival belecimpeszkedik ellenfele lábaiba. Az is egy érdekes kísérlet, midőn az egyik fél hirtelen átugorja a másikat és fejével hátulról annak lába közé megy. Ekkor két kezével a csipőre előre gyakorol nyomást, a nyakkal pedig fölemelni igyekszik ellenfelét.

Ha kézfogas által akar győzni az illető, akkor a jobb kézzel az ellenfél jobb kezét a csuklónál, a ballal pedig felső karját fogja meg, hirtelen megfordul, letérdepel egy térddel és ellenfelét a megfogott kéz alatt vállára veszi és átdobja. Ez eljárásnak azonban egyszerre és gyorsan kell történni. A legyőzetés jele, hogy egypár másodpercig tartsa mindkét vállnak a földet érintésével hátán az illető győztes ellenfelét.

HARMADIK FEJEZET.

Gyalogolás.

A gyalogolás az athletikai sportok azon neme, mely a versenytjárást, a versenyfutást, a gát- és akadályversenyeket foglalja magában.

Az atletikai gyakorlatoknak ez képezi legegyszerűbb, de legversenyképesebb nemét. Ezekben lehet az idomítás folytán a legszenzáciálisabb eredményeket elérni; ezekkel a gyakorlatokkal lehet az általános érdeklődést majdnem megszerüvé felcsigázni; ezekben lehet a legproduktivebb sikereket feltüntetni. Az atletikai sportok e nemei már az ősvilágban a görögöknél a Pentathlon keretébe tartoztak.

Egyszerűségökben mindenki előtt ismereteseek, és sorompói minden osztály, úgy a dus, mint a szerény vagyону előtt egyaránt nyitva állanak; segédszer és költséges készlet nem kívántatik a gyalogolás üzésére. De minden egyszerűsége mellett a gyalogolás tökélyre vitt nemeiben való kitünés egyike az athléta legszebb, leghálásabb, legbámulatosabb és legnagyobb kitarást igénylő dicsőségének!

Szükségtelen e gyakorlatoknak azon nagy befolyását, melyet ezek az idegekre s a test különböző részeire gyakorolnak — vitatni. Mindenki, ki e gyakorlatoknak aláveti magát, már érezni fogja saját testének üdülését, élénkségét és erősö-

dését s így önmagán fog meggyőződhetni e gyakorlatok jótékony hatásáról.

A gyaloglás definíciója Stonehenge és Forrest szerint: »Versenyzés ember és ember, vagy ember és idő között a járás, futás, ugrás szakmaiban.

Vegyük sorba az atletikai gyakorlatok e nemének, szakmáit.

I.

A j á r á s.

A járásnál a test előre hajol, a sarok az ujjak előtt éri a földet s főképen reá nehezedik a súly. Midőn a boka kinyújtása



8. ábra, járás.

által a sarok felemelkedik, akkor a test előrehajol s így a hüvelykujj hordja az egész súlyt; erre a test még inkább előre tolatik és mikor az első láb hüvelykujja felemeltetik a földről, a másik láb sarka épen lehelyeztetik. Ily módon menve egy percze 180—200 lépést számíthatunk, de 220 lépés sem tartozik a lehetlenségek közé. E szerint tehát óránként 6—6 $\frac{1}{2}$ angol mértföld a rendes távolság. Az oly rendkívüli gyaloglók, mint Hull és Morgan s legujabban mások

is, 7—9 mértföldet is bejártak egy óra alatt. A gyors-járásnál — mely egyedül szokásos a versenyeknél, különösen arra kell

vigyáznunk, hogy a térdeket könnyedén s ne mereven tartsuk és hogy a karokat egyensúlyozó rugók gyanánt alkalmazzuk. Ez utóbbi tekintetben a nézetek eltérők, mert vannak igen híres gyaloglók, kik karjaikat meg se mozdítva, erősen testük-höz szorítják.

A járás-versenyek szabályai rendszeren külön-külön propositiókban fogalmaztatnak, — a táv, tartam, talaj stb. igényei szerint.

Versenypályákon tartott járásoknál, hol a pályázók folytonosan a bírák s ellenőrzők szemei előtt működnek, soha sem szabad hiányozni belőlük bizonyos jelnek, melyre a versenyzőknek meg kell állniok. Hangsúlyoztatva kell lenni e szabályokban annak is, hogy senkinek sem szabad megszegni a verseny-járás szabályait, az-az, hogy a földdel mindig érintkezésben legyen vagy az egyik láb sarka, vagy a másik hüvelyke, mert épen ez által van megadva a különbség a járás és a futás között. A futásnál ugyanis vannak momentumok, midőn a lábak semmi érintkezésben sincsenek a földdel. A versenyzőket mindkét fél által nevezett bírák követik, s ha valamelyik megsérti a verseny-járás szabályait, akkor az ellenfele által nevezett versenybíró felszólítja, hogy forduljon meg egészen s így változtassa meg járási módját. Ha az illető nem fordulna meg, akkor kizáratik a versenyből. A szabályok többszörös, s így mintegy szándékos megsértése ugyan így sújtatik.

Szakemberek versenyei, (hol pénzüsszegek, tételek, s belépti díjjakért, stb. küzdenek az illető gyaloglók,) Angliában mindig írásban formuláztatnak; az okmányt mindakét (vagy több) fél köteles aláírni — s így kötelező erővel bír.

Gentlamen (Amateur) távversenyekben, ha nem a pályán de országuton tartatnak, hol a folytonos ellenőrzés csaknem lehetetlen, nálunk Magyarországbán a gyaloglók indulás előtt kézfogás és becsületszóval kötelezik magukat a járás

szabályai szigoru megtartására — mely így becsület kérdéssé válik.

Ha a versenybírák valami felett nem tudnak megegyezni akkor az általuk választott egyén dönt. A szabályokban megállapítandó a talaj minősége, melyen a verseny tartatik, — ugyszintén a távolság is.

Ha egy táv-versenyjárás egy viadalon eldöntendő, akkor — kivált ha csak egy pályázó indul — a program többi részei sorrendben folytattatnak, míg a járó az illető bírák ellenőrzése mellett huzamos időt igénylő feladatát elvégzi. Így a viadal fennakadást nem szenved, és a nézőség sem fárad bele.

Az atletikai gyakorlatok e nemének tárgyalásánál lehetetlen elmulasztanunk azon valóban bámulatos gyalogolási, illetőleg verseny-járási bravourákat itt részletesen ismertetni, mely bravourák Angliában végeztettek s annak idején nemcsak az atletikai, de bátran elmondhatjuk, az egész két világrész érdeklődését felkeltették s roppant szenzációt idéztek elő. A nélkül, hogy más commentárt fűznénk e leíráshoz, csupán annak indokolására hozzuk föl, hogy meggyőzzünk sokakat ezzel is arról, miszerint a kitünő idomítás és fokozott gyakorlás mily mesés erő kifejtésre képesitheti az embert.

Közöljünk itt sorrendben néhány híressé vált gyalogolást, s z a k e m b e r e k részéről:

1. **Perkins William** champion 1875-ben 8 angol mértföldet gyalogolt be 59 percz 5 másodpercz alatt.

Ide iktatjuk Perkins e versenyének táblázatát:

mértföld	percz	másodpercz
1	6	46
2	14	13
3	21	37

mértföld	perc	másodperc
4	28	59
5	36	32
6	44	24
7	51	51
8	59	5

Perkins ezzel megnyerte a »Great Walking Match« 150 fontos tételt, melynél ő 1600 fontot ajánlott 50 ellenében. A siker olyannyira felbátorította, hogy 300 fontot ajánlott 100 ellen, úgy hogy ő $8\frac{1}{4}$ mföldet halad egy óra alatt; vagy pedig 500 fontot 500 font ellen, akkép, hogy 21 mértföldet 3 óra alatt jár meg. Felhívása szerint bárki a világon kiállhatott ellene.

2. Perkins csakugyan fényesen be is bizonyította gyalogoló képességét 1877. júl. 16-án, midőn **Howes** szakember ellen **3** óra alatt **22** mföldet és **203** yardot bejárt, melylyel az addig ismert gyorsaság (az adott idő tartamát tekintve) netovábbját elérte. A méltányosság megköveteli hogy felemlítsük, miszerint Howes csak 183 yarddal maradt vetélytársa mögött, s így kitűnő másodiknak érkezett be. Perkins 25 éves, 5 l. 6 hüv. magas és 12 stonne, 1 fontot nyom (= 169 ang. t .)

3. A Perkins által más izben eldobott keztyűt a most már világhírűvé vált pedestrian, az amerikai **Peyson Weston Edward** vette fel, s az »International Walking Match«-ban 1876. február 9-én síkra szállott a világ legkikiáltottabb gyaloglójával Islingtonban. A gyalogolás időtartama huszonnégy órára lőn megállapítva. Weston, ki hazájában már számos gyalogolást tőn, kinyilatkoztatta, hogy a kitűzött idő alatt **115** mföldet képes begyalogolni. Az indulás megtörténvén, eleinte Perkins járt elől és mindinkább javított helyzetén, mig Weston le nem hányta magáról fölösleges

öltönydarabjait. Éjjélkor az angol majdnem egy mfdnyi közel előzte meg oceánontuli versenytársát. De Perkins lába megfájulván, 65 mfd végeztével megállott s így letett a kísérletről, hogy a 24 órát kigyalogolja. Weston bámulatos szívóssággal folytatta útját, s midőn esti 9 óra 25 perczkor a 24 óra leteltét pisztolylövés jelezte, ő 109 mértföldet és 509 yardot végezett. E szerint a nagy nap dicsősége, bár Weston sem tett teljesen eleget a feladatnak, Amerikának lett biztosítva. Weston 5 l. 8 h. magas, 10 stone, 1 fontot (azaz 141 angol fontot; 1 stone = 14 angol font) nyom; 40 éves. Ami a lépéseket illeti: Perkins nagy lépésben haladt és hányta-vertette karjait. Weston pedig rövid, de kétségkívül szép lépésben haladt; fejét és vállát előre vetve, karjait kevésbé, vagy épen nem mozgatva. Weston arról győzte meg a szemtanukat, hogy Barclay kapitány óta, — ki ismeretes az ő híres fogadásairól, melyek egyikének következtében 1000 angol mérföldet 1000 egymásra következő órában bejárt — ily erős és kitartó gyalogoló még nem volt a porondon.

4. Weston roppant fölényét a gyorsasággal párosult kitartásban, ujjonnan bebizonyította a Rowel nevű (5 l. 6 h. magas, 22 éves) fiatal szakember ellen febr. 22-én küzdött versenyében. A feladat volt: 275 mértföldet 75 óra alatt bejárni. Alant közöljük röviden az eredményt:

Rowel				Weston			
24 óra alatt	94 mfd.			24 óra alatt	104 mfd.		
48 »	»	131 »		48 »	»	175 »	
75 »	»	175 »		75 »	»	275 »	

Azt Rowelnek is meg kell adni, hogy becsülettel kijárta a 75 órát.

5. E versenyt megelőzőleg is volt Westonnak fogadása egy más angol szakember (professional pedestrian), a hackneyi Clark A. ellen, melyet szintén megnyert. A fogadás 180 angol mértfőlnök 48 óra alatti bejárásában állott. Clark, miután körülbelül 58 mértföldet megtett volna, visszalépett. Weston febr. 15-én este 9 óra 45 perczkor indult, s 17-én 9 óra 39 első- és 7 másodperczkor végezte utját. Azonban még hat perczcel rendelkezvén, kigyalogolta az egész 48 órát, mely idő alatt 180 mfdet és 669 yardot tett meg. Mikor megérkezett, alig látszott rajta a lankadtságnak némi nyoma; arcban kissé halvány volt, lábain néhány hólyagnál egyéb nem mutatkozott, s kevés pihenés után a bírák páholya elé ment, ahol beszédet tartott, hálát mondván londoni fogadtatásáért. Weston ütere, midőn utját bevégezte, 90-et vert.

6. Mind e nagy sikerek Westont önerejében való tulságos bizakodásra ragadták, s egy 500 angol mérföldes távgyalogolással akarta megmutatni, hogy mily nagyszerű képesség rejlik az ő lábszáraiban. Ezen 500 mérföldet 6 nap és éjszaka (144 óra) alatt ajánlkozott megtenni. Az előintézkedések megtörtévnén, a kitűzött napon Weston az »Agricultural Hallban« 1876. decz. 18-án kezdte meg hosszadalmas menetét idő ellen; de nem volt képes 6 nap alatt az ötszáz mérföldnyi utat bejárni, s midőn a hatodik napon ezt maga is belátta, egész törekvése csak oda irányult, hogy a kitűzött idő alatt legalább 460 mérföldet bejárhasson; ami sikerült is neki és pedig 5 nap (120 óra), 23 ó. 24 első és 26 másodperc alatt.

7. De csak most következik Westonnak (arczképét itt közöljük) leghiresebb és legnagyobb sensatiot keltett távversenye,

az irlando-amerikai O'Leary ellen, melylyel európai működésének tetőpontját elérte s az atletika e nemének ropant impulsust adott.

Verseny Weston és O'Leary között.

E híres verseny feladata az volt, hogy 6 nap és 6 éj (144 ó.) alatt ki gyalogolja be a legnagyobb távot, 500 mérföld lévén a távolság minimuma. Weston kihívására a chicagói O'Leary jelentkezett. A szerződés aláírása előtt mind a két fél részére bőkezű pártfogók által tetemes pénzüsszegek tétettek le a bírák kezei közé, s az összes londoni sportsajtó



9. ábra, Weston arcképe.

különféle minőségekben képviselve volt e versenyen. Versenyterül az »Agricultural Hall« kitűzetvén, a porondon két, körülbelül négy láb széles, pálya volt gondosan előkészítve: egy külső és egy belső. Sorshuzás utján Westonnak a belső, tehát az előnyösebb, O'Learynek pedig a külső pálya jutott.

Láthatjuk, hogy Westont deczemberi sikertelen fellépése a hat napi gyalogolásban, nem riasztotta vissza a feladat nagyságától. Mindjárt husvét után apr. 2-án hétfőn reggel, azaz

éjjélkor kezdődött e szenzacionális verseny, s szombat este (apr. 7-én) pont 12 órakor lett vége. — Ekkor már az ember-tömeg óriásivá vált; a verseny kezdetén a részvétel gyér volt ugyan, de fokonkint nagyobbodván, szombat estéig leirhatlan mérvüre növekedett. A kissé skeptikus publikum belátta, hogy itt már nem szédelgésnek, de komoly küzdelemnek lesz tanuja.

Hadd közöljük itt, a helyszínén volt Viatornak erre vonatkozó cikkeit:

Még mindég járják.

»Most (apr. 5.) térek vissza az »Agricultural Hall«-tól, hol az amerikai gyaloglók Weston és O'Leary apr. 2-ka óta folytonosan járnak éjjel nappal; csak néha-néha 1 vagy 2 órát pihenvén. — A verseny, helyesebben »Match« feladata: 6-szori 24 órát járásban tölteni egy huzamban. — Ki ezen időszakban a legnagyobb távot végzi: győz. Tét: 500 font sterling, mely aláírás útján fedeztetett; — a győztes tehát 1000 fontot rak zsebre. Fölösleges emlitenem, hogy ezek szakemberek, mert getleman-athléta pénzért nem versenyezhet. Mondják, hogy ezen matsch nem egyéb, mint előre arangirozott speculatio. De biz ez jó megizzasztja a két speculanst. — Hétfő reggeltől — szombat éjjélig kell járniok. Ma (csütörtök) délben O'Leary már 336 ang. mfdet végzett, míg Weston 311 mfdig vitte. Az első 200 mfdet O'Leary gyönyörű modorban végezte, 45 óra s 21 perczen. Ma ugy nézett ki, mintha kissé lankadna. Különb rut stylusban jár, mely egy amateurban visszatetszést szülne. Testét szerfölött előre tolja behuzott derekával, s inkább sarkán mint talpán jár, — könyökeit löktetve mozgatja. — Mindegyik kezében egy kis darabka fát tart, melyen hüvelyke nyugszik. Ez a dagadás ellen van. Különb se jobbra se balra nem néz — »automatic« mozog előre, míg vetélytársa Weston — kezében egy vesszővel, — folyto-

nosan tréfál, bohöz s járási modorát csaknem minden körutban változtatja, s jó conditióban látszik lenni, bár 20—25 mérfölddel hátrább mint O'Leary. — A csarnok, hol ezen matsch legördítették, k. b. 4 akkora, mint a pesti Lovarda; üveggel van fedve, s gazdasági s egyéb ily kiállításoknak van szentelve. A pálya egy hosszánegyszög, mindössze valami 300 yard körutal. Külön-külön pályán versenyez a 2 pedestrian, tetszés szerint hol jobbra, hol balra járván körül. A sporting lapok képviselői s választott birák ellenörködnek. Nézőség hol sok, hol kevés, — hol semmi. A csarnokban a két viador photographiái árultatnak.

A végeredményről a jövő számban.¹⁾

London, apr. 5. 1877.

Viator.

Utóhang.

Tegnap (szombat apr. 7.) este 11 óraker végződött be, roppant részvét mellett, ezen memorabilis küzdelem. O'Leary győzött, 520 ang. mfdet végezvén hétfő reggel óta, míg Weston épen 10 mérfölddel maradt hátrább. — Mikor tegnap, déltájban, a helyszínén voltam, O'Leary járásmódja jobban tetszett, s őt frissebbnek találtam, mint csütörtökön s pénteken, bár testének egész sulya lassankint a bal csipőre nehezedett, s bal válla mindég mélyebbre sülyedt. — Segédei néha (járás közben) hideg vizet öntöttek fejére, különben kitünő formában lépdelt, se jobbra se balra nem nézvén. 500-ik mfdje után O'Leary roszul lett, s öltöző sátrába vitetett, de alig 35 percz után már megint szokott phlegmájával a pályán termett.

A kis Weston tegnap már nem bóhozott s tréfált annyit, s bár néha régi tüzével előre előre tört, a fáradság meglátszott rajta. Járás közben segédjei egy tál hust nyujtot-

¹⁾ »V. és V. 1.«

tak neki, melyet ő — előbb bizonyos ostentatióval egy serviettet kötvén nyakára, — lépdelve költött el. Weston legnagyobb bravourja pénteken mutatkozott, midőn ő 19 órát s 48 perczet szakadatlanul a pályán töltött. Föltűnő volt a zene befolyása Westonra, mely valahányszor elhallgatott, Weston is lankadni kezdett, míg vetélytársa a hányszor csak tehetette a zenét, mely őt genirozta, beszüntette. A propositiokban t. i. ki volt kötve, hogy W. és O'L. felváltva 1—1 óráig a zenekar fölött rendelkezhetnek. — Figyelmemet nem kerülte ki egy gentlemanes kinézésű kathol. pap, ki a pályán a bírák s időmérők közt gyakran jelen volt, s O'Leary buzdítói egyikének látszott lenni, míg a csarnokban is a nézőség között itt-ott több kath. pap mutatkozott. Egy beavatottól megtudtam ennek okát, O'Leary igen buzgó irlandi katolikus, az egész bőjt alatt koplalt, — hust csak 3-szor a hétben evett, ájtatosságait mindenkor pontosan végzi s nem káromkodik!«

London, 1877. apr. 6. ¹⁾

Viator.

Mint látni, Weston vereséget szenvedett, de oly conditióban érkezett be versenytársához képest, hogy nagyobb szorgalom mellett győznie kellett volna. A feladat nagysága mindkét champion a legremekebb gyalogolók első sorába állítja. — A verseny egész tartama alatt O'Leary 59-szer, összesen 26 óra, 17 perczig s 17 mperczig; Weston 24-szer, összesen: 22 óra, 21 perczig s 17 mperczig pihent.

8. Gale. A Weston-féle bravourjárások most napirenden lévén, fogadást fogadás követte Pedestrian körökben s kissebb-nagyobb hősök léptek a porondra, kissebb-nagyobb érdeklődés között. Leghíresebbé vált 1877 őszében Gale nevezetű szakember, kinek arczképét szintén közöljük. Csak vidéki s külvárosi

¹⁾ »V. és V. 1.«

körök ismerték eddig gyalogoló képességét, midőn az O'Leary s Weston-aratta dicsőség őt, úgy látszik, álmaiban zavarván, feltette magában, hogy kitesz valamennyi régi s modern gyaloglón.



10. ábra, Gale arczképe.

Először is augusztusban arra vállalkozott, hogy Captain Barclay híres járását fölülmulja, t. i., hogy 1000 óra alatt nem 1000, de 1500 mfdet fog bejárni. A lillie-bridge-i nyilvános pályán csakugyan megkezdte szeptemberben működését, mely 1000 egymásra következő óráig (tehát 41 nap s 16 óráig) tartott, melyeknek mindegyikében járnia kellett. Nyugalomról ezen hat hét alatt szó sem volt, legfőlebb 20—30 perczig szunyadozhatott Gale egy huzamban, ki valóban az álmathatlanság legmagasabb fokára felvergődött. Nem akarjuk őt hosszadalmas körutjaiban lépésről lépésre követni; — az eredmény fényesen igazolja Gale önbizalmát, ki az utolsó 1½ mfldét sokkal gyorsabban végezte, mint az előbbieket.

Gale Vilmos 42 éves, 5 láb 3 h. magas.

9. De ez, ugylátszik, még nem elégíté ki Gale hirszomját. Csak pár héttel későbben megint egy uj s még váratlanabb fogadással lépett a nyilvánosság elé, hogy t. i. »1000 m fld et 4000 egymásra következő 10 percznyi időszakokban« fog bejárni. Evvel Gale már tultett magán, s az absurdum superlativumját elérte. Az »Agricultural Hall« csarnokában volt hőstünk pályája kitűzve, s ott járdalt egy egész hónapig, 1877. oct. végétől kezdve. Itt közöljük Viatornak: »Athl. bohózatok« czimű sorait, melyek erre vonatkozólag a »V. és V. Lp.« nov. 14-ki számában megjelentek.

»Athletikai bohózatok.

Ezen epithetum teljes mértékben illeti meg a most divó Gale-féle »alva járást,« mert másnak nem nevezhető. 1000 m fld et 4000 egymásra következő 10 percznyi időszakokban, melyek mindegyikében köteles $\frac{1}{2}$ m fld et végezni, ezt tűzte ki Gale feladatául. A ki Gale uramat az Agricultural Hall-ban nem járni, de tántorogni látta (s nekem többször volt szerencsém hozzá) az csak szánalommal fordulhat el ily félszegségek, melyekre, hála az égnek, még eddig amateur nem vergődött! Az athl. clubbok s a sajtó józabb része itt csak roszalják az egészszet. Mert ez már nem kitartás, de a természet szabályainak felforgatása; — s ha nyer is Gale, a szerzett pénz alighanem gyógykezelés vagy temetkezési költségekre fog fordíttatni.

Viator.

E jóslat ugyan nem igazodott be, s Gale kiállotta az óriási próbát, de sem a férfias kitartás utánzásra méltó példányául, sem az 'athletikai ügy nyereségére.

10. A **26 órás verseny.** E híres versenyről, mely 1878. február 22-én az »Agricultural Hall«-ban nagy részvét mellett kezdődött, szintén meg kell néhány szóval emlékeznünk.

Kiváló érdekességü mozzanata e versenynek az volt, hogy egy pályán 20-an indultak, köztük oly kitűnőségek, mint Perkins, Hancock, Howse, Ide. Díjjul egy ezüst diszöv és 100 font volt kitűzve. A második díj 20 font. 20 órai verseny után a pályázók száma már 5-re olvadt le, míg a közönség részvéte fokozatosan növekedett. A 26 óra leteltével Howse lőn nyertes 127 s $\frac{1}{2}$ ang. mértföldet végezvén. Lewis másodiknak érkezett 125 $\frac{1}{4}$ mrtfölddel. Az eredmény meglepő volt, mert hasonló időtartam mellett eddig 122 $\frac{1}{2}$ ang. mfd. volt a legmagasabb siker.

11. Nemzetközi 6 napos verseny. Ezen ugy a feladat és díjak nagysága, mint az érdeklődés és a pályázók számára nézve legszenzacionalisabb verseny rövid leírásával akarunk méltó befejezést adni e sorozatnak. E verseny bizonyítja ama roppant haladást, melyet a távgyaloglás iránti részvét és passió rövid idő alatt tanusított. Ugy hogy e verseny 20 versenyzőt volt képes óriási néptömeg jelenlétében a porondhoz kötni s London intelligens osztályait egy egész hétig izgatottságban tartani. A propocziók röviden ezek voltak:

Pályázhat az egész világ. A verseny tartama 6 nap, 6 éj. A nyertes 500 fontot készpénzben s egy 100 font értékű bajnoki diszövet kap. A második 100 fontot, a harmadik 50-et stb. Kiemelendő, hogy ugy a járás, mint a futás meg volt engedve. Az utolsó kedvezményyel, a helyszínén jelen volt Viator közlése szerint, csakhamar fölhagytak a pályázók, újabb bizonyosságául annak, hogy nagyobb távra a járás roppant fölénnyel bir a futás fölött. A versenyzők közt a hirneves O'Leary és több angol champion, mint Lewis, Brown, Ide stb. nevei fokozták a verseny érdekét; Weston, ki szintén nevezett, gyöngélkedés folytán az utolsó perczben visszalépett. Mig az angol pályázók egy pályára voltak szorítva, az amerikai O'Learynek külön ösvény és kényelmes sátor rendeztetett be.

A verseny kezdődött 1878. márcz. 18-án és végződött 23-án este 8 óra 9 perczkor, mikor is a harsány tapsok és a kitörő lelkesedés tulcsapó özöne hirdették O'Learynek világh championná való felavattatását, ki $520\frac{1}{4}$ angol mértfölddel győzött, vagyis $\frac{1}{4}$ mértfölddel multa fölül Westonnal való előbbi versenyét. Másodiknak érkezett Vaughan 500 mrtfddel, Brown harmadiknak 475, Ide negyediknek 405. mrtfddel. A többi pályázók szétolvadtak. O'Leary, kinek arczképét ide csatoljuk, született 1846-ban, 5 l. $8\frac{1}{4}$ h. magas, sulya 146 a. font.



11. ábra, O'Leary

Az **Amateur versenyjárás** az utolsó években szintén nagy lendületnek indult. A »London-Athletic Club« s a többi gentlamen-egyletek mindig nagy gonddal ápolták a correct s gyors járást s 1 mfldtől 7 mfldig csaknem minden viadalon találunk versenyeket kitűzve. — Táv-versenyek diletans körökben eddig a ritkaságok közé tartoztak, de Weston fellépése óta nagyobb részvétnak örvendnek. Így felemlitendő Dixon ur, ki 1876-ban oct. 7-kén (versenypályán) 50 mfldet végzett 9 óra 20 p. $30\frac{3}{4}$ másodperczben, -- továbbá 1877. márczius 21. Lillie-Bridgeben ismét 50

mfldet már jóval gyorsabban, t. i. 8 óra 54 percz s 40 mpben. A nyár derekán Dixon ur, engedve Dundas ur (a L. A. C. tagja) kihívásának, egy 100 mfld versenyjában mérkőzött meg vele, szinte a Lillie-Bridgei porondon. Díjjul 1 ezüst serleg s arany-érem volt kitűzve. E verseny sensatiót keltett. Dixon a 100 mfldet 20 óra 36 p. s 8 mpben kitűnően bejárta, míg vetélytársa derék küzdelem után 98 mfldet végzett. Dixon ur 27 éves, 5 láb $4\frac{1}{2}$ hüv. magas s nyom 114 ang. fontot.

Ide csatolunk egy rövid táblázatot, mely az amateur járás legkitűnőbb mozzanatait előtűnteti:

A) Táv szerint.

Táv	Legkitűnőbb idő	Név	Év
1 mf.	6 p. 48 mp.	T. Griffith	1870
2 »	14 » 20 »	» »	1872
3 »	22 » 15 »	W. J. Morgan	1875
7 »	53 » 47 »	» »	»
21 »	3 óra 20 » 6 »	J. Berry (LAC)	1876
50 »	8 » 54 » 40 »	Dixon	1877
100 »	20 óra 36 » 8 »	»	»

B) Idő ellen.

Idő	Táv	Név	Év
1 óra	$7\frac{1}{2}$ mf.	W. J. Morgan	1875
2 »	$12\frac{3}{4}$ » 70 y.	J. Berry	1876
3 »	19 » 10 »	»	»
4 »	24 » 420 »	»	»
5 »	28 » $\frac{3}{4}$ »	F. Pace	1864
7 »	$37\frac{1}{4}$ » 170 »	Dixon	1876
9 »	48 » 65 »	»	»

Járás Magyarországon.

Nézzük most, minő előmenetelt tett a gyaloglás e fontos ága hazánkban. Mióta a M. A. C. a hazai Athletikában a vezérszerepet átvette, komoly haladást lehet a járás-sportban észlelni. Ezt a kitartást igénylő táv-gyaloglásokban leginkább constatálhatjuk. — E sport-nemnek is tagadhatlan jövője van hazánkban, mi hadászati s izmosodási szempontból csak kívánatos lehet.

S midőn a külföldi versenyjáróknál oly sokáig időztünk nem annyira az »idegent« akartuk tömjénezní, mint hazánk ifjuságát a physikai képzettség egy magas fokára figyelmeztetni, mely a magyar fajra nézve, alkata s szívósságánál fogva ha komolyan törekszik, könnyen elérhető.

A Magyar Athleták járás-versenyeiből 1875. óta a következő főbb adatokat közöljük.

A Magyar Athl. Club Budapestről Balatonfüredre rendezett távgyaloglása. Táv.: 85 ang. mföld. Indulás: a lánchíd budai oldaláról, 1875. jul.... (A bővebb proposiókat nézd. Molnár L. »Athletika« című munkájában 152. lap.)

E távgyaloglásnak eredménye az lett, hogy a 85 angol mértföld átlag 22 órában lett megtéve. A versenyzők közül nyertesek lettek: Porzolt Lajos, ki az első (arany-érem és ezüst pedometer), Bendik István, ki a második (ezüst-érem), Balázsy Endre, ki a harmadik (bronz-érem) díjat a választmány elismerése mellett kapta.

E verseny a hazai s külföldi sajtóban méltó feltűnést keltett, s az angol sportlapok egyike: a »Weekly Dispatch« ekkép nyilatkozik róla: »a füredi versenyjárás oly eredmény, mely legkitűnőbb (»crack«) távgyaloglóinkat is szigoru próbára tenné.

Versenyjárás idő ellen, mely 1875. nov. 7-kén az Orczykerten lefolyt. A M. A. C. által kitűzött feladat az volt, 1 óra tartama alatt ki fog legtöbb tért begyalogolni.

A ki a kitűzött órában 6 ang. mfdet bejár, bronzérmes nyer, ki pedig többet végez, ezüstérmes kap. Még kiemeljük a Propositionók következő czikkét:

»Az óra leteltét az időmérő pisztolyszóval jelzi, melynek »hallatára a pályázók megállani kötelesek, míg a bíró a lejárt »távot egyenként igazolja.«

A két elsőnek beért gyaloglók, t. i. Bendik és Balásy egyleti tagok, a hivatalos kimutatás szerint, ekkép végzik az egyes köröket:

Bendik:	Balássy:
perc	perc
4·40	4·45
5·00	5·07
5·07	5·19
5·18	5·31
5·20	6·03
5·17	5·36
5·22	5·31
5·06	5·28
5·40	5·16
5·23	5·20
5·14	4·46
<hr/>	<hr/>
57·27	58·52

A 6 mértföld megjárása után fenmaradt még: Bendiknek 2·33 és Balássynak 1·8 mdp.; ez idő alatt az óra leteltéig tett még: Bendik $\frac{1}{4}$ mfd, 49 yardot, Balássy 177 yardot.

I. Bendik tehát egy óra alatt, összesen $6\frac{1}{4}$ mértföldet 49 yardot.

II. Balássy Endre 6 mfd és 177 yardot.

III. Barcza Károly $5\frac{2}{4}$ mfd és 119 yardot.

IV. Békeffy Béla $5\frac{1}{2}$ mfl. és 119 yardot.

V. Bánó Jenő $5\frac{1}{4}$ mfl. 424 yardot.

VI. Kornis István $4\frac{1}{4}$ mfl. 269 yardot.

A M. A. C. 1876. évi tavaszi viadalán említést érdemel az **I mértföld versenyjárás.** (Dij: 1 ezüst- és 1 bronzérem,) melyet Bendik István ur igen szép stylusban megnyert.

Bendik István ideje 9 percz 30 mp. volt.

1876. július havában rendezett a M. A. C. egy **Bajnoki távgyalogolást Parádra.** Bona fide járás táv: 85 ang. mfl. = 136 kilometer 3-szor egymás után 30 óra alatt megnyerendő. — Dij: arany-állam-érem az első győzelemért, s. a. t.

E versenyt a már többször nyertes Bendik István nyerte, ki előbbi győzelmei miatt már is handicapolva lett.

Bendik István úr tehát a magyar járás-sport első bajnokjelöltje.

A M. A. C. által 1877-ben tartott tavaszi viadalon (apr. 29-kén) a kitzűzött **versenyjárást (Táv I ang. mrtfld.** dij ezüst- s bronzérem) ismét Bendik István nyerte, még pedig 50 yard handicap daczára, 9 perczben.

A »V. és V. Lp.« 1877. május 2-ki számában így szól e versenyről: »Bendik trainingje ma még nem tűr nálunk versenyzőt; — e viadalon nevezett athleta, mint több versenyerője, 50 yarddal lett handicapolva, s daczára ennek, már az utolsó befordulónál első lett, s nyugodt léptekben, egész tüdővel és legjobb conditionban jött be.«

A vidéki athl. egyletek közül a »debreczeni gyalogló verseny társulat« 1875. augusztus 29-kén rendezett távversenyt Nagyváradra, mely derekasan sikerült.

A fentebbi mutatóványokból kiveheti az ügy minden barátja, hogy nálunk a járás mestersége csak gondos és jól szervezett ápolásra szorul, hogy mindinkább kifejlődjék.

Még eddig a training, ugylátszik, a gyorsaságot nem volt képes nálunk kellő érvényre juttatni; — de kérdezzük Viatorral, nem-e emelkedik sokszor a gyorsaság tulzott magaslatra a kitartás rovására? S nem-e jobba gyorsaság természetes s okszerű fejlődését bevárni?

S ezzel bevégeztük a járás oly fontos, oly életrevaló s oly gazdag szakmája rövid ismertetését.

II.

Futás.

A futás lényegesen különbözik a járástól, amennyiben a lábak apró mozgásában áll. A test felső része előre hajol, a



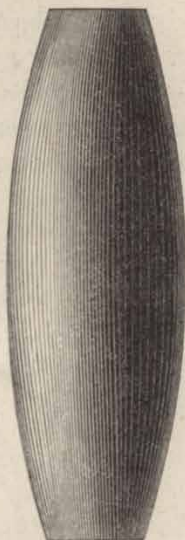
12. ábra.

főt kissé hátravetve kell tartani. A mell kidüllesztetik, a vállak hátravettetnek, a karok fel-emelve tartatnak, a könyökök meghajlítottatnak s az ujjak a tenyérbe szorítottatnak. Itt azonban nagyon ajánlható futás közben (s versenyjárásnál is)

ruganyos, vagy kemény, de könnyű tárgy megmarkolása. Ennek czélszerűségéről futás közben athletáink nem egyszer meg-

győződhettek. Közkedveltségükre e célra a parafából (dugófából) készült markolók, melyek már könnyűségüknél fogva is alkalmasak a futásra. Alakjuk a mellékelt ábrából látható s hosszúságuk rendszeren $5-5\frac{1}{2}$ hüvelyk; vastagságuk a marok méretei szerint változik. Más könnyű fából is készülnek. A híres O'Leary a fenn említett 6 napi verseny alatt két pár elefántcsont markolót használt, úgy hogy egy pár mindig jégben tartatott.

Futásnál a test felső része lehetőleg feszesen tartatik, hogy a lélegzési szervek teljes erővel működhessenek. A lábak használatát illetőleg igen nagy nézeteltérés uralkodik az egyes sportmaneknél, de legáltalánosabb szokásnak mondható, hogy a lábszárak kinyujtva tartatnak és a talpakkal a föld mintegy suroltatik. Rendszeren a lábujjhegyre kell lépni, s a lábak gyorsan úgy változtatandók, hogy szünet nélkül jőjjön a sor egyikről a másikra. A lábszárak mozgásával a karoknak majdnem észrevehetetlen lengése van egybekötve. Jó tüdő, egészséges szív s ép vesék a futáshoz épen annyira szükségesek, mint jó lábak, úgy, hogy aki mindezekkel nem bír, az ne is vállalkozék futóversenyre.



13. ábra, markolók.

Táv szerint a futás minősége is változik, s rövid futamokban az abszolút gyorsaság győz, míg hosszú futamokban a kitartásnak jut a főszerep, közép távokra pedig a kettő karöltve működik.

Rövid futások alatt 100—400 yardnyi távot értünk; a középtáv 400 yardtól 1 ang. mértföldig terjed. — Egy ang. mfd s ezen túl már a távfutások osztályába tartozik.

zik. — Egy jól kiképzett s idomított athléta 100 yardot fog befutni egyetlen egy lélegzetben.

A versenyfutás hiveinek nagyon ajánlhatjuk a correct s gyors **indulás** gyakorlását, mely nagy előnyt ad a versenyzőknek, — ügyetlen vagy be nem gyakorlott társa fölött. Nem egy verseny nyeretett meg ügyes indulás által. Az indulás előtt elfoglalandó correct állás a mellékelt ábrában szemlélhető meg.



14. ábra, »Indulás előtt!«

áll, az adott jelre gyorsan és ügyesen indulni, egy szóval készen lenni. Ez is oly mesterség, mely csak szorgalmas gyakorlás által sajátítható el, s melynek híres athléták training közben órákat szentelnek. Wilkinson azt mondja: (»Modern Athletics«) »Jó indulás, fél verseny.«

Főddolog, hogy az indulás épen »a tempo« történjék. Tudjuk, mily drakói szigorral kell, hogy az indító (»Starter«) hivatalában eljárjon; az indulási vezényszó, vagy jel (pisztolylövés, zászlólehajtás) előtt indulni, a legnagyobb bűnök egyike, melyet athléta elkövethet s azonnal megrovandó. Az előnyös indulás tehát abban

Futás közben a karok lógatása, a száj nyitva tartása, a körültekintgetés, az igen nagy lépések stb. hibák, melyek egészségi, szépészeti és nyeresi szempontból mellőzendők. Jó szabály, hogy a versenyző egyenesen maga elé nézzen.

A versenyfutás fent nevezett három osztálya 100 yardtól kezdve felterjedt 10 mfdnyi futásokig. Ez utóbbiak nagyon ritkák s nem is ajánlhatók. Kedvencz távok a 100 yard, 220 y., 440 y., 600 y. fél mfd, 1000 yard, 1 mfd, 2 mfd s 3 mfdig érők. — A 100 yardnyi rövid futamok, az abszolút gyorsaság netovábbjának elérésére legalakalmasabbak, s csaknem minden viadal programjában kitűzetnek. Legnagyobb eddig ismert gyorsaság e távra W. Slade uré, ki a 100 yardot 1874-ben $9\frac{1}{4}$ mperczben végzé.

A »**Magyar Athletikai Club**« eddig a következő távokat tűzte ki (sik pályán): 100 yard, 220 yard (= $\frac{1}{8}$ mfd) és 2 ang. mfd.

Ez utóbbi táv híressé vált az által, hogy bajnoki versenynek lőn kitűzve, melyet 3-szori tusa után Porszolt Ernő ur nyert meg 1876-ban s így az egylet első bajnokává lett. — E verseny e kedvencz távra azóta ugyan ki lett tűzve.

Mindezen távokra hazai athlétáink, bár még meglehetősen lassan futnak, már is szép haladást tanusítanak.

Ide függesztünk egy, már a »V. és V. L.«-ban bemutatott összehasonlító táblázatot, mely a M. A. C. versenyekre is kiterjed:

FUTAS.

Táv	Angol Athletéle				M. A. C.			
	Átlagos idő	Kisimó idő	Legkisebbedő		Év	Idő	Név	Viadal
			Idő	Név				
100 yard	11'-12"	10'-11"	9 1/2"	W. Slade	1874	—	—	—
220 y. (=1/2 mf.)	26'-30"	23'-25"	22 1/2 m. p.	F. Elborough	1876	{ 25 m. p. 23 m. p.	Kacsóvics Z.	I. viadal 1876. II. viadal 1876. III. viadal 1877.
440 y. (=1/2 mf.)	65'-70"	52'-55"	50 1/2 m. p.	E. Colbeck	1868	—	—	—
600 yard	1:45" 2 p.	—	1' p. 15 m. p.	F. Elborough	1877	—	—	—
880 y. (=1/2 mf.)	2 1/2-3 p.	2 p. 2 m. p.	1' p. 54 1/2 m. p.	F. Elborough	1876	{ 13 m. p. 10 m. p.	Porzsoth Gy. Grund V. Liptay Béla	I. viadal 1876. II. viadal 1876. III. viadal 1877.
1000 yard	3 p.	2 1/2-3 p.	2'-22"	H. W. Hill	1875	—	—	—
1 mfd	5 p.	4 p. 38 m. p.	4 p. 24 1/2 m. p.	W. Slade	1875	—	—	—
2 mfd	11'-12"	10'-10"	{ 9'-49" 9'-49" 9'-11 1/2"	W. Slade	1876	{ 19'-33" 1876	Porzsoth Ernő	I. viadal 1875.
3 mfd	16'-17"	15'-16"	{ 9'-20" 14'-48"	W. Long * T. White *	1863 1864	{ 11'-55" 11'-9"	Porzsoth Ernő Kiss Aladar	II. viadal 1876. III. viadal 1877.
4 mfd	—	22'-25"	{ 20'-22" 20'-27 1/2"	W. Slade Gibb	1875 1877	—	—	—
5 mfd	—	—	{ 24'-40" 26'-24 1/2 mp.	{ T. White * Gibb	{ 1864) 1877)	—	—	—
10 mfd	—	—	56'-7"	Fuller	1875	—	—	—

Tudomástul:

a * jegyek szak emberek (Professionels) a többiek mind gentiamen Athleták (Amateurs).

III.

Akadály versenyek.

Mint a versenyfutás s az ugrás combinatiója, itt a kettő között találja helyét a gyalogolás eme népszerű neme.

Az akadály-versenyek a gyorsasággal párosult kitartást veszik kitünő mértékben igénybe, s látványosság tekintetéből a modern viadalok talán legérdekesebb mozzanatát képezik. — E versenyek 2 fajtára oszlanak, melyeket egyenkint tárgyalandunk.



15. ábra, gátverseny.

1. Gátversenyek.

A tulajdonképeni gátversenyek a viadal-pályákon szoknak kitűzetni. — A pálya Angliában szokás szerint 120 yard hosszú, — 10 gát vagy korláttal, (Hurdle), melyek $3\frac{1}{2}$ láb magasak és egymástól 10 yardnyi távban vannak felállítva. A gyakorlott athléta ezeken ügetve, tehát nem ugorva fog átkelni, mi czélszerűbb is, szebb is, s nagy előnyt ad a versenyben. Ezen kívül úgy fogja kimérni lépteit, hogy minden gát között 3 lépést teend, míg a negyedikkel a gátot átlépi. A gátversenyek csaknem minden viadalon kitűzetnek a programmba.

A »Magyar Athletikai Club« a gátversenyeket nagy sikerrel honosította meg pályáin. A pálya itt is 120 yard hosszú. A gátak magassága és száma a tanusított haladás szerint fokonként módosítható. — Nevezett egyesület a versenyek e nemében egy merész, de sikerült ujjitást kezdeményezett, a mennyiben egy 440 yard, tehát $\frac{1}{5}$ ang. mfdnyi bajnoki versenyt 12 gáttal tűzött ki, mely 3-szor megnyerendő. E közkezdveltségű s érdekes verseny már 4 ízben lett befutva változó eredménnyel.

2. Akadály-versenyek.

Ezeken mindennemű akadályok, árkok, patakok, sövények, gátok, korlátok, falak, kerítések, felvetett sánczok stb. képezhetik az ugrás objectumait, melyek vagy mesterségesen készültek, s ekkor igazi Steeple-Chase pályát képeznek, — vagy keresztül-kasul egyenes vonalban kitüzött természetes pályán futtatnak be s ekkor valódi toronyversenynyé alakulnak.

Mind a két nem, de kivált az utóbbi, nagy-kedveltségű Angliában, s üzésükre külön steeple-chase egyletek alakultak (»Harriers«, »Hare and Hound Clubs«.) A hazai athletika mostani stádiumában, s éghajlatunk heves ellentéteit tekintve nem igen ajánlhatjuk az akadály-versenyek e nemét. — Viadal pályán (mesterségesen készült akadályokon keresztül vezetett) 1—2 ang. mfdnyi rövid Steeple-Chasetet hazai viadalainkon minél előbb kívánunk meghonosulva látni.

IV.

Ugrás.

Az ugrás a lábszárak gyors összehúzása és még gyorsabb taszitásszerű kinyújtása által eszközöltetik, mialatt a test a levegőbe löketvén, a lábak semmi érintkezésben sincsenek a földdel. Az ugrásnak több neme van és pedig vagy állóhelyből, vagy neki szaladással gát felett, vagy árkon át történik az. Voltigirozás alatt a kezek segélyével eszközölt gátugrás értetik. Az ugrás minden neménél igénybe vétetik a test egész izomszervezete, de különösen az altest és a hát izmai.

A közönséges ugrás abból áll, hogy a mezőn kitüzött bizonyos távolságot átugrunk, minden előleges szaladás nélkül. Ekkor a lábak egymás mellé helyeztetnek, az ugró előre hajlik s karjait válllaival egyenlő magasságra emeli, vállainak szélességével egyenlő távolságban tartván azokat egy-

mástól; karjait így kétszer-háromszor felemeli, de midőn utolszor teszi ezt, akkor lábait a földre nyomja s azután lábszárainak és karjainak hirtelen mozdulata által felugrik, átszál a kitüztött térségen s lábujjainak hegyére áll. Midőn ismét a földre ér, szükséges meghajtania térdeit, mert különben könnyen eleshetik.

A magaslatokról való leugrás igen hasznos, habár kissé nehéz gyakorlat, mely óvatosság nélkül végezve, veszélyes is lehet. Már fenn lévén az illető magaslaton, álljunk annak szélére, guggoljunk le s nyujtsuk felfelé karjainkat, a mennyire csak bírjuk. Ismételjük kétszer e mozdulatot, harmadszorra ugorjunk fel, mi által elhagyjuk a helyet, melyen álltunk s lerepülünk a mélységbe; ugrásközben tartsuk lábszárainkat testünkkel egy vonalban s karjainkat felfelé kinyujtva, hogy leérve, lábainkra essünk s lábszáraink összehúzása s esésközben tenyereinkre való támaszkodás által enyhítsük a földdel való érintkezés netaláni kellemetlen hatásait. A kezdő ugró mindaddig



16. ábra.



17. ábra.

ne ugorják tekintélyes magaslatokról, míg kellő gyakorlottsággal nem bír az ugrás e nemében.

A magaslatra való ugrásnál tegyük össze kezeinket, nyujtsuk ki karjainkat azon irányba, hol az illető magaslat van s huzzuk össze térdeinket. Ezen mozdulatot kétszer-háromszor ismételvén, ugyanazon módon felugrunk, melyet a közönséges ugrásnál már begyakoroltunk. A lábszárak összehuzásának és kinyújtásának hirteleninek és erőteljesnek kell lennie, hogy a kellő magasságot valóban elérjük.



18. ábra.

A gátugrásnál a lábszárak egymás mellé jönnek, a térdek jelentékenyen meghajtatnak. A csipők hátra, a vállak előre vettetnek, míg a fej jól feltartatik. A karok könnyedén és lassan előre hátra mozgattatnak s a test mindaddig leeresztetik,

míg a czombok a lábikrákat nem érik. Ekkor egy hirtelen mozdulattal, mely a kar mozgásával összhangzásban van, az egész test kifeszítettetik s átvettetik a gáton. Az ugrás után lábujjainkra állunk s ismét összehuzzuk térdeinket, hogy így az eleséstől megóvjuk magunkat. Ily módon némelyek testükkel egyenlő magasságu gátakat képesek átugrani. Az árkoknak álló helyből való átugrása szintén a fennebbi módon történik. Neki szaladással eszközölt gátugrásnál 9—12 lépésnyi futam szükségeltetik. Legczélszerűbb, ha oly távolságról ugjunk, mely egyenlő a gát magasságának felével. Ugrás közben szükséges, hogy jól felhuzzuk lábszárainkat. Ily módon, de különösen, kik ügyes mozdulattal lábszáraikat vízszintes irányba

hozzák, — oly gátakat képesek átugrani, melyek náluknál magasabbak.

Neki szaladással eszközölt árok-ugrásnál már alkalmasabb, ha 20 lépésről kezdjük a futást. A lépések legyenek gyorsak és kicsinyek és pedig annál inkább, minél közelebb érünk az akadályhoz. Mindig az árok szélére kell jönni s csak onnan ugorjunk. Siktéren ily módon a 21 láb széles árkok átugrása nem tartozik a ritkaságok közé.

A *Voltige* sokkal általánosabban ismeretes, semhogy szükséges volna annak bővebb leírása.

A ruddal való ugrás. Az e célra használt rud vagy bambuszból vagy fenyőből készül s rendesen 2—5 lábbal magasabb, mint az ugró s vége felé vastagabb, mint felső részén. Ha nagyobb árkok átugrására használtatik, akkor igen czélszerű a végét néhány hüvelknyi átmérőjű tuskóval ellátni,

mi meggátolja a rudnak az esetleg lágy talajba való süppedését. A rudnak használata a következő: jobb kezünkkel fejünk, — balkezünkkel csipőnk magasságában megragadván a rudat, ezt az árok fenekére állítjuk; ezután ballábunkkal ugrunk egyet, mi által testünk egészsúlya karjainkra nehezedik;



19. ábra.

testünk ballábunkkal tett ugrás folytán körivet ir le, melynek középpontja a rudnak az árok fenekén levő vége. Mialatt így az árkon átszállunk: testünk a rud körül megfordul s a tul-

oldalra érkezünkkor arcunk a kiindulási oldal felé lesz fordulva, míg az ugrás kezdetekor ellenkező állásban voltunk. Az ugrást azon pillanatban kell kezdeni, midőn a rud az árok fenekére ér; arra is vigyázzunk, hogy lehető könnyedén ugorjunk. A kezdőnek eleinte természetesen kezdő árkokat szabad átugornia s fokozatosan kell átmennie szélesebbekre. Ha állóhelyből már meglehetősen sikerül az ugrás, akkor lehet egykét yardnyi nekiszaladással ugrani. Ebben is kellő ügyességre tévén szert, a nekiszaladás távolsága egész 10 yardnyira nőhet, mialatt magától értetődőleg annál magasabban kell megfogni a rudat, minél nagyobbak az ugrás méretei. Az ugrás e neme gátugrásnál is használtatik; itt csak arra kell vigyáznunk, hogy az akadályt jól szemügyre vegyük s lábszáraink erőki-fejtése által átvessük magunkat rajta; ugyanakkor tartsuk testünk súlyát a rudon és épen úgy megfordulunk ugrás közben, mint midőn árkot ugrunk át. Kezdetben némi nehézséget okoz a rudnak a korlát feletti kezelése. Ennek megkönnyítése céljából az ugró, épen midőn már átkelvén a gáton, lefelé szállóban van, egyik kezével a rud felső végét lenyomja s a másikkal felfelé feszíti; ennek folytán a rud a testtel összhangzatosan fog mozogni és vékonyabb vége érend előbb földet. Ennyit az ugrások különféle fajairól.

A versenyugrás kétféle: a szabad és a pózna ugrás. Mindkettő lehet táv- vagy magas-ugrás. — A testgyakorlatok e fajtája t. i. a versenyugrás fontos szerepet játszik, úgy hazánkban mint a külföldön; s a modern tornászat csarnokaiban, az athl. viadalok porondjain közkedveltségű.

Itt közlünk némely adatot a Viator »Gyalogolási Kalauszából:«

»Viadalokon az ugrás a versenypályán belül szokott »üzetni. Távugrásoknál egy 12 lábnyi távban huzott

»fehér festék vagy gyps vonal képezi az ugrás határát, míg egy a földbe eresztett deszka angol viadalokon annak küszöbét jelzi. A vonalon túl láb s hüvelyk szerint méretik az ugrás hossza. Itt hát 12 láb nem számittatik említést érdemlő ugrásnak, 17—18 láb szép, az azonfelül való, kitünő ugrásnak ítéltetik. A legjelesebb ismert ugrás 1873-ban a cambridgei egyetem egy tagja által $22\frac{1}{2}$ láb. Az ugrást megelőző roham mindenkinek tetszésétől függ. 20 lépésről czélszerűnek bizonyult.«

Magas ugrásoknál könnyű rud, lécz, nád, vagy mint nálunk szokás, zsinór képezi az ugrás objectumát. Magas ugrások helyből s rohammal történnek. Ez utóbbival sokkal nagyobb eredmény érhető el, tehát minden tekintetben ajánlatóbbak. Viadalainkon a zsinór fokozatosan emeltetik; egy-egy versenyzőnek többnyire három ugrás engedtetik egy magasságra. — Jó ugrás $4\frac{1}{2}$ láb; jeles 4 láb 10 hüvelyk egész 5 l. kitünő 5 lábon felül. Legjeles ismert magas ugrás Mr. Brokesé 5 l. $11\frac{1}{2}$ hüv. Pózna ugrásoknál 10— $10\frac{1}{2}$ lábnyi magasság, jeles formának nevezhető.

Handicapolás vagyis tehermérés.

E fejezet végén lesz helyén még egyetmást szólani a versenyeknél gyakran alkalmazott, ugynevezett handicapolás vagy tehermérésről. — Ez a gyalogolásban, ugy mint a lóversenyeknél, a tulságos fölény korlátozására fontos szerepet játszik, s a kitünőbb s gyengébb athleta közti különbség kiegyengetésére az egyetien alkalmas eszköz. Hogy a gyalogolásban valódi teher vagy súly nem alkalmazható, magától értetődik, — itt tehát vagy idő (percz, mp.) vagy térmérték (yard, meter, hüvelyk) szerint fog a handicap kiszabadni. — Az igazságos s mellette sportszerű handicapolás csak beható studium utján sajátítható el.

A tehermérő (»Handicapper«) szerepére csak oly egyéniség alkalmas, ki részrehajlatlansága, szakképzett ítélete s a verseny-statistikáiban jártassága miatt a sport-közönség bizalmát kiérdemelte.

Könnyebb megérthetés végett, s hódolva a bevett szokásnak, mi a »teher«, »könnyü« s »nehéz« szókat megtartjuk.

A handicapolás practicus alkalmazására nézve, hadd álljon itt néhány adat, melyet a »Gyalogolási Kalauz«-ból átveszünk:

»Versenyekben, hol térmérték szerint »történik a Handicapolás, a legkönnyebb legelő, az indulási pont előtt, — a legnehezebb az indulási ponton »veszi fel állását. A többiek, kiki a neki kiszabott yard előny »szerint, a legkönnyebb s a legnehezebb között állittatnak föl. »Egyszerre indulnak. Fehér festék-vonalak jelölik az indulók »álláspontjait, melyek át nem hágását az indító (Starter) szigorúan ellenőrzi. Az előadottakból kitűnik, hogy ily handicapokban csak a legnehezebb (angolul: Scratch) futja be »de facto az egész pálya hosszát, míg talán az fog nyerni, ki »nem az egész távolságot végezte. Ebben áll az előny. Ha például 600 yard versenyben az nyer, ki 100 yard előnnyel indul, »ő tényleg csak 500 yardot futott.

»Gátversenyeknél, ha handicapok, többnyire (térmérték) yard szerint mérik a terhet. Csak hogy itt a legkönnyebb (angolul »Limit man«) magán az induló ponton áll, míg a nehezebbek hátrafelé állittatnak fel. — Az ugrások tehát minden pályázó által egyaránt »végeztetnek és a legkönnyebb is az egész pályát köteles »befutni.

»Oly versenyekben, hol idő szerint történik a han-

»dicapolás, az indulás az indulási ponttól történik. A »bejárt pálya tehát minden versenyzőre nézve ugyanazon »hosszuságú.

»Ugrásoknál a »hüvelyk« képezi a Handicapolás mérlegét. Itt azonban mint az ugrás eredményéből levonandó factor szerepel. »Tartozik« itt a technikai kifejezés, például: »A« (jeles ugrász) a tehermérés szerint tartozik 6 hüvelykkel. Ő 5 lábát ugrik (magasságban.) »Tehát 6 hüvelyk neki levonatik. Marad $4\frac{1}{2}$ láb mint eredmény. »B« ki nem oly jeles ugrász, tartozik 1 hüvelykkel. Ő ugrik 4 láb és 8 hüvelyket. Neki levonatik 1 hüv. »marad 4 láb 7 hüv. mint eredmény. Ő tehát 1 hüvelykkel »megveri »A«-t, bár »A« de facto magasabban ugrott. Ezen »példákból kitűnik, hogy a Handicapolás feladata az athletikai különbségek lehető kiegyenlítése.«

Megemlítést érdemel, azon — haladást tanusító tény, — hogy a »Magyar Athl. Club« a Handicap kiszabást már sokszor és sikeresen foganatosítá, úgy futás mint járás-versenyeiben s hogy athletáink mind inkább megszokják a sport e mellözhetlen egyensúlyozóját.

NEGYESEDIK FEJEZET.

Athletikai gyakorlatok segédeszközökkel.

E fejezet alatt olyan gyakorlatokat tárgyalunk, melyeknek végzésére szükségszerű föltétel, hogy bizonyos segédeszközök álljanak rendelkezésünkre. Az ide tartozó gyakorlatok mindnyájan egy vagy más tekintetben atletikai jelleggel és fontossággal bírnak, s méltán ajánlhatók az izmosodás híveinek, s azon serdülő athlétáknak, kik viadalokra készülnek.

E gyakorlatok közé sorolandók:

A buzogány-gyakorlatok (Indian-Clubs), a torna-golyó gyakorlatok (Dumb-bells), a súly-dobások és emelések, vontatás, balta, gerelydobás stb.

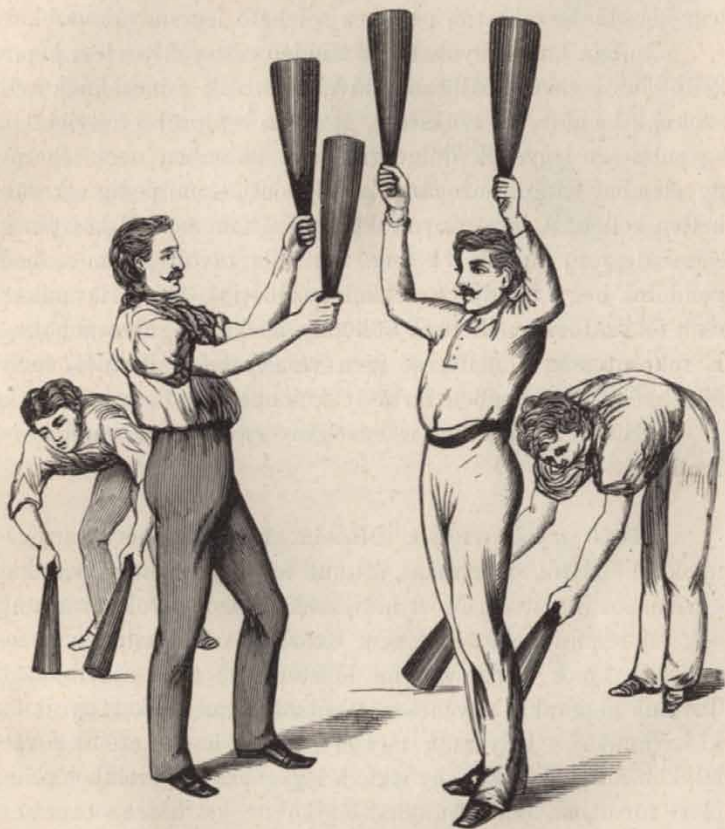
Ezekre kisebb-nagyobb mértékben a következőkben terjesztjük ki figyelmünket.

I.

Buzogány gyakorlatok.

Helyesen állítják, hogy a boxolás s a tornagolyók a test minden izmait mozgásba hozzák; hanem a tagoknak edzését illetőleg, igen sokban a buzogány gyakorlatok mögött maradnak, mert ezek nemcsak sokkal inkább erősítik a törzs, a lábak

s a karok izmait, de a velök végzett gyakorlatok sokkal elegansabbak és mutatósabbak, mint azok, melyeket a tornagolyókkal csinálhatunk. A buzogány-gyakorlatoknál nem is szabad



20. ábra.

soha szem elől téveszteni a könnyedséget s a mozdulatok kecsességét, mert e nélkül a szemlélőkre csekély benyomást fognak gyakorolni; pedig az épen említett feltételeknek eleget

téve, a buzogányokkal, még csekélyebb testi erő fölött rendelkezők is általános meglepetést idézhetnek elő. A buzogányok használatánál legyenek a mozdulatok szabadok, minden kapkodás és hirtelenkedés nélkül. Kezdőknél épen a kapkodást legnehezebb leszoktatni, pedig ez a lehető legcsunyább szokás.

Indian buzogányokat nem minden esztergályos lesz képes kellő minőségben előállítani, mivel nemcsak csinosaknak kell azoknak lenniök, de szükséges, hogy a legapróbb részletekig egyenletesen legyenek dolgozva, mert különben nem lehetne figyelembe venni a buzogányok súlypontját, mi pedig elkerülhetetlen kellék. A buzogányok különböző fanemekből készülnek s szabályszerű súlyuk 11 ang. font; de távolról sem szabad gondolni, hogy mindjárt ezekkel kezdhettük gyakorlatainkat csak fokozatosan mehetünk át könnyebbekről a súlyosabbakra. E fokozatosság elmellőzése igen veszélyessé válhatnék, mely körülmény figyelemben tartását különösen is hangsúlyozzuk.

Ezután áttérhetünk a buzogány-gyakorlatok rendszeres leírására.

Első gyakorlat. Miután erőnkhez mért buzogányokkal elláttuk magunkat, álljunk fel egyenesen, sarkainkat egymáshoz illesztvén. Most helyezzük a buzogányokat magunk elé, mi semmi nehézséget sem okozhat, mivel minden buzogánynak lapos talpa van, mi lehetetlenné teszi a felbukást. Tartsuk magunkat egyenesen, feszítsük ki mellünket, nyujtsuk ki karjainkat s helyezzük úgy el azokat, hogy kezeink a vállainkon átmenő sikkal egy sikkban legyenek, tenyereinket pedig előre fordítjuk. Bal lábunkkal lépünk egyet hátra s ezután a buzogányok közt elhaladandók jobb lábunkkal lépünk előre.

Ez előre lépés minden gyakorlatnál előfordul s azon előnye van, hogy a test mozdulatait biztossá teszi és így hamar leszoktatja a kezdőket a buzogányok felemelésénél előforduló s annyira csunya ingadozásról.

Most ragadjuk meg erősen a buzogányok fogóját és pedig olyan formán, hogy tenyereink testünk felé legyenek fordítva. Erre emeljük föl s kereszteljük fejünk fölött a buzogányokat.

Ezután hozzuk azokat egy vízszintes vonalba vállainkkal, bocsássuk lefelé, míg kis ujjaink a nadrág felső szegélyét nem érintik, miközben tenyereinknek lényegesen előre fordítva kell lenniök.

Ezzel a gyakorlat be van fejezve, állítsuk le a buzogányokat s foglaljuk el e pont elején leirt helyzetet. E leírás egyszeri elolvasása után kísérletet tévén, nem kell azt hinni, hogy megtettünk minden tőlünk kitelhetőt; minden mozdulat csak a leggondosabb fáradozás által tökéletesíthető. E tökéletesítésre annyival is inkább nagy súlyt kell fektetni, mivel épen abból lehet megítélni az egyén összes képességeit arra nézve, hogy mily gondot fordít a kezdetre.

Különös figyelem fordítandó arra, hogy a buzogányt soha se ragadjuk meg kifelé fordított tenyereinkkel, mert e hanyagság nemcsak megnehezíti, de rendesen lehetetlenné teszi a mozdulatok végrehajtását. A mozdulatok lassan és rendesen, minden sietség és kapkodás nélkül végzendők.

A buzogány alakja folytán — t. i. a legnagyobb súly a végén van összpontosítva — körben törekszik mozogni, mihelyest a csipők fölé emeltetik; épen ezen törekvése a buzogánynak tágitja a mellett s szabad mozgásba hozza a kar- s a mellidegeket, míg a törzs s a lábak minden megerőltetés nélkül részt vesznek az általános erő kifejtésben. Hangsúlyoznunk kell, hogy soha sem szabad egészen játéknak tekinteni e gyakorlatokat, sőt inkább mindig komoly törekvéssel kell végezni azokat; s minél inkább fogunk előre haladni, annál több alkal-



21. ábra.

mat találunk ügyességünk és erőnk kifejtésére. Szükséges e gyakorlatoknál, hogy mindig szilárdul álljunk s testünk súlyát inkább lábujjainkra, mint sarkainkra nehezsük, mert a lábcsárák csak ez által nyeredik el azon erőteljességet, mi mellőzhetlen, ha ingadozás nélkül akarjuk ellensúlyozni a kezekben hordott tekintélyes súlyokat.



22. ábra.



23. ábra.

Második gyakorlat. Lépünk előre, mint az előbb, fogjuk meg a buzogányokat s hozzuk azokat hátulsó lábunk mellé. Emeljük föl függélyesen a buzogányokat, karjainkat nem mozdítván oldalunk mellől. Az emelés pillanatában lépünk az eddig hátul hagyott lábunkkal előre s helyezzük úgy el, hogy lábsarkaink egy vonalban maradván, lábaink egy yardnyira legyenek egymástól; ez által biztos alapra teszünk szert s testünk csakhamar elárulandja azon törekvését, hogy előre hajoljon. Most forgassuk meg az egyik buzogányt fejünk körül s hozzuk azt a másik mögé rézsült állásban. (L. a 23. ábrát). Ez alatt könyökünket egészen fejünk mellé emeljük, hogy egy körív leírásával a buzogányt eredeti helyzetébe visszahozhassuk. Ezután ugyanezen mozdulatokat végezzük a másik buzogánnyal, mit befejezván, a két buzogányt ismét merőlegesen fogjuk tartani, mint az a 22-ik ábrán látható. Soha sem szabad megfejeltkeznünk arról, hogy azon pillanatban, midőn a buzogányt indítjuk, egy kört kezdünk leírni, melynek szabályosságára lehetőleg vigyázni kell.

bályosságára lehetőleg vigyázni kell.

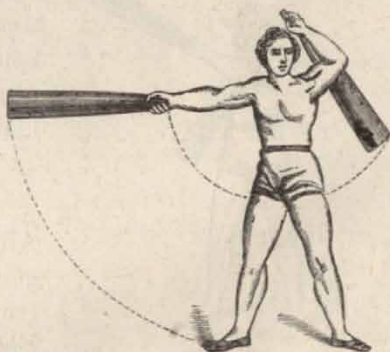
Harmadik gyakorlat. Előre lépünk, mint előbb, merőlegesen fölemeljük a buzogányokat (lásd 22. ábrát) fordítsuk kifelé a csuklókat s azután fejünk körül megfordítván, hozzuk az előbbi pontban leirthoz hasonló helyzetbe az egyik buzogányt, mialatt a másik karunkat vízszintesen kinyújtjuk. Ismételjük ezt a karok felváltásával.

Negyedik gyakorlat. Lépjünk előre, mint az első gyakorlatnál; emeljük föl merőlegesen a buzogányokat s vessük az egyiket jobbról-balra s a másikat balról-jobbra, mialatt a jobb kéz csuklója a bal fül köré kerül; a könyökök a fejjel felemeltetnek s a kezek a nyakcsigolyánál állanak. Látszólagosan mindkét kéz egyenlő kört ír le, de a valóságban ez nincs így, mert az egyik kéz mindig nagyobb körben halad, mint a másik. Ez azonnal kitűnik, mihelyest megpróbáljuk e gyakorlatot.

E gyakorlat erősen edzi mindkét oldal izmait, szabad mozgásba törekedvén hozni azokat.

Ötödik gyakorlat. Az első pozícióból forduljunk oldalt jobbra, vagy balra. Ezután merőlegesen felemelve a buzogányokat, jól kinyújtott karokkal vezessük azokat körben fejünk körül, de úgy, hogy az egyik nagyobb kört rajzoljon, mint a másik.

A jobb kar, mint a 24. ábrán látható, a vállakon keresztül menő síkban balfelé egy legnagyobb kört ír le, melynek nagyobb része arcz előtt, a kisebbik arcz mögött van. Ez-



24. ábra.

alatt a balkézben levő buzogány egy sokkal kisebb körben mozog, míg végre a jobb oldal felé, a fej előtt a két buzogány keresztezi egymást. Ezután visszahozva a merőleges állásba a buzogányokat, újra kezdhethjük a gyakorlatot, czélszerű lesz azonban ekkor a balkézrel irni le a legnagyobb kört s a jobbal a kisebbiket.

Hatodik gyakorlat. Az első pozícióba helyezkedvén, vegyük elő a buzogányokat; vezessük körben azokat mellünk előtt s vessük azután fejünk mögé, ott leeresztvén a buzogányokat, folytonosan erőltetés nélküli mozgásra törekszünk. Hozzuk végre ismét mellünk elé a buzogányokat s állítsuk merőleges helyzetbe. Következik a gyakorlat ismétlése, minek azonban soha sem szabad a kimerülésig történni. Első törekvésünk mindig az legyen, hogy könnyedséggel és biztossággal tudjuk mozgatni a buzogányokat; az elegancia ennek folyománya lesz, mert majdnem lehetetlen ügyetlen módon forgatni fejünk körül a buzogányokat.

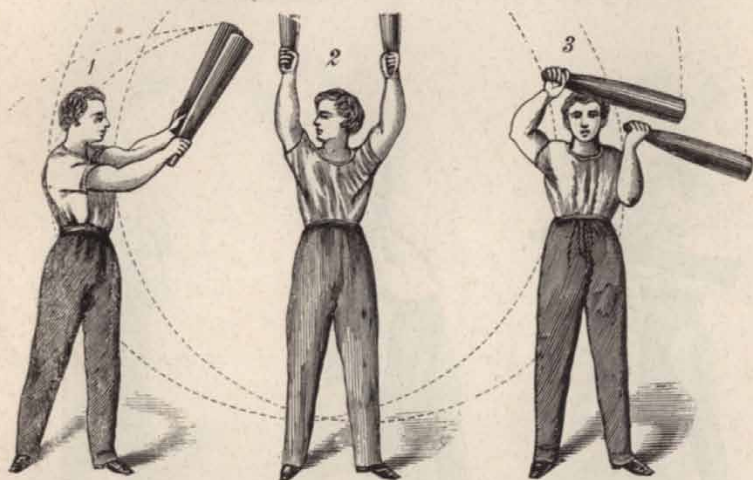


25. ábra.

Álljunk biztosan, vessük szét lábainkat s tartsuk egyenesen testünket, de tartsuk egyszermind e mellett fejünket is könnyedén s engedjük szabad játékot karunk s mellünk izmainak.

Hetedik gyakorlat. Álljunk fel s fogjuk meg a buzogányokat az ismeretes módon, tenyereinket befelé fordítván. Forduljunk testünkkel kissé jobbra s emeljük fölfelé a buzogányokat, mint azt a 26-dik ábra mutatja; most teljesen kinyújtott karokkal a vállainkon keresztül menő síkban bo-

csássuk le azokat (lásd 26. 2. ábrát) s ezután mellünk előtt folytassuk a megkezdett kört oly magasra emelvén a buzogányokat, a mily magasra csak képesek vagyunk.

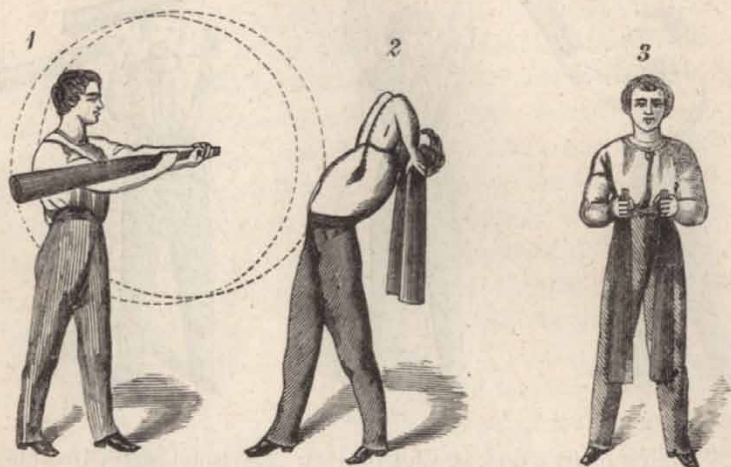


26. ábra.

Nyolczadik gyakorlat. Ez ismét csak továbbfejlesztése az előbbi gyakorlatoknak; nem kell tehát csodálkozni a fölött, ha mindinkább hangsúlyozzuk a biztos pontosság szükségességét. Álljunk fel a buzogányokkal az első pozícióba. Hajoljunk testünkkel kissé jobbra vagy balra s fordítsuk úgy kézsuklóinkat, hogy a buzogányokat a 27. 1. ábrán látható helyzetbe hozzassuk.

Ezután háromszor vagy négyszer irjunk le köröket a teljesen kinyújtott karokkal tartott buzogányokkal. Miután befejeztük az utolsó kört, jobb lábunkkal előre lépünk, a buzogányokkal az eddiginél nagyobb körhöz tartozó ívet rajzolunk fölfelé, hogy azután a buzogányokat lehető mélyre ereszthesük hátunk mögött (lásd 27. 2. ábrát.) Ez állásból a buzogá-

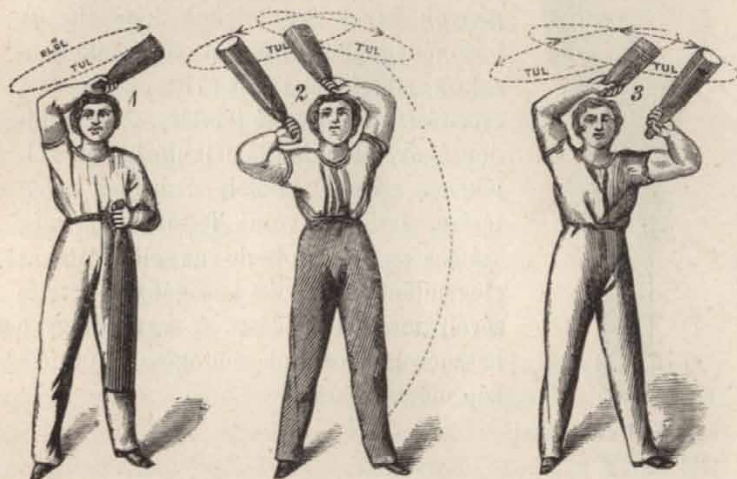
nyokat a mell elé kell hozni, mi megtörténvén, azokat a 27. 3. ábrán látható módon kell megfogni. Befejezésül az arczélen átmenő sikkal párhuzamos sikkokban két oldalt előre hátra mozgassuk a buzogányokat mindaddig, míg a gyakorlatok e némében is kellő ügyességre tettünk szert.



27. ábra.

Kilenczedik gyakorlat. Ez az ugynevezett Mugdah — a buzogány indián neve — használatának legnehezebb, de egyszersmind legegészségesebb módja. Az indiánok különösen ügyesek a buzogányok felvetésében és azoknak leesés közben való biztos megfogásában. De ez sokkal inkább a nyilvános produkciók, mint atletikai gyakorlatok sorába való. A szóban levő gyakorlat lényege: a fő körül jobbra s balra egy-egy ferde kört rajzolni. Az ábrák gondos megszemlélése érthetővé teszi ezt. A 28. 1. ábrán látható módon megfogván a buzogányokat: a jobb kézben levőt a jobb oldalon felfelé mozdítjuk,

míg fejünk mögé nem ér, (lásd 28. 2. ábrát) hol balra s előre indulván, jobbra s hátrafelé befejezzük a kört. A balkézben levő buzogány összhangzatosan mozog s leírja a baloldalon (28. 3. ábra) a megfelelő, de ellentett kört.



28. ábra.

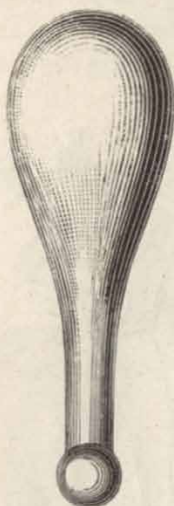
A »Magyar Athletikai Club« a buzogány forgatást már korán felvette műsorába, mely nagy kedvvel és szép sikerrel üzetik.

Az említettük gyakorlatok legtöbbjei tehát már ismeretesek az athletika hívei előtt hazánkban, de concret alakban még nem lettek szakirodalmunkban bemutatva.

Ohajtjuk, hogy e fejezet olvasása buzdítólag hasson azokra is, kik a buzogányt csak a mythológiából, — mint a nemeai Hercules és más hősök kedvencz fegyverét — ismerik

A M. A. C. által használt buzogány alakja a mellékelt ábrában látható.

Ezzel befejeztük azt, mit a buzogánynyal végbevihető gyakorlatokról mondani akartunk. E gyakorlatoknál nincs szükség



29. ábr., a M. A. C. által használt buzogány.

rendkívüli nagy izomerőre, mert ez maga fejleszti azt bámulatos fokra, úgy hogy minél tovább gyakoroljuk magunkat e téren, annább nehezebb és hosszabb buzogányok kezelésére leszünk képesek. A buzogánygyakorlatok kitünően alkalmasak az emberi test, tagok és izmok edzésére, erősítésére és ügyessé tételére, mely tulajdonságok, mondhatni, nélkülözhetlen kellemek a sport különféle neméinek üzhetésére. Lehetett volna felsorolnunk még számos gyakorlatot, de az előadottakat elegendőnek tartjuk a buzogányok kezeléssel megismerkedésre és arra, hogy e hasznos gyakorlatok műfogásait 100-féle kép módosíthassuk.

II.

Tornagolyók.

Mielőtt a tornagolyók használatáról szólnánk, meg kell jegyeznünk, hogy azok két: az angol és a francia csoportba osztályoztatnak. Először az angol és azután a francia tornagolyók használati módját fogjuk tárgyalni.

1. Angol tornagolyók (*Dumb-bells*).

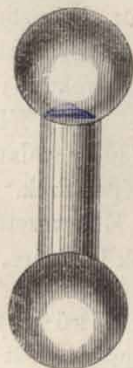
E tornagolyók, melyek eléggé ismeretesek, igen czélszerű eszközök a kar és test felső izmainak edzésére. Hasznosságuk elvitázhatlan, habár nem oly nagy, mint a buzogányoké, melyeka

test összes izmait igénybe veszik, mi pedig főkélléke minden testgyakorlatnak. Ha a tornagolyók használata közben érzett fáradtság igen nagy, akkor nyugodnunk kell egy időre, mert a túlságos megerőltetés könnyen hátrányos következményeket okozhatna mellünknek. A tornagolyókkal s buzogányokkal végzett heves kifelé taszítások a karizmoknak gyöngítésére törekszenek, pedig soha sem szabad felednünk, hogy a trainnirozás célja nem a test elgyöngítése, de erősítése.

Erő, egészség és dologképesség sokkal inkább rendes életnek és gondos étrendnek, semmint időszakonkénti erőltetett testgyakorlatoknak eredménye. Hogy valóban elérjük a törzs és a végtagok izmainak óhajtott erősését, nem elégséges ide-oda hadonázni a tornagolyókkal, hanem úgy kell mozgatnunk és forgatnunk azokat, hogy a helyes használattal a legtökéletesebben elérhető czélt valóban el is érjük. Mindenek előtt a tornagolyók sulya után kell tudakozódnunk. Leghelyesebb, hogy csak könnyű, pl. három fontos golyókkal kezdjük gyakorlatainkat s azután, midőn erősödni érezzük izmainkat, menjünk át fokozatosan sulyosabbakra.

Az állásra nézve azt jegyezzük meg, hogy legyen az szilárd; mellünk dülledjen ki, fejünket tartsuk fel s igekezünk lehető kecsesen végezni az összes gyakorlatokat. Ez utóbira nézve igen nagy suly fektetendő, mert az egész testi nevelés célja arra irányul, hogy miképen alkalmazhatjuk leghelyesebben és leghatásosabban tagjainkat és izmainkat.

Soha se folytassuk addig gyakorlatainkat, mig teljesen kimerülünk, mert ez által eltévesztjük a tulajdonképeni czélt s visszatetszésünkre fog szolgálni az, minek tulajdonképen élvezetnek kellene lenni. Végül igekezzünk változatosságot hozni gyakorlatainkba, mert különben unalmasakká lesznek

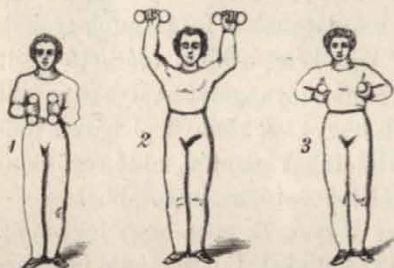


30. ábra,
ang. tornagolyó.

azok; ma tornagolyók, holnap a buzogányok, azután vivás, lapdázás, majd meg a mászás és ugrás kövessék egymást. Egyszer gyalogolunk, futunk, máskor lovagolunk, csolnakázunk, kocsizunk vagy éppen tánczolunk. Mindezek igen hasznos gyakorlatok, melyek üzése igen ajánlatos, de a tornagolyókat minden este és reggel elő kellene venni legalább egy fél órára, mivel semmi sem annyira alkalmas arra, hogy valami testi vagy szellemi munkához előkészítsen, mint éppen ezek.

E bevezető megjegyzések után áttérhetünk a játékszabályok leírására.

Első pozíció. Kezek előre, mell kifeszítve, könyökök hátra, test egyenesen tartva, sarkok össze. Vegyük most a tornagolyókat, s tartsuk mellünk elé, mint azt a 31. 1.



31. ábra.

1. ábra mutatja; ezután emeljük fejünk fölé, a mennyire karunk ér, először az egyiket, azután a másikat (31. 2. ábra.) Vissza-hozva karjainkat eredeti állásukba, ismételjük az előbbi mozdulatokat, a hányszor kedvünk tartja.

Második pozíció. Az első pozícióból hozzuk egymás mellé a tornagolyókat s azután vigyük vissza eredeti állásukba. A mell kifeszítendő s a fő föltartandó.

Harmadik pozíció. Fogjuk a tornagolyókat s vigyük honunk alá, mint a 31. 3. ábra mutatja. Ezután válta-

kozva emelgessük és bocsássuk le kezeinket. Ismételjük ezt a hányszor kedvünk tartja, de ne a kifáradásig. A mint az előbbi gyakorlatok a felső kar izmainak erősítésére szolgáltak, ugy ez a gyakorlat az alsó kart s a kézcuklót edzi.

Negyedik pozíció. A harmadik pozícióba állván, utánozzuk a boxoló mozdulatait; lökjük ki karjainkat s huzzuk ismét vissza, mindezt erőteljesen, de minden kapkodás és rángatás nélkül végezvén.

Ötödik pozíció. A negyedik állásból ugy megyünk az ötödikbe, mint azt a 32. 1—2. ábra mutatja. A lábak egymástól néhány lábnyira helyezendők el; a könyököket taszítjuk erőteljesen vissza, e mellett egy ugrással lábüvelykünkön jobbra s balra fordulván. Midőn jobb karunkat taszítjuk előre akkor jobb lábunkra nehezédünk s így felváltva.



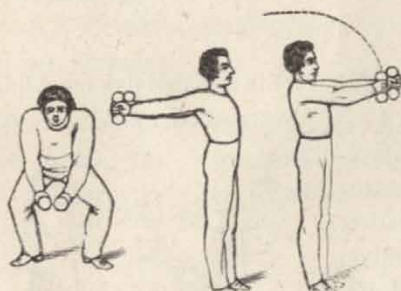
32. ábra.

Hatodik pozíció. Szétvetjük lábainkat s közibök helyezük a tornagolyókat; ezután hajoljunk le s jól kinyújtott karokkal félkörben emeljük csipőnkig azokat, mire az első állásba helyezkedünk. Emeljük föl s eresszük le a golyókat, mint a második pozícióban és végre helyezük azokat ismét lábaink közé. Igen czélszerű, ha először csak egy karral végezzük e gyakorlatot és ha már a kellő ügyességet megszereztük, akkor mindkettővel.

Hetedik pozíció. Az első pozícióból kiindulva, nyujtsuk jól ki karjainkat, és így félkört írva le, igyekezzünk

hátunk mögött érintkezésbe hozni ökleinket. (L. 33. 2. ábrát.) Természetes, hogy ez teljesen csak nagy igyekezet, sok fáradtság és kísérlet után fog sikerülni, mi mellett mindig a legnagyobb óvatossággal kell eljárjunk, mert a rángatás és tulfeszítés könnyen bajt okozhat.

Nyolczadik pozíció. Ez mintegy kiegészítője az előbbinek, a mennyiben itt nemcsak hátul törekszünk érintkezésbe hozni a golyókat, hanem elől is összehozzuk azokat, erőteljesen kifesztve karjainkat (lásd 33. 3. ábrát).



33. ábra.

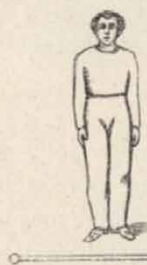
Ezek az angol módszer által rendszeren tanított gyakorlatok. Az előre haladtabbak azonban csakhamar még számosakat fognak azokhoz csatolni, — mint például a fej fölé emelni a golyókat, a körül forgatni stb. — A mennyit mi előadtunk, az épen elég arra, hogy a műkedvelők megláthassák, miként kell bánniok ez eszközökkel, a melyeknek használata minden fáradtság és nagyobb munka nélkül, igen edző hatást gyakorol a gyenge testalkatúakra.

2. A francia tornagolyók, (»Altères«).

A francia hadseregnél s — felsőbb iskolákban divatosak. Ezek használata lehetővé teszi a tornagolyó gyakorlatoknak igen elegáns végezhetését. A golyók hosszú fa vagy vas rúdra erősítvék, hol a rúd hosszának mindig arányban kell lennie a használó karjainak hosszával. Rendszeren 5—6 láb hosszúak, de kívánatos, hogy soha rövidebbek ne legyenek,

mint a használó magassága. A francia tornagolyók főhatása a mozdulatok eleganciájában s az izomerő fejlesztésében áll, s tényleg sokkal hatásosabbak, mint a közönséges tornagolyók, mit bizonyít az is, hogy a legujabban szervezett német torna-iskolákban általánosan elterjednek.

Első gyakorlat. A rud a földre helyeztetvén, álljunk egyenesen melléje, mint a 34. ábra mutatja; ezután lépünk előre jobb lábunkkal, hajoljunk le térdeinknek meghajtása



34. ábra.



35. ábra.



36. ábra.

nélkül s ragadjuk meg jobb kezünkkel a rudat, (35. ábra) hogy vízszintes helyzetben mellünk előtt, fejünk fölé emelhessük azt (36. ábra). Most eresszük le karunkat, fordítsuk meg kézcsuklónkat, és így suhintsunk egyet a ruddal, hogy azután lehelyezzük azt a földre.

Ismételjük ezen procedurát bal lábbal való előlépéssel és bal kezünkkel. Végre pedig vegyük igénybe mindkét kezünket, lehetőleg kinyújtván karjainkat. Ez kitűnő gyakorlat, mivel működésbe hozza a test összes izmait.

Második gyakorlat. Fogjuk meg mindkét kezünkkel a rudat és pedig lehetőleg közel a golyókhoz, ezután könnyed mozdulattal hozzuk azt hátunk mögé.

Harmadik gyakorlat. Lépünk előre jobb lábunkkal, fogjuk meg a rudat a golyók mellé helyezett két ke-

zünkkel s hozzuk azt hátunk mögé, mint a 37. ábra mutatja s azután vezessük vissza a pontozott vonal irányában. Ugyanezen



37. ábra.

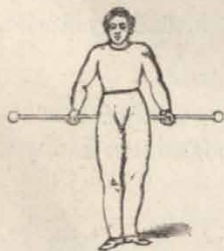
mozdulatok ismétlendők a bal lábbal való előlépéssel. Megjegyzendő, hogy midőn a jobb lábbal lépünk előre, akkor a bal kéz száll föl előre. Nem szabad felednünk, hogy e mozdulatoknál minden kapkodás mellőzendő és mindig igyekeznünk kell, hogy könnyűséggel végezzük azokat, mert ezen könnyűség az, mit e gyakorlatoknál elegáncziának nevezünk.

Negyedik gyakorlat. Lépjünk előre jobb lábunkkal s huzzuk utána a balt; most lépjünk előre a bal



38. ábra.

lábbal, álljunk meg s fogjuk meg bal kezünkkel a rudat a gomb mellett s emeljük fel, egyszersmind jobb kezünkkel valamivel a középponton túl fogván meg azt, mint a 38. ábra mutatja. Ezutáni feladatunk a 39. ábrán előtüntetett állásba hozni a rudat, miután előre és hátra forgatható az.



39. ábra.

Ezen gyakorlatok papiroson leírva igen egyszerűeknek tünnek föl; de megkísértvén ezek végrehajtását, csakhamar tapasztalni fogjuk, mi szerint sokkal fáradtságosabbak, semhogy hosszas gyakorlat nélkül könnyűséggel végezhetőek lennének. A tornagolyók kapcsolatban a buzogányokkal, oly gyakorlatokra alkalmasok, melyek egy egész szoba torna folyamatot képezhet-

nek; mi mellett még arra is figyelmeztethetünk, hogy sem a francia, sem az angol tornagolyók, sem a buzogány sokba nem kerülnek.

III.

Hajítás.

A segédeszközökkel üzött athl. gyakorlatok keretében a hajítás, számos válfajával egy fontos és önálló csoportot képez, melyet, a mennyire tőlünk kitelik, ismertetni fogunk. Ha a dobás filosofiáját kutatjuk, úgy kétfélének fog előtűnni — még pedig; a dobás (vagy hajítás) mint csupa erőfeszítés és a dobás egy kitűzött czél vagy objectum megejtésére (céldobás). Az első csoportba a súlyvetés (vasgolyó dobás) s a classicus kor kedvencz Discus-dobása sorolható, mely a »Pentathlon« kiegészítő része vala, — míg a második csoportot ily gyakorlatok, mint például a gerelydobás, baltavetés, parittyázás s. a t. képviselik.

Leírásunkban mi nem ezen elméleti beosztást követendjük, hanem a most divó gyakorlatokat egyenkint röviden fogjuk bemutatni.

1. Súlyvetés.

Kedvencz szakmája a modern athletikának. Nálunk Magyarországon is divik. A M. A. C. csaknem minden viadalán ki tüzi programmjába. — Angliában a súlyvetés azon nem legnépszerűbb, mely közönséges súlyok dobásában áll. Viadalokon többnyire 16 fontos súlyok használatnak. — Csak 7 lábnyi előre-lépés van megengedve a pályázóknak. »Követés« tilos; azaz dobás után meg kell állni, s a vonalt nem szabad átlépni. — Az oxfordi egyete-



40. ábra.

men 2, a cambridgei egyetemen pedig csak 1 kézzel szabad a súlyt megfogni. E 2 híres egyetem közös viadalain többnyire 32 és 36 láb között forog változó eredménnyel a bevetett táv, s ez igen jó formának nevezhető. Legjobb, authentic ismert dobás 16 fontos súlylyal: (1872-ben Mr. E. J. Bor által) 42 láb 5 hüv. — De nehezebb súlyokról is tesz említést a sport chronika. Az igen nehéz súlyok vetése leginkább Irlandban otthonos, hol 42 fontos súlyok használatnak. Itt már szabad a »követés.« Legjobb ismert dobás 42 fontos sullyal 27 láb 10 hüv, O' Grady ur által 1876-ban Limerickben. — Félmázsás súlyok dobása is divatozik Irlandban, mely vagy a lábak közt »lengetéssel«, vagy az athléta hátát megkerülő dobással jobbról balra történik. Legjobb ismert dobás 56 fontos sullyal: lábák közt: 24 láb $2\frac{1}{2}$ hüv; oldalt: 29 láb 2 hüv. A súly és golyóvetés kiegészítő részét viadalokon labda dobás is képezheti, melylyel igen szép eredmények érhetők el, így pl. egy cricket labdával 103—110 yardnyi távot dobtak be az oxford és cambridgei s más egyleti viadalokon.

* * *

A M. A. C.-ban a súlyokon kívül vasgolyók is vannak használatban, — eddig már szép eredményeket tud e fiatal egylet felmutatni mind a 2 gyakorlatban.

Igy a club első viadalán a győztes egyleti tag egy 16 fontos golyót volt képes 19 l. és 1 h. távolságra dobni, mely eredményért bronzérmét nyert. A club harmadik viadalán 1877-ben a győztes, a 13 kilogrammos súlyt előrelépés nélkül, »álló helyből« (így kivánták a verseny-feltelek) $22\frac{1}{2}$ l. távolságra dobta.

2. Kalapácsdobás.

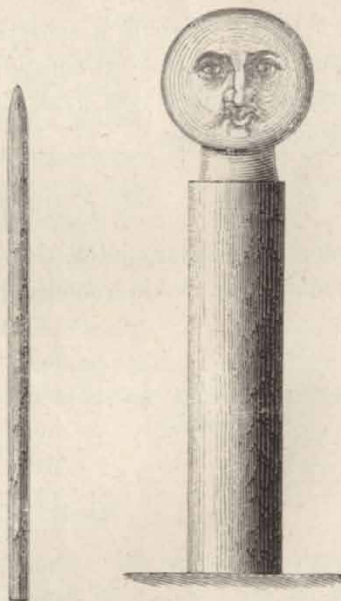
Ez Skóciában divik, hol valódi nemzeti játék jellegével bír; angol viadalokra is átszarmazott s ott 16 fontos kalapácsok használatnak. Kezdőknek leginkább 7—11 fontos kalapácsok ajánlhatók. A 16 fontos kalapácsnak hosszú, 3, de sőt $3\frac{1}{2}$ lábnyi nyele van.

Nagy erőfeszítést és sok gyakorlatot igényel ezen valóban athleta játék. 1876-ig korlátlan előrefutás volt megengedve, de azóta a bajnoki versenyeknél a futás 7 lábnyi távra lön megszorítva. A kalapács szinte lengetéssel dobatik s röptében ellápsist fog leírni. Eddig ismert kalapácsdobások között legjobbak:

Hales G. H. cambridgei egyetemi polgár dobása korlátlan futással 138 l. 3 h. és korlátolt futással 96 l. 5 h. (1876-ban).

3. Gerelydobás.

A gerelydobás a continensen alig divik másutt, mint hazánkban, demostegészen más módon, mint ahogy hajdan, gyakorolták.¹⁾ A gerelydobás feladata, hogy a kar olyan precizirozott biztossággal képződjék ki, miszerint egy kisebb térfogatú testet egész biztossággal el tudjunk találni, ami mindenestre nagy gyakorlottságot, pontosságot és biztos karokat igényel. A gerely hossza 5—6 l. között változik, vastagsága rendszeren egy hüvelyk. A célpontot egy állványra mozoghatólag erősített emberfő képezi, melyet a dobott ruddal



41. ábra, gerely.

¹⁾ A M. A. C. tagjai között igen népszerű gyakorlat.

el kell találni; a rud vége vaskarikákkal van ellátva, miáltal sulya nehezédvén, a dobás s czélozás is több erőt igényel.

Jó dobás 25 l. középszerű dobás 15—20 l.

A dobó a célponttal szemben áll, kezdetben csekélyebb azután fokozatosan nagyobb és nagyobb távolságban; biztos állásba helyezkedik, és pedig egészen oldallal; amelyik kézzel dobunk, ugyanazon lábbal vissza kell lépniünk. A rud vízszintesen tartatik, és pedig úgy, hogy az u. n. hossz tengelylyel derékszöget képezzen, és a haránt- vagy kereszt tengelylyel párhuzamos legyen.

4. *Bunkóhajítás.*

Ez oly hasonló a gerelydobáshoz, hogy nem is szorul külön leírásra; csak azt emlíjük fel, hogy a bunkó vasból is készülhet, amikor is a gyakorlat atletikai haszna és érdeke csak fokozódni fog.

5. *A baltavetés*

eredeti ősmagyar játék, leginkább Somogyban dívik. A használt balta alakja a mellékelt ábrán látható.



42. ábra, magyar balta.

A baltavetés magyar kanászmulatság, mely a hazában itt-ott még dívik, mintegy a régi jó idők homályos emlékeként; de azon fényes hírnév, mely némely merész és sikeres bravourvágások intézőit megyeszerte övezte, most már elhomályosult. Nem egy kanásznak képzezte nagy virtusát az, hogy a disznócsorda közül azt a disznót vágta le egy csapással, a melyet az uraság

erre épen kijelölt; valamint az sem igényel csekély ügyességet,

hogy a kanász baltájával úgy bevágott egy sudár fa derekába, miszerint az ott állva maradt. Nagy kár volna, ha e kitünő és népies gyakorlat ahelyett, hogy az egyes vidékeken elterjedne s népszerűsítették, csak hagyományként maradna fenn a dajkák és béresek unokáknak mesélő ajkain!

6. Parittyázás.

A parittyázás ősrégi mesterségét mindenki ismeri, mindenekelőtt arra figyelmeztetünk, hogy a parittyát csak ott forgassuk, ahol az semmi veszélyt sem okozhat; különösen a czélozásnál nagyon vigyázzunk, mert a repülő kavics igen könnyen végzetessé válhatik valakire. — Legczélszerűbb, ha a parittyát magunk készítjük, vegyünk e célra egy darabka bőrt, mely a közepén 3" széles legyen, s a végein csucsba fusson, amint azt a mellékelt ábra mutatja; varrjunk mindkét végére erős zsinórt, de úgy, hogy az egyik oldalon hosszabb végét kezünkre csavarjuk, a másikat pedig egyszerűen megfoglaljuk, s azután a parittyát fejünk felett néhányszor megforgatván, midőn az jó lendülésben van, a rövidebb zsinórt hirtelen elbocsátjuk, minek folytán a kövecské a kívánt 43. ábra, Parittyá.



7. Golyójáték (Bowls).

Minden egyszerűsége mellett e játék még az atletikai gyakorlatok közé sorolható, — ha t. i. az athletai »modus in rebus« a résztvevők által szem előtt tartatik.

E játék fagolyókkal következőkép játszatik: mezőn vagy réten 50 yard hosszú, 220 yard széles pályát jelölnek ki

s a cél az, hogy a golyók minél közelebbre vettessenek egy azon kijelölt fix ponthoz. Ha a társaság nagy számú, akkor az mindenekelőtt két részre oszlik s azután az erre sors által kijelölt személy egy kitünő — rendszeren fehérbe mázolt — golyót lehető távolra dob a pályán; a többieknek törekvése pedig az lesz, hogy golyóikkal minél inkább megközelítsék a célgolyót. Miután a golyók mind kibocsáttattak, a társaság a pálya másik végére megy s ott konstatálja a golyók állását. Azon rész javára, melynek golyói általában legközelebb vannak a célhoz, egy pont iratik; nyerni azon párt fog, melynek előbb van bizonyos megállapított számú pontja, mely gyakran azonos a társaság tagjainak számával.

Daczára, hogy mi sem látszik egyszerűbbnek, mint e játék, azért mégis csak igen sok gyakorlat és ügyesség képezhetik az embert e nemben is jeles játékoszá.

A golyók minőségére nézve megjegyezzük, hogy azok nem tökéletesen gömbölyűek, hanem vagy rovátkoltak vagy pedig súlypontjuk egyik oldalhoz közelebbre van helyezve; a golyók dobásánál tehát az a nagy feladat, hogy ne irányozzuk azokat közvetlen a cél felé, hanem úgy, miszerint az épen jelzett egyenetlenségek által hozassanak a kellő irányba. Rendszeren az tekintetik igen jó dobásnak, ha a golyó a célhoz közel félrelök egy már odavetett golyót s így helyezkedik alkalmas pontra. A golyókat rendszeren reájuk nyomott bélyegek különböztetik meg egymástól.

A játék fontosabb szabályai a következők:

Mindazon golyók, melyek a célgolyótól egyenlő távolban vannak, újra dobandók.

Az adogatás helyén egy pálca (többnyire fehérre festve) illesztetik a földre, s az adogató vagy játzó köteles dobás közt lábaival a pálca oldalán állni.

Ha a célgolyó ellöketik eredeti állásából — az oda visszahozandó.

Minden dobás, mely túlmegey a véghatáron, vagy pedig 6 yardnál kevesebb távolságra hat, az indító helytől egy pontot számít a dobó egyén pártjának rovására.

A cél-golyó meglökése két pontot számít.

Megjegyezzük itt még a következőket: óriás dobásnak neveztetik azon dobás, mely túlhaladja a játékra kitűzött pálya határát; keskeny dobás, mely kezdettől fogva közvetlenül a célgolyó felé tart; túldobás, mely legalább egy yarddal túlesik a célgolyón; átdobás, mely két golyó között megey át; holt távolság végre, melynél a golyó épen éri a célgolyót.

* * *

Ezzel bevégeztük a »Hajítás« főbb nemeit.

IV.

Suly-emelés.

Ez is a segéd eszközökkel üzött athl. gyakorlatok sorában hasznos szerepet játszik. A magyar athletika s tornászat szép eredménnyel üzik. Sokkal ismertebb és közönségesebb neme a testgyakorlásnak, hogysen szükséges volna bővebben írni róla.

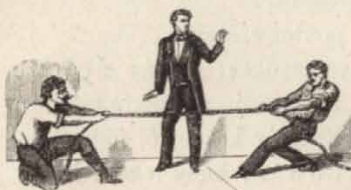
V.

Vontatás.

Ezen, a magyar tornászok előtt már ismert edző s mulató gyakorlatot 1876 óta a magyar athl. club is beiktatta versenyképes gyakorlatai sorába, és külön szabályok szerint sikerrel üzi.

A vontatásra használt kötél hossza szerint, a résztvevők számát végtelenül lehet szaporítani, s a nyújtott élv e szerint fokozva leend.

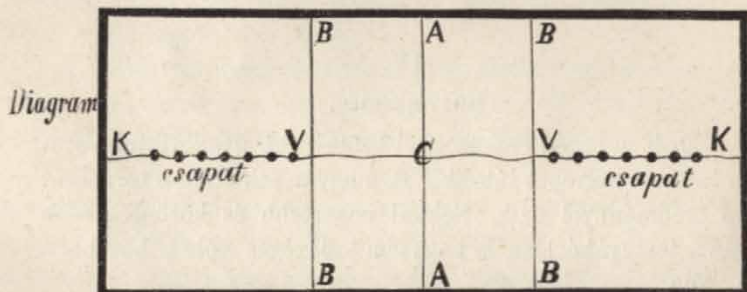
A földön 3 paralell vonal húzatik, egymástól 6—6 esetleg több lábnyi távban. — A két szélső vonal (B) a működők ill:



44. ábra, vontatás.

csapat-vezérek (V) állását jelzi, melyet indulás előtt csak lábhegygyel szabad érinteniök, s melynek átlépése tilos. — A kötél (K) színes szalaggal jelzett centrumja (C) éppen a közép-vonal (A) fölé illesztendő. Itt áll a bíró is. —

(Lásd a 45. ábrát). — Fődolog a correct vontatásnál, hogy a működők kezei a kötelet azon a helyen változatlanul megfogva tartssák, a hol azt kez-



45. ábra.

detben megmarkolták. A kéznek tehát se engednie, se kapkodnia nem szabad.

Azon csapat győz, mely a szalagot a »B« vonalon áthuzza magához.

ÖTÖDIK FEJEZET.

Az idomítás vagy előkészítés.

»Az idomítás nem egyéb, mint fokozatos kifejtése a fizikai szívósság, erő és ügyességnek, — »s előkészítő, átmeneti jelleggel bíró munkának tekinthető. »Mint ilyen, nem annyira czél, mint eszköz, a fizikai kitűnőség elérésére valamely szakmában.«¹⁾ Kétségbevonhatlan tény, hogy egy lény sem alakíttatik át annyira a trainnirózás vagyis idomítás által, mint az ember, hogy egy lény sem képes sikeresen kiállani oly hosszú előkészítést, mint az ember és végre, hogy egy lény sincs az erő kifejtés hiánya esélyeinek annyira alávetve, mint az ember. E körülmények eléggé kitüntetik a trainnirózás fontosságát.

Midőn az idomításról szólunk, nem tehetjük ezt annak különös hangsúlyozása nélkül, hogy senki se szánja magát nagyobb erőfeszítést vagy mozgást igénylő vállalatra, mielőtt ily előkészítés — trainnirózás — által nem tette képessé magát arra, hogy hátrányos következmények nélkül tehesse eleget céljának. Például egy edzett ember 2—3 angol mértföldet evezhet. E nagy munka után pillanatra egészen le lesz verve, de még ki sem szállt a csónakból s máris teljesen magához jön s káros következmények nélkül tehetné meg egy félóra mulva ugyanazon utat.

Ha azonban egy edzetlen ember tesz ily nagy erőgyakorlatot, ugy annak bevégezte után önkivüli állapotba esik, percze-

¹⁾ Viator. Gyalogolási kalauz.

kig, sőt hosszabb ideig is mozdulatlanul hever és csak erősebb szerek alkalmazása által hozható magához s különben talán erős szervezetének egy hamar való megerőltetés veszélye nélkül nem kísérelheti meg. Vállalkozó bátorság sokat tehet ugyan, sőt néha még a trainnirozás hiányát is pótolhatja; azonban ily merészség mindig veszélyes és számtalanok azok, kik mérték nélküli erőfeszítés által tönkretették egészségüket, pedig csekély önuralommal megmenthették volna azt. Rendesen az a legnagyobb feladat, hogy a természettől erős testalkattal megáldott embert, kinek szervezete azonban különböző kihágások által megrongáltatott, oly állapotba helyezhessünk, hogy a trainnirozást, minden gonosz következmény nélkül kiállhassa. Erre nézve nemcsak az az egyedüli nehézség, hogy tudni kell a teendőket, hanem az, hogy az illetőnek önuralommal kell bírnia, hogy megtartóztathassa magát némely dolgoktól.

* * *

Életmód.

Azon kihágásokat, melyek által az emberek általában szokták megrontani magukat, két főcsoportra lehet osztani, úgymint: az evés-ivásban és az ülással egybekötött munkában való tulságoskodásra. Mindkettő a gyomor, — de sőt az élet-szervezet működésének megzavarását fogja maga után vonni; de az e hiányos körülményekben szenvedő kigyógyítását az teszi bajossá, hogy ugyszólván mindeniknél másképen kell eljárni; ami különben nagyon természetes, mert ha egy vagyonos fiatal ember adja magát a finom borok, dohány sat. tulságos élvezetének, ugy ez reá nézve egészen más következményekkel birand, mintha egy szegényebb sorsú ifjú minden magasabb szellemi élvezettől, de sőt az egészségét romboló szerek hatását könnyen ellensúlyozható testgyakorlatok ismeretétől vagy gyakorolhatásától meg lévén fosztva: a rossz vagy hamisított szeszek,

a közönséges dohány s más gonosz hatású gyönyörök élvezéséhez lát, talán a legegésztelenebb korcsmai helyiségekben Szelleme elhomályosul, teste elgyöngül; lehet-e képzelni, hogy üdvös hatású leend reá nézve, ha ily állapotban gyalogolni, csónakázni vagy bármi más testgyakorlatot végezni akar?

Bizonyára nem. A helyett, hogy javulni érezné állapotát, még sokkal törődöttebb lesz, minek folytán könnyen megtörténik, hogy eláll minden kísérlettől; s valóban ily embernek trainnirozása sokkal több gondot ad, mint egy egészséges egyén edzése, mert az átmenet, az állapotváltozás sokkal nagyobb ott, mint itt, mert a kicsapongások által szervezete sokkal inkább meg lett támadva, semhogy rögtönözve kezdhette oly gyakorlatokhoz, melyek egészséges testet igényelnek. De ha veszélyes az ily módon elgyöngült embernek meggondolatlan trainnirozása, ugy még veszélyesebb, ha egy, naponkint 12—18 órai szellemi munka folytán betegeskedni kezdő egyénnek jut eszébe egészségéről oly módon gondoskodni, hogy minden előkészítés nélkül athletikai gyakorlatokban akar javulást keresni. Az idegrendszer ily embernél túlfeszített, a test-szervezet elgyöngült, minden erőfeszítésre alkalmatlanná lett és így a legcsekélyebb kísérlet is görcsös rohamokat idéz elő; ez állapot megszüntetése heteket, sőt hónapokat vehet igénybe, mert az idegek gyengesége nem engedi, hogy a testgyakorlatok azon szilárdsággal és szabatossággal végeztessenek, mi a sikerhez elkerülhetlenül szükséges. Már említettük, hogy a kihágások, kicsapongások által elgyöngült ember helyreállítása aránylag könnyű feladat, ha csak az illető legalább kevésbé is uralkodni tud önmaga fölött. Arra azonban mindig figyelni kell, hogy az átmenet ne történjék hirtelen; például a szeszek élvezését nem tanácsos rögtönözve abbahagyni, hanem csak lassankint kell a naponkint élvezni szokott adagokat csökkenteni.

* * *

A dohányzásra nézve nem mondhatjuk ugyanezt. Általában gyakorlati tapasztalatok alapján azt lehet szabályfűl fölállítani, hogy a szeszes italok élvezetétől fokonként szokjunk el, a dohányozással azonban egyszerre hagyjunk fel. Legcélszerűbb, ha az előbb élvezni szokott izgató italokat valami gyengébbel helyettesítjük; e célra különösen alkalmasak a sör és a könnyű franczia, magyar vagy osztrák borok, melyek ivása — ha a körülmények nem gátolják — leginkább ajánlható szóda, vagy más szénsavu vízzel vegyítve, minden hátrányos következmény nélkül nagyobb mennyiségben is lehet élvezni, mert a felizgatott idegrendszerre igen kellemes hatást gyakorol. — Ha a gyomor nagyon el van rontva, akkor célszerű melegen tartani azt, nem ugyan már a trainnirozás alatt, de megkezdése előtt. Azoknál, kik a borokat és a dohányt túlságos mérvben élvezték, a vesék a szabályszerűnél nagyobb tevékenységhez szoktak s ettől nem egyhamar állanak el; így tehát a túlmennyiségben való kiválasztás akkor sem fog rögtön megszűnni, midőn a nagymérvű ivás és dohányzás már abba-hagyatott: ennek természetes következménye a szomjazás lesz, kell tehát gondoskodnunk a szomjúság célszerű csillapításáról és épen azért ajánlható a sör vagy könnyű franczia, magyar vagy osztrák bor élvezete.

A purgativ szerek alkalmazásával általában nagyon óvatosan kell bánnunk, mert ily elgyengült emberek erős gyógyszereket, még ha kis adagokban adatnak is be, — igen nehezen türnek el idegszervezetük megtámadtatása nélkül.

* * *

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy elkerülhetlenül szükséges, miszerint az elme az előkészítés alatt lehetőleg szórakoztassék; ezen föltétel kielégítettétől függvén nagy részben az egészség helyreállítására irá-

nyuló törekvés sikere, és mégis talán ezen pont szokott leginkább elhanyagolhatni. Pedig testgyakorlat szórakozás nélkül csak napszámos munka, mely kifárasztja ugyan a testet, de nem vezet erőszaporodásra; míg ha kellemes szórakozással van egybekötve, a fáradságot alig érezzük és már a csekély kezdetet is komolyabb munka után való kívánság követi. Használtsuk csak össze kellemes társaságban végzett lovaglás vagy gyalogolás következményeit egy olyanéival, melyet az illető magában és cél nélkül tett.

Az előbbi jó kedvben, felüdülve fog visszatérni; míg ez utóbbi levert, fáradt és kedvetlen lesz.

Az önedzés munkáját semmi sem könnyíti meg annyira, mint ha két egyén szövetkezik ugyanazon célra, kik azután támogatják és bátorítják egymást. Azért mindig igen czélszerű, ha az, ki magát trainnirozni akarja, keres egy társat, kivel azután komolyan megegyeznek, hogy az ingadozás perceiben segíteni fogják egymást. A munka természetesen annál kellemesebb lesz, ha a szórakozásoknál is együtt maradnak. Ezen eljárás mindegyikök feladatát meg fogja könnyíteni, mert hiszen tudjuk a mindennapi életből is, hogy másnak a szemében hamarabb meglátjuk a szálkát, mint a magunkéban a gerendát.

E társulás még akkor is üdvös hatású leend, ha a szövetkezők nem ugyanazon trainnirozási módot alkalmazzák, mert az előkészítő munkálatok mindig ugyanazok, a végcél is mindig azonos lévén, t. i. megmenekülni a túlságos evés, ivás, a dohányzás és a kéjelgés gonosz szokásaitól s kellő szórakozással egybekötött testgyakorlathoz szokni, olyanhoz, mely kifárasztja, de túlságosan meg nem erőlteti az izmokat.

Az étrendre vonatkozólag az jegyzendő meg, hogy igen czélszerű az erőteljes étkek használata, melyek között

természetesen a húsfélék legyenek túlsúlyban. A megszorított ét-rendet a szakma-idomítás idejére lehet fenntartani. Napjainkban egészen fölösleges a hideg víz használatát külön ajánlani; ennek jótékony hatását talán mindenki ismeri. Nem kívánatos ugyan, hogy az előkészítés ideje alatt naponkint fürödjék az illető, habár lehetetlen elvitatni, hogy igen jó hatású, ha meleg időben néhány percznyi folyóviz-fürdőt vesz az illető; de azt hangsúlyozzuk, hogy az egész testnek naponkinti hideg vízzel való megdörzsölését soha sem szabadna elmulasztanunk.

Az előadottakból látható, hogy mily uton lehetne erőhöz juttatni azokat, kik kicsapongások által tönkre tették ugyan magukat, de azért teljesen még sem váltak meg a testgyakorlatoktól.

Ez még aránylag könnyű feladat, ha tekintetbe vesszük azon nehézségeket, melyekkel azon emberek helyreállítása van egybekötve, kik sokkal indolensebbek, sokkal tunyábbak, sem-hogy rá tudták volna birni magukat testük gyakorlására. Ily esetekben nagyon nagy önbátorságra és önuralomra volna szükség; ily embereknél pedig leginkább ez szokott hiányozni. Ily emberek közül kevesen tudják magukat kényszeríteni, kevesen tudnak a kísértéseknek ellenállani. Sok testileg és lelki-leg erős ember sodortatott már a káros szórakozások örvényébe; az ilyeneknek azonban csak akarniok kell s helyreállítatásuk már »fait accompli.«

De nem ily kedvező a viszony azokra nézve, kiknek testük erős ugyan, de elméjük ingadozó, gyenge. Ily ember naponkint negyvenszer hoz és szeg meg valamely határozatot és így általános száanalom alanya; ilyennél tehát nem is lehet semmi kilátás arra, hogy önmagát hajtsa józanabb elvek uralma alá, itt csak egy második tekintélye segíthet. De ha valaki kezébe is veszi ily szerencsétlen ember vezetését, még akkor is sokkal több fáradságot és kellemetlenséget okoz, mint

mennyit megérdemelne. A legelső őrizetlen pillanatot fel fogja használni, hogy oly kihágásokat tegyen, melyek az eddig nem talán elért eredményeket mind lerombolndják.

* * *

Itt az okoz legnagyobb nehézséget, hogy tudjunk találni módokat a testnek és a léleknek szórakoztatására, mert a megszokott tunyaság minden szellemi és testi tevékenységet gyűlöltté tett az illető előtt. Ha mégis vállalkozik valaki egy ily egyén restaurálására, úgy ez szánja el magát arra, hogy perczről-perczre védenczével legyen; vele egyék, igyék, szórakozzék s vele végezzen kisebb-nagyobb testgyakorlatokat. Próbáljon meg mindenféle athletikai és szellemi időtöltést, hogy rájőjjön: vajjon miben talál élvezetet védencze? A naponkinti testgyakorlat után vezesse őt haza, ebédeljen vele s néhány órai szórakozás után birja lefekvésre; az alvás idejét nem szükséges korlátozni, részint, mivel az eddigi és a tényleges életmód közötti különbség több nyugalmat tesz szükségessé, részint pedig, mert különben is nehéz napközben úgy foglalkoztatni védenczünket, hogy minden kisértéstől ment maradjon. Hangsúlyoznunk kell, hogy az efféle egyéneket is csak nagyon óvatosan és fokozatosan kell a testgyakorlatokra szoktatni. Ily módon lehet restaurálni az elgyengültek e két osztályát, vagy legalább is oly állapotba hozni őket, hogy azután önmaguk jó voltából kezdhessenek komolyabb trainirozáshoz.

* * *

Szóljunk most némelyeket a túlfeszített szellemi munkásság által elerőtlenedetttekről. Mielőtt ezek kezelésének tárgyalásába bocsátkoznánk, egy pár szót előre kell bocsátanunk. Azok, kik a tudományok terén tündökölni akarnak, ne feledkezzenek meg arról az örök igaz-

ságról, hogy csak egészséges testben lakhatik egészséges lélek, s tartsák szem előtt, hogy a testi kimerültség gátolja a termékeny szellemi munkálkodást. Igaz ugyan, hogy sokan vannak, kik mögött már tettdús élet fekszik és daczára, hogy testileg tökéletesen elgyöngültek, azért mégis képesek tudományukat és ismeretüket másokkal közölni, de soha se higgye valaki, hogy ily állapotban sikeresen küzdhet az életben feltornyosuló akadályokkal. Igen sok idő és erő elfecseréltetik a tanulmányokban való túlságoskodás által. A helyes megállapodás e tekintetben az, hogy ki naponként 8—10 órát keményen dolgozik, az megtett mindent, mire teste és szelleme képesek. E mellett tehát még 7—8 órájuk maradna alvásra és 7—8 testgyakorlatokra, szórakozásra stb. De igen kevesen vannak a tudványók között, kik képesek lennének ennyire mérsékelni magukat; pedig figyelembe vehetnék, hogy a kimerült testtel és túlfeszített lélekkel végzett munka csak csekély produktivitással bír.

Említeni is felesleges, hogy a túlságos szellemi munka által megroncsolt emberi testnek — mindenütt ahol csak lehetséges — bizonyos időre teljes nyugalomra lenne szüksége. Ez azonban csak a legkritkább esetekben képzelhető, miért is rendszeren egyedül a tulizgatott testnek és léleknek lehető kimélésére és ápolására gondolhatunk. Mindazoknak, kiknek tevékenysége nincsen meghatározott órákhoz kötve s csak abban áll, hogy bizonyos idő alatt el kell végezniök bizonyos munkát, ajánlatos, hogy naponként ne dolgozzanak többet 8—10 óránál. Az így rendelkezésükre maradó idő elég lesz bármely trainnirózás keresztülvitelére s ha csak testi egészségük nincs teljesen aláásva, akkor csakhamar észlelhetni fogják, hogy mind szellemi, mind testi képességeik növekszenek azon arányban, amint nagyobb és nagyobb testgyakorlatot képesek végezni napjában. Azonban térjünk át a részletekre is.

Igen kevesen gondolnak testi állapotukra azok közül, kik szellemi munkásság által teszik tönkre magukat, mielőtt még a baj komoly jelleget öltött; azért szükséges, hogy a náluk követendő eljárás lehetőleg óvatos legyen. Mindenekelőtt ohajtandó, hogy hagyjanak föl minden izgató szerekkel, mint szeszes italok, thea, dohány stb. — melyekkel az ellankadást mesterségesen távol tartani igyekeztek; ha dolgozniok kell, ugy csak annyit dolgozzanak, mennyit természetes erővel képesek. — Sokan azt hiszik, hogy a délutáni alvás különös jót tesz nekik, habár ez legtöbb esetben elfogultság; de azért még sem lehet föltétlenül kárhóztatni a siestát, mert ha nem okoz szivdobogást vagy gyomorbántalmakat, akkor inkább mondható jótékonynak, mint károsnak. A délutáni alvás ellenei felhozzák, hogy az folytonos megszakításoknak van kitéve s így egészséges nem lehet.

E nézet tökéletesen helyes s valóban ott, hol zavartalan szunyadásra számítani nem lehet, az inkább egészen elhagyandó. De ha egy-két órát csendes nyugalomban alhatunk, ez által mind testünket mind szellemünket felüditjük és egy pohár kávé, vagy egy csésze thea élvezése után ujjult erővel kezdhethünk gyakorlatainkhoz.

Télen 8 órakor lesz világos s így ez időszakban gondolni sem lehet rendszeres idomításra; de az egészséget ennek daczára meg kellvén őrizni, ekkor történjenek az előkészületek a nyári idomításra.

E czélből nagyon kívánatos ugy rendezkednünk, hogy mind reggel, mind este gyalog menjünk dolgaink színhelyére s ugyanoly módon térjünk is haza. E járás legalább a legszükségesebb igényeket ki is elégíti, mert rendszeren nyujt naponkinti két órai testgyakorlatot. Nyáron természetesen messzebbre ki lehet terjeszteni e gyaloglást, vagy korai felkelés által a tényleges trainirozásra is szakíthatunk időt.

El nem mulaszthatjuk itt, hogy ne utaljunk azon fontoságra, melylyel bizonyos étkezési időnek szigoru megállapítása bir minden oly helyen, hol fiatal emberek bizonyos foglalkozásra nagyobb számmal alkalmazvák.

Nagyon gyakori az eset, hogy ily helyeken az alkalmazottaknak ugy szólván csak annyi idő engedtetik, hogy sebtiben lenyelhetik ebédjüket. Az illetőkre nézve ezt határozottan károsnak kell tartanunk. Az ily helyeken legtöbb esetben naponkint 10—12 órát kell dolgozniok az illetőknek s ez időt nem szakítja félbe más, mind az ebédnek csúfolt tolongás. Ez több, mint a mennyit az emberi természet kibírhatna! Hiszen még a napszámosnak is van szabályosan megállapított reggeli és ebéd ideje, minek nyugalmas eltöltése után, ujult erővel tér vissza munkájához.

A fennebbi utmutatások, mint sorainkból ki is tűnt, csak azon esetekre szolgálnak, midőn a test még nincsen annyira megrongálva, hogy szükséges lenne a rendes foglalkozással felhagyni. Ellenkező esetben orvoshoz kellvén fordulni, természetesen ezen állapottal, mint hatáskörünkbe nem tartozóval, nem foglalkozunk.

Gyakorlati idomítás.

Az idomítás lényegére s gyakorl. beosztására nézve a következő sorokat Viator »Gyalogolási Kalauz« ából idézzük.

»Az idomítás kétféle: általános és szakma-idomítás. Ha általános, lehet eszköz is, cél is — pl. gyengébb testalkatok erősbitése, az egészség megszilárdítása, az étvágy, az álom, az idegzet egyensúlyának helyreállítása stb. Általános idomításra alkalmas a szabad ég alatti rendes és fokozott járás, mozgás, összekötve egyszerű s mértékletes étrenddel és életmóddal. Továbbá ajánlható az általános idomításra a tulzás nélkül üzött mezei vagy vízi sport és a gymnastica.

»De különösen alkalmas erre az ökölvívás, mely
 »minden egyes izomra edzőleg hat és az összes szervezetnek új
 »lendületet ad. — Az ökölvívás hamarabb fog conditíóhoz ve-
 »zetni és az idomítás magasabb fokára elkészíteni, mint a test-
 »gyakorlatok egyéb ismert nemei.

»A **szakmaidomítás** egy bizonyos célú tűz ki-
 »magának és úgy időre, mint eszközre nézve
 »bizonyos korlátok közt szabályszerűleg ha-
 »lad előre. Elismert tény, hogy minden élő lény között az
 »ember legfogékonyabb és alkalmasabb az idomításra, s hogy e-
 »tekintetben a mint aránylag legtöbb munkát áll ki, úgy ő benne
 »mutatkozik legfeltűnőbbben a condiczió s a condiczió hiány közti
 »különbség.«

»A specziális idomításnak nemcsak az a feladata,
 »hogy az ember az athletikának egy bizonyos nemében kitün-
 »jék, hanem hogy abban örömét is lelje és pedig egészségének
 »csorbitása nélkül. — A specziális- vagy szakmaidomításra az
 »átmenet nemcsak positiv — általános idomítás — de negativ
 »tényezők által is elősegítettik. Ide tartozik a komoly akarat
 »és kitartó önuralom, mindazon élvek mellőzésére, — legalább
 »az idomítás tartama alatt — melyek az egészséget csak gyen-
 »gitik és az idomítást illuzoriussá, sőt kártékonyá tehetnék.
 »Mértéktelen evés, ivás, dohányzás, virrasztás, kéjvadászat a
 »komoly idomítás ellenségei. A nyilvánosság és vetély-
 »itt hatalmas szövetségesei a komoly akarat-
 »nak s fékezői az élvágynak.«

»Egy athleta, ki nyilvános versenyre készül, ki előre
 »tudja, hogy egy bizonyos napon nyilvános küzdterén fog meg-
 »mérkőzni vetélytársaival, már becsületvágyból is igyekezni
 »fog, hogy condiczióban legyen. — És ezen öntudat megkönnyi-
 »tendi azon ideiglenes nélkülözések elviseletét, melyeket a
 »szigorúbb idomítás ideje magával hoz.«

»Az idomítás főkelléke az egészséges tüdő és szív. Ez

»meglévén, az idomítás — kellő mértékben alkalmazva —
 »üditőleg fog hatni a szervezet többi részeire is, sőt helyreál-
 »litandja az elvesztett egyensúlyt is.«

* * *

»Az egyéni tehetségnek s fizikai alkatnak, az atletikai
 »képességnek felismerése és megítélésében a szakvezető-
 »nek, vagyis idomítónak (Trainer,) kinek fölügyelete
 »és vezetése alatt a versenyre készülők »munkába állanak«,
 »igen fontos szerep jut. — Hogy a serdülő athleta ferde irányba
 »ne sodortassék, helytelen buzdítás által, — s hogy azon uton
 »haladjon, mely egyéni tehetsége s alkatának legjobban meg-
 »felel, nagy mértékben a szakvezető vagy idomító józan ítélete,
 »tapintata s erélyétől függ.«

* * *

A tényleges trainnirózás megkezdésével —
 történjék az előkészület akár futás, akár járásra — igen üdvös
 lesz, ha az illető reggeli előtt rövid fél órai aktív mozgást hoz
 gyakorlatba; ez tökéletesen elég arra, hogy a gyomrot a reg-
 gelihez előkészítse. Fél óránál több idő fölösleges,
 sőt tulságos lenne, különösen ha figyelembe vesszük,
 amit soha sem szabadna szem elől téveszteni, hogy t. i. a va-
 csora csak bevezetés legyen a reggelihez. Michôd derék
 munkáscskájában »Guide to Athl. Training« azt ajánlja — s a
 legtapasztaltabb szakférfiak vele itt egyetértenek, hogy, hol az
 évszak, nyári hőség, vagy az illető tullefoglaltsága az igen
 korai kelést szükségessé teszik — legjobb, ha egy pohár tej
 darabka kenyérrel vagy egy nyers tojás egy piczi üveg könnyű
 borban (vagy ez utolsó nélkül is) képezendi az athléta első
 reggelijét mindjárt felkelés után. Ekkor tehát a korai munkát

meglehet hosszabbítani, — s az igazi reggeli, — k. b. 3 óra mulva, — már táplálósabb étkekből állhat. — Reggeli után egy fél óráig az idomításban levő tetszése szerint mulathatja magát, de egy óra mulva gyalogló öltözetében készen kell állania. Ezen öltözet legyen egészen flanellből; a cipők pedig legcélszerűbb ha kutya-bőrből csináltatnak. A gyalogló cipők talpa mérsékelt vastagságu legyen, de a futó-czipőké ezeknél sokkal vékonyabb, 3—3½ óra hosszúig minden szünet nélkül kell, hogy az első napi séta tartson. Itt megjegyzendő, hogy az első hetet arra kell használni, miszerint az idomításban levő fél órái sétából kiindulva, lassankint ily nagy menetekhez szoktattassék. Igen kívánatos, hogy az idomító lehetőleg mindig az idomításban levőnek kíséretében legyen, hogy ezt mindenképen szórakoztathassa. Az idomítónak feladata leendő különben arra is felügyelni, hogy a táv befutásában vagy bejárásában a gyorsaság napról-napra, csaknem észrevétlenül fokozódjék, biztatva, buzdítva, sőt dicsérve és észrevételeinek eredményét gondosan följegyezve. Az idomítás sikere sokszor a lélek hangulatától is függ. Izgatottság, csüggedés, álmatlanság és a verseny miatti idegesség nagy hátrányai a condíciónak; ezek ellen az idomítónak, a mennyire tőle kitelik harczra kell, hogy keljen.

Ebéd után egy-két órai pihenés kívánatos. E pihenésre nagyon ajánlatos a lószőr pamlag vagy pedig valamely kemény matrác. E rövid nyugalom után ismét következik a délelőtti menet. Megjegyzendő, hogy soha sem szabad szem elől téveszteni a trainnirozás tulajdonképi czélját. Ha a verseny csak csekély táv gyalogolásában vagy befutásában áll, akkor az idomításban levőnek egyedül arra kell törekednie, hogy erőnél maradjon s erre az előadott eszközök mellett naponkinti néhány órai gyalogolás és futás tökéletesen elég. Nagyobb fárasztás hátrányos a gyorsaságra, de az ugynevezett távgyalogolásnál bizonyos fokig ez háttérbe is helyezendő. Ha 100—200 yard

gyalogoláshoz vagy futáshoz kívántatik a trainnirozás, akkor ha 3—4 órai gyalogolás vétetik föl a napirendre, ez a gyorsaságban csökkenést nem idéz elő; de midőn arról van szó, hogy 10—15 angol mértföldön át fejtessék ki a legnagyobb gyorsaság, akkor már a kitartás fejlesztésére kell főszulyt fektetnünk a trainnirozásnál. És itt különösen szükséges olyképen vezetni a trainnirozást, hogy az idomításban levő a verseny kezdetén tulságos igyekezet által nehogy csakhamar kifáradjon s így a nyugodtabb versenyzők által leveressék. Természetesen magának a trainnirozónak is jó gyalogolónak kell lennie, s igyekeznie kell a napi sétákat lassankint verseny-gyalogolásokká tennie; mi mellett természetesen csak tanítványa igyekezetének felkeltésére, nem pedig arra kell törekvésének irányulnia, hogy saját fölényének fitogtatásával elkedvetlenitse tanítványát. Ismételve hangsulyoznunk kell, hogy igen sok függ — ha szabad így kifejeznünk magunkat — a lélek trainnirozásától is. Sok verseny veszett el csak azért, mert az idomításban levő már napokkal előbb éjjel-nappal a legnagyobb nyugtalanságban és izgatottságban volt, a mi természetesen testi állapotára is káros visszahatással volt. Ezért az idomítónak főigyekezte legyen mindenképen emelni tanítványa bátorságát és meggyőzni, hogy testi képességei oly fokon állanak, miszerint bizalommal tekintethet bármely eshetőség elé. Ha mindez előadottakhoz mértékletes életmód és egészséges étkezés járul, az idomítás elegendőnek fog bebizonyulni.

A futáshoz való trainnirozás ugyancsak az előbbi elvek alapján történik. Megjegyzendő, hogy a sok futást mellőzni kell. Itt is a gyalogolás viszi a főszerepet és futni legfőlebb oly távolságokra tanácsos, mint minő a verseny táv lesz. Hosszas és gyakori futások restté teszik az embert és még ahhoz is könnyen hozzá szoktatnak, hogy karjainkat lelógassuk, ami pedig igen veszélyes a futó versenyeknél. Az idomító tehát czélszerűen teszi, ha kétszer-háromszor futtatja

védenczét a meghatározott távolságra; természetesen neki vele versenyt kell futnia, lassankint győzni hagyván védenczét; mi jelentékenyen emeli ennek önbizalmát. Ha a versenypálya a rendesnél hosszabb, akkor azt napjában csak egyszer vagy kétszer ajánlatos befuttatni. Mindazon esetekben, midőn a trainirozás nagyobb távolságokra történik, naponként legalább hat órát kell futással és gyalogolással eltölteni; a trainirozás későbbi szakában lassankint tul is lehet menni a verseny távhatárán, míg el nem érkezett az illető a napi munka-mennyiség azon fokára, melyen túlhaladva, az agyondolgozás kezdődnék. Itt is igen sok függ az idomitó belátásától és ítélő képességétől, mire nézve okvetlenül szükséges, hogy a gyakorló szigorúan ragaszkodjék vezetője utasításaihoz.

Az ember igen sokat elbir, és bármennyit végezzen napjában az idomitásban levő, a vezető mindaddig nem tarthat túldolgoztatástól, míg az étvágy jó marad s az álm nyugodt.

Ide még néhány megjegyzést csatolunk a kora felkelésre nézve. Angol szak-munkákban többnyire reggeli 6 óra van felkelésre kitűzve. Tekintve magyar éghajlati viszonyainkat mi azoknak, kik május elseje s szeptember vége között komolyan trainiroznak, határozottan azt ajánljuk: keljenek fel 5 órakor.

Ősszel vagy tavasz elején 6— $\frac{1}{2}$ 7-kor lehet már felkelni; — ha beállanak a rövid napok, — 's ekkor már a training kivételes, plane 8 óra előtt gondolni sem kell phisikai munkára.

* * *

Szükséges még, hogy az idomitásban levőnek étrendjéről is szóljunk. Kezdjük a reggelivel. Kétségtelen, hogy a reggelire legalkalmasabb a zableves, kevés marha- vagy juhussal és kenyérrrel. Azok számára, kik ez étel iránt ellenszenvvel viseltetnek, ajánlatos egy pint nem nagyon erős sör, kenyérrrel.

A husnemüeket legcélszerűbb megsütni. Itt meg kell jegyeznünk, hogy nagyon elfogult azok nézete, kik a félig sült husokat egekig dicsérik, mert igen sokan annyira undorodnak a véres hustól, hogy nagy erőlködéssel megeszik ugyan, de megemésztetni nem képesek.

Thea vagy kávé nem igen jó ugyan trainnirozási célokra, de mégis megengedhető, ha élveztetnek s ha az illetők annyira hozzá szokvák, hogy levessel való pótlásuk kellemetlen rendetlenségeket okozna. Chocolate, vaj és saucek gondosan mellőzendők; a fűszerek közül pedig csak a só és paprika ajánlható.

Az ebédnek sulypontját marha- vagy juh-sült képezze; főtt juh-czomb néha változatosság kedvéért megengedhető, de főtt szelíd és vadszárnyasok, bornyú-, disznó-, füstölt-hús és szalonna határozottan nélkülözendők, sült foglyok és fácánnyok szintén ajánlhatók: misem jobb, mint a vadhús ha mártelék és kocsonya nélkül élveztetik.

A főzelékeket illetőleg megjegyezzük, hogy burgonya, — ez igen gyéren élvezendő — fiatal és vén kelkáposzta felvehető az étlapra, de minden más zöldség onnan leszoritandó. Kenyeret tetszés szerinti mennyiségben szabad élvezni. Italúl szolgálhat egy pint sör, vagy könnyű bor vízzel. Mindenki előtt ismeretes, hogy a hosszantartó egyformaság — különösen az étrendben, mennyire leverőleg hat az emberre; azért néhanéha kevés fehér hal, de sőt zsemle-pudding is megengedhető.

A vacsorának igen sok ellensége van a trainnirozók között, pedig nem egészen jogosan, mert ha az idomításban levő nem tud hozzá szokni, hogy déltől másnap reggelig minden étkezés nélkül maradjon, akkor minden hátrányos következmény nélkül megengedhető egy kis könnyű vacsora. Szükségesnek tartunk itt egyet-mást elmondani, amit leghelyesebben vélünk e fejezet alatt tárgyalni.

Számosan elidegenítették a testgyakorlás sok ágától a miatt, hogy némelyek tönkrementek az azzal járó nagy erő-

feszítések következtében; de ez csak azért történt, mert az illetők minden előkészület nélkül mindjárt a legnehezebb gyakorlatokkal próbáltak megbirkózni. Ez veszedelmes tréfa, mitől mindenkit óvnunk kell. Fokozatosan kell hozzászoktatnunk a testet a nagyobb erő kifejtéshez, s így pl. mielőtt valaki a buzogány-gyakorlatokhoz kezdene, ne mulassza el az előkészítő gyakorlatokat, mert e hanyagság igen káros lehetne rá nézve. Ily előkészítő gyakorlatul a gyalogolást ajánlhatjuk legmelegebben, de túlfeszíteni ezt sem szabad. Meg kell jegyez-nünk, hogy a trainnirozás sikerességének egyik főkélléke az, hogy korán keljünk s korán feküdjünk. Az étkezési idő megtartásában is pontosnak kell lennünk. Az étkezés idejére nézve minél korábban reggelizünk annál jobb, ha tehetjük ebédeljünk 12-kor, ha ez lehetetlen, akkor legalább néhány biscuitet egy pohár jó tápláló sörrel vegyünk magunkhoz. Általában nagy gondot fordítsunk a gyomorra s vegyük figyelembe a helyi körülményeket. Ne feledkezzünk meg soha arról, hogy a trainnirozás célja saját testi jólétünknek fokozása, nem pedig az, hogy vértanuvá legyünk; ha tehát nagyon megkivánunk valamit, ami magában véve nem ártalmas, úgy ne foszszuk meg magunkat attól. A testgyakorlatok a komorság elűzésére is igen hatásosak szoktak lenni; sokan, kik különben napokig elkinoznák magukat aggodalmaikkal, felüdítő séta, vagy más valami gymnastika által csakhamar visszanyerték jókedvüket. Nem hinnők, hogy a trainnirozás mily csodás változásokat idézhet elő; gyöngye sápadt, nyomorúságos kimérésű embereket egészséges, tevékeny, életvidor férfiakká tett már az, hogy az athletizmus néhány szabályát és utasítását szem előtt tartották s követték.

Specziálisan pl. az indián buzogány-gyakorlatok nagyon jótékony hatással vannak a mellre, ami különösen a városi

lakosokra, kiknél oly gyakori a sorvadásra való hajlandóság, eléggé nem méltányolható jótétemény.

Ha a buzogányjátékhoz kívánjuk trainnirozni magunkat, akkor szükséges, hogy előbb a gyalogolás és hasonló gyakorlat által a láb- és czombizmokat eléggé kiképezzük s azután könnyű súlyok rendszeres emelgetéséhez fogjunk, ami igen jó előkészítő iskola a buzogányjátékhoz. E trainnirozási mód két okból ajánlatos. Először, mert kellő előkészület nélkül nem lehet sikeresen foglalkozni az indián buzogányokkal s így a kik minden bevezetést mellőzve fognának a testgyakorlat e neméhez csak kárt okoznának maguknak; másodsor, mert azoknak elhanyagolása folytán az indián-gyakorlatok által tett rossz benyomások szaporítani fognák azok számát, kik azt akarják elhitetni, hogy az »indián-club« csak professionel athletáknak való.

Senki sem kívánhatja józan észszel azt, hogy egyszerre Herkulesse legyen, a természetben a változások s átalakulások fokozatosan mennek végbe, azonban pl. egy havi kitartó trainnirozás igen szép eredményeket fogna fölmutatni. Előbb fátyolozott, homályos s vizenyős szemünk ragyogóan fogják hirdetni egészségünk javulását; előbb megaludt, halavány színű s csomós vérünk ismét könnyű folyékonyá lesz s piros színben fog föltünni; az izzadság bőrünkön dörzsölés után sokkal gyorsabban fog teljesen megszáradni; izmaink, melyek előbb össze voltak zsugorodva s már a legcsekélyebb igénybevétel folytán kifáradtak, napról-napra fejlődni és erősödni fognak. Szóval az ember, ki csak rövid idővel előbb összeesetten s elsatnyulva hurczolta tova testét, szorgalmas trainnirozás által érezni fogja, hogy éledni, erősödni, izmosodni kezd, hogy egészsége s életvorsága visszatérőben van. A trainnirozásnak mindig elsőrendű céljai közé tartozik a mellizmok fejlesztése; nem mond-

hatunk tehát semmi nyomósabbat ajánlására, mint ha egy orvosi tekintélynek következő szavait idézzük: »A karod biztosítani életedet? Igyekezzél tehát jól kifejlett, erős mellre szert tenni.«

Ha kérdezné valaki, hogy miben rejlik az egészség biztosítóka, ugy a felelet nem lehetne más, mint: gyakorlásban s mérséklésben.

Legtávolabbról sem szükséges, hogy művelt fiatal ember oly erőprodukciókat birjon végezni, mint valamely professzionell athleta; nekünk csak arra van szükségünk, hogy fejlesszük s használni birjuk idegeinket s e célra pedig alig van hasznosabb mód, mint a következő sorokban előterjesztendő.

A gyalogolásra vonatkozólag ismételve megjegyezzük, hogy ez bizonyára fejlesztí a test alsó részének idegeit, azonban lehetlen ugyanekkor elhallgatni, hogy a buzogánygyakorlatok és a boxolás ezt is, de egyszersmind többet is eredményeznek, mert erősítvén a lábizmokat, ugyanekkor edzik a derék-, hát-, mell- s karidegeket is. De gyakorlati szempontból is nagyon előnyös a buzogányjáték, mivel sokan vannak, kik nem szánhatnak naponkint órákat testük ápolására, mint mennyire a gyalogoláshoz szükség van, míg arra mindenki ráérhet, hogy napjában néhány negyed órát fordítson az annyira üdvös boxolás és buzogány gyakorlatra. — Még talán azt is megjegyezhetjük, hogy egy öv viselése igen czélszerű s nagyon könnyíti a trainnirozást. A szabályos trainnirozás épen oly jótékony hatással van a gyomorra, mint a bőrre s az izmokra is.

* * *

Az idomitás kiváló hasznosságát jobban tán nem bizonyítja be semmi, mint azon körülmény, hogy minden szakmára

kiterjed s feltudja kölcsönösen mindegyikét használni a másik előnyére. Igy például: ki gyalogversenyre készül, általános idomítás fejében boxolni, vivni, evezni fog; ki ökölvívásra idomit, annak járás, futás ajánlható; — a 2 utóbbi kölcsönösen fokozza egymást; így van ez a buzogány s egyéb gyakorlatokkal is; a reciprocitas ezen példáit sokszorozhatnók, — ha az idomítás szükségessége kétséget szenvedne.

Midőn ezen annyira fontos és közérdekű fejezetet bevégeznők, az eddig előadottakhoz még azon megjegyzést csatoljuk, »hogy az idomításnál a tapasztalat karöltve kell, hogy »járjon az okszerű egészségtannal!«

Az idomítás eshetőségei.

A sok és minden időjárásban való testgyakorlás különösen kezdetben többféle kellemetlenséget s kisebb bajt szokott okozni, melyeknek elhárítása módjáról megemlékezni itt a trainingről szoltunkban helyén leend.

Ilyen kellemetlenségek a hólyagok a lábakon vagy kezen, melyek evezés illetőleg gyalogolás által szoktak keletkezni, még pedig egész váratlanúl; az evezésnél a padtól, lovaglásnál a nyeregtől még sokkal alkalmatlanabb helyen is jelennek meg azok, de ez utóbbi esetben csak nagyon heves, vagy nagyon kezdő lovasnál. Ha a hólyag a kézen van, akkor egy ferdén tartott tüvel kell felszúrni azt s azután a benne levő folyadékot kinyomjuk, annyiszor ismételvén ezen műtétet, valahányszor újra megtelik a hólyag; ily eljárás mellett a hólyagbőr néhány nap alatt el fog száradni s új bőr növend helyére. Megtörténik azonban, hogy a hólyag felszúrás előtt felpattan, mikor is nincs más menekvés, mint hogy kefével csekély mennyiségű collodiumot

teszünk a sebre, mi annyival is inkább fájdalmas operáció, mert a collodium gyors száradása miatt azt 8 óránként ismételnünk kell; ha ezen kellemetlen érzéstől visszariadnánk, akkor pamutot, vagy finomra tört gummi arabicumot is alkalmazhatunk. Evezőt legalább három napig nem szabad kézbe venni. A lábakon támadt hólyagok szintén így kezelhetnek.

Mindenki tudja, hogy a tyúkszemek mennyire kinosak annak is, kinek csak egy lépést kell tennie, hát még rendszeres gyalogolónak! Kétféle tyúkszem van: kemény és hólyagszerű, melyek nemcsak fekvésükre, de okaikra nézve is különböznek egymástól. Puha tyúkszem csak az ujjak közt keletkezik, s rendkívül fájdalmas, mivel a szomszéd ujj folytonosan nyomja. A kemény tyúkszem keletkezése közben a czipő által visszanyomatván, az azt magából kiszorító húsból folytonosan vastagodik; így keletkezik a tyúkszem kivágásánál a húsból látható kemény bőr, mit a tyúkszem gyökerének neveznek.

Bármily kellemetlenek legyenek is e kinövések, azért még sem érdemlik meg azon nagy hű-hót, mit belőle némelyek csinálnak s mit a szédelgő tyúkszem operateurök nem késnek kizsákmányolni. A tyúkszem rendesen és gondosan kivágandó; minek folytán sokszor egészen el is múlik.

A gümők némileg hasonlóak a tyúkszemekhez, de nem azonosak ezekkel; ez esetben nem a tulajdonképeni bőr, hanem az alatta levő réteg a baj széke, közönségesen a láb nagy ujján, a talp közepén, vagy a torokban keletkeznek. Rendesen lágyak, túrószerűek s gyakran bőr keményesedéssel járnak. Eltávolításukra legezélszerűbb pióczákat s jódtincturát alkalmazni. A gümők azonban training közben ritkán fordulnak elő s így nem tartozik hozzánk, hogy bővebben foglalkozzunk azokkal. A lágy tyúkszemek gyógyítását is csak néhány szóval említjük; legelőször, a mennyire lehet kikaparni s azután pokolkövel égetni kell azokat, mi mellett vigyázzunk, hogy a pokol kő a

szomszéd bőrt ne érintse; végre pamuttal betekerjük a fájós ujjat s más nap már azt fogjuk észlelni, hogy a fájdalom s a lágyság eltűntek s a bőr fehér, száraz és kemény lett; egy-két heti időközökkel ismételni kell a fennebbi eljárást, mialatt a baj remélhetőleg el fog múlni. E helyen a rheumatizmusról sem feledkezhetünk meg, mert gyakran történik, hogy atletikai gyakorlatok maguk után vonják e bajt. A rheuma lehet az egyes izmokban vagy pedig egész testrészekben. Ha a rheuma oly heves, hogy orvosi kezelést igényel, akkor legcélszerűbb a gyógyítás idejére felhagyni a trainirozással; sokszor meg-esik, miszerint a baj a gyakorlat idejére csökken, hogy azután ismét előtérbe lépjen. Mindez esetekben rendesen sokkal cél-szerűbb, elővigyázati rendszabályokat, mint kúrát alkalmazni. Különösen nedves, ködös időben nagy óvatosság szükséges s ilyenkor a ruha alatt flannelt viselni igen célszerű s ha a train-ing közben — pl. csónakazásnál — a felső öltönyt levettük, akkor soha se mulasszuk el, a munka befejeztével azonnal fel-húzni azt. Különösen az evezősök igen sokat szenvednek az által, hogy kezük, karjuk föl pattogzik s felrepedezik hideg idő-ben, sokszor annyira, hogy vérzenek is. A gyaloglókat a kéz-fejen, a kézcsuklóokban s a térdek körül szokta megtámadni e baj. Ez esetekben a legjobb szer a glycerin, melylyel reggel és este gondosan meg kell kenni a megtámadott részeket. Az itt felsoroltakkal kimerítettük mindazt, mire egy, az atletikai gyakorlatokkal komolyan foglalkozni akarónak saját testi fej-lődésének célszerű előmozdítására vonatkozólag tudnia kell.

Csatoljunk ide végül, egy Michôd derék munkájából némi módosítással átvett táblázatot, melyet »mutatis mutan-dis«, az időszaki, helyi és személyi viszonyok szerint mindenki magára alkalmazhat

Napirend idomítás alatt.

I d ő		Foglalkozás
tavas- és őszszel	nyáron	
6 reggel	5 reggel	Fölkelés 1 tojás pohár borban, vagy tej kenyérral
$6\frac{1}{2}$ — $7\frac{1}{2}$	$5\frac{1}{2}$ — $7\frac{1}{2}$	ill. csak félóráig Munka *)
8	8	Reggeli
9—1	9—1	ill. $1\frac{1}{2}$ —2 órai training, ha t. i. a reggeli előtti munka csak félórát igényelt. Rendes foglalkozás
11	11	Egy könnyű villás
$1\frac{1}{2}$	$1\frac{1}{2}$	Ebéd
2—3	2— $3\frac{1}{2}$	Siesta
$3\frac{1}{2}$ — $5\frac{1}{2}$	5— $6\frac{1}{2}$	Munka
$5\frac{1}{2}$	$6\frac{1}{2}$	Ozsonna
6—8	$7\frac{1}{2}$ —9	Séta (versenyjárás s futással)
9	9	Könnyű vacsora
$9\frac{1}{2}$ —10	$9\frac{1}{2}$ —10	Séta
10.30	10.30	Lefekvés

*) Reggeli előtti erős munka csak azoknak ajánlható, kik indulás előtt egy falatot magukhoz vettek, p. o. egy nyers tojást, pohárka borban (vagy a nélkül) vagy egy pohár tejet, kávét stb. darabka kenyérral: kik ezt mellőzik, reggeli előtt csak félórát gyakoroljanak, s inkább korábban reggelizve, ebéd előtt jó $1\frac{1}{2}$ —2 óra hosszat trainirozzanak.

HATODIK FEJEZET.

Gymnastikai gyakorlatok.

ELŐSZÓ.

Hogy a tornászatnak fontosságához mért nagyobb terjedelmű fejezet e munkában nincs szentelve, ennek magyarázata a következő érvekben rejlik: — 1) A tornászat hazánkban államilag berendezett s szép virágzásnak indult institutio, melynek a nevelészetben fontos és önálló szerep jutott. Mint ilyen, s általános elterjedésénél fogva sokkal ismeretesebb, semhogy itt beható tárgyalásra szorulna. 2) A tornászat sokoldalúsága és számtalan gyakorlatba kiágazó modern fejlődése, nem lehetne egy fejezet szűk keretébe szorítható, — hanem kötetekre terjedő külön szakmunkát igényelne. 3) A tornászat ismertetését, Európa csaknem minden nyelvén számtalan munka sikeresen tűzé ki céljául, — s így olvasóinkat ezen szakirodalom terményeire utalva, megjegyezhetjük, hogy hazai irodalmunk is bír több, a tornászattal foglalkozó magyar szakmunkával.

Végül még felemlitendőnek véljük, hogy több oly athlet. gyakorlatot, mely a tornacsarnokban is műveltetik, (ugrás, tornagolyók stb.) már külön fejezetek alatt tárgyaltunk.

Iktassunk ide még néhány szót a tornászat elterjedéséről. A modern tornászat nemcsak hazánkban s Ausztriában, hanem minden czivilizált államban rendszeresen műveltetik. Német,

Orosz s Olaszhon, Helvétia s Belgium, Francia- és Svédország Dánia s Angliában s az Océánon tul mindenütt ugyanazon felszereléssel s a nálunk ismert rendszer és szabályok szerint virágzik. — A francziák s angolok a tornacsarnokot »Gymnase«, »Gymnasium«nak nevezik, így tehát a classicus görög felfogásnak hódolnak. Nagy tévedés a gymnastikát az athletikával antagonismusba helyezni, s egyiket a másik rovására egekig magasztalni. Hiszen a gymnastika fontos ága az athletikának, melyhez ugyszólván az előkészületet s átmenetet képezi! Mig a gymnastika az általános edzést s képességet fejleszti, addig az athletika, hogy feladatához hű legyen, az egyéni önállóságot a competitio vagyis versenyzés alapjára fekteti. A gymnastika felszerelés nélkül czélszerűen nem működhetik (ez főbb ágairól áll), mig az athletika, a mennyire lehet, a felszerelést vagy mellőzi, vagy a legegyszerűbb mértékre reducálja. Hogy a gymnastikát nem zárja ki az athletika, s viszont, — annak legfényesebb bizonyosságát azon tényben leljük, hogy az előbbi, — azon országokban virágzik tán legjobban, hol az athletika páratlan tökélyre emelkedett.

Viator.

Figyelembe véve a Viator által felhozott érveket, mi itt csak néhány érdekesebb s általánosabb hasznu gyakorlatot fogunk ismertetni. Ezeket pedig két részre osztjuk, ugymint: gyakorlatok segédeszközök nélkül, és gyakorlatok szilárd, nem mozgatható segédeszközökkel.

I.

Gyakorlatok segédeszközök nélkül.

(Szoba-tornázás).

Nem lesz felesleges, ha a szoba-tornázás részletes tárgyalása előtt néhány bevezető megjegyzést teszünk. A tornázás

lényege ismeretesen az, hogy a test szándékos mozdulatainak nagyobb szilárdságot és pontosságot adni igyekezzünk, minek következménye, hogy a gyakorlott részek erőben és kiterjedésben gyarapodnak. Az eredmény azonban nem marad ily szűk korlátok között, mert a tornázás fejleszti az összes életszervek működési képességét s jótékony befolyást gyakorol az elmére is. Ha azután a testgyakorlat elhanyagoltatik, csakhamar mutatkozni fognak ezen könnyelműség rossz következményei, pedig azon csekély idővesztéséget, mit a naponkinti testgyakorlás igénybe venne, mily bőven kárpótolná elme működési képességünknek ez által előidézett fokozása! Nem lehet tehát eléggé ajánlani mindenkinek, hogy testét ápolja, gyakorolja, fejlessze; azonban a túlságoktól itt is óvakodnunk kell, mert mindenütt érvényben marad, hogy »a közép út az egyenes út.« Az író-asztal mellett megöszült férfiak között hányan vannak, kik sóvárogva tekintenek vissza fiatalságukra, midőn a munkát könnyen és jó kedvvel végezték? Pedig csak saját magukat fosztották meg ezen jótéteménytől akkor, midőn néhány perczet is sajnáltak testük ápolására fordítani. Az ilyenek számára elkerülhetlenül szükségesek az itt leírandó tornagyakorlatok, csak kísértsék meg s csakhamar meg fogják kedvelni azokat, az eredmény pedig valóban meglepő lesz!

Minden tornagyakorlatnál a mottonak a következőnek kellene lennie: **A karattal és céllal tegyük mindent!** A mikor csak lehet, gyakorlatainkhoz szerezzünk társakat is, mert hány különben unalmas és kelleetlen gyakorlat lesz élvezetessé az által, hogy társaságban végezzük azokat? Az évnek minden szaka hoz magával oly évadszerű sportot, melyet, mint az itt jelzett gyakorlatok kiegészítőjét, felhasználni soha el ne mulasszunk. A testnek ily módon fokozódó ereje

támogatni fogja igyekezetünket. Lapdajátékok, evezés, úszás, csúszkálás, korcsolyázás, lovaglás, tánczolás stb. mind erőt és ügyességet kölcsönöznek az emberi testnek. Nagy gondot kell fordítani a lélekzés rendszeresítésére, mert minden, a mi fokozza a lélegzés képességét, szilárdítja az egészséget is, amit soha sem szabad figyelmen kívül hagyni. Bámulatosan emeli a lélegzési képességet a fennhangon való olvasás, továbbá az, ha felkelés után a szabadban vagy nyitott ablak előtt néhány perczig mélyen lélegzünk; eleinte óvatosan, azután fokozatosan egész egy negyed óráig. Alig van eszköz, mely biztosabb óvszer lenne a sorvadás ellen s mely alkalmasabb lenne az egészség szilárdítására.

A ruházatot sem szabad figyelmen kívül hagyni; ne legyen az szoros, ha lehet, flannelből készítettessük és pedig úgy, hogy a derékon egy övvel szorítottassék össze. A szint természetesen az izlés, a bőséget a szükség határozza meg. A cipők készüljenek lágy bőrből s sarkak nélkül.

A hirtelen átmenetek mindig elkerülendők; csak úgy végezhetjük haszonnal gyakorlatunkat, ha gyöngéden kezdjük s fejezzük be azt. A bal kezét és kart addig kell gyakorolni, a míg oly erős s edzett lesz, mint a jobb kéz és kar. Óvakodni kell a hirtelen mérsékletváltoztatástól, mert a gyors párolgás káros lenne. Inni, vagy hideg léghuzamba menni nem szabad olyankor, mikor fel vagyunk hevülve; azonnal kendőt vagy felöltőt kell felhúzni, midőn a gyakorlat befejeztetett. A gyakorlatokat tulságig fokozni nem szabad; az erősödés fokozatosan jó, de soha sem marad el. A testgyakorlás egy másik alapelve az erőkimélés. Az erőket nem szabad pazarolni. Nem kell rugdalódní a lábakkal, midőn a kezekkel végezünk valamit; nyugodtan és könnyeden kell tenni mindent, a legjobb tornászok azok, kik a legkevesebb erőkifejtéssel végelik gyakorlataikat.

Első helyen a szabad, minden segédeszköz nélkül végzett tornázásról fogunk szólni; ezt már az ágyban kezdhetjük.

Első gyakorlat. Feküdjünk háttal a matrácra, vagy a földre, ami még sokkal jobb; nyújtózkodjunk ki, szorítsuk karjainkat derekunkhoz, tartsuk sarkainkat mozdulatlanul s felső testünket emeljük fölfelé, míg csak függélyes állásba nem jő. Bármily könnyűnek látszassék is ez, azért mégis sok igyekezet kell hozzá, míg jól sikerül. Ismételjük ezt annyiszor, míg úgy tudjuk végezni, hogy a közben lábaink mozdulatlanul maradjanak. Ha ez már sikerül, akkor neheztíteni kell a munkát és pedig az által, hogy karjainkat mellünkön keresztezzük, fejünk fölé kulcsoljuk stb.

Második gyakorlat. Feküdjünk ismét hanyatt; emeljük jobb lábszárunkat, míg függőlegesen nem áll, eresszük le azután, de úgy, hogy testünket ugyanekkor emeljük. Kisértsük ugyanezt bal lábszárunkkal is s midőn már ez is megy, akkor próbáljuk mindkettővel egyszerre. Az sem igen nehéz, hogy lábainkkal fejünk fölött érintsük a vánkost. Ez kitünően edzi a hátizmokat. E mozdulatokat különféleképen lehet változtatni, mely változtatásokról azonban nem szólnunk, mert mindenki gyakorlás közben rájok bukkanhat.

Harmadik gyakorlat. Forduljunk arcczal a matrác felé, nyújtózkodjunk ki úgy, hogy tenyereinken s lábujjainkon nyugodjék testünk. Karjainkat hajlitsuk meg s ereszkedjünk csendesen a matrácra, miközben testünknek folytonosan kinyújtva kell maradnia. Ha ajkainkkal érinthetjük kezeinket, akkor igyekezzünk vissza az eredeti pozícióba. Ismételjük e gyakorlatot, míg csak egészen jól nem sikerül. Ezt a gyakorlatot is többféleképen lehet változtatni.

Negyedik gyakorlat. Most már fölkelvén, mindenekelőtt arra gondoljunk, hogy tudónk egész éjjel nagyon csekély tevékenységet fejtett ki. Feszítsük ki tehát mellünket s vegyünk mély lélegzetet, szívjunk be annyi levegőt, a mennyit csak bírunk, hogy tudónk egészen megteljék. Ezután mossuk meg egész testünket hideg vízbe mártott szivacsos s dörzsöljük jól meg durva törülközővel, nem ijedve vissza ennek kellemetlen érzésétől.

Ötödik gyakorlat. Ezen gyakorlat igen egyszerű. Egyenesen fel kell állnunk, karjainkat jobbra balra kinyújtjuk s azután a mennyre csak bírunk, jobbra-balra lehajolunk, folytonosan azon igyekeztvén, hogy ujjainkkal a padlót érintessük. Legjobb lehet e gyakorlatot megérteni az ide csatolt ábrából. (L. 46. ábrát).



46. ábra.

E gyakorlat nagyon üdvös és hasznos mindazon esetekben, hol a test kinövésekre vagy elferdülésekre mutatkozik hajlandónak.

Hatodik gyakorlat. Bármily egyszerűek legyenek az előbbi gyakorlatok, azért mégis elégségesek arra, hogy a tornázó tisztába jöjjön izmainak és tagjainak állapota iránt; gyakran fogjuk tapasztalni, hogy izmaink egy része feszül, nem bír kellő hajlékonysággal, az-az a bénulás küszöbén áll. Ha ezeket már kipuhítottuk, akkor átmehetünk az u. n. fejlesztő — extension — gyakorlatokra, melyek között a következő áll az első helyen: Egyenesen felállunk, lábainkat legcélszerűbben valami jelző vonalra helyezzük, hogy biztosak lehessünk azok mozdulatlanságáról; kezeinket a csipőkre helyezve, elkezdhetjük a gyakorlatot. Nyújtuk ki — testünk mellett

tartva karjainkat — azután félkörben emeljük föl egészen a függélyes állásig, hogy erőteljesen és biztosan visszavihessük



47. ábra.

eredeti állásukba. — Szorítsuk ökölre kezeinket, tartsuk vállaink elé s azután lehető erőteljesen lökjük előre azokat, mintha valami ellenséget akarnánk mellbe taszítani, végre hozzuk vissza eredeti állásukba kezeinket. E mozdulatokat is többször kell ismételni, folytonosan arra törekedve, hogy minél erőteljesebb s minél nagyobb pontossággal végezzük azokat. — Itt is lehet tenni különféle módosításokat, melyekre azonban a tornázó maga könnyen rájöhet.

Hetedik gyakorlat. Álljunk föl, mint azt a 47. ábra mutatja; nyujtsuk ki karjainkat mellünk előtt úgy, hogy tenyereink érintkezzenek s ezután — folytonosan vállainkkal egyenlő síkban tartva azokat — igyekezzünk a felső kézlapokat hátunk mögött érintkezésbe hozni. Kezdetben ez meglehetősen nehéz, majdnem kivihetetlennek látszik; lassankint azonban mind jobban hátra feszíthetjük karjainkat s végre siker fogja koronázni törekvésünket.

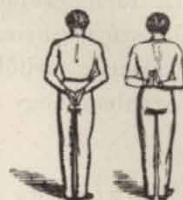
Nyolczadik gyakorlat. Kulcsoljuk össze kezeinket, hozzuk hátra így karjainkat s mozgassuk ott jobbról-balra és vissza.

Kilenczedik gyakorlat. Tegyük hátra kezeinket, ujjainkkal lefelé összetartva tenyereinket. Félkörben fordítsuk felfelé kezeinket (l. 48. ábrát) s miután már egészen függélyesen állanak, emeljük mind följebb nyakcsigolyáink

felé, folyton vigyázva arra, hogy tenyereink együtt maradjanak (l. 48. ábra 2.).

Tizedik gyakorlat. Karjainkat kinyújtva, lóbáljuk azokat fél kör alakban előre, hátra, míg a váll izmokat egészen szabadoknak nem érezzük. Ekkor már megpróbálhatjuk elülről hátra vinni karjainkat, mint azt az 49. ábra mutatja.

E gyakorlat különösen a légzési szerveket nagyban fejleszti.



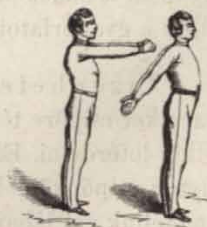
48. ábra. (1., 2.)

Tizenegyedik gyakorlat. Kezünket könyökre szorítva, hozzuk kinyújtott karjainkat vállunkkal egyenlő niveaura, ekkor a körmök lefelé álljanak; ezután öklünket megfordítjuk, hogy körmeink felfelé legyenek s karjainkat félkörben hátrafelé visszük, hátunk mögött mindig magasabbra igyekeztvén emelni azokat, míg végre sikerülni fog hátunk mögött is egyenlő síkba hozni vállainkkal a karokat. (lásd 50. ábrát).



49. ábra.

Tizenkettedik gyakorlat. Nyujtsuk ki bal karunkat vállunkkal egyenlő síkban, s tegyük jobb kezünket bal vállunkra; ezután nyujtsuk ki jobb karunkat s tegyük bal kezünket a jobb vállra. Ismételjük ezt minél többször. E gyakorlat szintén igen hasznos a mellizmok erősítésére.



50. ábra. (1., 2.)

Tizenharmadik gyakorlat. Álljunk föl egyesesen, nyujtsuk ki karjainkat fejünk fölé, tenyereinket egymásra tevén; ezután igyekezzünk ily testtartás mellett testünk felső részével anyira lehajolni, hogy kinyujtva tartva karjainkat, sarkunk mellől pénzdarabot vagy ilyesmit fölvehessünk, úgy azonban, hogy a térdeket ne hajlitsuk meg.

Tizennegyedik gyakorlat. Vegyünk egy $3\frac{1}{2}$ l. hosszú botot, s karjainkat szilárdan kinyujtva, fogjuk meg annak végeit, kísértsük meg fejünk fölé s azután hátunk mögé hozni azt, karjainkat folyton kinyujtva tartván.

Tizenötödik gyakorlat. Álljunk lábujj hegyeinkre s ugyanazon ponton maradva, gyorsan váltogassuk lábainkat, mint sietős menésnél; ezáltal lábujjaink igen fognak erősödni.

Tizenhatodik gyakorlat. Ez a gyakorlat egy kissé fáradságos ugyan, de azért nem szabad átugorni, mert hatalmasan edzi a láb és csipő-izmokat. Egyik lábunkat felemelve a másikon ülő helyzetbe ereszkedünk s azután ismét felállunk. Ha az egyik lábon ezt megtettük, azután próbáljuk ugyanazt a másikon s így váltogatva lábainkat, többször ismétljük e gyakorlatot.

Tizenhetedik gyakorlat. Bokáinkat összeütve s kezeinket csipőre téve, próbáljunk minden más segédmozdulat nélkül letérdelni. Ez megtörténvén, emelkedjünk föl, kezünket folyton csipőnkön, lábunkat pedig ugyanazon ponton tartva. Ismételjük ezt lábaink keresztezése mellett, miáltal lassankint a törökös leülésre megyünk át; ily módon ülve, a fölkelés szintén nem csekély fáradsággal fog járni.

Tizennyolczadik gyakorlat. Lábainkat egymás mellett tartva, nyujtsuk ki karjainkat; emeljük föl jobb lábszárunkat vizirányos helyzetbe s így próbáljunk leülni. Ismételjük mindaddig, míg csak egészen jól nem sikerül. Ezután lábunkat tartsuk fel. Kissé nehéz a dolog, de nem lehetetlen.

Tizenkilenczedik gyakorlat. E gyakorlat állítólag 300 izmot hoz működésbe. Helyezzük lábainkat egymás mellé, kezeinket pedig a csipőre, álljunk lábujjhegyre, hajtsuk meg térdeinket s ereszkedjünk le addig, míg a czombok a sarkokkal nem érintkeznek. Nyujtsuk ki ezután karjainkat s hajoljunk előre, hogy kezeinkre támaszkodva, oly fekvő helyzetbe jöjjünk, mint azt az 51. ábra mutatja. Végre nyujtsuk jobb kezünket oly messzire, amint csak bírjuk s jelöljük meg döröszszel e pontot. Tapasztalni fogjuk, hogy e pont minden kísérletnél messzebbre fog esni.



51. ábra.

Mint ez előadás folyamán is többször jeleztük, e gyakorlatoknak számos módosulása van. E gyakorlatok folyamában kinek némely testrészei rendes foglalkozása közben különösen el vannak hanyagolva, az leginkább ezen tagokat igyekezend edzeni és fejleszteni s így éppen azokra vonatkozólag új és új gyakorlatokat fedezend föl. De még számosabbak és élvezetesebbek e módosítások, ha a gymnastika társaságban végeztetik, ekkor meg éppen nem ismerhet határt a találékonyság.

Meg kell itt jegyeznünk, hogy szorosán véve már maga a szobatornázás sem tartozna könyvünk keretébe s így nem kelthet csodálkozást, hogy az egészset úgy szólván csak érintőleg tárgyaltuk.

Az ily szoba-gymnastikai gyakorlatok iskolákban és pedig vezényszóra igen sikeresen végezhetők.

Husza dik gyakorlat. A gymnastika egyik főczélja az, hogy a testnek egyensúlyban tartására tanítson, czélszerű lesz tehát speczialiter erről is mondani néhány szót. Kísérlet után tapasztalni fogjuk, hogy néhány ügyes mozdulat segítségével igen könnyen egyensúlyban tarthatunk egy botot vagy más hasonló tárgyat ujjunkon vagy tenyerünkön; ha e tapasztalatokat testünkre akarjuk alkalmazni, úgy szilárdságot, lélekjelenlétet, a szem biztosságát s azon ügyességet fogjuk elsajátítani, mely meggátolja, hogy ugrás közben elessünk. Az egyensúlyban való tartás gyakorlását rendszeren azzal kezdjük meg, hogy egy lábunkon próbálunk állani, mindaddig, míg az bármelyiken is könnyűséggel sikerül. Ha ezt elértük, akkor egy gerendán állni s járni tanulunk meg, mit a korlátra való föllépés fog követni. Ezt többféleképen eszközölhetjük. Ha a korlát, térdünknel vagy legfőlebb czombunknál nem magasabb, akkor egyik lábunkkal rálépünk, karjainkat előre nyújtjuk s így testünket fölemelni igyekezünk. Az egyensúly megtartására rudat szoktak használni, a közönséges esetekben azonban a karoknak ösztönszerű működése is kielégítő lesz.

* * *

A szoba tornázásról előadottakhoz csatoljunk ide még néhány szabad-gyakorlatot, segéd-eszközök nélkül, melyek egyszerűsége szembetűnő.

Kétségtelenül legfontosabb postulatum itt az, hogy a növendék a gyakorlatok megkezdésekor jó egészségben legyen.

1. A növendék mindenekelőtt álljon a mellékelt 52. ábrán látható első pozícióba.

A sarkak lehetőleg érintkezzenek, a lábhegyek szétartva, a lábszárak egyenesen kinyújtatnak, de minden merev-

ség nélkül; a test egészen függélyesen tartatik, a vállak hátravettetnek, s a fő fölemeltetik, a karok oldalt lelógnak s az ökölbe szoritott kezek érintik a csipőket. A növendék elfoglalva ez állást, különböző testedző mozdulatokat végez. Így például a fő felváltva jobbra és balra forgattatik. Azonban arra mindig különösen vigyázni kell, hogy az illető növendék tulságosan meg ne erőltesse magát.

2. A lábszárak erősítésére igen üdvös a térdfelhuzás, mi abban áll, hogy a növendék elfoglalván a fentebb leirt első pozíziót, váltakozva jobb és bal térdét annyira felhuzza, mennyire csak képes; e mellett a térd s a boka közti alsó lábszár függőleges helyzetbe jő, a láb pedig lefelé rézsút áll.



52. ábra.

E mozdulatok kezdetben lassan, majd gyorsabban végeztetnek és pedig hosszabb vagy rövidebb ideig. A fő e gyakorlatoknál egyenesen feltartatik s a kezek a csipőkön nyugszanak.

3. A karok edzésére a következő gyakorlatok végezhetők: 1) Nyujtsuk fölfelé karjainkat, a mennyire csak bírjuk, hozzuk ezután azokat negyedkörnyi mozdulattal vízszinten helyzetbe, hajtsuk meg könyökeinket s egy erőteljes lökéssel illesszük kezeinket a csipőkre. — 2) Nyujtsuk ki vízszintes karjainkat, könyökeink meghajtása által huzzuk össze azokat, s ökleinket hozzuk vállaink közvetlen közelébe, ezután erőteljes lökéssel nyujtsuk ki ismét karjainkat. — 3) Nyujtsuk ki karjainkat s így minden meghajtás nélkül forgassuk azokat körbe — a kör síkja párhuzamos legyen az arczélen átmenő síkkal — e forgatás természetesen mindig gyorsabban és gyorsabban végzendő.

4. Igen hasznos gyakorlat a következő is: a jobb láb és a jobb kar egyenesen kinyújtatnak s ezután egymással párhuzamosan félkörbe mozgattatnak előre és hátra; mindig arra törekedvén, hogy mind elől, mind hátul lehető magasra emelhessük azokat. Nehányszor a jobb lábbal és karral végezvén e mozdulatokat, a bal lábunkat s karunkat fogjuk gyakorolni s felváltva így tovább.



53. ábra.

5. A térd és hasizmok erősítése céljából ajánlható a legguggolás; kezeinket csipőinkre tesszük, leguggolunk, minden támaszkodás nélkül felemelkedünk és ezt a hányszor csak célszerűnek mutatkozik, annyiszor ismételjük.

II.

Gyakorlatok szilárd eszközök segítségével.

A közönséges létra számos gymnastikai gyakorlatra alkalmas. Az első abban áll, hogy lábaink és kezeink segítségével fel és lemászunk a létrán; előbb arcunkat, azután pedig hátunkat fordítva a létra felé. Ezt követik a nehezebb gyakorlatok. Például felmászni a létrára a kezek minden segítsége nélkül; e célból arczczal a létra felé fordulva, bal lábunkat a létra első fokára helyezük és így tovább; testünkkel kevésbé előre hajlunk s kezeinket csak az egyensúly biztosítására használjuk. Felérve a létra csucsára, megfogjuk a legfelső fokot s megfordulunk úgy, hogy háttal a létrának támaszkodhassunk, ezután mind lábainkat, mind kezeinket levesszük a létráról s így lecsuszunk a földre.

Ajánlható az is, hogy a létra külső oldaláról a hátulsóra másszunk, s így végezzünk különféle gyakorlatokat.

A kötelek és árbócok is igen alkalmasak torna-gyakorlatok végzésére. Ezek különösen edzik az izmokat s növelik a bátorságot. Természetesen mindenekelőtt azt kell előadnunk, hogy miképen másszunk fel és le egy bebogozott kötélén. Fogjuk meg a kötelet oly magasan, a mily magasra felbírunk érni. Egyik kezünket helyezük a másik alá s erősen szorítsuk össze azokat, a lábszárakat kinyújtjuk s a sarkokat egymásra helyezük. Ily állásban karjaink izmainak segítségével emelkedünk fölfelé. Lábaikat mindig egy-egy bogra helyezzük s kezeinkkel feljebb és feljebb ragadjuk meg a kötelet. Mászásokban kerülni kell minden mászást, vagy szeleskedő mozgulatot.

A bogozatlan kötélén felmászni már sokkal nehezebb feladat: Itt lábszárainkat a kötél köré kell fonnunk s kezeinkkel lehető magasan kell megfognunk a kötelet, hogy mintegy felhuzzassuk magunkat, miközben a kötél lábszáraink között csuszik; ezalatt a kötelet mindig fölebb és fölebb ragadjuk meg, bokáinkkal tartjuk a kötelet s ez által gátoljuk meg a leesést. Leszállásnál a kötél megint a lábszárak közt csuszik végig s kezeinket fokonkint egymás alá helyezve, így lecsusztatjuk magunkat.

Ha valamely árbócra akarunk felmászni, karoljuk át azt karjainkkal lehető magasan és erősen. Jobb lábszárunkkal átfogjuk az árbócot, míg baltérdünket rátámasztjuk, hogy ezzel is előmozdíthassuk emelkedésünket.

Kezeinkkel folytonosan fölebb kapaszkodunk, lábszárainkkal is támogatva ez igyekezetet. Leszállásnál kezeinket váltakozva derekunkkal egyenlő magasságra helyezzük s így óvatosan lecsusztatjuk magunkat. Nem nagyon nehéz feladat egyszerre két árbócra mászni, föltéve természetesen, hogy legfőlebb két-három lábnyira vannak egymástól. Egyik karunkkal az egyik, a másikkal a másik árbócot fogjuk át, lábaikat pedig egymás mellett tartjuk. Így emelkedünk fölfelé, folyto-

nosan el levén készülve a leesés eshetőségére, mert ez igen veszélyessé válhatnék, ha váratlanul következnek be.

Két pillérre vízszintesen erősített rúdon szintén jeles gyakorlatok végezhetők, melyek főképen a következőkből állanak:

1) Két karral felfüggesztjük magunkat a rúdra.

2) Fölcserélve a jobb és bal karral kapaszkodunk a rúdon, mi mellett a test feszesen kinyújtatik, a lábszárak egymás mellett egyenesen lelógnak, a fő pedig föltartatik.

3) A karok segélyével felhúzódhatunk annyira, hogy fejünk a rúd fölé jőjön.

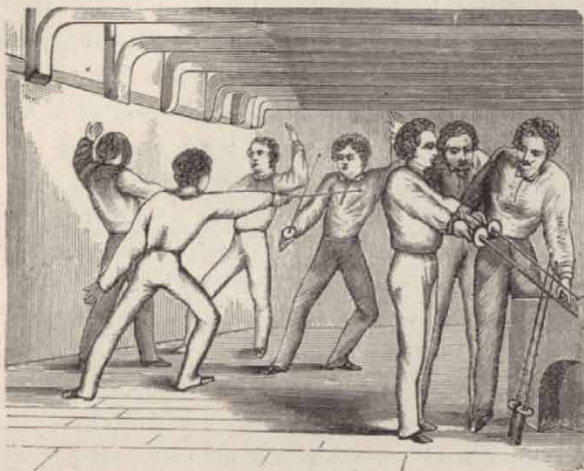
4) Kar s lábsuklóinkra függeszthetjük föl magunkat.

Mindenki, ki igénybe veszi e tornaeszközt, még számos gyakorlatokat találhat, melyek, mint az épen jelzettek, szintén igen hasznosak lesznek, hatalmasan fejlesztvén a mellizmokat.

Ezzel úgy hisszük bevégezhetjük a keretünkbe vágó fontosabb gymnastikai gyakorlatok rövid ismertetését.

HETEDIK FEJEZET.

Vivás.



54. ábra.

A vivást, mely a testnek erőt, ügyességet, határozottságot kölcsönöz, a mely az egészséget előmozdítja s az erélyt, önértetet és szemességet neveli, — legelőbb az egyptomiaiak gyakorolták, azután az izraeliták és perzsák. Jóllehet a görögöknel a testgyakorlat nagy becsben állott, mindazonáltal a tulajdonképeni vivási művészet igen alárendelt szerepet játszott s némely helyeken, mint például Spártában, azt nem is tűrték. Görögországban egyébként a kardot — Peloponesus és Argos kivételével — nem ismerték, hanem egy hosszú kétélű — Xiphos — fegyvert használtak. A régi időkben mindenki hordott ilyen fegyvert, még a pásztorok is, később azonban az eltiltatott s Athenben büntetés volt szabva az ily fegyverek hordozóira.

A longobardoknál hercegi gyermekek atyjok asztalánál addig meg nem jelenhettek, míg egy hercegtől a kard átnyújtásával hadképessé nem emeltettek. Innen eredt később a lovaggá ütés. A skandinávoknál a fiatal házaspárok közé a nász-éjjelen egy ily fegyver tétetett, emlékeztetésül arra, hogy a férfinak joga van a házassági hűség megtörését véresen megboszulni. A kardot leginkább a scythák, perzsák, hunnok, saracenok, arabok, törökök viselték. A tör a spanyolok és olaszoknál 3—4 láb hosszú háromélű és hegyes. A francia fleuret rövidebb, alig 2 láb hosszú. A kard egy élű pengéje egyenes vagy görbe; súlya 2 és $\frac{1}{2}$ font.

A vivás az ó-korban a rómaiaknál, — de még inkább a középkorban tekintélyes szerepet játszott, mindazonáltal a vivást valódi, művészi módon kezelni csak a 16-ik század vége felé kezdték Olaszországban. Nemsokára a francziák és spanyoloknál s később a németeknél is el lett azután terjedve. Már a 15-ik század vége felé el kezdték hagyni a nehéz pallsokat s azokat könnyebb fegyverekkel váltották föl, melyek azonban szintén nem kevésbé voltak nehezek, míg végre XIV. Lajos idejében — 1643—1715 — a fegyvereknek béke idejében való hordozása csak a magasabb rangúkat illetvén meg, az oldal fegyver mind könnyebb és finomabb lett. Minthogy pedig a 17-ik század végén s a 18-ik században a vivást e könnyű fegyverekkel leginkább a magasabb rangúak folytatták, a vitézzel való vivás nagy virágzásnak örvendett.

A vitézzel való vivás legmagasabb fokát Franciaországban érte el. Minden ezrednek s minden laktanyának meg volt és van ott saját vivómestere. XIV. Lajos alatt 20 kitűnő tanár volt szabadalommal ellátva s ezeken kívül Párisban más a vivásból oktatást nem adhatott. Hogy mint kell az oldal, azaz: a szűrő és vágó fegyvereket, a vitézt és kardot ügyesen használni, támadásra úgy, mint védelemre, azt már Thibault ismertette 1628-ban; Meyer 1670-ben; A. F. Kahn 1734-ben; Roux 1803-ban és 1807-ben.

Ujabb időkben a hadseregnél a szuronynyal való vivás — (Bajonnetfechten) — van elterjedve, mely különösen Németországban a katonaságnál 1840 óta mesterileg üzetik. Erre nézve egy tökéletes rendszert alkotott a lipcsei születésű Selmnicz Eduárd százados, mely majd mindenütt el lett fogadva. E rendszer később tökéletesített, részint Rottstein százados, részint Linsingen hadnagy által 1853 és 54-ben s e két férfiú által alkotott rendszert követik most majdnem minden civilizált hadseregnél.

Nem lehet célunk, hogy kimerítőleg előadjuk a vivás elméletét s mindazon fogásokat, melyeknek ismerete majdnem elkerülhetlenül szükséges azok számára, kik tökéletesek akarnak lenni a vivásban. Törekvésünk csak oda irányúl, hogy tárgyaljuk e nemes sportnak: a vivásnak alaptételeit, hogy ezek nyomán az illetők egy ügyes mester segítségével annál könnyebben tökéletesíthessék magukat.

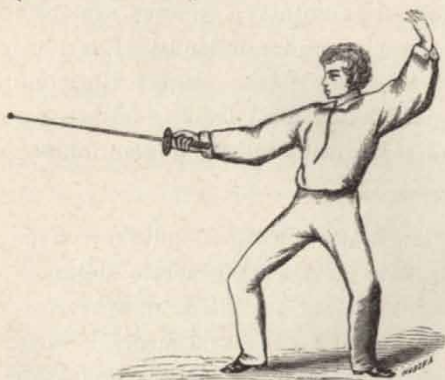
I.

Törvivás.

A vitérről való vivásnál használt eszközök: vitérök, keztyük, álcák, mellvédek — (plastronok). — A vitér — fleuret — hosszának, súlyának, szóval összes méreteinek a vivó egyéniségéhez kell arányitva lenniök. Az álcák, melyeknek feladata a szurások ellen megvédeni az arcot, sodronyból vannak fonva. A vivók jobb kezükön erős bőrből készült hosszú keztyüket viselnek, melyek lószőrrel vannak kitömve, hogy a kezét minden sérülés ellen megóvják.

Az első, a legegyszerűbb s talán egyszersmind a leghasznosabb vivási-gyakorlat: annak tanulmányozása, hogy miképen védekezzünk ellenfelünk támadásaival szemben. Hogy védelmi helyzetben legyünk, térdeinket egymás mellett kell tartanunk, lábaink érintkezzenek 90 fok szög alatt, testünket tartjuk egyenesen s arcczal forduljunk ellenfelünkkel szembe. Most

vegyük a vitért s tartsuk azt — félig kinyújtott karral, vízszintes helyzetben; ez az első pozíció — »En garde« — (lásd 55. ábrát).



55. ábra, »en garde.«

A második pozíciónál kissé meghajtjuk térdeinket, jobb lábunkkal előre lépünk, testünk súlyát bal lábunkra hagyván; e közben bal karunkat, melynek kissé meghajtvá kell lennie, vállunkkal egyenlő magasságra emeljük. A

jobb kéz, félig kinyújtott s felfelé hajtott karral, nyugodtan s minden feszesség nélkül tartja a fegyvert, melynek gombja szemeinkkel egyenlő magasságban legyen; a vállak könnyedén álljanak s a törzs biztosan nyugodjék a csipőkön.

Az első mozdulat — *parade* — abból áll, hogy kezünket magasra emeljük, úgy fordítva azt, hogy körmeink kifelé s két utolsó ujjunk szabadon legyen. A jobb lábbal előre lépünk, míg a bal szilárdan előbbi helyén marad. Testünket szilárdul, majdnem függélyesen tartsuk, hogy a visszavonulás annál könnyebben eszközölhető legyen. Mindezen mozdulatokat gyorsan kell végezni.

Az előnyomulás — *avancer* — a jobb lábbal való előlépéssel kezdődik; a bal utánna huzatik s biztos állást vesz.

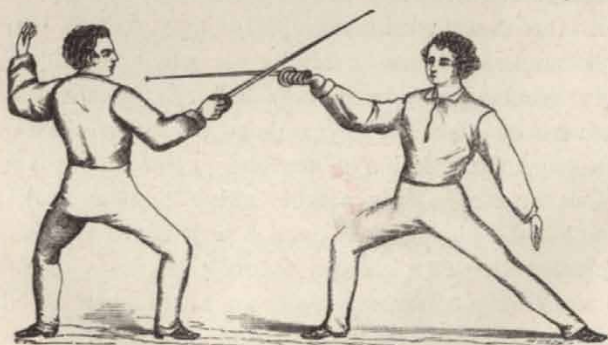
A visszavonulás — *Retirer* — az előnyomulás megfordítottja: azaz a bal láb visszalépésével kezdődik, hogy hirtelen kikerülhessük az ellenfél fegyverét s hogy ennek megtörténte után ismét előléphessünk s azonnal megtámadhassuk ellenünket.

A továbbiakra nézve — az eddigiek képezik a vivás alapköveit — mindenek előtt azt jegyezzük meg, hogy igen kívánatos, miszerint a növendék soha se kísértsen támadni addig, míg a védekezésben nem biztos.

A viváshoz szokásos külön öltönyt használni, mely gyapjú-mellényből áll; legyen ez testhez álló és egész állig begombolható, de soha se oly szűk, hogy gátolja a szabad mozgást. A vivásnál is természetesen figyelembe veendőek mindazon elővigyázati rendszabályok, melyek a többi testgyakorlatoknál szem előtt tartandók.

Miután a vivás alapfogásaiba begyakoroltuk magunkat, átmehetünk az »Egy — kettő«-re — Un — Deux.

Az Un — Deux a következőkből áll: midőn az ellenfél előnyomúl, látszólagosan tegyünk kísérletet, hogy fegyvere fölött támadjuk meg őt; ennek következménye lesz, hogy ő



56. ábra.

azonnal fölemeli gombját, melylyel, hogy találkozzunk, lebocsátjuk a miénket. Gyakoroljuk ezt mindaddig, mignem tökéletesek leszünk benne. Az ide csatolt 56. ábra különben könnyebben érthetővé teszi a dolgot, mint bármily hosszadalmas

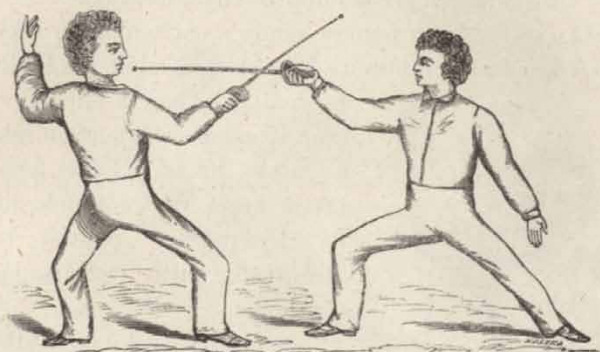
leírás. Az »egy-«nél a támadónak erőteljesen kell szűrni, mert az ellenfél cselfogásnak tudván azt, parirozni fog.

A *prime* a kar kinyújtásában, a *seconde* annak kifeszítésében áll; a *tierce* egy teljes szúrás — *longe*; — ezekre az ellenfél *tierce-l* fog felelni. Támadásunknak mindig gyorsnak és biztosnak kell lennie; álljunk szilárdan s végezzük a *parade-okat* szabatosan. Ne szeleskedjünk, mert semmi sem annyira ellensége a helyes vívásnak, mint az ide-oda kapkodás. Általában már azon pillanatban, midőn először veszünk fegyvert kezünkbe, képzeljük, hogy valódi párbajunk van; tartsuk nyitva szemeinket, legyünk óvatosak és mozgékonyak, hogy gyorsan felhasználhassuk ellenfelünknek minden hibáját; a vívásban minden szabad, csak a becstelenség nem. Küzdjünk mindig úgy, mint *gentleman*hez illik; ha ellenünk kimerültsége jeléül lebocsátja fegyverét, tegyünk mi is hasonlót.

Hogy *carte-ról* (vagy *quarte*) *tierce-re* átmenjünk, kézcsuklónkat egyszzerűen le felé kell fordítanunk. Ha *tierce-ről* *carte-ra* akarunk áttérni, akkor az ellenkező mozdulatot kell végezni. Kezünket tartsuk mindig jól föl, hogy födőzve legyünk; így ha ellenfelünk támad, mindig *en garde* leszünk. Ismétljük ezt mindaddig, míg nem érezzük, hogy elég gyakorlottsággal bírunk. Általában megjegyezzük, hogy a védelem és támadás minden mozdulatát külön gyakorolni és tanulmányozni kell, míg félelem és ingadozás nélkül tudjuk csinálni azokat. A *parade-ok* soha se legyenek nagyon terjedelmes mozdulatok; fegyverünket tartsuk olyképen magunk elé, hogy testünknek lehető nagy részét fedezzük vele, mert különben az ellenfél folytonosan fedezetlen pont után ólálkodván, ott rohan meg, hol legkevésbé várják.

A legközelebbi *engagement-ot* akkor kell alkalmazni, midőn az ellenfél *en-garde* feltartja fegyverét; emeljük föl gyorsan vitérünket, hogy kikerülhessük ellenfelünk gombját s ugyanazon perczen csuklónknak felfelé irányított mozdulatá-

val előre nyomulunk, mi mellett azonban állásunkat nem szabad változtatnunk. (Lásd 57. ábrát).



57. ábra.

E mozdulat által ellenfelünket kardjának külső oldalán karja fölött támadjuk meg.

Ez engagement, mint feinte is alkalmazható, midőn egyre az attaque, kettőre a *longe* jön.

A *seconde*, *octave*, és *prime* szurásokkal kell most megismerkednünk. Mielőtt ezekre térnénk, figyelmeztetnünk kell az ugynevezett *carte-basse-ra*, mely az egyszerű *attaque*tól csak annyiban különbözik, hogy vitérünk gombját itt lejjebb tartjuk, meggátolandók azt, hogy ellenfelünk arcunkba jöhessen fegyverével. Ha ellenfelünk magasan támad, akkor mindig a *carte basse* a helyes válasz.

Az *octave* kinyújtott karral adatik s mindig az ellenfél mellére van irányítva; ha ez is *octave-val* pariroz, úgy fordítsuk kifelé fegyverünket s támadjunk magas *longe-al*.

A *secondot tierce*-ben adott védelem után szoktuk alkalmazni azáltal, hogy tenyerünket befelé fordítva, fegyverünket kissé lebocsátjuk; erre gyorsan egy *longe* s oldalra *octave* következik.

Az ellenfél ismét *octave-val* fog igyekezni felelni, ha

prime-t kísértünk meg. Ez abban áll, hogy kinyújtjuk karunkat, jól felemelvén azt, fegyverünket befelé fordítjuk s ellenfelünk vitért az ellenkező oldalról engagirozzuk.

Quinte. Ezen parade szinte a carte oldalon alkalmaztatik. A kar és kéz állása az 58. ábrán szemléltethető. Különösen használtatik, ha az ellenfél mélyen szúr. Támadásra is nagyon alkalmas a Quinte, ha az ellenfél igen alant tartja kezét, vagy törének gombját úgy lecsüngesztí, mintha testünk alsó része ellen cseltámadást intézne.



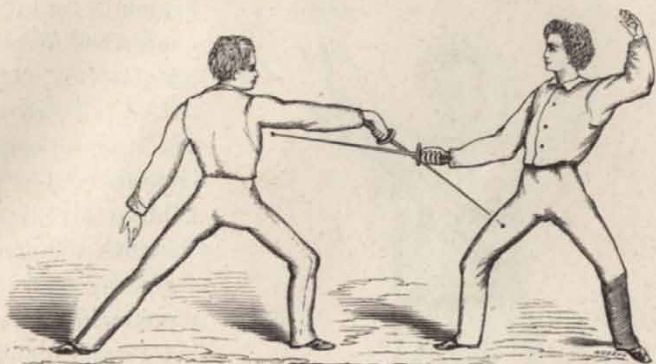
58. ábra.

A flancnade következőleg jó létre: fegyverünket mélyen le tartjuk s midőn kinyújtjuk karunkat, kereszteljük ellenfelünk aczélját, azután pedig gyorsan fölemelvén gombunkat, ellenfelünk kézcsuklója és könyöke alatt szúrást kísérlünk meg.

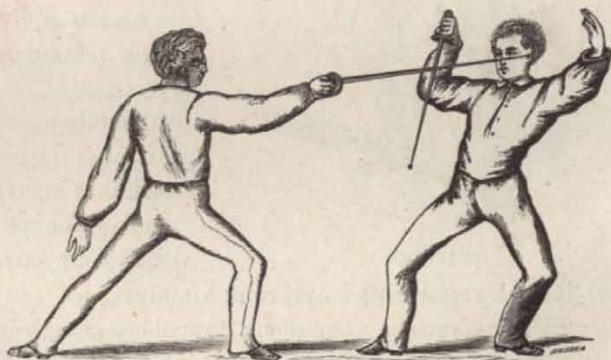
Az octave és demicercle. Emeljük föl fegyverünket állunkkal egyenlő magasságra, karunkat kinyújtjuk és kézcsuklónkat lefelé fordítjuk; azután hirtelen előre hajolva, bal lábunkkal hátra lépünk s gombunkat leeresztvén, támadást intézünk ellenfelünk melle ellen. Az idecsatolt ábra mutatja az állásokat, (lásd 59. ábra).

Ezután ismét egyszerü prime és seconde-al contrázhatunk ellenfelünk támadására. A kar jól a test felé legyen hajlítva, hogy épen oly könnyűséggel kinyujthassuk, mint az octave-nál. A contre-parade akkor alkalmaztatik, midőn

az ellenfél *carte*, *seconde*, *tierce*-ban sat. támad; rendszeren a csukló egy fordításával adatik és nagy gyorsaságot s ügyeséget kíván. (L. 60. ábr.)



59. ábra.



60. ábra.

Contre-carte. Huzzuk vissza magunk felé karunkat s midőn ellenfelünk támad, irjunk le egy kört, s üssük félre fegyverét, (l. 61. ábrát).

Contre-tierce. Körülbelül ugy végeztetik, mint a *contre-carte*, csakhogy ez esetben fegyverünket megforditjuk.

Fedezzük jól mellünket, kardunkat előre tartván s a kört csuklónknak könnyed fordításával csináljuk lehető kicsinyre,



61. ábra.

hogy így meggátolhassuk ellenünknek minden hatályos föllépését. (L. 62. ábrát).

A lefegyverzés oly pozíciót igényel, mely leginkább a vivó csukló izmainak nagy erősségét tételezi föl. Ismeretes, hogy a vitér két részre oszlik: a kosártól a középig az erős fele — *le fort* — s a középtől a gombig a vékony fele — *le faible*. — Ha gombunkat igen letartjuk, vagy pedig karunkat nagyon kinyújtjuk, akkor az ellenfél könnyen a vitér

»forte«-jával keresztelheti fegyverünk »faible«-jét, s ezen állásban vagy lefegyverezhet, vagy pedig támadásra kényszeríthet, mi épen oly jól történhetik *carte*-ben, mint *tierce*-ben. Erre a helyes felelet, hogy felemeljük karunkat s egy erőteljes szúrást kísértünk meg. De tegyük föl, hogy mi vagyunk a támadók. Mihelyt észrevesszük, hogy ellenfelünk hanyagúl áll *en garde* s gombját igen letartja, nyomjuk a vitér »forte«-ját azonnal erősen az ellenfél »faible«-je ellen, fordítsunk egyet csuklónkon, hogy gombunk az ellenfél hóna alá jöjjön s fegyvere egy

percz alatt ki lesz ütve kezéből s ő kegyelmünkre van hagyva. (L. a 63. ábrát.)

A régi időkben ez mindig a vivás egyik titkának tekintetett, melyet minden fegyvert forgató a legnagyobb gondal igyekezett tanulmányozni. Megjegyzendő azonban, hogy ezen manevvre soha sem sikerülhet, ha ellenfelünk óvatos és éber.

Mindezek egyszerű, irásilag is jól-rosszul megmagyarázható at-taqueok voltak. Számos mozdulat van még, melyeknek megérthetésére okvetlenül gyakorlati oktatás kell. Azonban

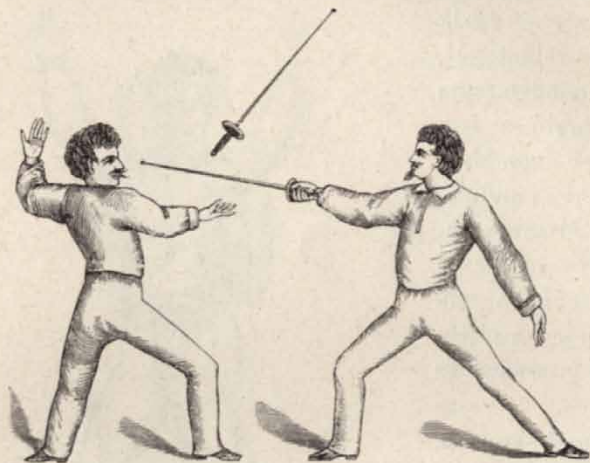
azért mi felemlítjük azokat, hogy már ennyire haladván, legalább tudjuk, hogy mit kell még tanulnunk.

A »coup du temps« rendesen az ügyesebb fél által fog megkisértetni; mihelyest észre vesszük, hogy ellenünk lassan mozog, fedezzük magunkat, s midőn ő ennek folytán támad, nem parirozással, hanem contre támadással feleljünk. Habár ez, különösen siker esetén, igen csinos manevvre; azért a rendszeres vivásban még sem tekintetik comme il faut fogásnak.



62. ábra.

Feintes-ek vagy cseltámadások. A vivásnál ezek mind igen előnyösök; lényegük abban áll, hogy látszólagosan támadási kísérletet teszünk, hogy ezáltal ellenfelünket



63. ábra. Lefegyverzés.

kicsaljuk en garde állásából; minden paradera feinte-el felelhetünk.

A feinte seconde. Gombunkat lebocsátjuk csuklónk megmozdítása nélkül s karunkat kinyújtjuk, mintha seconde-szúrást akarnánk tenni; e helyett azonban hirtelen fölfelé fordítjuk csuklónkat s kijátszva az ellenfél seconde paradeját, karja fölött en carte támadjuk meg őt.

Feinte flaconade. Ellenfelünk fegyverének faiblejt támadjuk meg s azután hirtelen külső carte-ban intézünk rohamot. E faintet mindig kinyújtott karral kell adni, hogy az ellenfél közvetlen szúrást gyanítson. A feinte-ekre, contre attaqueokkal kell felelni. Ha ellenfelünk en carte támad, ugy nekünk en carte kell válaszolnunk.

A feinteket azonban contre-feintek által is lehet parirozni, melyeket azonban gyorsan és határozottan kell végre-

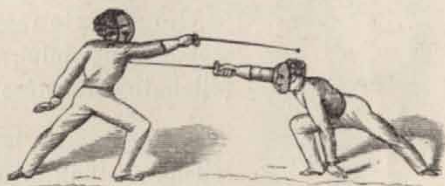
hajtani. Kevés gyakorlat után már ösztönszerűleg érezni fogjuk a veszélyt s gondolkodás nélkül parirozzuk a feinteket s felelünk szúrással a szúrásra.

Ha *carte en garde* állásban vagyunk s ellenfelünk degagiroz, akkor parirozzunk »*tierce*«-el s igyekezzünk fegyverének feltartóztatása által a megfelelő védelemre kényszeríteni őt; ha hibát ejt, akkor igen szép rohamra nyilik alkalmunk.

Megjegyzendő, hogy sokkal nagyobb súlyt kell fektetni a kézcsukló erejére, mint a test mozdulataira, habár többször fölléphet annak szüksége, hogy hátra kell lépnünk. Előre nyomulásaink ne állásunk változtatásában, hanem testünk előre hajlásában álljon.

Az *avancer* és *retirer* mindig a bal lábbal való előre vagy hátralépés által történjék, a jobb láb helyzetének minden változtatása nélkül.

Legyünk mindig éberek, nehogy meglepettessünk; a meglepetések egyik leghatásosabbja a hón alá irányzott támadás — *La volte en tière* — melyet az ide csatolt ábra mutat. (L. 64. á.)



64. ábra.

Gyakran megtörténik, miszerint a helyett, hogy felelünk a *parade*-okra, az által kerüljük ki azokat, hogy bal lábunkkal hátralépve, leeresztjük fegyverünket s ily alacsony állásban adott *seconde* támadást kísértünk meg. Ha azután a fedezés biztosan és gyorsan történik, akkor sikeres lehet e *manœuvre*, de különben nagyon kockáztatott merénylet, mert ha az ellenfél észreveszi szándékunkat, akkor félre lépve meghiúsítja azt s hirtelen *attaque*-al megsebesít, mielőtt képesek lennénk fedezni állásunkat. Az ellenfelet az által is provokálhatjuk, hogy gyorsan megütjük fegyverét, mi könnyen arra

indíthatja őt, hogy elhagyja en garde állását. Ha ő azonban ezt nem teszi, akkor azonnal degagirozzunk — *carte tierce* vagy megfordítva, — ha az ellenfél erre egyszerű *parade-al* válaszol, akkor feinteiroyzunk az *un-deux-vel*, mire ő ismét *contre-parade-al* felelhet, mit mi *contre degage-al* fogadunk.

A *battement* vagy *glissade* abból áll, hogy fegyverünket végig csusztatjuk ellenfelünkén, ugyanazon pillanatban, állásunk változtatása nélkül, támadásra nyujtván karunkat. Ha erre az ellenfél *attaque-al* felel, *pariroyzunk* gyorsan és *avancirozzunk*. A *glissade* rendszeren néhány fedezetlen pontot eredményez. Az *appel* egy lábdobbantás, mely rendszeren az első *en carte* vagy *en tierce parade-nál* szokott előfordulni, az ellenfél figyelmének pillanatnyi lekötése céljából.



65. ábra.

Vigyázzunk, hogy e mellett el ne vesszünk testünk biztos állását, mi leginkább a saroknak tulságos fölemelése által eshetik meg.

Most térjünk át a *salut-re*. Ezt alig lehet teljesen megmagyarázni, mivel számos mozdulattól áll; különösen Franciaországban igen fényűzően gyakorolják azt. Legegyszerűbben következőleg csinálható:

Engagirozás előtt álljunk ellenfelünkkel szembe, a tört bal kezünkkel a bal csipőhöz tartván, a jobb kézzel üdvözlő mozdulatot teszünk ellenfelünk felé. (Lásd 65. ábrát). Ragad-

juk meg jobb karunkkal a vitor markolatát. (Lásd 66. ábrát). Emeljük mindkét karunkat vitoröstől egyenesen fejünk fölé, a tört vízszintesen úgy tartván, hogy a jobb kéz a markolatot, a bal kéz hüvely és mutató ujja pedig a tör gombját könnyeden tartsa s nézzünk ellenfelünk szemébe. (Lásd 67. ábrát).



66. ábra.

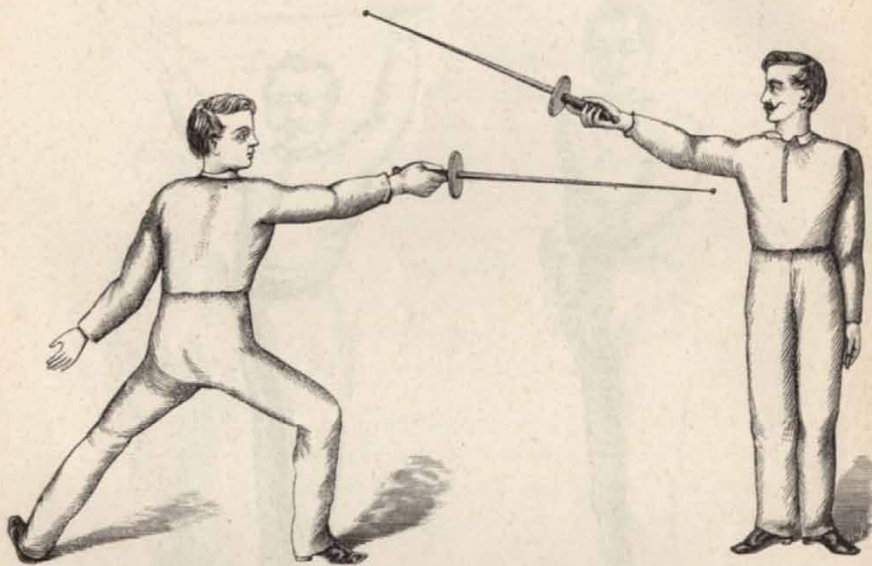


67. ábra.

Álljunk »en-garde-«ba a tört »tierce-«be tartván, adjunk jobb lábunkkal kettős appelt, kérjük föl ellenfelünket az első támadás eszközlésére; erre az illető »carte-«ba fog támadni, úgy azonban, hogy a gomb mellünket ne érintse, mi

pedig feszesen fölemelt karral a támadónak szabad tért nyitunk. (Lásd 68. ábrát). Ez egyszerre mind a vitávot fogja adni.

Az ugynevezett »assemblée« fogja a »salut« befejezését képezni. Az első pozícióba állván, a tört a 69. ábrán látható módon tartjuk és a vitérrel üdvözlünk *carte-ba*, *tierce-be* és egyenesen ellenfelünk arcza felé, minden üdvözetet az ábrán



68. ábra.

látható állással kezdvén. Az utolsó üdvözet után »en garde *carte*«-ba kell állani.

E formalis bekezdésre következhetik a tulajdonképeni salut, mely meghatározott számú támadásokból áll, melyek czélja nem az ellenfél megérintése, hanem szabatos mozdulatok és elegans állások bemutatásában áll.

Többnyire 6—6 támadás képezi ez érdekes tusát, melyek között a kettős appel és a törrel üdvözlés is meghatározott

helyét fogja találni. Szakértők utmutatása mellett e salut a legcsinosabb látványok közé tartozik s vivótermeinkben sokkal ismeretesebb, hogyses részleteibe bővebben bocsátkoznunk szükségesnek látszanék. E daliás előjáték után föltesszük a maszkot s megkezdhetjük az »assaut« vivást.

Befejezésül a vitérrel való viváshoz még néhány figyelmeztetést kell tennünk. Soha se álljunk en garde az ellenfél fegyverének hatáskörébe, mielőtt nem vagyunk készek a támadásra. Igyekezzünk folytonosan azon, hogy ellenfelünk szándékait vitére gombjának gondos figyelése által kitaláljuk. Általában mindig gondolkodva küzdjünk. A támadást soha se akarjuk félrelépés által kikerülni; parirozzuk azt s contre-coup-al csak akkor feleljünk, ha különösen kedvező kilátásaink volnának. Ha ellenfelünk leejti fegyverét, bocsássuk le azonnal a magunkét is, és siessünk föl emelni az ellenfélét s adjuk át neki egy udvarias salut kíséretében. Ez ép oly nobel előzékenység, melyet egy finom gentleman, — ha alkalom nyílik rá — soha sem mulaszt el.

Soha se lépjünk a vivó-deszkára anélkül, hogy vitérünk gombját jól meg ne vizsgáljuk, mely ha nincs jól kitömve, komoly sérülést okozhat. A támadás soha se kezdhető addig, míg a török egymást surolva nem keresztezik. Erre minden lökés és appel előtt s után figyelemmel kell lenni. A francia mészó erre: »croiser les lames« — melynek szabályát a jó vivómester soha sem engedi tanítványai által megszegetni.



69. ábra

A vivó elengedhetlen kötelessége a lovagiasság szempontjából ellenfelének minden sikerült szúrását nemcsak a »touché!« szóval beismerni, de balkezevel a megérintett helyet jelezni is.

Ha csak időtöltésből vivunk, akkor soha se tegyük azt keztük, gomb és álarczok nélkül.

Végül itt is ismételve figyelmeztetünk arra, hogy a vivás alapszabálya:

»Ne veszítsd el soha önuralmadat!«

II.

Kardvivás.



70. ábra.

A valódi vivás, mely csak szúrás ismer, arra tanít bennünket, hogy bizonyos szabályok szerint miképen védhetjük magunkat a vitérről. A gyakorlati vivásnak egy fő és hatalmas fegyvere a kard.

A kard legjobb aczélből készített lapból, — penge — áll, mely két vagy három élű szokott lenni s a markolattól számítva

négy részre osztatik: forte, demie forte, faible, demie faible. A kardmarkolat gomb, kanyarvas és kosárból áll. A vivókeztük a kéz hátán lószőrből kitömöttek, míg a tenyeret csak a pusztá keztük bőr fődözi. A tanító keztükűnek különösen vastagoknak kell lenniök, s e mellett ennek kitömött bőr mellvédet — plastron — is kell viselnie, melyen jobbra és balra meg van jelölve a határ a vágások számára. Az álczak erős sodronyból készitvék s az arczot valóban védik a támadások ellen. Az a k c z i ó alkalmával a jobb lábbal előléphetünk, jobb

térdünket is kissé meghajtva, mi mellett a bal térd szintén meghajtatik. A bal oldal el van fordítva s mi a jobboldallal az ellenfél felé fordulva állunk; a jobb kart könnyedén kinyújtjuk s a fegyvert az ellenfél szemével egyenlő magasságban tartjuk. A bal kéz hajlott állásba jó, úgy, hogy nyitott kezünket néhány hüvelykkel fejünk fölé tartsuk. Ez az *en garde* állás. Hátrafelé is szokás lépni, és pedig leginkább azért, hogy az ellenfél vágását kikerüljük, mire azonnal egy hatalmas *parade-al* megkísérthetjük a lefegyverzést. Az *engagemen*tok közül leggyakoribb az, midőn a kardok a *faible* közepén érintkeznek, úgy, hogy a támadás tulajdonképeni célpontja az ellenfél melle.

A *kézmozdulatok*, melyeken a támadások alapulnak, igen egyszerűek. A *prime* a legkönnyebb s a legkevésebbé fárasztó, mely az *extensió*-nál — (a kar kinyújtása oly távolra, hogy az ellenfelet elérhessük) — alkalmaztatik. A *seconden*ál a kis ujj fönn s a hüvelyk lenn van, a többi ujjak kifelé fordítvák. A *tierce* a kéznek negyed környi fordításából áll, úgy hogy a csukló fölfelé, a hüvelyk egyenesen befelé s az ujjak lefelé jöjjenek. A *carte* épen az előbbinek megfordítottja. Mindezen mozdulatokat szorgalmasan és gyors egymásutánban kell gyakorolni. A vágások három csoportba osztatnak.

1) *Coups de tête* — 2) *coups de la poitrine* — 3) *coups de ventre* vagy általában magas, közép és alacsony vágások. A *prime* vágás ritkán használtatik, mivel igen kényelmetlen magasan tartott kézzel s nem kevéssé lebecsátott fegyverrel támadni; e támadás különben rendesen a mellett veszi célpontnak. A *prime* mozdulat közönségesen bevezetés a támadáshoz. Az »*en seconde*« vágások is ritkán alkalmaztatnak, ezek két csoportra oszolnak: *seconde* vágás befelé a penge alatt, az alsó testre, *seconde* vágás kifelé a penge felett. A *tierce* vágás gyorsan és erő-

teljesen adandó, mi mellett kardunk forte-ja ellenfelünk egész faible-jét engagirozza. E vágás a kar felett kifelé vezettetik; tierce vágás befelé nem adható. Magas tierce arczba támad. A *carte vágás* az, mely leggyakrabban használtatik. A *lacsony carte* az alsó testre czéloz s befelé adatik. Ha kifelé van adva a *carte basse* akkor az ellentett-*carte*-nak mondatik, mi által kardunknak egész fortejával ellenfelünk egész faiblejét engagirozzuk, lenyomjuk azt s felette belülről kifelé, vagy néha megfordítva tett mozdulat után kézcsuklónknak az ellenfél pengéje felé irányított fordításával oldalra adunk egy vágást. *Carte* befelé a mell, -- magas *carte* akár be akár kifelé, az arcz ellen irányoztatik.

Most áttérhetünk a *paradeokra*, vagyis a *parirozó* vágásokra. Az ugynevezett *prime paradeokkal* *prime* és *tierce* vágásokat *parirozunk*; *carte parade* belülré s külre az egész forteval való gyors lenyomása az ellenfél egész faiblejének. *Seconde parade* a *prime* motioról a *secondera* való áttérése a kézcsuklónak s a *seconde* vágás ellen adatik. A *tierce paradénál* a kézcsukló a *prime*-ről a *tiercere* fordittatik; ezzel kifelé való *prime*, *tierce* és *carte* *pariroztatik*. A *carte-parade* a kéznek gyors fordítása a *prime* helyzetből a *carte* helyzetbe, mi mellett a kar kinyújtva s támadásra készen legyen. Általában a *parade* után a kéz gyorsan a *prime* pozícióba hozatik vissza. Az épen jelzett *parade-al* *belső* *prime* és *carte* vágásokat *parirozunk*, mialatt a kezét kissé oldalra nyomjuk; hasonlóképen *parirozunk* *tierce* és *külső* *carte* vágásokat, kifelé való gyöngye nyomással és *carte basse* vágást, a kéznek és kardnak csekély lebocsátásával. — Mindezek *parade* vágásoknak mondatnak s lényegük abban áll, hogy kardunk egész forteját az ellenfél faibleje ellen vetjük s gyengéden fortejáig csusztatván le fegyverünket, így ki kényszerítjük azt eredeti irányából.

E mozdulat azonban mindig nyitánya egy bekövetkező rohamnak, miért is ezt rögtön meg kell kíséreni. A parade vágások soha se fajuljanak ütésekké, mert ezáltal az egyensulyt veszthetnők. A *contra-paradeok* az ellenfél pengéjének megkerülésében állanak; könnyed parade vágással is egybe lehet kapcsolni azokat; *contra paradeokat* csak »*en carte*«, »*en tierce*«, »*en seconde*« szokás adni.

A »*battement*« egy hatályos parade vágás, melylyel ellenfelünket könnyen lefegyverezhetjük, ha nem tartja elég erősen fegyverét; ha a lefegyverzés ritkábban sikerül is, de a *battement* legalább mindig *demasquirozza* az ellenfél valamely részét. Vannak *en carte*, *en tierce*, *en seconde* *battementok*, melyek az illető ökölmozdulatok alapján jönnek létre. — A *ligade* a *battementtől* abban különbözik, hogy itt befejezésül a felvett kézállásból egy másikba megyünk át s ezáltal mintegy kicsavarjuk a fegyvert ellenfelünk kezéből, vagy legalább fedezetlen pontot nyitunk, hová azonnal egy szúrást fogunk irányozni.

A tanulásnál a pengék mindenekelőtt keresztetnek, ezután a vágások és *paradeok* *tempora*, később tetszésszerinti egymásutánban következnek s a növendék egyszersmind arra is megtanítatik, hogy miként adhat *parade* után u. n. *utóvágást* vagy *contre paradeot*.

Lássuk most a *cselvágásokat*, *feinteket*. A *feinte* *puszta fogás*. *Cselből* valamely vágást mutatunk, hogy ellenfelünket a megfelelő *paradera* *csaljuk* s így egy általunk előnyösen kizsákmányolható fedezetlen pont nyújtására kényszerítsük. Egyszerű, kettős, hármas *feintek* s végre *feinte-vágások* vannak. Az utolsó következőleg adható; fegyverüknek *forte*jával *engagirozzuk* ellenfelünk *faiblejét*, gyorsan felhatolunk azon, *feintirozunk* be vagy kifelé s azután felhasználjuk a *támadásra* alkalmasnak látszó fedezetlen pon-

tot. Coup d'arretnak akkor van helye, mikor az ellenfél valamely támadáshoz igen hosszadalmas vagy szabálytalan előkészületeket tesz. Egy coup d'arretnek a példája a következő lenne: ha észrevesszük, hogy ellenfelünk igen magasan szokott támadni, akkor figyelünk, hogy mikor következik egy ily magas vágás s ezt előre észlelvén, ballábunkat kifeszítve, lehetőleg hátravetjük, kezünket »en seconde« tartjuk, jobb karunkat kinyújtjuk, fejünket kissé lehajtjuk s így várjuk az ellenfél támadását elzúgni fejünk fölött, minek meggátolására nem is teszünk semmit. — Contre-coupnak nevezzük mindannak alkalmazását, mikkel a növendéket önuralomra tanítottuk; a contre-coup helyes vagy helytelen alkalmazása fogja mutatni, hogy megértette-e azt vagy nem? Itt természetesen számos cselofogás jöhet alkalmazásba; például midőn az ellenfél en tierce ad vágást, akkor mi ligade vagy battement helyett lefegyverezhetjük őt az által, hogy a ballábal »passade«-ot — belépés — csinálunk, fegyverünkkel leütjük kardját s balkezünkkel megragadjuk jobb csuklóját. — Vagy ha az ellenfél en carte támad, feleljünk contre tierce-el, lépünk előre ballábunkkal, nyomjuk fel balkezünkkel ellenfelünk kezét s kardunkat irányozzuk mellének. Ide tartozik az ugynevezett coup de théâtre is. Ha az ellenfél en seconde támad, baltenyerünkkel eltaszítjuk fegyverét mellünktől, úgy hogy az jobbra hajlik, mialatt mi kardunkkal balra körül kerüljük azt s alatta támadunk. Emlitendő még a következő contre-coup. Ballábunkkal előre lépünk, balkezünkkel feltaszítjuk ellenfelünk kardját, úgy, hogy az balkarunk alatt a levegőbe szúr, — mialatt mi felemeljük fegyverünket s egy körívvel en carte támadunk. Igen előnyös parade állás a következő: Az ellenfél en carte vág, mi balsarkunkat a jobb sarokhoz huzzuk, baltenyerünkkel visszautasítjuk az ellenfél fegyverét, kardunkkal az övé alá férközünk, úgy hogy forteját engagiroyván, tetszésszerinti irányban kényszerithetjük azt.

A vágó és szűrő vivás Németországból származik, ez tanítja, hogy gondolkodás és tapasztalás által megállapított szabályok szerint, miképen használhatjuk a vágó fegyvert saját magunknak megvédésére s ellenfelünknek megsebesítésére. E célra az egyenes lovassági kardot használják, melynek csak egy éle van és sokkal nehezebb s szélesebb, mint a közönséges víkard. A viteremben való használatnál köszörületlen s erős kosárral van ellátva. Ennek pengéje is forte-ra és faible-re osztatik, s ugy kell készitve lennie, hogy súlypontja mindig körülbelül 2 hüvelykkel a markolat fölött legyen. — A vivó keztyűk ez esetben hosszú kézelőkkel vannak ellátva; a kéz felső részén lószőrrel erősen kitömvék, a tenyereket csak pusztán a keztyű bőr fõdi, a manchettáknak nem szabad nagyon bőveknak lenniök; ezek szintén bélelve vannak. Az álczák erős sodronyból készittetnek, széleikkel jól bélelt bõrhengerekkel keritvék. — A vivókalap 4 hüvelyknyi karimával bir, mely az oldalakon le van hajtva s zsinórokkal van lekötvé.

Küzdelem alatt a bal láb függélyes helyzetben változatlanúl áll a küzdvonalban, míg a jobb láb körülbelül 18 hüvelykkel előbbre van, és pedig 7—8 hüvelyknyire a küzdvonalon kívül. A test sulya leginkább az előbbin nyugszik, alsó része kissé hátra hajol, míg a mellet az ellen felé tartjuk s a jobb vállat kevésbé előre vetjük. A bal kar tenyérral kifelé a háton nyugszik. A jobb kar felemelve kinyujtatik, hogy a kéz a vállakkal egyenlő magasságban legyen; ha az ellenfél a magasabb, akkor magasabbnak, ha ő az alacsonyabb, akkor alacsonyabbnak kell lennie e mozdulatnak. A kard hegye az ellenfél jobb szemével legyen egyenlő vonalban. A kar mindig igen tompa szöget képezzen a fegyverrel s ez rendesen keresztezze az ellenfél kardját, a támadásnál előre lépünk, míg a reposte hátralépéssel történik. Az engagement itt is háromféle: zárt, közepes és teljes. A kézmozdulatok a következők: *prime, seconde, tierce, carte*. Ez a négy fő-

vágás. Említendő még a demie carte, tierce föl-felé, seconde félig befelé; továbbá a quarte, a quarte haute, a carte basse. A paradeok sorában a prime parade, seconde parade, tierce parade, quarte parade, quarte escarpe parade, seconde parade félig kifelé, tierce escarpe parade, seconde parade félig befelé, quarte haute parade, tierce basse parade érdemelnek főlemlítést.

A cselvágások feintek következők: közvetlen feintek, kereszt-feintek, kör-feintek, coup-d'arrê.

A volteok a vivás e neménél is alkalmaztatnak; a a vivók itt rendszeren a mozdulattal körben fordulnak. Jobbra irányzott volte-nál a jobb lábbal a mennyire csak lehet oldalt s hossz-vágásoknál előre is lépünk. A bal láb követi a jobbat.

Miután vezényszóra képesek vagyunk egymás után csinálni a kardvivás különböző mozdulatait: — áttérhetünk a contrázásra, hol a támadás védelem, feintek, paradeok stb. a vivók belátása és ügyessége szerint váltogatják egymást s így ez képezi a kardvivásnak tulajdonképeni gyakorló iskoláját.

III.

A vivás egyéb nemei.

A vivás fő nemeit megismertetvén, röviden áttérünk a vivás más támadó és védő eszközökkel üzött nemeire is. Ilyenek a német Schläger, a szuronyvivás, gerelyvivás, kés vivás.

1. A Schläger.

Ez a német egyetemeken a tanulók között általánosan dívik és minden nézetkülönségnék gyors kiegyenlítője. A német egyetemeken kívül nem fordul elő sehol, de ottan oly-

annyira összeforrt az akadémiai typussal, hogy mondhatni, a német fiatalság nemzeti fegyverét képezi s így a vivás nemei közt mindenesetre tekintélyes állást foglal el. A Schläger vivás szabályaiba nem fogunk belebocsátkozni s csak azt emeljük ki, hogy itt a felső test, karok és fej gondosan fedeztetnek; csak a kéz és arcz — a csapások objectumait képezve — maradnak szabadon. Ennek tulajdonítható, hogy a művelt német osztályok az arczon a »Schläger« szabta vágások bélyegeit a későbbi életkoron át is oly gyakran hordozzák, ami mindenesetre az akadémiai mult elvitázhatlan testimoniuma.

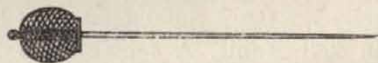
2. A szuronyvivás.

Erről már a fejezet bekezdésében megemlékeztünk. Mint a katonai kiképzés fontos tényezőjéről, nekünk szükségtelen bővebben róla szólanunk. Elég lesz, ha e tekintetben utalunk a katonai: »Exercir reglamente-kre.«

3. A botvivás.

A botvivás, francziául »Canne«, angolúl »Singlestick« a kardvivásnak úgy szólván botokkal való utánzata s kitünő előkészületnek tekintendő.

A használt bot alakja a mellékelt ábrán (l. 71. á.) látható. A kéz egy kosár által van biztosítva.



71. ábra.

Francia és angol vivómesterek a kezdőket többnyire botvivással készítik elő a komolyabb kardvivásra.

Tehát ugyanazon szabályok szerint tanítatik. Gyakorlati haszna kitünő, mint bármikor használható önvédelmi eszköz. Megtanulásra még azoknak is ajánlható, kik a karddal való vivást nem szándékoznak elsajátítani.

4. Gerelyvívás.

E hatalmas, bár primitív neme a vívásnak alkalmasint még a bibliai pásztor-élet idejéből származik és mindeddig



72. ábra. Gerely, (francz. Baton, ang. Quarterstaff.)

hegyes vagy mocsáros vidékeken, mint déli Spanyolország, Portugália s a francia Landes, Skócia stb. tartotta fenn magát. A »Landes« óriási mocsáraiban Bordeaux mellett a pásztor-lakosság tudvalevőleg falábon jár. Egy-egy 7 láb hosszú póznát használnak bot helyett, mely részint támpontúl, részint árkok átugrására, sőt fegyverül is használtatik. E pásztorok kezében a pózna rettenetes fegyverré válik. Használatuk lassankint a vivótermekbe is átment és rendszeresen taníttatik. A gerely hossza 7 láb. A gerelylyel úgy vágni, mint szűrni szabad, ami a vívásnál való alkalmazhatóságát kétszeresen előnyössé teszi. Az állás tetszés szerint vagy jobb vagy bal lábbal előre történik s e szerint vagy a jobb kézzel kell a gerely közepét a körmökkel fölfelé megmarkolni, míg a balkéz a gerely tövét ragadja meg, vagy megfordítva. En garde-ban a gerely hegyének mindig az előre helyezett lábujjal egy irányban kell lennie. A fejnek és testnek minden részére szabad vágni vagy szűrni.

Ha a bal láb áll elől, tierce-be kell parirozni és tierce-be visszavágni, ha a támadás mélyen történik, seconde-al kell parirozni. Ha a jobb láb áll előre, akkor a magas támadást carte-al, a mély támadást demi cercle-el kell parirozni. Hatalmas lökést a gerely megfordításával lehet az ellenfélre irányozni. Döfésnél a kéz lazán markolja a gerelyt.

5. Késvivás.

A vivás e neme a matrózok közt dívik és a rendes hadihajókon a kiképzésnek lényeges részét képezi. Leginkább az ellenséges hajók megrohanásánál talál gyakorlati alkalmazást, midőn már ember és ember közt foly a véres tusa. A kés neve francziául »Coutelas« vagy »Couteau d'abordage«, a mi eléggé kifejezi e fegyver jelentőségét, — angolul pedig »Cutlass«. E kés vagy inkább kard széles és rövid s vas markoló kosárral bir. A tengeri harczok történetében nem egyszer olvassuk, hogy a megrohanó hajó csapat a kést fogai közé vevé, hogy az ellenséges hajó megmászásában gátolva ne legyen.

IV.

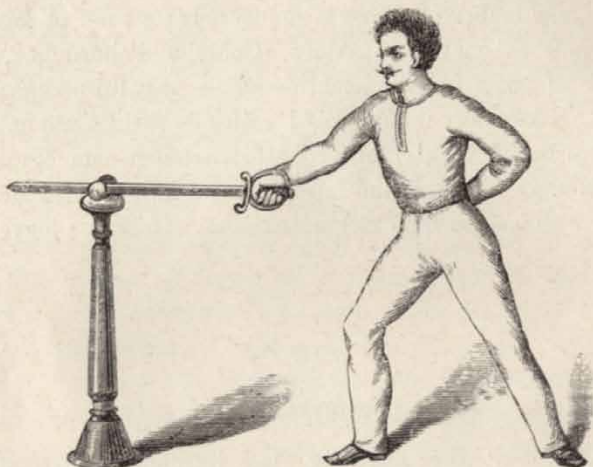
Mestervágások.

A férfiui erő és ügyesség által létrehozott művészi produkeziók mindig általános érdeklődést keltenek s különös ingerrel birnak. A nélkül, hogy a foglalkozás-szerűleg üzött vágásokra ki akarnánk terjeszkedni, csupán csak az elegánsabb fogásokon alapuló mestervágásokat fogjuk tárgyalni. Tűrhető minőségű és jól kiköszörült karddal minden ügyes ember majdnem csodáknak tetsző dolgokat művelhet; — mint például, majd mindenki csak mesének fogja tekinteni, hogy Saladin zultán yatagánjával lebegő selyemszálakat hasított ketté. Pedig a dologban nincs semmi lehetetlenség. A mestervágások különben sokkal inkább ügyességet, biztos szemet s a fortély tudását, mintsem tulságos erő kifejtést igényelnek. Kiemeljük azonban, hogy kellő gyakorlottság nélkül akarni megkísérteni a produkeziót — egy a felsüléssel.

Lássuk az egyes mestervágásokat:

1. Czitrom felezése.

Ez igen érdekes mestervágás. Valakinek nyitott tenyérébe teszünk egy czitromot s azt egy egyszerű vágással, a tartó kezének minden megsértése nélkül kettévágjuk.



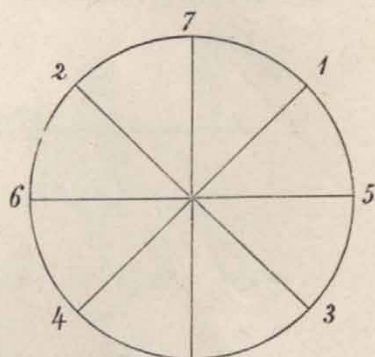
73. ábra, czitrom felezés.

Föltéve, hogy a segédkező egyén teljes bizalommal viselkedik az illetőnek ügyessége iránt, akkor reá nézve legkevésbé sem veszélyes ezen műtét. Annak, ki a czitromot tartja, figyelnie kell, hogy tenyerét egészen nyitva s ujjait minden feszesség nélkül összetartsa; hüvelyke pedig lehetőleg álljon el többj ujjaitól. A mestervágást végezni akaró álljon a czitromot tartónak oldala mellé s tegyen néhány körvágást feje fölé s tenyere alá, mintegy kipróbálandó idegeinek szilárdságát s bátorsággal töltendő el az illetőt. Midőn látjuk, hogy keze nem rezeg, akkor biztosan és hirtelen megtesszük a kellő vágást s a czitrom két darabba esik.

De minő legyen a kellő vágás? Ide csatolt (l. 74. á.) ábránkon látható a rég idő óta divatozó kardvágások schemája.

Ezeket tanulmányozva és gyakorolva, csakhamar képesek leszünk kivinni az összes itt leírandó mestervágásokat. A citrom

felezésében a 7. számú, ugynevezett alvágás szükségeltetik. A kardot egészen vízszintesen kell tartanunk, úgy, hogy az él minden része ugyanazon pillanatban és ugyanoly mérvben érintse a kezét; a vágásnak lefelé kell irányulnia s csak oly erővel szabad történnie, a mennyi éppen szükséges, hogy a citrom



74. ábra, Diagram.

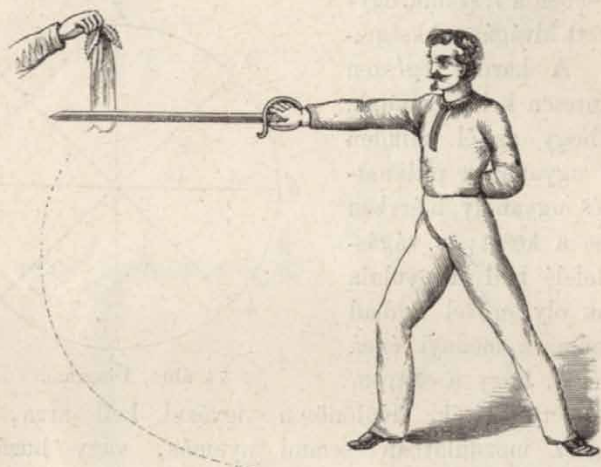
kettészeleltethessék. Különösen vigyázni kell arra, hogy az egész mozdulatban semmi nyomás, vagy húzás ne legyen, mert ez által okvetlenül megsebesítenők az illető kezét. A tanulásban különben a 73. ábrán látható készülék igen előnyösen alkalmazható; az állvány tetejére lószőrrel kitömött bőrvánkos van erősítve, melyen mindig észlelhetjük vágásunk hatását.

2. Omar basa vágása.

Ez abban áll, hogy egy selyemkendőben felakasztott almát felezünk a kendőnek megsértése nélkül. Ebben sincs semmi boszorkányság. Jó éles karddal a 4. vágást — l. 74. ábra — alkalmazzuk. A rejtély az, hogy a kardot húzni nem szabad, mert ha gondolatnyira is visszahuzzuk azt, a kendő menthetetlenül szét van vágva.

Az almát, melyről megjegyezzük, hogy ne legyen nagyon porhanyós — a kendő közepébe tesszük s a négy szögletet összetartjuk; midőn a készülék így fel van akasztva, adjuk meg a vágást, könyökünknek meghajtása nélkül. Ekkor látható

lesz, hogy az alma szétvágatván, a sértetlen kendő a gyümölcsön átszorittatik.



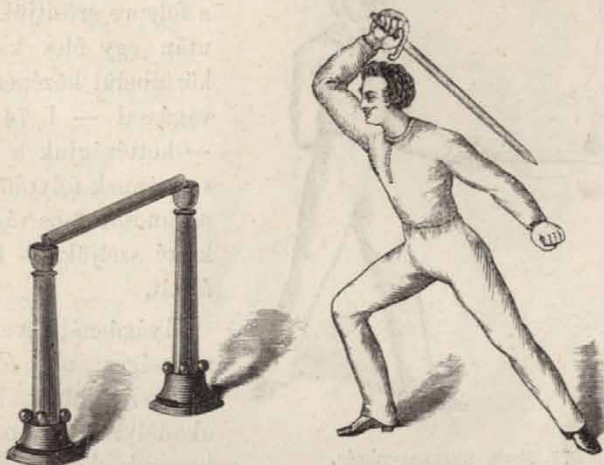
75. ábra, Omar basa vágása.

3. Botvágás.

Egy botot két vizespohárra helyezve, kell kettévágni. E mestervágás Dr. Bachoffner, műegyetemi tanártól származik, ki előadásaiban — a nyomásnál — experimentál vele. A nevezett tanár a karddal a botra gyakorolt közvetlen nyomásban keresi e műtét filozofiáját. Kivitele különös precziót igényel. A botot nagy gonddal úgy helyezük két vízzel töltött edény szélére, hogy $\frac{3}{8}$ hüvelyknyire legyen alátámasztva minden oldalon. Ezután a 7-es vágással — l. 74. ábra — épen középen vágjuk a rudat, igen vigyázva arra, hogy kardunkat hajszálnyira se rántsuk vissza és hogy kardunk hegye, vagy markolata semmit se térjen el a vízszintes iránytól. Említenünk tán felesleges is, hogy a poharakat biztos alapra szükséges állítani.

E mestervágásnak egy még nehezebb módozata az, midőn a rudat két igen vékonyfalú boros pohárra helyezzük, mi-

kor is szögekkel szükséges azoknak biztos állást adni; vigyázzunk arra, hogy a rúd közvetlenül érintkezzék a poharak szélével s hogy a vágás egy ingadozás nélkül való indítás eredménye legyen.



76. ábra, botvágás.

Majdnem az összes mestervágások titka csak azon precízisóban rejlik, melylyel azok kiviendők; ezenkívül bizonyára nagy gyakorlat is szükséges, mielőtt nyilvánosan produkálhatnók magunkat. Mindezekben valami nagy művészetet nem kell keresni, mert minden csak az első akadályok legyőzésén fordul meg. Némely vágásokhoz finom, éles, — másokhoz erős lovasági kardok kellene; különben gyakorlat közben magunk is rá fogunk jönni, hogy mihez minő kard a legalkalmasabb.

4. Narancs-vágás.

Egy felfüggesztett narancs szétszelése szintén igen csinos vágás, melynek tökéletes kiviteléhez nem csekély ügyesség, időkiszámítási és távolságmérési képesség kívántatik.

Tű segítségével egy szálát huzzunk át a narancson; a szál egyik végére csomót kötünk, nehogy a narancs leessék: a ne-



77. ábra, narancs-vágás.

mellünkkel egyenlő magasságban, a másodikat néhány hüvelykkel lejjebb adjuk, mi mellett pontosan számítsuk ki azonidőt, mely a narancs esésére szükséges. E valóban mesteri vágás mindig igen nagy meglepetést idézend elő, valahányszor jól sikerül.

5. Alma-héjazás.

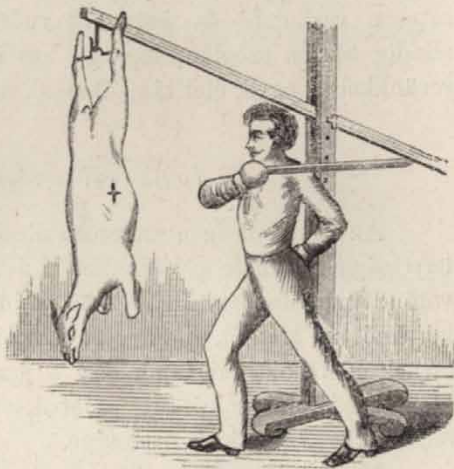
Az almát meg is lehet héjazni egy zsebkendőben, a kendőnek minden megsértése nélkül. E célból az almát a négy végénél fogva felfüggesztett kendőbe téve a 4. vágással — l. 74. ábra — az alma csutkája felé vágunk és i. t. Midőn az alma egészen meg van fosztva héjától, akkor kivesszük azt a kendőből. E mestervágás titka a vágások közvetlenségében rejlik. — Kezdetben célszerű kevésbé éles kardot használni, mert ezzel nem oly könnyen vágjuk át a kendőt.

hány rőf hosszú zsinórt, melyen a narancs függ, a földre erősítjük. Ezután egy éles karddal körülbelül közepén 5-ös vágással — l. 74. ábra — kettévágjuk a szálát s az ennek folytán leeső narancsot 6-os vágással ketté szeljük. — L. 77. ábrát.

E vágásnál okvetlenül szükséges oly állásba helyezkednünk, hogy akadálytalanul mozoghassunk. Az első vágást

6. Juh-vágás.

A juhnak egy vágással való kettészelése, mint »erő-produkció« a legnépszerűbbek közé tartozik. Ide sorozható még egy juhczomb, ólomrud, tollvánkók, selyemzsebkenedők stb. kettévágása. A juh-vágásnál a juh törzse fejével lefelé biztosan felfüggesztetik s az illetőnek úgy kell állni, hogy se nagyon oldalt, se nagyon hátúl ne legyen — körülbelül $\frac{3}{4}$ része a juhnak kell, hogy előtte legyen. A kardot a kosárhoz



78. ábra, juh-vágás.

közül erősen meg kell fogni, úgy hogy a vágás egy vízszintes síkban történjék. Ha ezen körülményre nem vigyázunk, akkor nagyon fennt, vagy nagyon lennt támadjuk meg a juhot s minthogy a szükségesnél nagyobb munkát végezzük, ily esetben — a felülés lehetőségének tesszük ki magunkat. A jelenleg tárgyalt esetben a 6-os vágás — l. 74. ábr. — szokott használtatni; alkalmazható ugyan az 5-ös is, — de ez nem kellőleg hatályos s így nem is ajánlatos. A vágás mindig a penge forte-jával történjék; ha a juh nagyon vastag, akkor úgy kell irányozni a vágást, hogy egyszersem szúrhatunk is. A juh-vágáshoz rendszeren külön kardot szokás használni, mely csak abban különbözik a vadászkestől, hogy néhány hüvelykkel hosszabb.

A juhczombot is az épen előadott módon a 6-os vágással — l. 74. á. — osztjuk szét.

Az ólomrud kettévágása igen csinos, de legkevésbé sem nehéz feladat. Ehhez hosszú vadászkés szokott használni. A rud vagy vízszintesen van megerősítve, vagy fel van függesztve. Kezdetben természetesen vékonyabb, azután fokozatosan vastagabb és vastagabb rudat kell használni, mely mindig három szögletes legyen s úgy állítandó fel, hogy fegyverünkkel az egyik élet támadhassuk meg.

7. Az indián-vágás.

Az indiánok igen szeretnek dicsekedni azzal, hogy nagy ügyességgel bírnak a kaila fának a Khandátrunak karddal való szétmetélésében. Bekezdésül majd fenn, majd lenn a gyökereknél megvágják a fát s azután oly finom szeleteket metszenek le belőle, mint minőkre a gazdasszonyok az ugorkát szokták felszelni; minél átlátszóbbak a forgácsok, annál inkább dicsértetik az illetőnek ügyessége.

Mivel nálunk erre alkalmas fa nem nő, e helyett az említett mestervágásokat az ugorkán lehet praktizálni legcélszerűbben. E célra az ugorkát egyik végével agyagba tapasztván, függőlegesen megerősítjük s azután egy vékony éles karddal lehető finom szeletekre aprítjuk, a nélkül, hogy változtatnánk függélyes helyzetén. Hasonló mestervágás végezhető keményre főtt tojással is.

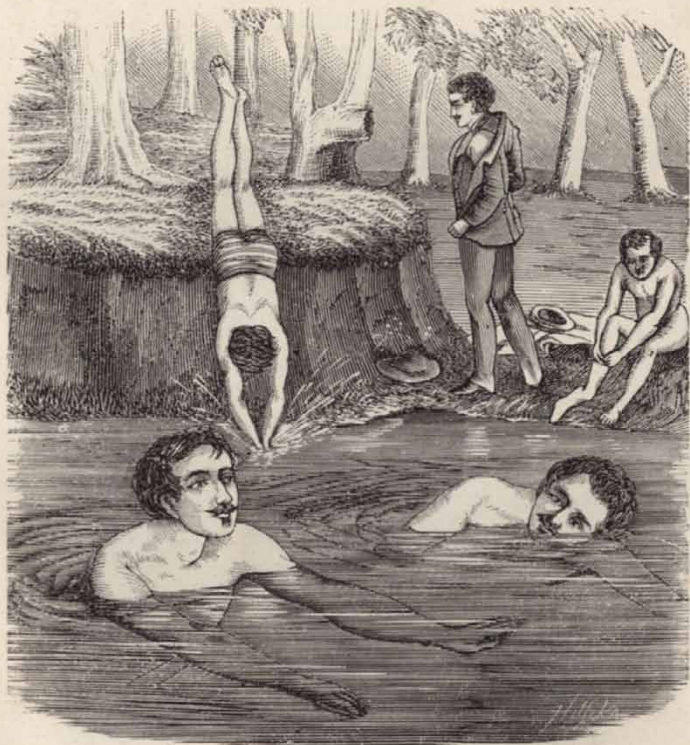
Mind e produkciók, mint az minden figyelmeztetés nélkül is kitűnik, rendkívüli ügyességet igényelnek.

Az indiánok még számos ily mestervágásban kitűnnek, melyek közül azonban némelyek nem kevésbé veszélyesek is. Igy pl. egy egyén háttal a földre fekszik, s orrára egy szegfű bors helyeztetik, melyet egy másik szereplő a legkülönösebb mozdulatok között, a nézőközönség nagy csodálkozására, karddal kettészel.

Befejezésül ujólag hangsulyoznunk kell, hogy minden kardgyakorlatnál és mutatványnál hidegvérűség, ügyesség s nagy gyakorlottság elkerülhetlenül szükségesek. A kezdetben való sikertelenség, épen úgy mint a kitartó türelem szülői a későbbi sikernek. Soha se csüggedjünk tehát, ha első kísérleteink ügyetlenül sülnek el.

NYOLCZADIK FEJEZET.

A z u s z á s.



79. ábra.

Aligha van az atletikai gyakorlatok közt egy is, mely énszerűség dolgában — különösen nyáron a hőség fullasztó ha-

tása alkalmával — olyan általános felkarolásban részesülne, mint az uszás. Azok, kik a nap heve elől a víz üdítő hullámaiba menekülnek, gyakran nem is gondolnak arra, hogy egészségükre, testükre mily jótékony befolyással bírő atletikai gyakorlatot végeznek akkor, midőn a játszi habok sima vizekrét édes örömmel fölzavarják s a hullámok lágy ölében egészen elandalodva ringatják magukat!

Az üdítő hatást, melyet a víz hullámai a test lankadt tagjaira gyakorolnak, azt hisszük bátran kimondhatjuk, hogy mindenki ismeri.

Természetes, hogy nem egy kiparfümirozott cabinet zárt fürdőjében, — hanem a tiszta nyílt víz szabadon csapongó hullámaiban, hol az atletikai gyakorlatra: az uszásra tér és alkalom nyílik — csak ott lehet fölhalálni azt a kéjt és élvezetet, melyet az uszás, mint ilyen, az atletára egész lényét fölfrissítőleg gyakorol. Az atletikának ezen éltető és edző ága sokkal inkább bírja önmagában a vonzerőt, hogysen ajánlásra szorulna. Nem is tesszük azt.

Anglia leghiresebb uszóinak egyike Gurr »The art of swimming« czimű munkájában így szól: »azt hiszem, hogy az uszás a leghasznosabb mindazon járulékok között, melyek egy fiatal ember nevelését tökéletessé teszik.« E felfogást mi is magunkévá tehetjük. Már a régi rómaiak oly nagy sulyt fektettek az uszásra, hogy az elhanyagolt nevelésű emberekről egyszerűen így szóltak: »Neque litteras didicit, neque natare.« Valóban szükséges volna, hogy a testgyakorlatok e neme a modern nevelés egyik főrészt képezze. Azt nem lehet ugyan mondani, s még kevésbbé constatálni, hogy az uszás általában elhanyagoltatik, vagy hogy, mint eddig történt, a szülők maguk kedvetlenülének el gyermekeiket e sport iránt, — ámbár erre vannak most is esetek a — helyett, hogy annak gyakorlására kényszeritenék; de körülbelül teljes bi-

zonyossággal és jogosultsággal állithatjuk föl azon nézetünket, hogy az uszás az ifjuság nevelésében és szórakozásaiban korántsem foglalja el azt az előkelő helyet, mely őt, mint e tekintetben fölöttébb jogosultat, méltán megilletné. Igaz ugyan, hogy a nagyobb városokban kellő számú, gyakorlott uszómesterekkel ellátott uszodák vannak felállítva, hol alkalom nyújtatik az uszás megtanulására; de ez magában az uszó-sport lendületét nem fogja előidézni. Különben is erre nézve más faktorokat kellene számításba venni. Így történik azután, hogy a fiatalság nagy része nem tud uszni s a ki tud, az is, sokkal inkább véletlenségből, mint alapos oktatás segítségével jutott e téreni jártasságához.

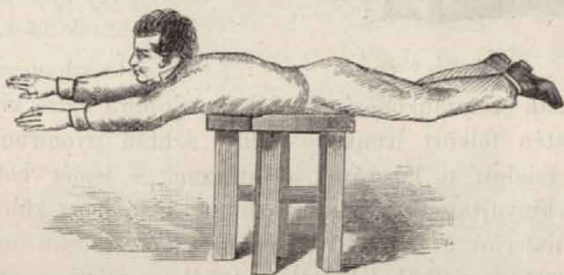
A continensen, talán Franciaországban, fektetnek legnagyobb súlyt az uszás elméletére, oly annyira, hogy Bérard, a francia tornaiskolák főfelügyelője, ezt mondá: »Iskoláinkban a gymnastika egyetlen ága sem tanítatik oly rendszeresen, mint az úszás.« E theoretikus tanítási mód alkalmazása után a tanulók 50 %-a rendszeren minden vízben való próbálgatás nélkül egészen jól tud úszni.

Beckwith, a szintén jól ismert angol úszó, helyesen jegyzi meg, hogy alig képzelhető trannirozás, melyben az uszás nem játszik jelentékeny szerepet, mert kifejti az izmokat, erősíti az idegrendszert, visszaállítja számos életszerv működését, — sőt francia orvosi tekintélyek a mellbetegségekre hajlandóknak igen hathatós óvszer gyanánt ajánlják az uszást.

De eltekintve mindezekről, az uszás haszna oly nagy, hogy csak csodálkozni lehet a felett, miszerint nem mindenki igyekezik ez ügyességet elsajátítani. Például az uszni tudó mily nagy szolgálatokat tehet vízi szerencsétlenségeknél. Valamint a ki lovagolni tud, otthonosan érzi magát a lovak között, ugy a ki úszni tud, az csak bizalommal és bátorsággal tekintethet a mások által rettenetesnek tetsző vízre. E bevezető meg-

jegyzések után röviden elő fogjuk adni a sport e fontos ágának lényegét.

Az uszásnál első és főkéllék a vízzel való megbarátkozás. E célból a leghelyesebb eljárás, ha fokozatosan megyünk a vízbe. Mikor a víz derékig ér, akkor merüljünk le, a hányszor kedvünk tartja; ezután menjünk tovább, míg vállaink a vízbe merülnek, ekkor már egészen lebukhatunk. Ily módon lassankint megbarátkozunk a vízzel s eltűnik azon kellemetlen érzés, mely azelőtt megragadott, valahányszor vízbe mentünk.



80. ábra.

A híres Franklin után igen sokan ajánlják, hogy a kezdő mindjárt fejjel ugorjon a vízbe; ez határozottan kárhöz-tatandó, mert az emberrel veleszületett víz iránti ellenszenv s a hirtelen rázkódás folytán az illető agyveleje vagy idegrend-szere veszélyes sérüléseket szenvedhet. Az épen leirt kísérle-teknel csakhamar tapasztalni fogjuk, hogy testünk könnyebb a víznél, mely körülmény lehetővé teszi az uszást. Vannak azonban esetek, midőn ez állítás nem helyes. Például ha egészen összehuzzuk magunkat, — mint mondani szokás: gombó- czot képezünk — akkor testünk valóban majd oly nehéz lesz, mint a kő és azonnal alá fog merülni. Ha a vízen lebegni akarunk, akkor feszesen ki kell nyújtózkodnunk.

Miután már egészen megbarátkoztunk a vízzel, akkor

álljunk néhány lábnyira a parttól, feküdjünk kinyújtózkodva a vízre — 80. ábra — s igyekezzünk a következő mozdulatokat tenni: a karok félkört írnak le s



81. ábra.

midőn e félkör be van fejezve, akkor a karokat összehuzzuk, míg a kezek nem érintkeznek — 81. ábra — s így újra kinyújtatnak azok.

Összhangzatosan

a karoknak ezen működésével a lábakat jobbra balra kinyújtjuk, szintén félkört írunk le velök, azután gyomrunk alá huzzuk, mialatt a lábszárak érintkeznek s ismét hathatós rugással kinyújtatnak. Hangsúlyoznunk kell, hogy különösen fontos, miszerint a karok és lábak összhangzatosan működjenek, mert e nélkül lehetetlen tökélyre vinni e sportot. Az uszásnál való előhaladásnak egyik föltétele, hogy a rugásnál, — midőn a talpaknak mintegy meg kell támaszkodniok a víz ellenállásán, a lábak helyesen használtassanak. A lábak felhuzásánál a lábfejnek, a rugásnál pedig a talpnak és a saroknak kell a víz ellenébe állnia. Még a kezeknek és a főnek miképeni tartásáról kell mondanunk néhány szót. Az ujjakat egymáshoz szorítjuk s a tenyeret kissé homorúra hajtjuk; a főt mindig magasan fel kell tartani, már csak azért is, mert az által meggátoltatik a víznek a szájba való tódulása, mi különösen kezdőknél igen sok kellemetlenséget okozhat. A mi végre a lélegzést illeti, arra nézve azt jegyezhetjük meg, hogy kevés gyakorlat után ez sem fog nehézségeket okozni. Tartsuk fel fejünket, feszítsük ki testünket, nyujtsuk ki tagjainkat és

jól fogunk tudni lélegzeni. Lassan és szabályosan ez a tanulás módja; a gyorsaságot a gyakorlat által fogjuk elsajátítani.

Miután ily módon megtanultuk az uszás lényegét, legfontosabb lesz az ugrással tisztába jönnünk. Az ugrás az uszásnak kiegészítő része; meg kell azonban jegyeznünk, hogy a lábval való ugrást nem tekinthetjük tulajdonképeni ugrásnak, — így itt tehát csak fejugrásról lesz szó. Ha ugrani akarunk tanulni, akkor következőképen járhatunk el: menyünk a vízbe, míg az nyakunkig ér, szivjunk be lehető sok levegőt és fejünkkel előre bukjunk alá; ha kissé megszoktuk fejünknek víz alatt tartását, akkor már uszás közben is próbálhatjuk az épen jelzett alábukást. Ez azonban mind csak előkészület.

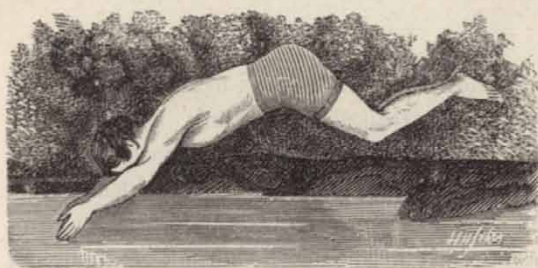
Magának az ugrásnak tanulásánál a 82. ábrán látható állásba helyezkedjünk, ne hajoljunk meg nagyon s karjainkat tartsuk úgy, hogy utat nyissanak fejünk előtt. Az ábrázolt állás csak a kezdőket illeti, miután később mintegy magától jó, hogy testünk majd egyenes s csak kissé hajolt magatartást vesz fel. — 83. ábra — Ha már elhatároztuk magunkat, akkor ugorjunk bátran, nem aggódva a fölött,



82. ábra.

hogy miképen jövünk ismét felszínre, mert ez valóban igen könnyen történik; ha kinyújtózkodva mozdulatlan maradunk,

még úgy is csakhamar feljönnénk a napvilágra, de néhány erőteljes rugás sokkal gyorsabbá teendi az emelkedést. Kez-



83. ábra.

detben természetesen csak alacsony pontokról ugorjunk s többet csak akkor merjünk, ha biztosok vagyunk ügyességünkről.

Egy jó fejugrás ismertetője, hogy nem csattan a test, szinte csak belecsuszik a vízbe. Megjegyezzük, hogy sokkal könnyebb mély, mint sekély vízbe ugrani; ez utóbbi esetben leginkább arra kell vigyáznunk, hogy fejünk ne merüljön nagyon mélyen alá. Ezt sokan oly ügyesen tudják csinálni, hogy fejük már künn van a vízből, midőn lábaik elmerülnek.



84. ábra.

A hátón való uszás semmi nehézséggel nem jár annak, ki az előbbiekre begyakorolta magát; különben is ez a legkönnyebb módja annak, hogy a test a vízszínen fenntartassék,

mert ha hátunkon feküdvé, fejünket hátra vetjük, mellünket kidüllesztjük s testünket csöndesen tartjuk, úgy majdnem lehetetlen alásülyednünk, ezt szükséges megjegyezniök azoknak kik nem tudnak uszni. A hanyatt uszásnál a karokat csöndesen a csipőkön nyugtatjuk, a lábakat pedig épen úgy használjuk, mint a melluszásnál.

A lebegés ismeretéhez csak az szükséges, hogy tudjunk hanyatt uszni; ha az ehhez való állásba helyezkedvén, karjainkat előre nyújtjuk, akkor lebegő helyzetben vagyunk.

A víz alatti uszás semmit sem különbözik a víz felettitől; itt csak a légzés okoz nehézségeket, de ezek is sok-



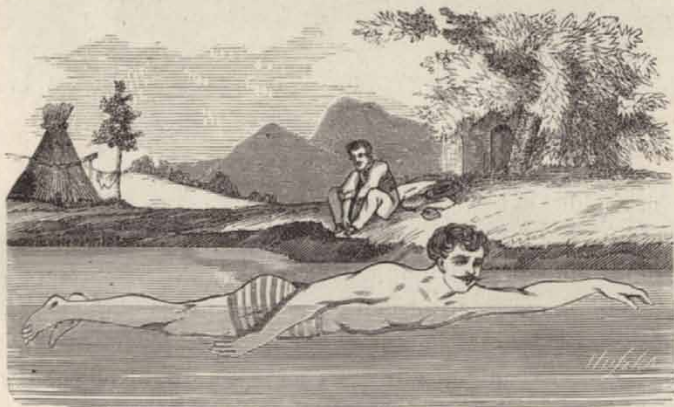
85. ábra.

kal nagyobbaknak képzeltetnek, mint minők valóban, mert valahányszor a lélegzet már nem tartható vissza, akkor mindig pillanatra kidughatjuk fejünket a vízből. — Számtalanszor megeshetik, hogy ruhástól kell vízbe vetnünk magunkat, azért igen czélszerű, ha lassankint a ruhákban való uszásban is gyakoroljuk magunkat. Ezt azért említjük itt, mivel ruhástól sokkal könnyebben uszhatunk víz alatt.

Oldaluszás. Nemcsak mellünkön, de oldalunkon is uszhatunk; és pedig mondhatnók, hogy ez utóbbi a legcsinosabb és leghasznosabb uszási mód; mi azonban nem képez

akadályt arra nézve, hogy igen kevesen legyenek tökéletesek az uszás e nemében. Legcélszerűbben úgy sajátíthatjuk el azt, hogy oldallal a vízre fekszünk, fejünket természetesen kissé felemelvén, hogy szabadon lélegezhessünk. Az alsó kart, mint vízvágót használjuk, míg a kezét a test előre hajtására alkalmazzuk, itt is arra kell figyelemmel lennünk, hogy a karok és lábak összhangzatosan húzassanak össze és nyujtassanak ki. Miután már kis gyakorlatra tettünk szert, használhatjuk mindkét kart a fennebbi módon. Az oldaluszás haszna az, hogy nem mellünkkel, hanem vállunkkal haladván előre, sokkal csekélyebb ellenállást kell legyőznünk, mint különben s így oldallal ott is uszhatunk, hol az akadályok a mell uszást lehetetlenné teszik.

Az indián-uszás bizonyára igen fáradságos, de egyszerűsége miatt a leggyorsabb is. Módozata a következő: vessük



86. ábra.

magunkat gyomrunkra s ugyanekkor nyujtsuk előre jobb karunkat, tenyerünket majdnem derékszögűre hajtván, hogy így annak segélyével mintegy előre kapaszkodhassunk a vízben. Természetesen a jobb láb megfelelő mozdulatáról sem szabad

megfeledkezni. Az első tempó befejeztetvén, a bal karra és lábra jön a sor s így megy azután váltakozva. — 86. ábra. — Az uszás ezen módja Beckwirth által némileg változtatva többek által keringőzésnek neveztetik.

Midőn egyik karunkat a vízből kitarva akarunk uszni, akkor a működő karral ugyanoly mozdulatokat teszünk, mint az indian-uszáznál; minthogy itt csak egyik karunk dolgozik, azért szükséges lábainkkal nagyobb erőt kifejteni. Természetesen kezdetben semmit se fogunk a vízből kitarított kezünkbe, ezt akkorra hagyván, midőn már gyakorlottabbak vagyunk.

Daczára, hogy helytelen azok eljárása, kik a tanulónak a békát ajánlják utánzandó példa gyanánt az uszásban, azért mégis az ember is uszhatik legalább némileg hasonlólag, mint a béka. E czélból, midőn a víz vállunkig ér, feküdjünk a víz tükörre, karjainkat szorítsuk testünkhöz s tenyereinket tegyük egymásra, hüvelykeinket pedig tartsuk föl; sarkainkat összeszorítjuk s lábszárainkat felhuzzuk. Ezután nyujtsuk ki egyszerre, mind karjainkat, mind lábszárainkat. A karokat a vállakkal egyenlő magasságra tartva jobbra-balra ki kell nyujtani, az ujjakat kissé görbítsük meg s kezeinket tartsuk közvetlenül a víz felszine alatt. Ezután hozzuk vissza tagjainkat eredeti állásukba; megjegyzendő, hogy a karok és lábak a tempónál mindig egészen kinyujtandók. A leirt mozdulatok ismétlése minden szeleskedés nélkül történjék.

A vízben állni is lehet; s ez nem is oly nehéz feladat, mint minőnek első pillanatra gondolnók; ha már benn vagyunk a kellő mélységű vízben, hajtsuk gyöngéden hátra

fejünket, hogy állunk épen egy vonalban, legyen a víz felszínével, ekkor függélyes helyzetbe jövünk, mint azt a 87. ábra



87. ábra.

hogyan ez által csak igen lassan haladhatunk.

mutatja. Nemcsak karjainkat fonjuk keresztbe, de még lábainkat is. Ha az áldogálást meguntuk, akkor nyujtsuk fejünk fölé karjainkat, mi által testünk vízszintes állásba fog jönni, az az lebegni fogunk.

A vitzapósásnál az előbbi pontban leirthez hasonló állásba helyezük testünket, mi mellett lábainkkal épen úgy dolgozunk, mint ha szárazon taposnánk valamit; természetes,

A merőleges helyzetben való uszást számos katonai és tengerészeti iskolában, de különösen Francia- és Németországban tanítják Bernardi porosz tiszt rendszere alapján.

A tanuló mindennek előtt a vízben állni taníttatik s midőn ezt már jól tudja, lábaival épen oly mozdulatokat kell tennie, mintha a szárazon járna; kezét mellén összefonva tartja, hogy így az egyensúly biztosítsék. Midőn lábaival már jól dolgozik, kezeivel körmozdulatokat csinál, ezzel is gyorsítván a haladást.

Hordó név alatt ismeretes a következő uszási alakzat: térdeinket lehetőleg mellünkre huzzuk s ugyanakkor kezeinkkel lefelé irányuló nyomást gyakorlunk. E helyzetben gyors forgó mozgást végezhetünk.

Valóságos vízi párviadal, midőn két uszó vizet taposva egymásnak megy, megkísértvén, hogy melyik tudja előbb víz alá nyomni a másikat.

A következő játék sem érdektelen: az egyik uszó kinyújtózkodva hátára fekszik, karjait testéhez szoritván; a másik pedig azon igyekszik, hogy lábainál fogva előre tolja őt.

A következő tréfa is jó időtöltésül és gyakorlatul szolgálhat: egy uszó vizet tapos, egy másik pedig közvetlenül háta mögött követi őt; egyszerre vállaira teszi kezét s hátára ugorva lenyomja őt. Így megy ez váltakozva.

Az uszás tanítása.

Miután az előzőkben leirtunk néhány uszási módot, nem lesz felesleges, ha most az uszás tanításáról fogunk szólni. Azon módszer, mely szerint az uszás az uszóiskolákban tanítatik, Pfuel porosz tábornoktól származik s abban áll, hogy a tanuló kezdetben rudon, később rövid, majd hosszabb kötelen vezetettik, míg egészen jól nem tud uszni.

Ennél azonban gyakorlatiabb a következő módszer: a tanítvány menjen a vízbe, feküdjék rá s próbálgassa mindaddig a mozdulatokat, míg azok jól sikerülnek, az önfenntartási ösztön igen hatalmasan elő fogja mozdítani a tökéletesedést. E módszer még sikeresebb lesz, ha mély vízben csónakból történnek a kísérletek, hol a tanítvány nem állhat lábára; de ekkor mindenesetre szükséges kötelet kötni a kezdő derekára. Kétségtelen, hogy legczélszerűbb, ha a tanító maga is vízbe

megy s így gyakorlatban megmutatja elméleti szabályait. Igen el van terjedve azon rossz szokás, hogy a kezdők parafákkal, hólyagokkal stb. igyekeznek biztosítani magukat az elmerülés ellen; erre nézve csak azt jegyezzük meg, hogy minden ily mesterséges segédeszköz lehetőleg kerülendő. Közöttük még legczélszerűbb egy szál deszka, melyet az uszó maga alatt hajt és szükség esetében, ha pl. görcs fogná el, igénybe vehet. Különben a görcsöt is sokkal borzasztóbbnak képzelik, mint minő az valóban; fő itt, hogy hidegvérünket el ne veszítsük; ha igyekezetünk, a görcsöt elüzni, sikertelen marad, feküdjünk hátunkra s várjuk be nyugodtan, míg oly helyzetbe hajthatjuk magunkat, hol segílyt kaphatunk.

Az uszás tanítás egy új módja.

Midőn az uszás tanításáról szólunk, nem mulaszthatjuk el, hogy az uszás tanításának egy új módjáról meg ne emlékezzünk s ide ne igtassuk ez újabb felfogás indokait, melyekkel az eddigi tanítást alapjában elhibázottnak tüntetvén fel az illetők, — tanítási módjuk létjogát vitatják. Nagyjában visszaadjuk a következőkben ez új tanítási módnak egy szakértő által való indokolását.

Az uszást rendszeren mindenütt úgy tanítják, hogy a növendéket hasra fektetik s övvel és kötéllel óvják meg az elmerüléstől. Az előírt mozdulatokat pedig, melyek karral és lábbal történnek, vezényszóra tétetik meg.

A vezényszóra szükség van azért, hogy a növendék nyugalomhoz szokjék, mely nélkül az első percekben lélekzetét elveszti. Ha már most egy növendék 14 nap alatt annyira viszi, hogy 10—12 láb távolságra uszik s e mellett még bátorsága is van a szökő deszkáról a vízbe ugrani, az az: ha meg van győződve, hogy tud uszni, akkor, ha a hátán is akar uszni, újjólag hozzá kell fognia a tanuláshoz s így egy nyár

folyama alatt eléri azt, hogy az uszómester szemei előtt öv és kötél nélkül uszók.

Különös az, hogy az uszást eddigelé mindig a nehezebb részszel kezdték s kezdik még ma is, s a hason való uszást földolognak tartván, a háton való uszást, mely könnyebb, csak a tanítás végén veszik elő.

A háton való uszásnál az orr a lélegzésre nézve teljesen szabadon áll; — (a száj tekintetbe nem jöhet, mert annak mindig zárva kell lenni) míg a hason való uszásnál az orr csak úgy menekszik meg a víztől, ha a főt hátrahajtjuk. Ez új módszer szerint az uszás tanításánál először a háton való uszást kell elővenni. E módszer egyik kiváló haszna az, hogy az uszás tanítása igen gyorsan történik.

Az uszáshoz azon szilárd meggyőződés szükségeltetik, hogy a vízben el nem merülünk. Az uszó, ha mindjárt évek hosszú során nem is uszott volna, nem felejtí el a művészetet s mihelyt a vízbe jut, azonnal megteszi a mozdulatokat s uszik. Ha talán hamarabb elfárad, mint máskor, annak nem más az oka, mint egyedül a mozgásban való szokatlanság, de ő meg lévén győződve arról, hogy nem merül el, — tovább uszik. A növendéket meglepő gyors uton eme öntudatra hozni, a következő módszer szolgál:

A növendéket mindenekelőtt biztosítjuk arról, hogy semmi körülmények között nem engedjük a vízbe merülni, de másfelől tőle is megköveteljük, hogy teljes bizalommal legyen a tanító irányában s utasításait a legpontosabban teljesítse. Ez előzmények után a növendéket hátára fektetjük, úgy hogy sarka egy, a vízben uszó deszkán nyugodjék s kezünkkel (miután mellette kell, hogy álljunk a vízben, mely $1\frac{1}{2}$ méter mély lehet) hátát tartjuk, azért, hogy ne sülyedjen. A növendék most egyenesen kinyújtózkodik, fejének hátsó részét a vízbe mártja, annyira, hogy a víz fülébe menjen, a könyöket visszahajlitja s a kezeket mellére fekteti. Ha a növendék csöndesen

lélegzik s nyugodtan fekszik, kezünket lassan a háta alól kivonjuk s megmutatjuk neki mindkettőt. A hitetlen előtt is világos lesz akkor az, hogy ha a vizen simán s egyenesen fekszik s ha lábai meg vannak támasztva, nem süllyed.

A növendék ekkor bámulva fölemelkedik. Ez alkalommal rögtön segédkezni kell azért, nehogy vizet igyék, vagy a vízbe merüljön, mert akkor bátorsága igen könnyen elveszhet.

Ha ez jól sikerült, akkor ő ujból készen áll a kísérlet ismétlésére. Ha már most, miután kezünket a háta alól kivontuk s egy gyenge taszitással lábait a támponttól eltávolítottuk s arra is figyelmeztettük, hogy ne mozogjon: bámulatára azt fogja tapasztalni, hogy először lábai merülnek, míg végül ő a fenéken áll. E gyakorlatot kétszer-háromszor ismételvén, a növendék biztatása végett a lábakkal egy taszitó mozgást teszünk, minek következtében ő is elkezd mozogni, a nélkül azonban, hogy a karokat használná. Mozogni fog kényelmesen, mert tudja, hogy testének felső része utoljára merül. Kétséget nem szenved, hogy nagyon kell ügyelni arra, hogy a növendéket az elmerüléstől megoltalmazzuk. Meglévén győződve arról, hogy a testnek felső része merül el utoljára az uszó ujjólag hátára fekszik, lábaival működik, elkezd kezeit is használni s így a hátán való uszást hihetetlen rövid idő alatt megtanulja. Ha hason akar uszni, akkor ezt megkísérli, megteszi béka mozdulatait, gyorsan ugyan még, mint minden kezdő, de itt már nincsen szükség övre és kötélre, sőt még a tanító is fölösleges.

Hogy mily befolyást gyakorol a növendékre azon meggyőződés, hogy testünk felső része merül el utoljára, az kiválglik a sok példa közül a következő esetből: egy uszómester 2 hétig kintlódott egy 13 éves fiuval s annyira meg is tanította uszni, hogy egy pár lépésnyi távolságra minden segély nélkül uszott, de ekkor félénken félbeszakította az uszást. Miután ez ifjuval a fenn előadott eljárást megtették, minden megszaki-

tás nélkül 78 l. távolságra uszott hason. Két percz alatt meggyőződött arról, hogy eddigi félelme, mintha ő fővel a víz alá jutna, míg lábai fennmaradnának, teljesen alaptalan. Hasonló kísérletek már több izben tétettek s ezek e módszert, mely könnyen és gyorsan vezet célhoz, mind igazolták.

Természetesen nagy tévedés volna, ha valaki azt hinné, hogy e sorok elolvasása után már tud uszni; sok gyakorlat, igyekezet és fáradozás kell ahhoz, hogy valaki jó uszóvá váljék. Nem lesz érdektelen, ha tájékozás végett itt fölemlítjük Bechwith nyilatkozatát. Szerinte jó uszónak, álló vízben, 200 yardot kell usznia 3 percz alatt; víz alatt 40—50 mp. alatt 40 yardot uszni már igen kemény munka; jó ugró egyetlen lökés nélkül 40—50 lábat, s jó uszó egy lökéssel 4—5 lábat halad.

Az életmentés.

Az előbbieken ecseteltük, hogy miképen tanulhatunk meg uszni, most az életmentésről emlékezünk meg. Veszély esetében bizonyára az a legszükségesebb, hogy ha uszni nem tudó egyének kerülnek a vízben oly helyzetbe, melyben életük kockáztatva van, azok tudjanak segíteni önmagukon. Ha valaki vízbe esik, ki nem tud uszni, feküdjék rögtön a hátára s arcát tartsa ki a vízből, karjait szorítsa testéhez s tüdeit szivja jól tele levegővel, miután ezáltal némileg pótolva lesznek a hólyagok.

Ha hullámszik a víz, azért nem kell zavarba jönni, hanem meg kell várni, míg egy hullám távozik, az időközököt lélekzésre használva föl. Mindenekelőtt szükséges azonban az, hogy a vízbe esett ne utánozza az uszó mozdulatait, mert ez által menthetetlenül saját vesztét okozná. Ennyit a veszélybe került uszni nem tudóknak.

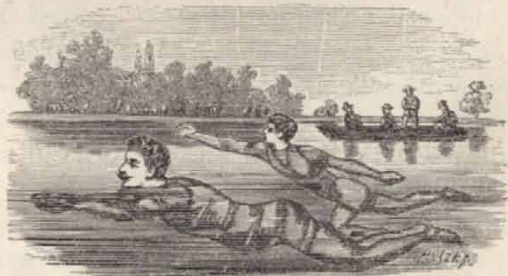
Ha a mások megmentéséről van szó, akkor az első teendő, hogy szárazra hozzuk a fuldoklót; de ez bizony nehéz

feladat, mert az ily szerencsétlenek rendszeren oly görcsösen kapkodnak maguk körül s kapaszkodnak mindenbe, mi kezük ügyébe kerül, hogy sokszor a mentőnek is veszét okozzák. A szárazra hozatalnál leginkább arra kell ügyelni, hogy a vízbeesett feje a vízből kitarassék, de azért nem szabad időt vesztegetni, mert mindig csak az marad a fődolog, hogy a fuldokló mielőbb szárazra hozassék. Azt, hogy a fuldokló a mentőbe ne kapaszkodjék, legkönnyebben azáltal érhetjük el, hogy a veszélyben forgót hátulról ragadjuk meg. Partra szállásnál előbb mindig a kimentett egyént tegyük szárazra.

Ha a megmentett egyén eszméleten kívül van, akkor természetesen kétszeresen kell sietni az illetőnek szárazra hozásával. Emeljük fejét a víz fölé s vagy toljuk őt magunk előtt, vagy vigyük egyik karunkkal, míg a másikkal uszunk, vagy taposunk vizet s tartsuk őt mindkét kezünkkel stb, azonban bármily módon igyekezzünk is szárazra jutni, arról ne feledkezzünk meg, hogy főfeladatunk a gyorsaság. Bis dat, qui cito dat.

Itt megemlékeztünk az életmentőkről is, de ezek rendszeren azon nagy bajban szenvednek, hogy soha sincsenek kéznél akkor és ott, a mikor és hol szükségesek lennének. Azért csak legjobb, ha mindenki magára számít. És e tekintetben a hidegvér és önuralom azon tulajdonok, melyek az uszni nem tudón is többet segítenek, mint a legmesterségesebb életmentők.

Uszóversenyek.



88. ábra.

Az uszóversenyek fontos helyet foglalnak el az atletika keretében. Valamint minden atletikai gyakorlatnak éltető szellemét a competiczió képezi, úgy az uszásét is; s így az uszás is, csak ha valódi versenyzéssé emelkedik, akkor válik atletikai ranggal bíró sportnemmé. Ott, hol külön uszó-clubbok nem alakultak (mint pl. a londoni »Ilex«) az atletikai clubboknak feladataik közé tartozik az uszást is programjukba fölvenni.

Uuszóversenyek rendezése, mint Viator mondja, hálás munka és szakértő kezekben csaknem annyi variacziót nyújt a mulatságnak és sportérdeknek, mint bármely szárazföldi versenyzés. Egy befolyásos atletikai club nem csekély fényt és sikert kölcsönözhet a víz-sport e nemének, ha azt pártfogása alá veszi s díjakat tűz ki a legkitünőbb uszás jutalmául. Uuszóversenyek majd szabad ég alatt, majd arra alkalmas uszodákban az atletikai viadal külön napján szoknak tartatni.

Angliában majd uszó majd atletikai egyletek, majd rögtönzött versenyek intézői, majd az egyes uszodák szoknak külön-külön minden évadban legalább egy vagy két uszó viadalt rendezni. Tanintézetek sem maradnak hátra e verseny-nem ápolásában. Angliában tehát az uszás valódi önálló sport-ág, mely clubbok, díjak, verseny-terek s bajnokokkal bír.

Nem lesz érdektelen, ha Viatornak az uszó-versenyekre vonatkozólag közlött adatait ide iktatjuk. Az uszó világban az első helyet foglalja el az »Ilex« club, mely évenként ugynevezett »kapitánysági versenyét« — Captancy Race — nagy érdeklődés közt szokta tartani. E kapitánysági verseny az egylet elnöki állásáért szokott tartatni. Itt tehát — mint Viator megjegyzi, csakugyan a »nyers erő« győz a szellemi kitünőség fölött, s ölszámra méretik az érdem.

Egy ily verseny alkalmával 1874. év nyarán Viator is

jelen volt. A verseny a Themse folyam alkalmas részében július 20-án ment végbe.

A távolság 1 ang. mértföld volt, völgynek. Négy versenyző közül a győztes 6 yarddal nyert. A verseny tartama: 16 percz 19 m.-percz.

Ugyanez időben egy londoni uszoda a »City of London Baths« viadalában, egy 108 yard handicap — 3 díjért — igen jó uszást mutatott fel. Negyven pályázó indult, 13 csapat és futamban, a handicapolás másodpercz számra történt.

Közöljük Viator után egy vidéki város ez időben tartott uszó-viadal programmját:

Versenytér: egy városi park tava.

100 y. handicap 16 éven aluli ifjonczok számára.

1000 y. nyílt verseny dilletansok számára, a polgármester díjjáért. (Ezüst serleg).

500 y. Handicap szakemberek (uszómesterek) számára, pénz díjakért.

1-ső díj 10 arany.

2-dik díj 5 arany.

3-dik díj 1 arany.

A versenyzők m.-percz számra handicapolva. 250 öl akadályverseny.

Vagy a következő szinte vidéki vizünnepély programja:

Bajnoki (Champion) díj; 600 láb; több futamban.

1000 láb nyílt verseny, uszómesterek számára.

Akadály handicap. (400 láb).

2000 láb verseny.

Nézzük a híres »Eton« iskola uszó-competicioját, július 30-án 1874.

300 yard verseny idősb,

150 yard verseny kisebb tanonczok számára.

Verseny-buvárlás 3 díjjért.

Trampulin-ugrás 3 díjjért.

A londoni »Hyde-Park«-ban tartott uszó »tété« programjában, egyebek közt egy 100 y. verseny volt kitűzve, mely háton volt uszandó.

A tréfás elemet is gyakran képviselve találjuk, mely a komolyabb sportnemek »intermezzo«-ját képezi. Így például kácsaversenyek rendeztetnek, hol az induló és egy kácsa közt, melynek egy kis előny engedtetik, foly a competíció. — A ki elfogja, — nyer. — Kádversenyek (»Tub-races«) a comicum magas fokát tartalmazzák. — stb. Az uszó-sport intézőinek találékony-sága és elmés inicziatívája fog itt legtöbbet teremthetni.

Megemlitendő még, hogy az akadályversenyek objectuma egy deszka, mely laposan úgy fektettetik a vízbe, hogy azt épen csak $\frac{1}{4}$ hüvelyknyi fluidum borítsa át, uszni tehát lehetetlen; vagy átugorni, vagy átszökdelni vagy átmászkalni kell azon.

A buvárlás (Tauchen) s a trampulin-ugrás különféle nemei épp oly mulattató mint művészies látványai egy uszó-viadalnak — és díjazásra érdemesek. Egy szóval minden a vízzel s uszással összekapcsolt diszgyakorlat (»ornamental exhibition«) vagy »Bravour-Stickli« csak emelheti a viadal sikerét s népszerűségét.

Az uszó-versenyek rendezősége más viadatok módjára alakul.

Itt, mint ott, pályabírák, indítók, titkárok, s tehermérők szerepelnek.

Ennyit az uszóversenyekről.

Az uszók királyai.

Midőn az uszásról szólunk, nem mulaszthatjuk el, hogy e sport-nem két nevezetes bravour-mozzanatáról meg ne emlé-

kezzünk. Erre nézve idézzük a V. és V. L. 1875-ik évi leírásából az alábbiakat.

»1875. augusztus 24-dike és 25-ke közt egy oly távolsági úszás ment végbe, mely páratlanul áll a történelem évkönyveiben. Az angolok, a test-gyakorlatok és sport mivelői par excellence, már régebben tervezik a dower-calaisi csatorna átúszását, s e merész vállalkozás ugyane nemzet egy fiának csakugyan sikerült. **W e b b M á t é n a k** hívják a szerencsés halandót, a ki minden mesterséges készülék mellözésével, huszonkét óra alatt Doverből Calaisba uszott át.

Évezredekén át ment szájról-szájra a hagyomány, hogy Leander, kedvesét Herót meglátogatandó, a Hellespontuson átúszott, míg a vállalkozásban halálát lelte. A költők minden korban dicsőítették e merész tettet, így legujabban Lord Byron, a ki maga is követé Leander példáját. E vállalkozásban azonban mai napság már semmi rendkívüliség nincsen, mert a Hellespontus szélessége mindössze egy félóra. A calaisi csatorna ellenben öt német, azaz körülbelül huszonöt angol mértföld széles, és a postai gőzösnek két óra kell, hogy átmenjen rajta.

Az eddig feljegyzett nagyobb uszások közt a legnevezetesebbek egyike **B o h n m e i s z e l** bécsi asztalos-mesteré, a ki Bécsből Pozsonyba a Dunán leúszott és a 8 geogr. mértföld, vagy 40 angol mértföld hosszú utat, 8 óra alatt tette meg pihenés nélkül, még pedig ötvenedik évében, 1846-ban. Utánna említést érdemel még **Tobler** orientalista uszása, ki a Bodentavat legnagyobb (három mértföldnyi) szélességében átúszta.

E három hőstett kellő mérlegelésére az ezeket kísérő körülményeket kell tekintetbe venni; ilyenek: a megkivántatott időtartam, a víz melegségi foka és a táplálkozás.

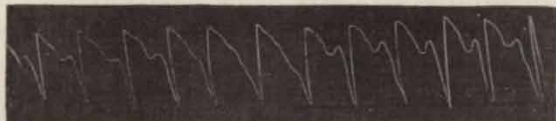
Kedden, augusztus 24-én 5 percz hiján délután 1 óra volt, midőn **Webb** a doveri admiralitási-part előtt levő magas falról a tengerbe merült, kísérve egy parti hajó és két evezőcsónak által. A tenger csaknem tükörsima volt s csak gyenge

kedvező szél lengett. Webb eleitől végig rendkívül egyforma lassu tempókban haladt, úgy hogy perczenkint átlag husz lökést tett. Természetes, hogy előbb egész testét olajjal bedörzsölte. Olykor-olykor az expedicio vitorlás- és gőzhajókkal találkozott, melyek legénysége a merész uszót hurrah-kiáltásokkal fogadá. A napot csaknem az egész idő alatt felhők takarták, mi nem csekély előnynek mondható. 5 óra 38 perczkor Webb kapitány egy kevés ale-t és huslevest költött el. 7 óra 30 perczkor Webb felszólítá a tanuk egyikét, foglalna az evezős csónakban helyet, hogy vigyázhasson, nem él-e éjszaka valami meg nem engedett segédeszközzel; 8 óra 16 perczkor ismét vett egy kevés huslevest és sört, 20 perczcel később pedig egy kis fekete kávé. Ugyanakkor és pedig először, pihent is hanyatt fekvé. 11 órakor először és utoljára egy kevés máj-olajat vett s most egy ideig lassabban — egy percz alatt tizenkilencz tempót csinálva — folytatta utját; láthatólag jól hatott reá az épen akkor arra elhaladó francia postahajó utasainak felbátorító kiáltozása; ennek kapitánya vörös bengáli tüzet gyújtatott, hogy az uszót teljes megvilágításban tüntesse fel. Éjjél utáni 2 órakor a kísérők észrevenni vélték, hogy Webb igen ki van merülve, s a Baker nevü fiatal bűvár a vízbe ugrott, hogy minden esetre kéznél legyen; de Webb nem vesztette el bátorságát. Hajnalhasadáskor, — 4 óra tájban — az uszó álmosodni kezdett s ez ellen fekete kávé s rumot ivott. 5 óra 30 perczkor a nap keresztülhatolt már a ködön s a partot már látni lehetett.

Reggeli 7 óráig a tenger csendes volt, ekkor azonban erős délkeleti szél támadt, mely magas hullámokat hányt fel s az utolsó három órai uszást rémitően megnehezítette. A kapitány egyik szemét a sós hullámtorlat az ut hátralevő szakaszán használhatlanná tette, — s a kísérők többször hallották a felháborodott elemmel küszködőnek panaszhangjait; ekkor is nem a viz növekvő hidegsége bántotta, hanem azon aggodalom, hogy

a hullámok meggátolandják partra szállását. Ekkor a két evezős-csónakot szél ellen elébe vitték, hogy lehetőleg megvédjék őt a hullámveréstől.

Innentől fogva az uszónak óranegyedenként rumot nyújtottak, s így ennek aczél teste és erős akarata még a borzasztó nehézségek közepette sem lankadott. Miután 9 órától fogva a »Maid of Kent« gőzös elébe bocsátott nagy csónakja jelentékenyen megapasztá az uszóra nézve a nagy hullámverést, a kapitány újra reményt merített, kivált miután most már a parttól mindenfelől elébe siető ladikok is felbátorították. 9 óra 30 perczkor a hajóvezető a calaisi-e kikötőből nyugotra terjedő s a tenger bemessze benyuló zátonyok felé irányzá az expediciót; ugyanakkor kezdék a feneket puhatolni; 10 óra 30 perczkor 10 lábnyi vizet találtak, és 11 óra 30 perczkor Webb Máté már lábba állhatott Calais előtt a zátonyon, honnét roppantul elfáradtan, de korántsem kimerülve a partra gázolt. Kocsira ültetvén, a szállodába vitték, ott jól ledörzsölték, majd ágyba fektetvén, egészséges, mély álomba merült. Másnap már visszament Doverbe; rá következő nap pedig már annyira helyreállt, hogy résztvett két banketten, melyet a 24. ezred és a



I. 89. ábra, Webb ütéré.



II. 89. ábra, Normális üté.

»Jacht-Club« rendezett tiszteletére. Ezen sensacziionalis uszás rendkívüli fizikai erőfeszítéssel járt, de egyszersmind rend-

kivüli, sőt kivételes testalkat és szívósságról tanuskodik. Captain Webb szívét és üterét azóta az orvosi kar észleletek és tanulmányozás tárgyaivá tévé. Sikerült is egyebek közt Doctor Barnes F.-nek a »Sphygmograph« segélyével Webb üterét kevéssel a kimerítő uszás után traceirozni, vagyis az érverést le m á s o l n i, mi a 89. 1. ábrán látható, míg a 89. 2. ábra egy normalis, teljes nyugalomban verő pulsust ábrázol.

A másik bravour-uszás augustus 20-án 1877-ben történt s hőse Cavill. Ez uszást az ez időben épen Angliában tartózkodó Viator a következőleg irta le a V. és V. Lapban.

Átuszott a tengerszoroson.

Cavill ur (egy angol szakember) csakugyan sikeresen átuszott Calais-ból Dover-ig a tengerszoroson — mult hétfőn, aug. 20-kán, mit már tavall megkisértett vala — bár kevesebb szerencsével.

Vizi utja épen 12 óráig tartott és 5 perczig, mely időt szakadatlanul a »hüvesben« tölté. — Egy francia vitorlás-hajótól kísérve, d. u. 3 óra 40 mperczkor hagyta el Cavill ur Cap Griz nez-t a francia oldalon. A tenger, bár nem viharos, de csendesnek sem volt nevezhető. Borult idő lévén, kalapját mint fölöslegest csakhamar félretevé. Az első 5 mért-földet egy hatalmas apály segélyével kitünő tempóban és könnyen végzé. Öt óra tájban fekete kávé, 6 óra felé egy csésze erős hús-lét vett magához; majd 7 órakor cacaót egy tojással, mely adag 8 órakor ismételtetett. Ekkor erős égi háboru dühöngött, záporosóval. Cavill szívós kitartással tört előre, időnként meleg italt, vagy Cognac-ot véve magához. Reggeli 3 óra 45 perczkor ért a Doveri parthoz, de a dühös hullámtörés miatt, mely a sziklás angol partot itt oly veszélyessé teszi, kénytelen volt kísérei tanácsának engedni, s a p a r t t ó l

csak 50 yardnyira, hajóba ülni. Cavill kissé kimerülve különben jó conditióban érkezett Doverbe, és hangja

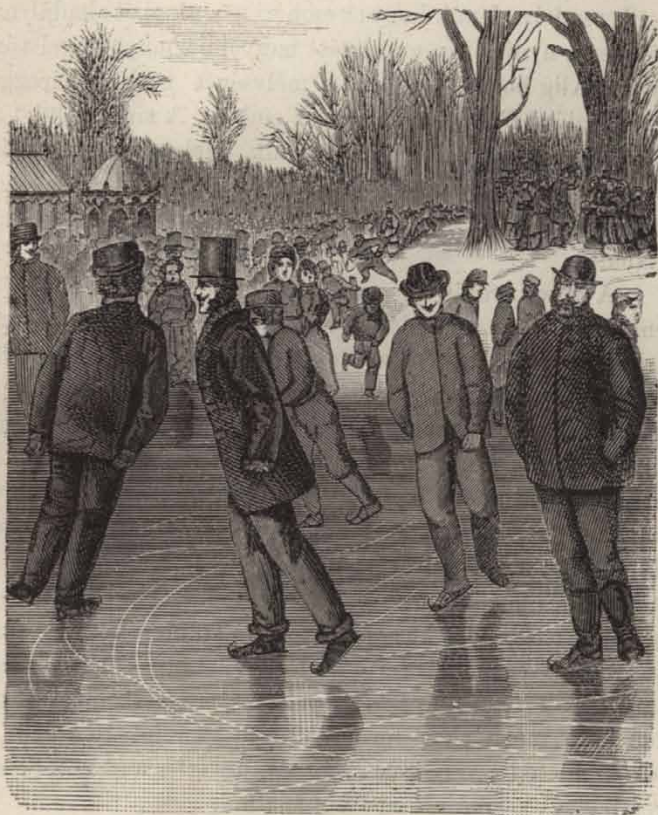


90. ábra.

csaknem normalis »csengésű« volt. Tavali kísérlete aggasztó kimerülés és hangvesztéssel járt. A mellékelt ábra Cavillt úszás közben ábrázolja.

KILENCZEDIK FEJEZET.

Korcsolyázás.



91. ábra.

A korcsolyázás, mint az emberi merészség és a testi ügyesség bizonyítéka kiváló figyelmet érdemel. Minden kétsé-

genkívül a korcsolyázás a legszebb testi gyakorlatok közé tartozik s megérdemli, hogy azt mindenki szabályszerűen megtanulja.

Ez a művészet egyike amaz érdekes multságoknak, hol az ember a természeti elemek és erők által eléje tett akadályokkal harczol s azokon győz. A víz, mely első tekintetre arra látszik rendelve lenni, hogy az emberi mozgásokat akadályozza, segédkezet nyújt éppen e mozgást nagyobb könnyűséggel végrehajtani. Alig borítja be fagy a mélységet gyöngé kéreggel s már a csalárd felületen lebeg az ember. A sima felület, hol majdnem minden surlódás megszűnik, mely az ember lépésének a földön biztonságot és szilárdságot adott, nem engedi, hogy alsó tagjait használhassa s azért aczél szárnyakkal látja el lábait.

A korcsolyázás megmutatja, mint lebeg az ember egy elem fölött, mely rombolással fenyegeti; mint hajthatja végre a lehetetlennek látszó mozgásokat; mint karczol lábával figurákat a kristályba, melyeket a matematikus alig tud kezével jobban lerajzolni. Sajnos, hogy a korcsolyázás csak rövid ideig gyakorolható s hogy mindig az idő szeszélyéhez van kötve élete; de rövid léte is dúsgazdagon részesíti élvezetben hiveit. Alig van mozgás, melynél több szépséget, magatartást lehetne találni, mint a korcsolyázásnál.

A korcsolyázás nemcsak a legkellemesebb, de a legegészségesebb mozgások közé is tartozik. Tulságoskodva — mint minden más egyéb — természetesen ártalmas lehet. Sokan vannak, kik a korcsolyázást veszélyes multságának tartják. Igaz, hogy némelykor fordulnak elő szerencsétlenségek, de ezek rendesen a vigyázatlanság és ügyetlenség következményei, melyeket könnyen el lehet kerülni.

A korcsolyázó e művészet gyakorlásában rendkívüli élvezetet talál, mely társadalmi gyönyörökkel is van egybekapcsolva. Ha nők is vesznek részt e gyakorlaton, akkor természete-

tesen a jégen való társas gyönyörök végtelenül sokat nyerne. Mi lenne a táncz nélkülök? S mivé válik a korcsolyázás velök, miután nélkülök is oly ingerlő!

De nem akarunk bővebben kiterjeszkedni e téli gyakorlat gyönyöreinek ecsetelésére s áttérünk a korcsolyázás szakszerű tárgyalására. Előbb azonban röviden megemlékezünk a csuszkálásról is.

I.

A csuszkálás.

Habár nem is lehet a csuszkálást a korcsolyázás fölé helyezni, mint ezt némelyek annak bámulói közül teszik, de azért lehetetlen be nem ismerni, hogy ez is igen sok élvezetet nyújt és annyira egyszerű neme a testgyakorlatnak, hogy elfogultság volna tagadni, miszerint a fiatalságra nézve sok előnnyel bír. Gyakorlásához semmi más előkészület sem szükséges, mint jó erős fagy.

Ámbár majd minden iskolás fiu tud csuszkálni, azért talán még sem lesz felesleges előadni a megtanulásánál kövendő szabályokat.

Mindenekelőtt egy jó futamra van szükség; mihelyest érezzük, hogy a csuszkán vagyunk, azonnal nyomjuk le baltalpukat s erős lökéssel lóduljunk tova; testünk egész súlyával ez oldalra támaszkodván; a jobb láb minden nehézség nélkül jön utánnunk.

Azt különösen hangsúlyoznunk kell, hogy a csuszászt ne kezdjük meg, mielőtt biztosan nem érezzük, hogy a csuszkán vagyunk, mert különben a lökem elveszti hatályát, még csuszkára érkezésünk előtt, minek különféle kellemetlen következményei lehetnek. A csuszkálásnál még a következőkre kell vigyázni: a test szilárdan fenntartandó s ha egyensúlyunkat

inogni érezzük, úgy karjaink segélyével igyekezzünk helyreállítani azt. Arra szintén igen kell vigyázni, hogy a test ne hajoljon hátrafelé, mert mihelyest sarkainkra nehezedünk, majdnem biztosak lehetünk róla, hogy el fogunk esni. Azt tán említeni is felesleges, hogy művészkedni csak azok próbáljanak, kik az elemiekben már jártasok. Természetes, hogy a mig megtanulunk csuszkálni, addig számtalanszor elesünk; ezt nem lehet elkerülni, csak arra kell vigyáznunk, hogy az esésnél lábszáraink egymás alá ne kerüljenek, mert ez veszélyes lehetne.

A számos csuszkálási műtét közül a következőket említhetjük föl:

a p ó s t a - k ó c s i; csusznak egy lábon, mialatt a másikkal nagyokat toppantunk a pályára, mintegy utáznandó az ostorpattogatást.

A »c a r a m b ó l e« abból áll, hogy a csuszkáló kétszer-háromszor leguggol a futam alatt. Ezeknél jóval érdekesebb a »v á m«. A pálya egy pontján két oldalról egy-egy téglá állittatik fel, úgy, hogy a csuszkálónak lába épen csak elférjen közöttük; a ki az átcsuszásnál feldönti, vagy csak meglöki a téglák valamelyikét, az mindaddig kirekesztetik a játékból, míg ez ügyetlenségben utódja nem találkozik.

A csuszkálás előnyösségét senki kétségbe nem vonhatja, mert edzi a láb- és czomb-idegeket s az egész test egészségére is jótékony hatással van, igénybe véve az összes izmokat.

Joggal lehet kérdeni, hogy vajjon nem kellemesebb-e a zuzmarás téli reggeleken ily erőteljes gyakorlattal melegíteni föl tagjainkat, mint a kályha mellett elsatnyulni? Az óvatos-

ság azonban itt is nagyon ajánlatos; jól öltözködni a csuszkáláshoz első kellék, hogy a jégen való mulatásunk ártalmunkra ne váljék.

A csuszkálás igen el van terjedve; majd minden iskolás fiu gyakorolja ez igen egyszerű sportot. Angliában, az athletika szülőhazájában, a nyári időben oly sok irányban gyakorlott sport általánosságban alig helyettesítetik mással, mint a csuszkálással és a korcsolyázással. Németalföldön a csuszkálás is épen úgy el van terjedve, mint a korcsolyázás. Európa északi országaiban, mint Dániában, a Scandínáv félszigeten, de különösen Oroszországban a köznép főélvezetét képezi az, hogy meredek helyekre vizet öntenek, ami csakhamar megfagyván azon ülő helyzetben taszigálják le egymást a parasztok.

A csuszkálás régiségéről nem sokat lehet mondani, mivel Ovidiusnak néhány nagyon is homályos czélzását kivéve ez iránt sehol sem találhatni adatokra.

Azonban igen valószínű, hogy a testedzés e neme, miután semmi készüléket sem igényel, már régen gyakorlatban volt.

II.

A korcsolyázás.

A korcsolyázás nemcsak a legegészségesebb, de egyszerűsmind a legélvezetesebb gyakorlatok egyike.

[Régi mythologiai eredettel dicsekedhetik. Első nyomaira már az Eddában találunk, hol Ullez istennek kitünőségei közé tartozik az is, hogy lábai korcsolyákkal fegyverezék föl. A korcsolyázás Angliában igen régóta, már a 13-dik században divatban volt; természetesen egészen más alakban, mint most. Akkor a korcsolyákat a talpra erősített állati lábszár csontok képviselték s a sportmanek vasas végü botok segélyével helyez-

ték magukat mozgásba, s oly ügyességre tettek szert, hogy nyilsebességgel voltak képesek haladni.¹⁾

Ugyancsak a 13-ik században és Ibral idejében is használtattak a szánkaszékek.

A modern korcsolya és korcsolyázás minden valószínűség szerint Hollandiából származik. Angliában 1813-ban jelenik meg a korcsolyázás a sport nemek között; ekkor egy Ferguson nevű skót igen nagy tökélyre vitte e művészetet, kinek alapelvei a következők voltak: «Pokolba a félelemmel», «Kösd fel jól korcsolyáidat», «Tartsd fel egyensúlyodat».

E rövid történelmi jegyzetek után áttérünk a korcsolya leírására.

Ismeretes dolog, hogy különféle korcsolyák vannak, melyek a korcsolyázók igényeinek hol többé, hol kevésbé megfelelni vannak hivatva. Az ugynevezett hollandi korcsolyák, melyek egész a lábtorokig felhajló vaskampóval vannak ellátva, azok számára alkalmasok különösen, kik nagy terheket szállítanak hóbuczkákkal s hasonló akadályokkal telt utakon, mint a Németalföldön, a Skandináv félszigeten és Oroszországban.

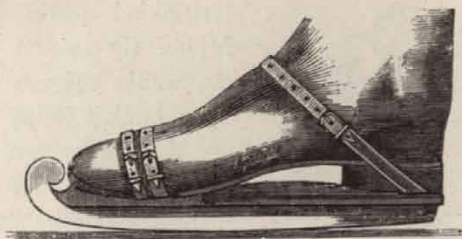
A vályus korcsolyák, melyeknél a vason egy kis vályú forma mélyedés vonul végig, — különösen kezdőknek ajánlhatók, mert biztosan ülnek a jégen; míg ellenben a sima vagy sík-korcsolyákat, melyek ilyen mélyedéssel nem bírnak, csak olyanok használják, kik már némi tökélyre vitték e művészetet. Legjobbak azon korcsolyák, melyeken a vas aczéllal van összeforrasztva.

A korcsolya élei ne legyenek nagyon metszők és úgy legyenek alakítva, hogy egyszerre csak néhány hüvelyre érintsék a jeget, továbbá csak a lábujjakig érve ne hajoljanak úgy

¹⁾ Fitz Stephen «History of London.»

fel, mint a régi korcsolyáknál. Hogy a korcsolyák ne mozogjanak csavarok segélyével biztosan kell a cipősarkakhoz erősítve lenniök; a szijakat jól meg kell kötni, azonban feszítve ne legyenek. Számos korcsolyán igen sok szij van, ez pedig egészen felesleges,

mert három — szij, egy a saroknál, egy a torkon, s egy az ujjaknál — mindig elégséges. Igen czélszerű magas szárú csizmákat venni a korcsolyázáshoz; uj és szük cipőkben



92. ábra.

soha sem tanácsos korcsolyázni, mert ez még borzasztóbb volna, mint azokban tánczolni.

Kezdők soha se vegyenek oly korcsolyát, melyen a lemez $\frac{1}{4}$ -ed hüvelyknél magasabb és $\frac{1}{4}$ -ed hüvelyknél keskenyebb, mert különben alig lesznek képesek fenntartani az egyensúlyt.

Midőn a korcsolyákat fel akarja a kezdő kötni, ereszkedjék féltérdre, másik lábát helyezze a korcsolyára, erősítse azt meg a szijak és csavarok segélyével, úgy, hogy a korcsolyák ne mozoghassanak. Itt megemlíthetjük, hogy 11 év előtt oly cipőket készítettek Londonban, melyekre már a korcsolyák rá voltak erősítve, újabban pedig a londoni korcsolya club olyan korcsolyákat készített, melyek egy rugó és egy csavarral erősítettnek a cipőhöz. Legújában guttaperchából is gyártanak korcsolyákat.

Miután a korcsolya lábunkon van, álljunk fel s lábainknak óvatos mozgatása által arról győződjünk meg mindenekelőtt, hogy elég biztosan erősítvük-e lábainkra a korcsolyák? Azután egy 5—6 láb hosszú s végén megvasalt bottal lassan ide-oda sétálgatunk a jégen, hogy így megszokjuk azon érzetet,

melyet a korcsolyák keltenek. Ha ez megtörtént, akkor félretelve minden félelmet, megkísértjük jobb lábunkkal előre csuszni, mi mellett a korcsolya belső élére támaszkodva, a korcsolyának különösen azon részét szorítjuk a jéghez, mely a



93. ábra.

hüvelyk bütykövel ellenkező oldalon van; testünkkel pedig kissé előre hajolunk. Midőn ily módon egy yardnyira előre csusztunk, egészen hasonlóan használjuk bal lábunkat és így tovább.

Midőn már néhány nap óta gyakoroltuk e mozdulatokat s így tökéletesen otthonosakká lettünk a jégen, megpróbálhatjuk a külső élen való korcsolyázást, mi abból áll, hogy a korcsolya külső

élére nehezedünk s jobb és illetőleg bal felé hajolván, testünk súlypontját is ez oldalra helyezzük át, mi lehetővé teszi egy félkör leírását. A külső élen való csuszás kezdetén a térd kissé meg van hajolva s a tempo befejezésével egyenesedik ki. Az átmenet a külső élre az által történik legczélyszerűbben, hogy a jobb lábbal és pedig nagyobb mérvű erővel irunk le egy kört, mialatt a bal lábat a jobb láb elé helyezve, a sarok külső élével erősen a jégre támaszkodunk. Kis gyakorlat és bizalom csakhamar képessé teendik a tanulót, hogy felemelje és elhelyezze jobb lábát, mialatt bal lábával még dolgozik. Arra ügyelni kell, hogy lábunkat ne emeljük nagyon magasra, mert ez könnyen bukásunkat okozhatná. Soha se tekintgessünk aggályosan hátrafelé, hogy nem jön-e nekünk valaki? mindig csak arra vigyázzunk, hogy ne lökjük meg az előttünk valókat; a mögöttünk jövők majd szintén vigyázni fognak reánk.

A korcsolyázni tanulásnak van még egy más neme is, melyet különösen a hölgyek használnak, miután ennél nem jönnek elő oly nagy mérvű kirúgó mozdulatok, mint az előbbi-

nél; ez az előre korcsolyázás, mely a test súlypontjának majdnem észrevehetetlen jobbra s balra mozditásában áll. Ezen kellemes móddal nagy tér futható be s tekintélyes gyorsaság érhető el. A korcsolyázásnak ezt a nemét igen könnyen meg lehet tanulni s ha már jártassággal birunk benne, akkor hozzuk lábainkat egymás mellé s így minden nagyobb fáradság nélkül irhatjuk le a hullám vonalakat.

A következő kísérleteknél azonban már többet kell tenni s azért meg kell kísértetni a hátrafelé való korcsolyázást. Ennél hajoljunk gyöngén előre és induljunk pl. a jobb lábbal, ezt befelé nyomván s testünk egész súlyával a korcsolya előrészenek belső részére nehezedvén. Tegyük ezután a bal lábbal egy megfelelő mozdulatot, mi mellett ügyelni kell arra, hogy a korcsolyák ne kaparják a jeget. Igyekezzünk könnyen és gyöngéden mozogni. Ezen rugás testünket félig megfordítandja, arcunkkal jobb felé; hasonló mozdulat a bal láb belső élén ismét egyet fordítand állásunkon, mialatt jobb lábunk már készen lesz a legközelebbi rugás megtételére. A lábak ezen mozdulatainak gyorsan kell egymást követniök s a korcsolyákat nem szabad a jégről felemelgetni.

Ezek után áttérhetünk a műkorcsolyázásra.

III.

A műkorcsolyázás.

Itt felsorolunk egy pár korcsolyázási formát. Ilyen például az előre gördülés. Ez egészen úgy történik, mint a hogyan a külső korcsolya élén való korcsolyázást leirtuk. Hogy e korcsolyázási forma kecsesen sikerüljön, jó lesz bal vállunkat előre, jobb karunkat hátra vetve, testünket bátran az illető oldalra hajlítani; e mellett természetesen könnyedséggel és ügyességgel törekedjünk előre haladni.

Ha megakarunk állani, huzzuk lábainkat egymás mellé

és így álljunk meg fokunkint; vagy pedig nyomjuk sarkainkat hirtelen a jégre, mi által gyorsan megállhatunk.

A holland-korcsolyázás azon módja e sportnak, melyet



94. ábra.

a hollandok használnak jégen tett utazásaiknál. Az itt követett lábmozdulatok által létrehozott figurák nagy köröknek kis íveit mutatják; már ez feltünteti, miszerint ezen

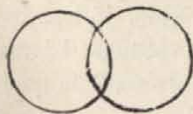
korcsolyázási mód által igen keveset térünk el az egyenes vonaltól s így meglehetősen sebességgel haladhatunk.



95. ábra.

Az ugynevezett nyolczas alakot az által hozzuk létre, ha egészen befejezzük azon köröket, melyeknek az előbbi figura csak részeit mutatja.

A hármas. Ez alak nagyrészt a belső élen való hátrafelé korcsolyázás által hozatik létre. A hármas fejét a külső él sarkával kivágott kis kör képezi; midőn a kör már majd egészen be van fejezve, akkor a korcsolyázó hirtelen előre hajol s ugyanazon lábának hüvelykére — a belső éltre áll, miáltal egy hátrafelé való mozdulat ered, mely befejezi a hármas. A jobb lábbal kivágott figura a hármas rendes — a bal lábbal produkált pedig megfordított állásban mutatja.



96. ábra.

Kettőzött hármas. Ezek után meg lehet kísérteni a kettőzött hármas. Az ide csatolt ábra mutatja, hogy a műkorcsolyázásnál általában mily állást vegyen testünk. A hármas és nyolczas összevetése által a legkülönbözőbb alakokat

adhatjuk. Ilyenek a »cornua ammonis«, a »labyrinth«, a hal, a sárkány stb.

Különben ismeretes dolog, hogy a jégen nemcsak francia-négyeseket rendezhetünk, de tánczolhatunk különféle körtánczokat is.

A hátrafelé gördülés. E név alatt azon korcsolyázási formát értjük, midőn egyik lábunkról hirtelen a másikra térünk át és pedig a következő módon: arcunkat a bal váll felé fordítjuk; a bal korcsolya belső élét a jégre nyomva haladunk, ekkor hirtelen a jobb korcsolya külső élét vesszük igénybe s ezt a hüvelyknél lehető erősen a jégbe vágjuk. E váltakozás természetesen lehető gyorsan történik egymásután.

A repülő sas. Ez is igen népszerű alakzat. Mindenekelőtt oda igyekezünk, hogy lehető gyorsasággal haladhassunk, mivel ez alakhoz ez elkerülhetlenül szükséges; ekkor kirugunk mindkét lábunkkal, térdeinket meghajtjuk s sarkainkat egymáshoz lehető közel hozzuk. Néha a külső élen vitetik végbe ezen operáció, t. i. hátrafelé csinálunk egy kört a helyett, hogy előre csinálnánk. Rendesen azonban a belső él vitetik igénybe.

A Mercurius. Ez a külső és belső éleken való sebes előre korcsolyázásnak gyors váltakozásában áll. Midőn sebes korcsolyázás közben a jobb láb külső élén vagyunk, bal lábunkat kissé felemelvén, a korcsolya hegyét jobb lábunk sarka mögött lefelé tartjuk s jobb karunkat kinyújtjuk. E magatartással azután szédítő gyorsan futunk végig a pályán, mint egy szárnyas Mercur.

Megjegyezzük ezekhez, hogy a korcsolyázni tanuló csak akkor kezdjen a műkorcsolyázásba, midőn már az elemiekben eléggé jártas s különösen csak akkor, midőn már teljes biztossággal tudja egyensúlyát fenntartani.

Elővigyázati szabályok.

A korcsolyázásnál figyelembe veendő szabályokat a következőkben állítjuk össze:

1. Ruháink legyenek testhez állók, de kerüljük a szűk öltönyöket, melyek gátolják mozgataink szabadságát.

2. Flanell alsó mellény hordása igen ajánlatos, mely különösen mellünknek a hideg ellen való megvédéséről gondoskodik.

3. Soha se menjünk a jégre, mielőtt nem vagyunk biztosak, hogy az elbirja a rája sereglők tömegét; ha netán annyian tolongnának a pályán, hogy súlyuk megingathatná a jég szilárdságát, akkor helyesen tesszük, ha visszavonulunk.

4. Kerüljük a nagyon darabos s a nagyon síma jeget; figyeljünk a beléje fagyott ágakra, kövekre s hasonló akadályokra. Hasonlóan óvakodjunk a korhadttól, az egyoldalon felemelkedett jégtől s a lyukak környékétől. Ha váratlanul korhadttal jégre jönnénk, fussunk azon gyorsan keresztül, ha azonban e kísérletünk nem sikerülne s útközben elesnénk, ne igyekezzünk felállni, hanem hömpölygés által törekedjünk elérni a biztos részt.

5. Ha lyukba esnénk bele, akkor nyujtsuk ki karjainkat vízszintesen a jég fölé s így tartsuk fel magunkat, míg segély érkezik.

6. Ily szerencsétlenség után a kimentettet a legnagyobb gyorsasággal haza kell szállítani s ott levetkőztetni; azután valami melegítő italt adva neki, dörzsöljük jól át egész testét s fektessük le őt.

Bizonyára nem könnyű a dolog a korcsolyázást jól megtanulni, ez alatt természetesen azt értve, hogy odáig jussunk, miszerint könnyed eleganciával és biztossággal gyakorolhasuk e sportot. De ha egyszer már ide értünk, akkor gazdagon meg leszünk jutalmazva fáradságunkért, mert a mérsékelt korcsolyázás nemcsak igen sok élvezetet nyújt, de egyszersmind a legáldásosabb hatást gyakorolja testünkre: erősítvén izmainkat, fejlesztvén mellünket és üdeséget kölcsönözve egész testünknek.

Hazánkban a korcsolyázás virágzó állapotát fényesen hirdeti azon diszes palota, mely a városliget hattyus tava partján az idegenek szemét magára vonja. A budapesti korcsolyázó egyesület tekintélyes állást vívott ki magának az európai jégisport terén. Nemcsak tagjainak számára és anyagi viszonyaira, de a korcsolyázás technikájának magas fejlődöttségi fokára nézve is méltó vezére a hazai korcsolyázásnak.

TIZEDIK FEJEZET.

Csónakászat.



97. ábra.

Az Athletika keretében jelentékeny tényező, első rangu szakma, a csónakászat.

És ha e sport lelkesült hívei ezt valamennyi testgyakorlatnak fölébe helyezik, — részünkről — bármennyire hangoztassuk is az Athletika minden ágának egyenjoguságát, — ezen nézetnek ellent mondani nem fogunk. Mivel meghajolunk az »ignis sacra« előtt, mely a valódi Athléta kebelében ég s őt kimagasló tettekre buzdítja, s mert a tapasztalás tanítja, hogy azon Athléta fog szakmájában legnagyobb tökélyre emelkedni ki érte buzogva, annak absolut fölényt vindicál.

* * *

Eltéktelve a csónakászat testedző s versenyre buzdító tulajdonaitól, különösen ajánlható még annál »fogva is, hogy híveinek üdítő és kellemes szórakozást nyújt, bennünk a tár-

sas szellemet (»esprit de corps«) éleszti, s őket férfias önálló s ágra fektetett, rend- és fegyelemre szoktatja.

Kezdők ne vegyenek részt csónak-versenyekben, míg nem tettek szert az ügyesség s gyakorlottság bizonyos fokára, míg nem tudják ingadozás nélkül kezelni evezőjüket s végre míg nem képesek erőteljes, egyenletes evezőcsapásokat osztogatni. Ellhirtelenkedett, egyenlőtlen evezés a hajós pályájának kezdetén igen könnyen tönkretelheti ennek »styljét«, (evezési módját) ami pedig szakférfiak részéről igen nagy figyelemre szokott méltattatni!

Az evezést, mint már említők azok is gyakorolhatják, kik nem rendelkeznek társaság fölött. De hogy solo evezhessen valaki, ahhoz már gyakorlottság kívánatik; s épen azért kezdőknek nem is ajánlható. Ha azonban az illető már kellő jártassággal bír egy pár evező kezelésében s egyszersmind a hajó vezetésében, akkor alig van valami élvezetesebb, mint egy solo kirándulás valamely folyón fel vagy lefelé; felfelé erőnket megfeszítjük, hogy sikeresen haladhassunk az ár ellen, lefelé pedig kényelmesen kipihenhetjük magunkat, élvezvén talán a szép vidék, a naplemente, vagy egy kellemes holdvilágos éj gyönyöreit.

Igy tehát az egészséget, erőt, a természeti szépségek iránt való érzéket, s azon elmélkedéseket fejleszti e nemes sport, melyekbe a csónakjában nyugvó hajós merülhet, s melynek ápolása a fiatalságnak is hasznos és kívánatos. Kell-e még többet mondanunk e testgyakorlat ajánlására?

I.

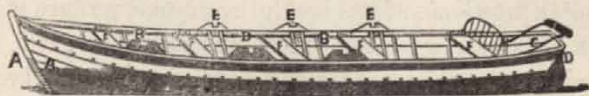
A csónak s annak használata.

1. A csónak alkatrészei s felszerelése.

A csónak, melyben a tanulás megkezdése legcélszerűbb, az u. n. páros evezős csónak; mindenekelőtt ezzel fogunk tehát foglalkozni. Ha leírónk ezt, ugy nem sokra mennénk,

mert utóvégre is minden csónak leírása nagyon hasonló; sokkal czélszerűbb tehát, ha az idecsatolt ábrára utalunk.

A hajó orrát vagy fejét (A)-nál látjuk; a hajó oldalai egy keskeny élben metszik egymást, hogy a csónak könnyeb-



98. ábra.

ben hasithassa a hullámokat. Az oldalaknak (E)-vel jelölt kiálló részei az evező tartók; ezekbe helyeztetnek az evezők, s ezek szolgáltatják a hajó előrehajtására szükséges támpontot. Az evezőtartók rendesen köris vagy tölgyfa deszkákból készülnek; az evezőtartónak két része van, az egyikhez támaszkodik az evező a tempó kezdetén, míg a másik a tempó végén vétetik igénybe, nehogy az evező kicsuszszék a tartóból. A padok az ábrán (F)-el jelölvék.

A hajó fara azon rész, hol a kormányos, a hajókapitánya foglal helyet; a közvetlen előtte levő pad az ugynevezett vezető-pad, mert az ezt elfoglaló egyén evező csapásaihoz kell alkalmazkodniok a többi evezőknek. Egy nyolcz evezős hajónál a vezető a 8-as számú, mert a padok számozása a hajó orránál kezdődik. A hajófalak részei hajó bordáknak neveztetnek, a csónak fenekén pedig a gerincz (ang. »keel«) fut végig, azon kis lépcsők, melyekhez az evezősök lábai támaszkodnak, feszítő kűszöböknek mondatnak.

* * *

Csónakok gyakorlatilag kétféle főfajtára oszthatók. Olyanokra t. i., melyeknél szállítás, kirándulás, utazás vagy társasmulatság a főczél, s olyanokra, melyek gyorsaságra épülnek. Ezek a tulajdonképi versenycsónakok, melyek mindig rendeletre épittetnek, s ekkor a legénység sulya és száma mérvadó.

Versenycsónakok lehetnek 8-asok, 6-osok, 4-esek, párosok sat. s most csaknem mindig »Outtriggeres-Cutter«-ek, míg azon csónakok, melyek más czélokra épülnek, számtalan fajtára oszlanak, melyek közt a »giggek« azaz csónakok, — továbbá a »Wherry« azaz ladik — a leghasználtabbak.

Mindezekről később.

Evezők.

Evezők vagy evező-lapátok mindig a legjobb fehérfenyőből készüljenek; hosszúságuk a csónak hosszúsága s céljaihoz mérten változik, p. o. a modern 8-as versenycsónakokban 12 láb 2—6 hüvelyk közt ingadozik a lapát hossza.

Az evezők az angol terminologia szerint vagy »scull«, ha t. i. az evezős mindenik kezében egy-egy lapátot tart, tehát 1 párral működik; vagy »Oar«, mikor a csónakázók csak egy egy lapáttal eveznek. Az »Oar« természetesen hosszabb a »scull«-nál.

De az Oar-ok, vagyis evezőlapátok hossza is különbözik; Outriggerek-nél az evezőlapát hossza tetemesen túlhaladja a régi szerkezetűeket s ebben rejlik a fokozott versenygyorsaság titka.

Az evező 3 részből áll: nyél, rud, lapát.

Azelőtt mind az evezők, mind a kormányzó lapátok négyszögletű ruddal bírtak s egy faszöggel voltak ellátva. Ujabb időben azonban a rudak gömbölyűre faragtatnak s egy darab bőr van rájuk szegezve a faszög helyett.

Az ez által nyert előny szembetünő.

Kormányzó rud.

Ez is, ha csak lehet, fehér fenyőből készüljön. A kormányzórudra keresztben egy oly készülék van alkalmazva, melyhez a tulajdonképi kormányzó zsinórok erősítvék.

Ezeknek végeit a kormányos tartja kezeiben. Versenycsónakokban a zsinetek még külön tekerőcsigákon vezettetnek átal, mi a »kormányozhatóságot« tetemesen fokozza.

P a d o k.

A padok a legrégebb időtől fogva napjainkig a csónakhoz erősített mozgathatlan ülések voltak. Csak 1872-ben lettek az Amerikából származott s ott már huzamosb ideje használt mozgó padok vagyis »Sliding seats« először ismertetve Angliában, honnan csakhamar a continensen is elterjedést találtak. Elmozgó padok most rohamosan divattá váltak, előbb a hiresebb egyletek által rendezett regatták s versenyekben; majd e példát követve, 2-od és 3-ad rangu clubok, sőt maguk a csónak-építésszek is felkarolták e divatot; utóbb alig létezett már egylet vagy Club, mely mozgó padok nélkül mert volna a nyilvánosság elé lépni. De mint minden újdonságnak, ugy ennek is akadtak ellenei, bírálói és a »pro« s »contra« hivei még mai nap sem döntötték el a sok polemiát okozta kérdést. Mig egyrészt a mozgó padok tagadhatlan előnnyel birnak a páros lapát használatában, ugy másrészt a verseny-evezősök, kik egy evezővel működnek, ez új szerkezet fölényét nem birják osztatlan dicsérettel megilletni. A »sliding seats« hivei ellenében, kik azt állitják, hogy rendszerük a munkát könnyebbiti, s hogy az evező-csapást kinyujtva, annak hatalmasabb lengést ad, a reform támadóí — s köztük kitünő auctoritások — nem tagadva a felhozott előnyök látszólagosságát, ezt mondják:

»Az evező-csapás kinyujtása csak az emeltyűforgó pontjának aránytalan elhelyezkedése, tehát »nem előny; a munka-könnyebítés pedig nem egyéb erővesztésnél.«

Látni, hogy ezen új systema, melynek tanulmányozását

nem lehet eléggé ajánlanunk hazai csónakásaink figyelmébe, még vita tárgyát képezi.

Daczára divatosságának, sokkal újabb intézmény, mintsem hogy már tökéletesen kipróbálva lehessen. Azt is felhozhatnók, hogy nem minden vizen egyenlően alkalmazható, s hogy nehezebb csónakot igényel. Fővárosi csónak-egyleteink csakhamar kénytelenek voltak használt csónakaik könnyüége miatt a régi mozgathatlan padokhoz visszatérni, mert mi a Themse-n czélszerűnek bizonyult, a Duna rohamos habjain az ellenkező tapasztalatot nyújtá.

2. Az evezésről.

Azoknak, kik versenycsónakázásra készülnek, igen gondosan kell magukat begyakorolniok a legczélszerűbb mozdulatokba. A csónakba belépni mindig a kormányossal szemben kell; az elhelyezkedés csöndesen történjék, mialatt czélszerű két kézzel a hajó oldalaira támaszkodni; a lábszárak kinyújtandók, hogy a lábak a feszítő küszöbre támaszkodhassanak



99. ábra,

melyet úgy kell igazítani, hogy a lábszárak lehető kényelmes helyzetbe jussanak. Ezután az evező kézhez vétele következik, melyet előbb vagy a vízre szokás fektetni a lapát lapos oldalával, vagy pedig a padra tétetik az; ez utóbbi esetben mindenekelőtt az evező tartóba kell tolni azt és pedig úgy, hogy a már említett szög vagy gomb épen a kellő helyre jusson.

Most mindkét kézzel erősen megfoglaljuk az evező nyelét, de oly képen, hogy a kezek két hüvelyknél nagyobb távolságra ne legyenek egymástól, különösen vigyázni kell arra, hogy a belső oldalon levő kéz le ne csuszszék az evező-nyélről. Az evezős testtartására nézve megjegyzendő, hogy az üljön könnyedén s egyenesen, hátát ne tartsa görbén, feje legyen fenn, mellét feszítse ki, gyomrát pedig huzza be; a karokat tartsa egészen egyenesen, szemeit nyissa ki s nézzen előre velük. Így tartva magát, készen van az első evező csapásra, mely akképpen történik, hogy a karok lehetőleg kinyújtatnak, míg csak a kezek a feszítő küszöbön túl nincsenek s ugyanekkor a csipőkkel kissé föl kell emelkedni; e mozdulat által az evező lapát hátra tolatik s ugyanazon pillanatban, de egy gondolattal sem előbb, midőn a karok épen legjobban kifeszítvék, merőlegesen a vízbe bocsáttatik úgy, hogy teljesen elmerüljön. Midőn a lapát már kellő mélységben van, megkezdődik a kezek visszahúzása vagyis az evező csapás, mi mellett az egész testnek: vállaknak, s láb-száraknak is erőlyesen dolgozniok s összhangzatosan működniök kell. Épen a mozdulatoknak ez összhangzatosságában és lehető egyenletességében rejlik a »jól evezés« titka. Mihelyest vízbe jó a lapát, a karoknak azonnal meg kell kezdeniök működésüket; a könyökök az üleppel egyenlő vonalba jöjjenek, hogy az evezőcsapás egészen vízszintesen hatoljon át a vizen, a csapás befejezésekor a kézcuklók a mell előtt, közvetlenül a szegycsont alatt álljanak meg; itt különösen vigyázni kell arra, hogy gyorsan pozícióba jöjjünk a következő »stroke« megkezdése végett. Azon pillanatban, mikor az evező nyél a mell elé jó, le kell bocsátani a csipőket, a következő tempót azonban rögtön kezdjük, azaz a tempók között csak a lehető legkevesebb időt szabad eltölteni, mi egyértelmű még azzal is, hogy az evező minél rövidebb ideig maradjon a levegőben; szóval az evező csapásoknak közvetlenül kell követniök egymást.

A test mozdulatainak egyenleteseknek és szabályosoknak

kell lenniök, az elhirtelenkedés vagy szabálytalanság legcsekélyebb jele nélkül; mert különben az evezés egész hatása el van rontva.

A csónakázásról irt angol munkák egyik jelesebbike (Rowing and Training by Argonaut) így szól az evezés főfeltevéleiről: »Az evezésnél mindenekfölött néhány szabályt kell folytonosan szem előtt tartani: ezek egyike, hogy a midőn a tulajdonképi evező csapás kezdetén a kezek fölemeltetnek s így a lapát ipso facto a vízbe mélyítettetik, a legnagyobb erőt kell kifejteni, hogy a lapát minél hatásosabban feszítettessék a víz ellen: ettől függ az evező csapás főrésznének sikere. Ismételjük, hogy ez az evezés legfontosabb szabályai közül való, annál károsabb tehát, hogy épen ezen szabályt látjuk leggyakrabban megsértve. Másodszer nem szabad megfélekedezni arról, hogy a lapátot teljesen vízszintes vonalban toljuk a vizen keresztül. Végre arra kell figyelmeztetnünk, hogy a tempó befejezése a működő erők csökkentése nélkül lehetőleg nyugodt és könnyed legyen, ez különben is be fogván következni, mivel a tempó kezdetén a rud derékszöget képez a csónak oldallal, végén pedig ferdén hajlik ahhoz, így tehát természetsszerűleg erélyesebb lesz a működés ott, mint itt.«

Talán említeni is fölösleges, hogy a vízi sportsmannek is első sorban eleganciára kell törekedni. Helyes és gondos vezetés mellett ezt könnyen el lehet sajátítani, de annál nagyobb baj, ha valaki rossz iskola alatt volt, mert az ott megszokott hanyagság és rossz modor elhagyása nagy nehézségekkel jár, de sőt sokszor nem is sikerül. Egy ily elrontott evezőst a helyes utra hozni sokkal nehezebb, mint egy kezdőt begyakorolni; ennek okai annyira világosak s minden téren annyira közönségesek, hogy előterjesztésük egészen fölösleges.

3. A kormányzásról.

Midőn röviden a kormányzásról e helyen megemlékszünk, a csónakázók azon cardinalis meggyőződését, hogy egy jó kor-

mányos mindig megbecsülhetlen nyereség a legénységre nézve — mi is csak alaposnak dekretáljuk.

Hány különben szép reményekkel kecsegtető verseny végződött valamely hajóra vereséggel, mert a kormányos nem rendelkezett erős kar vagy kellő hideg vérrel. Mig viszont hány hajó menekült meg a biztos vereségtől épen csak egy ügyes kormányos segélyével? Messze terjedne egy jó kormányos kötelességeiről és képességeiről is értekezni s különben is csak hosszú gyakorlat folytán lehet megismerni azokat és elsa-játítani ezeket, — azért azt, ki e tekintetben tökélyre kíván szert tenni, e könyv helyet a vizre utaljuk.

Itt most csak röviden néhány vezényszót sorolunk föl, melyekkel a kormányos legénységét igazgatja.

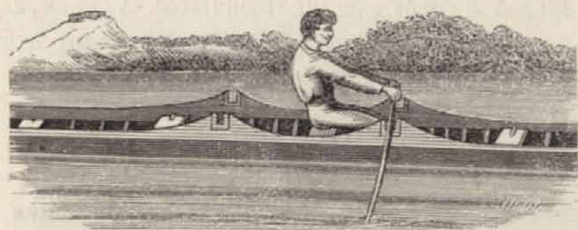
Ilyenek pl. Csapat vigyázz! Evező kész, Evező fel, Evező ki, Előre mind, Csapat tarts, Vissza mind, Csapat állj, Evezőt be stb.

Hogy mind e vezényszavakra — a legénységnek mi a teendője — azt a rövid gyakorlati útmutatás legkönyebben ismerteti meg.

4. Sculling egy pár evezővel vagyis kaják-evezés.

A kajákba óvatosan belépén, olyanformán foglaljunk helyet annak közepén, hogy egyensúlyát meg ne zavarjuk. Evezés alatt könnyedén ülünk s a lábak biztosan nyugodjanak a stretcheren, mely ne legyen oly távol a padtól, hogy a lábakat ráhelyezve — lábszárainkat egészen ki kelljen nyujtanunk. Ez okból a stretchert ide-oda lehet mozditani. Feltéve, hogy egyedül vagyunk egy jó nagy és kissé nehéz hajóban, ragadjuk meg mindkét evezőt a nyelénél (handle) hogy megkezdhessük az evezést; az evezőcsapás (pull) elején hajoljunk annyira előre, hogy a fej a térdeken túlmenjen; a karokat pedig nyujtsuk ki a mennyire csak bírjuk, hogy az evezők megfelelőleg hátrafelé hajtassanak; midőn az evezők már kellőleg hátul vannak,

akkor azokat folytonosan egyenlő mélységben tartván — a karok meghajtása és testünk lassankinti felemelése által előre huzzuk. Az evezőcsapás közepén gyakran előfordul, hogy az egyik evező vége előbb jő ki a vízből, mint a másik; ennek oka rendesen vagy az, hogy az evezők kelleténél rövidebbek, vagy pedig az, hogy a fő s a test kevésbé elfordulnak. Hogy e kellemtelenséget elkerülhessük, czélszerű a pad jobb vagy bal oldalát néhány hüvelykkel lejjebb eresztetni, hogy a két kéz azután kényelmesen dolgozhassék egymás fölött. Az evezőcsapást nem szabad addig befejezni, míg a könyökök a csipők fölé nem jöttek; mikor azután a kezeket a mell felé hozzuk, a test pedig jól hátrafelé megy, mint a 100. ábrán látható. Arra figyelni kell,



100. ábra.

hogy a kezeket ne hozzuk tulságosan közel mellünkhöz, mert ez által igen gyöngül az erő kifejtés. Az evezőcsapást befejezve, a kezeknek látszólagosan bonyolódott, de tulajdonképen nagyon egyszerű mozdulatával úgy fordítjuk az evezőket, hogy laposan feküdjenek a vizen; ez által elérjük azt, hogy az evezőcsapás első része a lehető kevés fáradsággal, a második része pedig, ennek elején merőlegesen fordítván az evezőket, a legnagyobb erő kifejtéssel hajtassék végre. Az evezőknek az eredeti állásba való visszavezetésénél a kezeknek mindaddig felfordítva kell maradniok, míg a lapátok a vizen kívül vannak. Az evezőket annyira kell a vízbe meríteni, hogy a lapátok az evezőcsapás

közepén egészen elmerüljenek. Kezdők rendszeren nagyon mélyen lemerítik a lapátokat, ezt pedig kerülni kell, különösen csöndes időben. Az evezők visszavezetésénél a lapátok végei néhány hüvelykre legyenek a víz fölött; — ha a víz hullámszik, akkor magasabbra és pedig annyira kell emelni azokat, hogy egészen ki legyenek a vízből.

A kaják-evezést, kivált az uj szerkezetü könnyü outrigerekben, még azon körülmény is nehezíti, hogy a kormányzást is az evezős végzi; minden harmadik csapás után tehát kénytelen visszanézni. A fejjeli megfordulás anélkül, hogy a test mozogjon vagy a kaják az egyensulyból kijöjjön, csak hosszú gyakorlás által sajátítható el. Sculling csónakok építése most roppant haladást képes felmutatni; könnyűségük s e mellett kitünő s szívós alkatuk bámulatos. Vannak kajákok, melyek az outrigger-szerkezettel együtt 20 fontot nyomnak. A mellékelt 101. ábra egy ily »Outriggeres« kajákat ábrá-



101. ábra. Outrigger-kajak.

zol, mely járműben, ha 36 evezőcsapás jut egy perczre, igen meg lehetünk elégedve a tanusított formával.

Fiatal hajósok oly csónakban kezdjék gyakorlataikat, melyben legalább két ember elfér, úgy, hogy ha az egyik elfárad, akkor a másik helyettesithesse őt. A fáradságtól, vagy a tagoknak merevségétől nem kell megijedni, mert csak kezdetben jelentkezik s lassankint elmarad. Már föntebb megemlé-

keztünk az evezőcsapás végén előforduló evezőmegfordításról, most még csak azt jegyezzük meg, hogy midőn a vízben előre nyomjuk a lapátot, akkor ez függélyesen áll a vízre s szélessége a víz ellen van fordítva, de midőn az evezőcsapás befejezése után visszavezetjük s az evezőcsapás elején a vízben hátrafelé nyomjuk az evezőket, akkor úgy fordítjuk azokat, hogy lapos oldalukkal feküdjenek a vízben. E változtatást megmagyarázni alig lehet, de kevés próbálgatás és gyakorlás által csakhamar megtanulhatni, ha pedig egyszer már tudjuk, akkor többé nem feledjük el. E változtatás ügyes végrehajtását a csinos evezés sarkköve s betetőzésének lehet nevezni.

Különös figyelem fordítandó arra, hogy az evezőket igen magasan ki ne emeljük a vízből, mert ez nagyon megnehezíti a rákövetkező evezőcsapás helyes megkezdését. Ha néhány napon át 2—3 óráig figyelemmel gyakoroljuk magunkat a páros evezőkkel, úgy kellő jártasságot szerezhetünk majd a »sculling« mesterségében.

II.

A csónak különböző nemei.

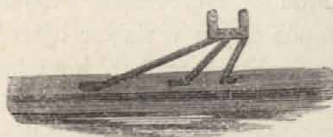
1. *Outrigger.*

E fejezet elején már tettünk említést az Outriggerről, s most helyén találjuk e fontos modern tényezőnek egy pár ismertető sort szentelni.

Nagy tévedés »Outrigger« alatt egy meghatározott számú evezővel ellátott, p. o. páros vagy négyes csónakot érteni.

Az »Outrigger nem egyéb »Genericum«-nál, mely a szerkezet, nem pedig a nagyság vagy alakra vonatkozik. Outriggernek minden oly csónak neveztetik, hol az evezőlapát támpontja a hajón kívül van alkalmazva. Ez egy könnyű vásszerkezet segélyével történik. (L. 102. ábr.)

Ezen szerkezet pedig minden nagyságu csónakra alkalmazható. Fő czélja, hogy hosszabb nyelvű evezőlapátok használatát tegye



102. ábra.

lehetővé, s így nagyobb gyorsaság kifejtését engedje. Még azon előny is kapcsolódik az Outrigger szerkezethez, hogy a csónakon kívüli alkalmazása az evező támpontjának, sokkal keskenyebb,

tehát a víznek kevesebb ellentállást nyújtó csónakok építését engedi meg, kettőztetve a jármű gyorsaságát. Nem csoda tehát, ha az Outrigger-szerkezet, mely 1841-ben a Newcastle-i Claspers testvérek által lön először a közönségnek bemutatva, versenyhajóknál minden más rendszert kiküszöbölt, s most kizárólag alkalmaztatik.

Olvasóink a mondottakból kivehetik, hogy csak bővebb ismertetés végett soroztuk az »Outrigger«-eket ezen szakaszba, nem pedig azért, mintha az Outriggert *collectiv* jellegétől megfosztani akarnók.

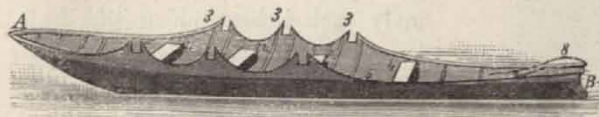
2. Különböző csónak-nemek.

Feladatunk levén az Athletika egyes fajtáinak leginkább sportszerű s versenyképes tulajdonait kiemelni, a csónak-nemeknél is, nem annyira a különböző szerkezetű s rendeltetésű vízi járművek, mint a gyorsaságra épült csónakoknál fogunk időzni, melyek leginkább az evezőlapátok száma által különböznek.

Előbb azonban az ódon Wherry (l. 103. ábr.) vagyis a *ladik*-ról szóljunk, mely azelőtt nagyon divatozott, s még most is járja vizeinken.

Ez többnyire 6 evezős, s az evezés egy bizonyos nemét,

az ugynevezett Rendaut pompásan lehet benne gyakorolni. Hárman eveznek, a negyedik kormányoz. Az első s az utolsó evezős egy-egy, a középső 2 evezőt kezel, mi által a bennülők-



103. ábra. Wherry vagy ladik.

nek alkalmuk van, hol az egyes, hol a kettős evezésben gyakorolni magukat, s éppen azért kezdőknek igen ajánlható.

A csónakok, ladikok, sajkák, kompok, naszádok stb. részint elavult, részint keretünkbe nem való fajtáinál nem időzvéen, átmegyünk az ugynevezett »gig« vagy tulajdonképeni nem outriggeres csónak rövid ismertetésére. (Lásd a 98. ábrát.)

A gig vagy csónak magasabb, szélesebb s nehezkesebb a »Cutter« vagyis Outriggeres versenyhajónál; párkánya egyenes, fara csaknem függélyes, és fent lapos. A »gig« igen hasznos jármű; hajihadók is giggekkel vannak ellátva, a kapitány, tisztek s legénység ki- és beszállítására; e csónak-nem a közönséges evezésre legalkalmasabb; — gyorsasága biztossággal párosul; egész alkata, a hullámot metsző orrától, s finom kőrrajzu gerinczétől széles faráig, mely neki »soliditast« kölcsönöz, kitünően képesíti e csónakot gyors személyszállításra. Versenyre készülő csapatoknak is nagyon ajánlhatjuk az összhangzó evezésbeni gyakorolgotást a csinos, tiszta, egyenlő »stroke« megtanulására.

Giggek Outrigger szerkezettel is lehetnek ellátva.

3. Versenyhajók. (Outrigger-ek).

Versenycsónakok most mindég »Outrigger« szerkezettel ellátó C tterek. Vannak: páros, négyes, hatos (ezek rit-



kábbak) s nyolczas versenycsónakok. (A különben szinte nagyon versenyképes kajákról azaz Sculling-Outriggerről már külön megemlékeztünk, mely csak 1 benntülsőre épül, ki 2 evezőt kezel.) Szerkezetük olyan, hogy a csónak orra és fara csucsos, mely nehogy a víz bemosson a hajóba, többnyire könnyű ponyvával van megvédve. A hajó belsején egy ugynevezett belső-gerincz (»inside keel«) fut végig, mely pótolva a külső gerinczet, — egyszersmind lehetővé teszi, hogy az evezősök a be- és kiszállásnál ráléphessenek, mert oly könnyű s vékony fából készül most a versenyhajó feneké, hogy nem bírná meg egy felnőtt ember súlyát.

A páros outriggerben, kormányrud nem lévén, a »bow«, vagyis a csónak orrához legközelebb ülő evezős viseli a kormányzás és vezetés szerepét, míg a »stroke« feladata szorgalmasan ügyelni társa ütemére, s ahhoz magát alkalmazni. (L. 104. ábra.)

A négyes verseny-csónakban az evező legénységen kívül egy kormányos vagy »coxswain« is működik, tehát 5 személy foglal helyet. Négyes versenycsónakok vannak leginkább használatban Dunánkon; fővárosi csónak-egyle-

teink négyesekkel szedték legszebb babérait. A hirneves komáromi távevezésen 1875. szeptember havában négyes outriggerekkel küzdöttek a versenyző »Egyetértés« s »Nemzeti« csónak-egyletek.

Olvasóinkat különösen érdekelni fogja, ha ezen, a magyar Dunán is otthonos s oly hirnévre vergődött jármű ábráját (lásd 105. ábrát) itt bemutatjuk.

Hatos versenycsónakokban 6 evezős s 1 kormányos, nyolczas outriggereken 9 személy működik.

Mindezen járműveken minden embernek 1 evező jut. A ki a kormányoshoz legközelebb ül, »Stroke«-nak neveztetik. Ez vezeti a többi evezősöket, kik magukat üteméhez alkalmazzák. A hajó orrához legközelebb ülő evezős (»bow«) az első számot, míg a »stroke« a legmagasabb számot kapja. Fődolog, hogy a »stroke« tökéletesen kitanult s gyakorlott evezős legyen, mert a legénység működése s összhangzatos üteme nagy mértékben tőle függ.



105. ábra. Négyes Outrigger.

Nem lehet eléggé szívére kötni a fiatal athlétának az egyenlő evezés elsajátítását; ez dönté el nem egyszer a versenyek sorsát. Egy jól begyakorolt összhangzó ütemű csapat, még ha gyengébb elemekből is áll, okvetlenül megfogja győzni a legkitünőbb erőkből összeállított legénységet, mely elhanyagolta a praecizió s az együttesevezés begyakorlását.

Nincs is visszatetszőbb látvány, mint egy olyan csónak, melynek legénysége nem tud összetartani, most vízbe merül egy evező, egy másik ugyanekkor jó felszínre; az egyik evezős hátrafelé nyul, míg társa előre hajlik, — — — — — végre egy fog kinézni a csónak, mint egy dolgozó szélmalom.

Néhány szó az oktatásról.

Nagy helytelenség tapasztalatlan kezdőket mindjárt egy könnyű versenyhajóba ültetni; oly hibákba eshetik ekkor a fiatal evezős, melyekből, — mint valami hinárból, — tán nem fog kibontakozhatni soha. Legjobb egy nehezebb szerkezetű »gig« vagy csónakot fordítani az első leczkékre.

A művezető, tanár, vagy kapitány tapasztalt csónakász legyen, s bírjon szép adag türelemmel, mely higgadt tekintély és szigorral legyen párosulva.

Az első leczkében a művezető üljön a kormányos padjára s ültesse tanítványát a »stroke« helyébe; most avassa be őt előbb a leülés s ülés, a felső test s a lábak helyes tartásának titkaiba; csak ekkor tegye a lapátot tanítványa markába, ki előbb evezőt fogni és tartani tudjon, mielőtt annak használatára megtanítassék.

S így lassankint és fokozatosan vezesse őt be a helyes evezés mesterségébe.

Ezen első leczke után, mit szóval tanított, példával is erősítse a tanár. Most ő fog a »stroke« padjára ülni

s tanítványának, ki mögötte helyet foglaland, gyakorlati utmutást adni; ez utóbbi most szorgosan ügyeljen mestere egész módjára s ütemére, — s igyekezzék leghivebben őt utánozni. Nagy figyelem fordítandó, a mint már a kajákevezésnél kiemeltük, a kézcsukló megfordítására minden ütemnél, még pedig azon pillanatban, mikor a lapát a vízből felmerül, — se előbb, se utóbb. — Ezen fogás pontossága nagy mértékben fokozandja az ügyes és »elegans« evezés hatását, — mely nélküle sohasem lesz szabatos és művészi.

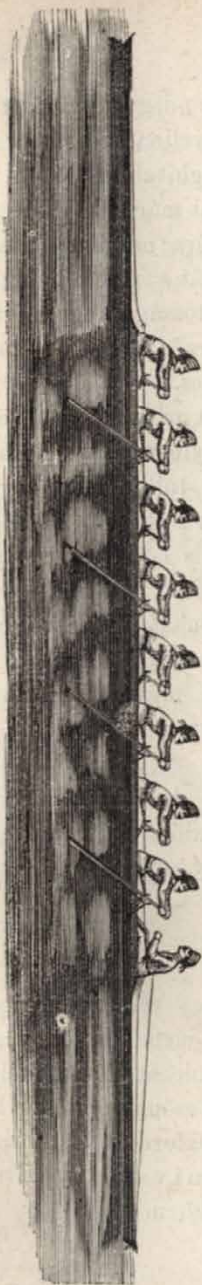
Ezen utmutatások után, most tanítványa mögé üljön a mester, hogy megítélhesse, mennyiben alkalmazza az magát az adott utmutatásokhoz, s hogy tulajdonkép hogyan ül, támaszkodik, tartja s forgatja lapátját a »tyro«.

Ezek után ültesse őt a »bow« vagyis 1-ső számú padra, hogy az evezőt balfelül is tanulja használni.

Ez lényeges postulatum minden csónakászra nézve; csak az, aki jobbra is balra is otthonos az evezővel, nevezhető kitanult hajósnak; fájdalom, nem minden művezető fordított elég gondot vagy fektetett elegendő súlyt ezen kétoldalu kiképzésre!

Ily előzmények után, ha az evezés ABC-jét magáévá tette, s megérdemli mestere bizalmát, kezdőnk bátran beosztható egy vele színvonalos legénység vagy »Crew«-ba — további kiképzés s begyakorlás fejében.

A tulsó oldalon mellékeljük egy 8-as verseny-outrigger ábráját (l. 106. ábrát), mely mint verseny-jármű a könnyűség, gyorsaság és célszerűség legmagasabb polczát elérve, méltán bemutatható olvasóinknak mint a modern csónak-építészet legkitünőbb »typus«-a. Ezt használják az Oxford és Cambridge angol egyetemek évenkénti világhírű »University-Boat Race« vagyis egyetemi csónak-versenyekben.



A most használt 8-as outrigerek a következő méretek szerint épülnek: Egy ily csónak hossza 56—58 ang. láb; legszélesebb része 24—26 hüvelyk; az outrigger szerkezet 16—17 hüvelyknyire kiáll a párkányzatból. Sulya a csónaknak 280 ang. font; az összes evező lapátok sulya: 68 font; ára: k. b. 60 font sterling = 600—700 forint.

4. »Canoe« vagy Sandolin.

Az indianus s más primitív népek fatörzsből durván kivágott ladikja nevezhető a mai »Canoe« vagy Sandolin őstypusának. — Habár nem is lehet oly erőteljes mulatságnak tartani, mint a csónakázást rendes evezőkkel, azért mégis lehetetlen el nem ismerni, hogy a Sandolinnal való evezgetés sok élvezetet nyújt. Már maga az, hogy igen kicsiny, könnyű s olcsó levén, ugyszólván, mindenki nevezhet magáénak egy Sandolint, s így saját hajóján lehet gazda, nem megvetendő körülmény; de még sokkal jelentékenyebb előnye az, hogy kicsinysége képessé teszi arra, miszerint mindenhová befuródhassék, és pedig annyival is inkább, mivel alkalmas szerkezeténél fogva folya-

mon, ármentén s ár ellen, — tavon, tengeren, szóval mindenütt használható.

A Sandolin evezgetés igen kevés szabályt igényel, azonban figyelmeztetnünk kell arra, hogy a ki uszni nem tud, az a Sandolinba ülés által nagy veszélynek teszi ki magát, mert e

kis hajócska

még a leggya-

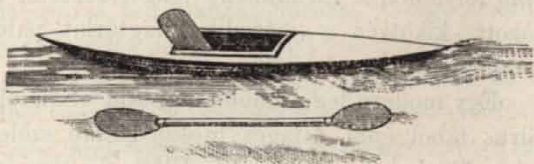
korlottabb

evezős kezei

között is igen

könnyen fölfordúl. A be-

szállásnál a



107. ábra. Sandolin vagy Canoe.

Canoe középre kell lépni, arcczal az orra felé, ezután legguggolván a kezekkel egyszerre kell megfogni a csónak oldalait, ez igen lényeges, mert ha az egyik oldalra előbb támaszkodunk, mint a másikra, akkor a Sandolin könnyen fölfordulhat. Így egyszerre megtámaszkodva a csónak mindkét oldalán, a lábak nyugodt kinyújtása után foglaljunk csöndesen helyet. Ülés közben a test függélyes legyen, a lábszárak pedig vízszintesen nyugodjanak; az evező kezelése legczélszerűbben úgy történik, hogy mindkét kézzel (egymástól körülbelül egy lábnyi távolságra) a közepén megfogván a rudat, körivet irunk le vele aképpen, hogy midőn a lapát a vízbe jő, a rud a víztükörrel körülbelül 30° — 40° szöget képezzen; azon törekvés, hogy a lapát evezés közben mélyen a víz alá merítessék, egészen helytelen. A kiszállásnál épen úgy s hasonló óvatossággal kell eljárni, mint ahogy az a beszállásnál előadatott. Canoe-evezés szerfölött mulattató; a függetlenség érzete s öntudata lengi át a szenvedélyes »Canóista« egész lényét; akadályokat nem ismer; ha megunta az evezést, partra huzza csónakját. Ha folyamokon zsilipek vagy veszélyes rohanatok állják a Sandolinozó utját, egy-két embernek vállára veti járművét, s száraz-

földön viteti odáig, hol ismét vizre akar szállni. E sport kedvelői ne mulasszák el Macgregor érdekes uti rajzait olvasni, ki »Rob-Roy« nevű Canoe-ján bejárta csaknem egész Európa folyamait, tavait s csatornáit, s Norvégia »Fjord«-jeit, hol ép oly otthonos vala, mint a Rajnán, s a Szajrán, mely utóbbi folyamon a La Manche tengerszorostól Párisig felhajózott, kikötvén a második világtárlat palotája előtt, a Champs de Mars rakpartján.

Egy modern legkitünőbb mintájú »Sandolin« többnyire czédrus fából épül, átlagos hossza 15 láb, szélessége 26 hüvelyk, mélysége 9—12 hüvelyk. Előny, ha nem annyira hosszú mint széles, mert e járműnél a biztosság s kényelem főczél, nem pedig a gyorsaság.

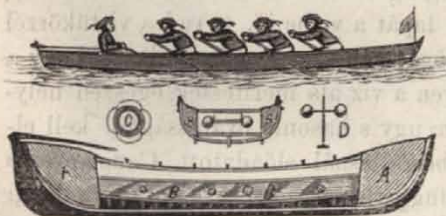
5. A Mentő-csónak vagy »Life Boat«. (Canot de Sauvetage.)

Mielőtt e fejezetet bezárnók, szóljunk a csónakok leghasznosabb neméről, melyben a tiszta s önzetlen Philantropia legnemesebb kifejezését nyerte! Ki ne hallott volna a »Life-Boat« vagy mentő-csónakról?

E csónak (lásd 108. ábrát), úgy van építve, hogy teljes biztossággal nyargalja a tenger felbőszült habjait, s elfordulni absolute nem képes.

Tenger melléki vidékeken, melyeknek láthatárán számtalan hajók czirkálnak s

hol öblök s kikötők nem mindég képesek a dühös elemek elől biztos menhelyet nyújtani, s hol a sziklás vagy zátonyos par-



108. ábra. Mentő csónak.

tok még százszorozzák a hajózás veszélyeit, valódi áldás a mentőhajó és hősiesség csapatja.

Ábránk (l. 108. ábrát) a »Life-Boat« metszetét, a benne használt mentő-eszközöket s a teljesen felszerelt s a habokkal küzdő csónakot mutatja. A A légmentes réztokokkal ellátott rekeszek, B B a csónak belső oldalába illesztett légmentes s parafa vagy mézgával telt tokokat ábrázol. C egy mentő-öv, míg D egy oly rézkészlet, mely gyutanyt s mentő kötelet is foglal magában, és azon esetre talál rögtöni alkalmazást, ha embert kell a vízből kihuzni. Ekkor ugyan-e készlet mentő-övet is hullaszt a vízbe, míg éjjel a gyutany verőfénye, nappal füstje kijelöli a szerencsétlen küzködőnek a mentők hollétét.

Néhány év előtt Angliában élő hazánkfia s jeles tengerész gr. Batthyányi Ödön ő Felségének egy pompás mentőcsónakot, melyet Wight szigetén a híres White által készítettet, volt szerencsés felajánlhatni, mely hazai tengerészetünknek mintául szolgálhat.

III.

Előkészítés (Training).

Ez alatt ismeretesen azon gyakorlatokat értjük, melyek által legalkalmasabb állapotba véljük helyezhetni testünket, hogy a diadal biztos reményével mehecsünk neki valamely versenynek. Miután a vízi sport egyik legérdekesebb részét épen a versenyek képezik, könnyen átlátható annak szükségessége, hogy némelyeket szóljunk a trainirozásról. Ez annál szükségesebb, mivel sokakban meg van gyökerezve azon balhit, miszerint a trainirozás tulajdonképen csak abban áll, hogy minél nagyobb mennyiségű fél nyers hust egyék meg a trainingben levő. A trainirozás által semmiféle egészségtani törvénynek nem szabad megsértetnie s a részletek megállapi-

tásánál mindig szükséges figyelembe venni az illető test alkát s épen azért, mert nincs két ember, kinek constitúciója azonos lenne, nem is lehet felállítani oly trainirozási törvényeket, melyek szigoruan alkalmazhatók lennének minden esetben. De ki lehet jelölni az általános elveket, melyeket azután a helyi viszonyokhoz képest módosítván, — használunk föl. Az első s talán legfontosabb szabály a trainirozásnál a p o n t o s s á g; mindig ugyanazon időt kell fordítani gyakorlatokra, nyugvásra, fürdésre s étkezésre; a gyakorlatok kezdetén pedig a leggondosabban kell kerülni minden megerőltetést. Nem mulaszthatjuk el, hogy figyelmeztessünk azon régi szokásra, miszerint a trainirozás bevezetésének tartották azt, hogy az embert minél könnyebbé tegyék, mit rendesen hashajtó szerek alkalmazásával igyekeztek elérni; ez fölösleges és haszontalan dolog, de sőt jó egészségü constitúcióra káros is. Ez eljárás különben már ki is ment divatból, de bármennyire javult légyen is a trainirozási rendszer, azért mégis minden erélyesebb trainirozástól óvnunk kell azokat, kik gyöngé melüek vagy szivdobogásban szenvednek; szomorú igazságként kell fölemlitenünk, hogy nem egy ily gyöngé constitúciót tett tönkre az, hogy tulságos türelmetlenséggel s minden mérték nélkül kezdtek a trainirozáshoz.

Azok, kik rendesen élnek, korán fekszenek s legalább nyolcz órát alszanak, e mellett télen nyáron a szabad ég alatt edző játékokat s gyakorlatokat folytatnak, bizonyára vonakodás nélkül kezdhettek a legerélyesebb trainirozáshoz. De nem így van azoknál, kik se eleget nem alszanak, se korán le nem fekszenek, rendesen nem élnek, gyakorlatokra meg épen nem gondolnak; ezek óvatos bánásmódot igényelnek, — miről különben már könyvünk egy külön fejezetében szólottunk. Itt még csak néhány általános megjegyzésre szoritkozunk. Ha a trainirozás specziálisan csónakversenyre történik, akkor a következő napirend ajánlható szem előtt tartásra.

Lefekvés 10 órakor, felkelés nyáron $6\frac{1}{2}$, télen 7 órakor; felkelés után azonnal fürödjünk, vagy pedig szivaccsal mossuk meg testünket, melyet durva flannellel egész szárazra kell törölni. Mellesleg megjegyezve, ez általában mindenkinek ajánlható, ki jó egészséggel sokáig akar élni. Ezt pedig ki ne akarná?

Midőn a trining azon részéhez érünk, mely főképen csak evezésből áll, akkor a hajó legénysége, a mennyire csak lehet, együtt tartandó; végezzenek mindent társaságban, szóval éljenek együtt, legyenek testvérekké. Ez által elejé vétetik minden mogorvaságnak, ami rendes következménye szokott lenni az előbbi társak, a rendes szórakozások s a könyvek hiányának. A társaság bevégezvén a fürdést s öltözködést, darabka kétszersültet s talán egy kevés sört vehet magához, ezután czélszerű lesz 8 óráig mérsékeltén futni, járkálni vagy bármi hasonló testgyakorlatot végezni, azonban soha oly mérvben, hogy fáradtság vagy épen kimerülés legyen a következménye. 8 órakor adassek föl a reggeli, ami legczélszerűbben párolt húsból álljon, a kenyér legalább két napos legyen; minden mártásos étel kerülendő s csakis egy csésze thea élvezése ajánlható. Mindaddig, míg a hus jó minőségű, t. i. nem kövér, vagy rágós, — egyáltalában nem szükséges korlátozni az étvágyat. Két-harmadfél órai nyugalom után következik az evezés, minek különben komoly trainirozásnál a nap nagyobb részét kellene elfoglalnia; ha rendkívülien nagy a hőség, akkor a csónakázást reggelre s estére lehet állítani, az étkezéseket is e szerint rendezvén be, mert tele gyomorral semmiféle erőfeszítést sem szabad tenni. Az ebédet rendszeren öt vagy hat órakor kell feltálatlatni, erre vonatkozólag annyit jegyzünk meg, hogy minél kevesebb folyadékot élvezünk, annál jobb az idomítás eredményére. E programm kissé unalmasnak látszik ugyan, de a valóságban nagyon élvezetessé lehet azt tenni;

négy-nyolcz fiatal ember a nyugvásra szánt órákban is mindig találhat valami szórakozást.

Végül megjegyezzük, hogy az evezési gyakorlatoknál a kormányosnak szigoruan föl kell ügyelnie arra, hogy a legénység folyton igyekezzék épen oly pontosan s correctül dolgozni, mintha a versenycsónak már mellette volna.

IV.

Egyletek s versenyek.

A csónakászat modern kifejlődése leginkább a versenyek s egyleteknek köszönhető, melyek e nemes sport célját, s gyűlpontjait képezik. Most nemcsak Anglia bír »Rowing« és »Boating« club-okkal, de virágzó csónak-egyleteket találunk Észak-Amerikában s a Continens több országában is. — Monarchiánk s különösen szép hazánkknak igen tekintélyes szerep jutott az evező-sport magasabb kimivelése körül, s a kék Duna mentében, mely hivatottnak látszik a csónakászat valódi üterévé fejlődni, sokhelyütt csónakdák s outriggerek, regatták s versenyek a legujabb felszerelés s berendezés mellett hirdetik az evezés iránti növekedő részvétet.

Ezen szép reményekre jogositó tüneteknél nem időzhetünk, mert túlhaladná e fejezet már is oly messzire kinyújtott határait. Hasonló szempontból kiindulva, nem ecsetelhetjük olvasóinknak az angol s külföldi Boating-Clubbok versenyeit. Az angol csónakászat az óriási részvét mellett évenként megülni szokott versenyben Oxford és Cambridge között, találja legnépszerűbb s leghiresebb kifejezését. Ezen verseny nem annyira a csak 4 angol mfdre terjedő pálya, — mint az egyetemek népszerűsége s a legénységek kitünő formája és stylusának köszönheti nagyszerű hírnevét. É s z a k a m e r i k a leghiresebb csónakversenye most évenként a Saratoga tavon

az Egyetemek közt szok kiküzdetni, csak hogy az angol 2 egyetem helyett, itt nyolcz—tiz concural; — minden csónaknak egy külön, — zázlócskákkaal jelölt — pálya van kitüzve, s az egyszerre párhuzamosan induló csónakok, a lobogózott pályák, a feldiszített pártok s a hullámzó néptömeg az egész versenynek ünnepies, sőt nagyszerü jelleget adnak. Egy ily jelenetet ábrázol a könyv elején levő nagy csónak-verseny kép, mely a hires sarragossai csónak versenyt ábrázolja.

Hazai csónakászatunk eddig az 1875-ben tartott felejthetlen Komáromi távevezésben culminált, melyben a győztes csapat a 166 ang. mfl dnyi pályát 39 óra 22 percz alatt bevezte. Reméljük, hogy e dicső példa buzdítólag fog hatni a jelen s a jövő nemzedékre, s hazai csónakászatunk felvirágzására fog vezetni!

TIZENEGYEDIK FEJEZET.

Labdászat.

A labdázás paedagogiai fontosságát s az egész életre kiható enyészhetlen becsét e helyen kiemelni nem fogjuk. Csak rámutatni kívánunk e testgyakorlat messze szétágazó, modern kifejlődése s az őskorba visszavezethető nagyszerű alapzatára. Oly hatalmas basisra fektetett, annyi korszakon át ápolt s kiépített intézmény, minő a labdászat, nem szorul gyenge tollunk magasztalására.

Századok szóljanak ez intézmény hasznossága mellett, mely a civilizált népek millióinak már zsenge korokban edző s mulattató játékul szolgált, s őket a férfikor küzdelmeire képesítette.

A labdajáték kiválólag az ifjuság, a társasüdülés játéka. Az atletikai gyakorlatok sorában játék, — a játékok gazdag csoportjában atletikai gyakorlat, a labdászat minden kora hiveinek nem csak egészséget s physikai fejlődést, de kitünő szórakozást, élvezetet s társas érintkezést is nyújt.

Bár csak áthatva a labdászat nevelészeteki fontosságától, hazánk mérvadó körei neki a tanrendszerben azon helyet valahára megadnák, mely a játékok játékát megilleti, Magyarország ifjuságának maradandó üdvére!

Sphaeristika.

A labdászat a classicus népeknél nagy tiszteletben állott. Nem tartozott ugyan a görög »Pentathlon« keretébe, de »Sphaeristika« név alatt (*σφαίρα*=sphaera=golyó) önálló testgyakorlati ág s a tökély magas fokára emelt művészet volt.

Sphaeristika alatt a labdászat összes nemeit értették a görögök, s utánnuk a Rómaiak, — s nemcsak athlétikai, de historiai szempontból is érdekes kutatni, mily szorosan nőtt össze a Sphaeristika a classicus kor szokásai, s az akkori egészségtan, nevelészet és művelődés egész rendszerével.

Nem kutatva: vajjon Pithus, Nansikaa, vagy a Lacedemoniaiak korába vezethető-e vissza a Sphaeristika őseredete, annyit Homerból tudunk, hogy az ő idejében már nagyra becsült testgyakorlat volt, s e költő hőseinek kedvencz-mulatsága. A Homerost követő korszaknak volt fentartva a labdászatot szabályszerű mintázattal ellátni.

A »Gymnasiumokba« mint rendes gyakorlat bevezetve, külön helyiségek (»Sphaeristeria«, vagy »Corycea«) lőnek a labdának szentelve s tökéletes felszereléssel ellátva. (Megjegyzendő, hogy a számos labdajátékok közt olyanok is valának, melyeket csak szabad ég alatt lehetett üzni, p. o. a »Xista« vagyis faszorokban üzött játéknemek.)

A Görögök a labdászatot nemcsak művészetté emelték, de nyilvános díjjak kitűzése által neki nagyszerű impulsust is adtak. Régiségtárak itt-ott még őriznek antique érmeket, melyeken a labdászatot s a labdázókat megörökítve látjuk. Az Atheniak oly csodálatra ragadtattak »Carystieus« a híres labdász játéka által, hogy neki a polgárjogot ajándékozáák, s tiszteletére szobrokat emelének. A rómaiaknál is nagy culturalis s egészségügyi fontosságot tulajdonítottak a Sphae-

ristikának. Mint legtöbb, a tudomány, művészet s magasboku mivelődés keretébe vágott institucziót, úgy a Sphaeristikát is a görögöktől átvették a rómaiak.

Romában minden rangu- s koru-férfiak labdásztak. Igy Pliniusban olvassuk, hogy az öreg *Spurinna* heves labdázás által távolította el magától az aggkor gyengélkedéseit. *Plutarchus* szerint a híres *Cato* — minden nap ebédje után a *Campus Martius*ra zárandolt, — hogy ott labdászson, mely gyakorlattól még a politikai szereplés bokros gondjai sem valóának képesek őt visszatartani. Gyengédebb alkotú egyének étkezés után óvakodtak labdázni. Igy *Horatius* s *Virgilius*ról egy mulattató adomát ismerünk. Midőn t. i. *Maecenas*sal utra keltek, egy helyen ebéd után *Maecenas* s többen labdászni mentek, míg a költők jobbnak találták nyugodni, s *Horatius* így fakadt ki:

»Lusum it *Maecenas*, dormitum ego *Virgilius*que

»Namque *pila* lippis inimicum, et ludere crudis.«

Lib. I. Sat. 5.

Nem csak gymnasiumok s *Palaestra*k, de *thermák*, azaz fürdők is bírtak külön »*Sphaeristerium*«-okkal, — sőt a rómaiak a *Sphaeristerium*ot magán házaikba is átültették, s nem egy római palota bírt a fényűzés e kellékével. *Sultonius* szerint *Vespasian* császár egy pompás *Sphaeristerium*ot rendeztetett be palotájában, s *Lampridius* azt írja *Alex. Severus* császárról, hogy palotája *Sphaeristerium*ában szeretett labdászni. Hogy az ifj. *Plinius*st idézzük, — egy *etruriai* kéj lakot leírván, ezeket mondja: »*Apodyterio* (ruhatár) »*perpositum est sphaeristerium, quod plura genera exercitationis, pluresque circulos capit.*« A *Laurentinum*ról beszélvén, egy nyárilakról ezt mondja el *Plinius*: »*Cohaeret callida piscina mi-*

rifice ex qua natantes mare adspiciunt; nec
»procul **sphaeristerium** etc. etc.«

Vitruvius, midőn a maga korabeli görögök gymnasium s palaestrait leírja, a Sphaeristerium szó helyett a »Coryceum« szót találja Göröghonban divónak; s minden jel arra mutat, hogy csak ugyan a Coryceum volt a római Sphaeristerium görög versiója.

A labdászat sokféle ágait a rómaiaknál az u. n. »Sphaeristici« azaz Labdamesterek tanították, míg maguk a labdák »pilae« név alatt jönnek elő; nagyság-, súly-, alkat- s anyagra azonban igen tetemesen különböztek a régi-eknél a labdák egymástól. Ott volt a »pila«, a »follis« (vagyis ballon), a »trigonalis«, a »corycus«, a »pila paganica« a »pila palmaria«, a »harpastum«, s végül megemlítendő az Ursus Togatus által kitalált üveg-labda (»pila vitrea«) mely játék-nemről biztos adatok hiányzanak, de melyre vonatkozik Plinius következő észrevétele:

»Cum addita aqua vitreae pilae sole ad-
»verso, in tantum excaudescant, ut vestes
»exurant.«

Még a görög labdászat egy külön alkotásu labdájáról akarunk itt futólagosan megemlékezni, t. i. az ólomból készült labdákról »σφύροι«, melyek a »Sphaeromachia« vagyis Labdaharcznál alkatmazzattak, s melyet Potter »Archaeol. graeca«-jában II. XXI. pag. 448 bővebben ismertet.

A régi-eknél úgy látszik ismeretlen volt a labdaütők vagy verők, (ütőpálczák, ütőlapátok sat.) használata; a labdát kézzel ütötték el, és pedig vagy ököllel vagy tenyérrel (latin »vola«). Igen kemény labdáknál a kezét szijjal vagy valami keztyüfével védték. Voltak játékok, melyeknél a mai »football« szokása szerint, a láb jött használatba.

A kesztyűt vagy kézvédet igen érdekesen illusztrálja egy III. Gordianus idejéből fenmaradt érem, melynek egyik oldalán e császár arczképét, másikén 3 Athletát látni, kik balkezüikkel egy fejüknél kétszer nagyobb labdát tartanak, míg jobb öklükkel, — melyen a kézvéd látható, — azt elütni készülnek.

A görögöknél divott sphaeristikai játékokat 4 fő csoportra lehet osztani; a kis labda — a nagy labda, — a gömb vagyis ballon s a Corykossal üzött játékokra.

a) A kis labdával játszott gyakorlatok Antyllos szerint, kinek fragmentái e tekintetben a legbecsesb forrást képezik, melyből merithet a régészet, 3 fokozatos szakmára oszlanak, — a szerint a mint legkissebb, kis vagy nagyobb labdák voltak használatban. Az első játékban a játékosok szoros körben mozdulatlanul állottak s a labdának kézzől kézre gyors dobásában állott az ügyesség. A másodikban már egy kissé távolabb állottak egymástól és szabadabban mozoghattak a játékosok; végre a harmadik játéknemben a táv tetemesen nőtt s a játékosok két táborra, — egy támadó s egy védőre — oszlottak.

E csoporthoz még 3 labdajáték sorolandó, mely a görög világban nagy kedveltségnek örvendett: t. i. az Aporrhaxis, az Ourania és a Harpaston.

Az Aporrhaxis (abrumpo, frango) Pollux szerint abban állott, hogy a labda rézsutosan a földhöz vágatva felugrott s a tulsó csapat által hasonló modorban vissza küldett mindaddig, míg valamely játékos azt el nem hibázta; — a labda szökései gondosan feljegyeztettek.

Az »Ourania« igen érdekes játék lehetett. Az egyik játékos hátrafelé hajolván, a labdát légbe röpité, — míg társának feladata volt felugorni s azt ugrás között légben elkapni, még pedig mielőtt ő maga vagy a labda

a földet érintenék. E játék nagy ügyességet s kitünő szem- s időmértéket igényelt.

A »Harpastou« (αρπαζω = rapio) abban állott, hogy a labdát egyik játzó a másiktól elrabolni, elragadni igyekezett. A játzók 2 táborra osztak. Köztük egy határvonal (skyros) huzatott. A csapatok vagy táborok mögött egy egy vonal jelzé a játzóter határá. A táborok most egymásra rohantak, hogy a labdát hatalmukba kerítsék, s az ellenfél határvonalán átdobják, míg az ellenfél ezt meggátolni igyekezett. Lett most nagy verekedés, taszítás, rugás s öklözés, mely hevítő tusának az lön a vége, hogy az egyik pártnak sikerült a labdát a nevezett vonalon átröpíteni.

b) A nagy labdával üzött játék lényege abban különbözött az előbbtől, — hogy itt a játzók karjaikat fejük fölé emelék, s ez által a legfárasztóbb erőfeszítéseken keresztül mentek, hogy megfeleljenek a játszma igényeinek; míg az a) alatt elősorolt játéknemekben, fő szabály az volt, a karokat s kezeket a vállon alult tartani.

c) A gömb vagyis »ballon« játékról (σφαίρα πηλί) csak annyit tudunk, hogy a gömbök valószínűleg roppant nagyok lehettek, s a játék aránylag is fárasztó s nehéz minőségű lehetett.

d) Következik a »Corycus« játék, melyet Hippocrates »Corykomachia«-nak nevez, — Areteos orvos pedig: »Corykobolia«-nak. Itt a labda függő test volt, még pedig zsinóron vagy kötélen a terem boltozatához erősítve. Ezen gömb a játzók condicziója s testalkatához képest, vagy liszttel vagy homokkal volt kitömve, s úgy függött, hogy a játzók övéhez érjen. A labdázók tenyérrel, ököllel, marokkal majd huzva, majd taszítva, feszítve vagy lökve a gömbnek különféle impulsust adtak, — s azt vagy eltávolíták, vagy a rohamosan vissza lengő corycust felfogni s neki ellentállani törekedtek. E kitünő gymnastikát avval is tetézték e sport hivi,

hogy a teljes hatalommal visszarepülő gömböt hátra tett kézzel, a mellkassal fogadták, s nem egyszer megtörtént, hogy a corycus a gyengébb lábukat földhöz vágta.

Görögország orvosai a labdázást nagyon pártolták, mint az egészség fentartására üdvös gyakorlatot; így a kis s a nehéz labdávali játékot a karok, a hát- s a mell-izmok erősítésére ajánlják; kitünőnek vélték a fej megkönnyítésére, a hátgerincz hajlékonyságának fentartása, s a lábszárak izmosítására. Kevésbé pártolták a gömb-játékok üzését; általában a vértódulás s szédülésben szenvedőknek a Sphaeristikát megtiltották. A Corycus gyakorlatoknak annál inkább voltak szószólói a görög orvosok. Kitünő óvszernek vélték a meghizás ellen, s az egész izom-rendszer edzésére; sőt közvetlen localis befolyást is tulajdonítottak a függő golyónak a mell- s hasidegek erősítésére s az emésztés előmozdítására.

Areteos bőrbetegségekben szokta a labdázást ajánlani, de tüdőbajokban szenvedőknél határozottan ellenezte e játékok üzését.

A rómaiaknál a Sphaeristika a görögöktől lett átveve, de tetemes módosításokkal; mindössze 4 játék volt, melyeket Coelius Aurelianus Sphaera italica névben összefoglal, t. i. a follis, a trigonalis, a pila paganica s a harpastum.

Martialis a következő versekben örökíti e 4 labdanemet

- »Non pila, non follis, non te paganica thernis
- »Praeparat, aut nudī stīpītis ictus hebes:
- »Vara nec injecto ceromate brachia tendis,
- »Non harpasta vagus pulverulente rapis.«

A római follis ha nagy volt, kesztyűvel megvédett karral ütettetett, ha pedig kicsiny, akkor ököllel, honnét »fol-

lis pugillaris» nevet nyert. Az utóbbival gyermekek s gyengélkedők is játszhattak.

A *trigonalis* »trigon« nevű labdával játszott, a játék neve a 3 játszótól eredt kik Δ háromszegben állottak. Több műkifejezés, mely e játéknál használtatott, érdekes feljegyzésre:

»*Raptim ludere*«, ezt akkor nevezték így, ha a játékos a labdát röptében elkapták.

»*Datatim ludere*«, ha a játékos a labdát visszaküldendő, mindenféle csel- s fintához fordult, hogy ellenfelét ámtsa.

»*Expulsum ludere*«, ha a játékos kölcsönös támadás s kergetés által a labdát hatalmukba keríteni igyekeztek stb.

c) A »*pila paganica*« vagyis falusi labda-játék, csak nevére volt falusias, mert a gymnasium-ok s thermákban meghonosítva találjuk. Az itt használt labdák jóval nagyobbak voltak a »trigon«-nál, s tollal kitömve, de úgy, hogy a labda nagy keménységet nyert. A játék fárasztónak mondatik s sok ügyességet igényelt.

d) Végül a *harpaston*, mely játék csaknem változatlanul a görög *Sphaeristikából* lett átvéve.

A rómaiak fővénnyel hintett téren s meglehetősen kis labdával játszották a *Harpaston-t*, s a kéz, nem pedig a láb jött működésbe.

Végezzük e rövid ismertetést *Martialis* szavaival, ki a *harpastonra* némi világot vet:

»*Sive harpasta manu pulverulenta rapis*

»*Non harpasta vagus pulverulenta rapis*«.

Sokat, igen sokat lehetne még a régiek *Sphaeristikájáról* elmondani; dus akna ez, melybe fájdalom! hazai irodalmunk által még az első kapa ütés sem történt! Ezért az olvasót külföldi forrásokra kell utalnunk, ha ez érdekes kutatást folytatni kívánja, s pedig részint a fent idézett *classicus* autok s poetákra, részint *Potter Arch. graecajára*, s végül az:

»Encyclopédie, ou dictionnaire raisonné des Sciences, Arts et Metiers« — világhírű munkára, melyből adataink egy részét merítettük. *Viator.*

A labda.

Minden játéknál természetesen az a főkéllék, hogy jó eszközök álljanak rendelkezésünkre. Nem lehet ugyan tagadni, hogy labdajátékkal számos élvezetes órát lehet tölteni, hacsak erősen összekötözött papír vagy bőrrongyok pótolják is a labdát; de azért még sem lesz felesleges előadni egy jó labda kellekeit s a módot, hogy miképen készíthetjük el azt saját magunk?

Az a kérdés tehát, hogy miképen készítsük a labdát, mely — legalább jobb hiányában — kielégitené az igényeket.

A közönséges játékkereskedésekben vett labdák ritkán bírnak kellő mértékben a labda főkéllékeivel, t. i. ruganyossággal és szilárdsággal. Azoknak pedig, melyek korpa, vagy rongy hulladékkal töltvék, nincs kellő formájuk; se nem hosszukások, se nem gömbölyűek és e mellett lágyak és hólyagosak. A guttaperchából vagy gummi elasticumból készült labdák épen az ellenkező hibákban szenvednek; nemcsak, hogy nagyon kemények s így kellemetlen hatást gyakorolnak különösen az ujjhegyekre, de azonkívül még annyira rugalmasok, hogy oly erővel ugranak vissza, miszerint megfogásuk igen nagy nehézségekkel van egybekapcsolva. A középutat legkönnyebben megtalálhatjuk, ha magunk kísértjük meg a labda készitést, ami nagyon egyszerű dolog. Vegyünk egy darab parafát s készítsünk abból egy körülbelül a márvány golyócskával egyenlő nagyságu gömböt; vegyünk azután vászonszalagokat s hasítsuk ezeket lehető keskeny stráfokra, hogy labdánk apránkint s lehető szabályosan készüljön; tekergessük a szalagocskákat gondosan a parafa-golyóra, mintha pamut gombolyagot készítenénk; természetesen lehető szorosan kell meghuzni a szalago-

kat, mert a labda különben nem lenne elég szilárd. Ha az így készített gömb elérte a kellő nagyságot, akkor a szalag végét szépen hozzá kell varrni a gombolyaghoz. Most vegyünk jó vastag zsinórt s kerítsük ezzel néhányszor körül a készülő labdát, hogy megnyerje a kellő alakot és szilárdságot. Ily módon a labda meg lenne, de hogyan vonjuk be? E célra minden részében sértetlen keztyűbőr a legalkalmasabb. Vágjunk mindenekelőtt két szeletet, de úgy, hogy az épen szükségesnél kissé nagyobbak legyenek, mert különben nem lehetne kellőleg összevarrni a borítékot. Mielőtt a gombolyagra húznók a szeleteket, megnedvesítjük azokat, hogy megszáradás után összehúzódván, biztosan összetartsanak.)

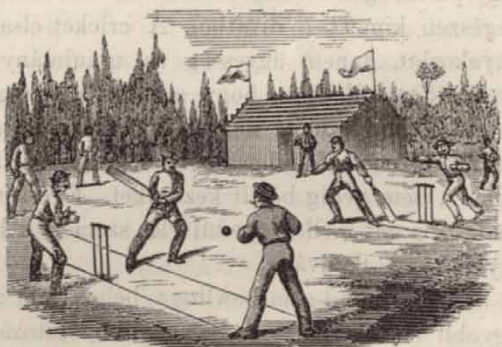
A megnedvesített bőroket néhány gombostüvel a gombolyagra feszítjük, a felesleges részeket levágjuk s azután jó erősen s lehető csinosan összevarrjuk. Kevés gyakorlat után igen jól fog sikerülni ezen operáció. Ily módon kevés költséggel, igen jó labdához jutunk, mely nem leend sem igen könnyű, sem igen nehéz, nem nélkülözendi a kellő ruganyoságot, sok ideig megtartja eredeti alakját és a vele való játszás nem csekély élvezetet okozand már csak azért is, mert s a j á t m ü v ü n k.

Nézzük most egyenkint, mint s mivé fejlődött a modern labdászat.

I.

A Cricket.

A cricket eredetéről igen keveset tudunk, néme-



109. ábra.

lyek, kik annak kinyomozására nem csekély fáradságot fordítottak, azt hiszik, hogy a cricket a régi angol szászoktól származik, a cricket szót ezen feltevésnek megfelelőleg a régi szász cricceből vélvén levezethetni, ami a játéknál használatban lehetett ütőfa félet jelent. A cricket történetét illetőleg két pont világos: először, hogy a 12-ik században már gyakorlatban volt valami a crickehez hasonló játék, miről az azon korból származó kéziratok és rajzok tanuskodnak, másodszor hogy a most divó cricket aránylag igen új, mert hiszen törvényei legfeljebb száz évesek. Kilenczven év előtt, épen midőn az angol parlament az amerikai gyarmatok elégtel-lenkedése fölött vitatkozott, a Pall Mall nevű londoni városrészben számos nemes úr gyült össze, hogy egész más, de szintén fontos ügygyel foglalkozzék. El congressus, melyen öt tartomány volt képviselve, a cricket codex kidolgozását tüzte ki célul; több tanácskozás után a törvénykönyv el is készült, melyre legnagyobb befolyással a hamble-donei s marylebonei labda-clubok voltak. A mult század végén megállapított szabályok oly jól megfeleltek a kívánalmaknak, hogy egész 1831-ig változatlanul maradtak, daczára annak, hogy maga a játék ezalatt tökéletesen és pedig igen előnyösen átváltozott; így pl. a régente annyira kedvelt »underhand bowling« majd egészen kiment a divatból. A cricket elsajátítására nemesak gyakorlat, hanem ügyesség és tanulmány is szükséges s e mellett tagadhatlan, hogy a játék nem egészen ment veszélyektől, ami ezelőtt nem volt, mert a korábbi hires játszók, mint Nyren és Lambert, soha sem használtak sem lábszár védőket, sem pedig bélelt keztyüket. Egészen védtelenül állottak ők a gát mellé, egyedül éles szemeik s biztos kezeik segélyére támaszkodván.

A »round-arm bowling« behozatala idézte elő a legnagyobb ellenkezést s a legnagyobb változásokat. Igen sokan nagy hangon siettek hirdetni, hogy ez ujítás tönkre teszi a

cricketet, hogy általa bizonytalanná s veszélyessé lesz a játék. S ime! elég sajtáságosan épen a round-arm bowling szokásba vétele után lett a cricket az angolnak valóságos nemzeti játéka. Az 1774-iki congressuson képviselt öt tartomány (Kent, Hants, Surrey, Sussec, Middlesex) még most is mindig első sorban van a cricket téren. Kent fiai voltak Willsher Edgar, a híres balkéz játész és Bonnett György, a sokáig félelmes »slow bowler«. Surrey bátran büszkélkedhetik Caffyn, Mortlock, Caesar, Griffith s Stephenson nevével; de azért közöttük mégis első sorban áll Lockyer, a minden angol előtt ismeretes gátörző. Middlesex a jelesek teljes csapatját állíthatná ki Walkerék hirneves southgatei családjából. Sussecnek elég dicsőség, hogy Lillywhite határai között látta meg a napvilágot, habár mellette még egész serege van a reményteljes fiatal cricket játészóknak. Hants pedig Bathurst Frigyet és Frerc-t vallja magáénak.

Azonban a többi tartományok sem maradtak hátra, így a világ leghatalmasabb két ütője: Carpenter és Hayward Tamás Cambridgeből származik; a nottinghamiak bátran dicsekedhetnek Parr Györggyel, az »észak oroszlánával«, Jacksonnal Anglia legerőteljesebb dobójával, Tinleyvel, ki igen ügyes slow bowler, Daft Richarddal, ki a védő játékosok közül tűnik ki s Grundy Jakabbal, ki rendíthetetlen nyugalmáról s kitartásáról ismeretes. E néhány szóval felsoroltuk a legnevezetesebb cricket játészókat, de hol marad azok serege, kik csak a szűkebb ismerősi kör által ünnepeletnek? Hol azok serege, kik — midőn már minden veszve látszik lenni, utolsónak lépnek actióba, de azon büszke öntudattal, hogy ők csakugyan képesek még mindent jóra fordítani. Nagy ezek száma s találhatók ilyenek Anglia minden vidékén, mert mindenütt nagy hévvel üzik s tisztelik a cricket férfias sportját! A cricketet Angliában dicsérni épen annyi lenne, mint »Athenbe baglyot vinni«, a szigetkirályságban

minden fiú s férfi első helyre teszi azt a szabadban üzött testgyakorló játékok között, mert mindnyájuk előtt ismeretesekek annak előnyei s az általa nyújtott élvezetek. És ezek valóban annyira kitünőek, hogy a helyett, miszerint dicsérni akarnók a cricketet, — annak hazánkban való meghonosítását sokkal hasznosabbnak tartjuk, ha egyszerűen megtanulását ajánljuk s így a személyes tapasztalásra utalunk.

A ki ügyes cricket játészó akar lenni, annak folytonosan kell gyakorolnia azt; a gyakorlaton kívül óvatosság és bátorság, erő és hajlékonyság, önuralom és elhatározottság a jó cricket játészó kellékei. — Talán nincs testedző játék, mely oly mértékben önuralomra s minden kínálkozó alkalom gyors felhasználására szoktatna, mint épen a cricket, ha ugyan a játészó a »játék szellemébe« behat.

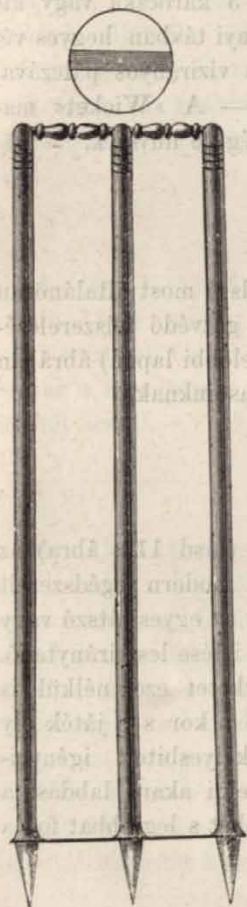
A cricket előnyei közül legfontosabbak a következők: számos módot és alkalmat nyújt a testi erő kifejtésére; kitünő iskola a lovagias érzülek erősítésére s gyakran alkalmat nyújt a morális érzet fejlesztésére s a különböző társadalmi osztályok barátságos érintkezésére.

1. Segédeszközök.

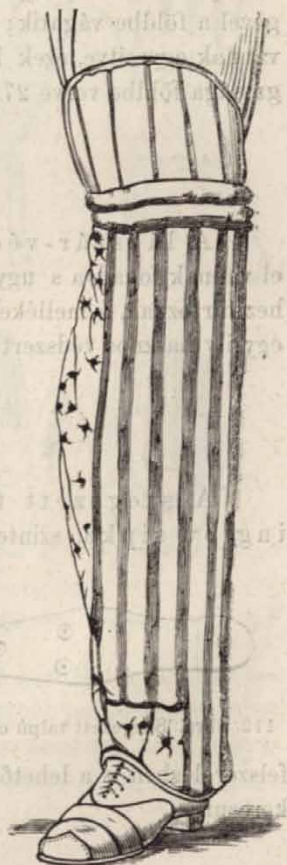
A cricket labdával, ütővel (»B a t«) és gátokkal (»W i c k e t s« vagy »S t u m p s«) játészatik (lásd 110. ábra). És pedig 2-féle Cricket játészatik: egy gáttal (»Single Wicket«) és 2 gátal (»Double Wicket«).

A l a b d a »Marylebone Cricket-Club« (mely Angliának legtekintélyesebb clubja) törvényei szerint, ne legyen könnyebb $5\frac{1}{2}$ uncziánál vagy nehezebb mint $5\frac{3}{4}$ unczia, területe 9, vagy legfeljebb $9\frac{1}{4}$ hüvelknyi legyen.

A z ü t ő, melynek méretei időről időre számtalan változásokon átmentek, legnagyobb hossza 38 hüv. szélessége $4\frac{1}{2}$



110. ábra. Labda, ütő s gát.



111. ábra. Lábszár védő.

hüv. Kisebb játsszók számára kisebb ütők is készíttetnek; az ütő egyáltalában a labdázó alkata s erejéhez legyen alkal-

mazva. Legnevezetesebb modern javítás a nádnyél behozatala volt, mely most csaknem kizárólag alkalmaztatik.

A gát (»Wicket« = ajtócska) 3 karócska vagy kis czölöpből áll, mely egymástól 4 hüvelyknyi távban hegyes végével a földbe vágatik; ezek fönt 2 kis vizirányos pálczával vannak egyesítve, ezek képezik a gátot. — A »Wicket« magassága földbe verve 27 hüvelyk, szélessége 8 hüvelyk.

A lábszár-védők (»leg-guards«) most általánosan el vannak fogadva s ugy az ütő mint a gátvédő felszereléséhez tartoznak, a mellékelt (111. ábra az előbbi lapon) ábrában egy ily hasznos védszert bemutatunk olvasóinknak.

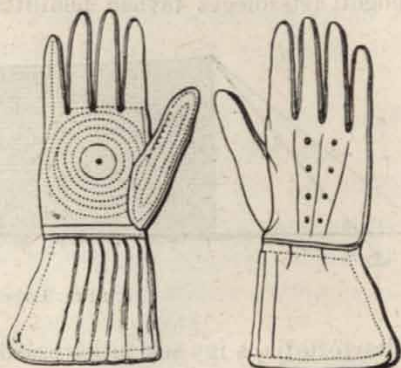
A szegezett talpu czipő, (lásd 112. ábra) az ing, öv, sipka, szinte a Cricketjátészó modern segédszereit képezik; itt az egyes játészó vagy az egyletek izlése lesz iránytadó. Lehet Cricketet ezek nélkül is játészani, de a kor s a játészó oly annyira tökélyesbitett igényeinek megfelelni akaró labdász a felszerelésben is a lehetőleg legczélyszerűbbet s legjobbbat fogja keresni.



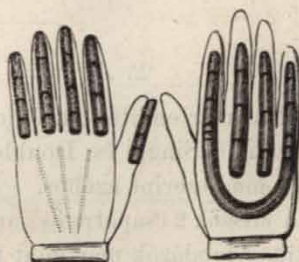
112. ábra. Szegezett talpú czipő.

Még néhány szó a keztyükről, melyek a mellékelt ábrában (113. ábra, a következő lapon) láthatók.

Ugy az ütős, mint a gátvédő (»Wicket-Keeper«) most keztyűkkel ellátvák, az első mézgalával védett és kivarrt, az utóbbi jól kitömött keztyüt visel.



A cricketját-szó öltözete könnyű s fesztelen legyen. Az ing s a nadrág flannelből készül.

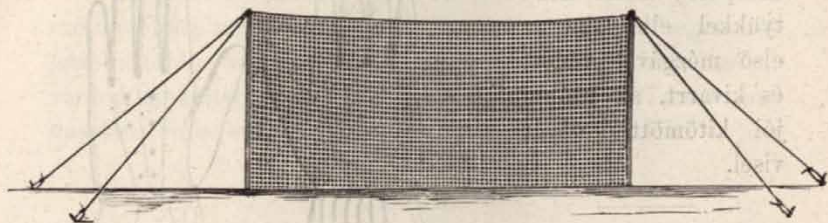


113. ábra.
Ütő s gátvédő keztyük.

A Catapulta vagy lapda-lökő, mely a hasonló római harci eszköznek sport czélokra alkalmazott ujabbkori kiadása, igen hasznos kezdőknek az ütés begyakorlására; ügyesen kezelve, a legnagyobb pontossággal lehet a labdát dobni e gép segítségével, oly annyira, hogy begyakorlott dobó hiányában sikeresen használható, s bármily kis fiu által biztosan kezelhető.

A lapdafogó-háló »long stepping net« (lásd 114. ábra, a következő lapon) szinte jó szolgálatokat tehet és pe-

dig különösen ott, hol a labdázók száma csekély; mert a gát mögött tetszőleges távban felállítottván, a tovaguruló labdát



114. ábra. Labdafogó.

feltartóztatja, s így sok futkározásnak eleje vétetik.

2. A játék s a játszótér.

Mint már említettük, Cricket-et lehet egy és két gáttal játszani, («Single és Double Wicket») de a játék lényege mindkét mód szerint azonos.

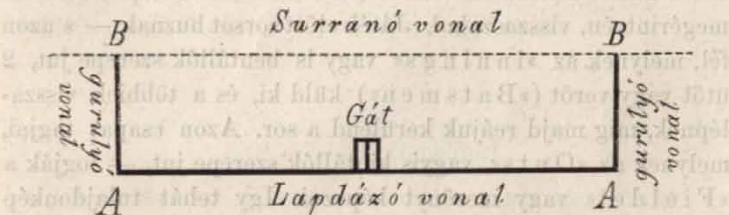
A játszók 2 csapatra oszlanak — vagy ha nyilvános Match játszatik, a labdázók már mint tömör, jól összegyakorolt s egymással megmérkőzni kész csapatok jelennek meg a harctéren. Ekkor sors huzatik, hogy melyik csapat kezdje a játékot. A sors által előnyözött párt a védőket fogja képezni s azonnal 2 ütőt állít fel a gátokhoz. Az ütő lapát a védők csapatjában kézről kézre megy; — közös feladat lévén a gátot megőrizni s megvédeni, s azon játészó, ki az ütőt kezeli, azt addig megtartja, mig sikeresen megvédi a gátot. A bíró vezényszavára a dobó vagyis labdázó («bowler») a tulsó gát felé röpití labdáját, mely ha a gátot találja, vagy az ütő által ugy el nem ütítetik, hogy ez a röpités tartama alatt szemközt álló collegájával helyet cserélhet, az ütő kilép s lapátját más veszi át, s a labdázó pártja egy futamot nyer. — Az ütők csapatjában addig megy kézről kézre a lapát, mig csak egy marad hátra s

ekkor a 2 ellenséges csapat helyet cserél, t. i. a támadó csapat védővé lesz.

A kettős gáttal való Cricket, mint legösszhangzóbb s legtökéletesebb, eképen játszatik; (ismételjük hogy főbb lényegeiben az »egyes«-el azonos.)

Egy teljes számú Cricketny Matchban 11 játszó küzd egy-egy oldalon; továbbá még 2 bíró s 2 számoló (»scorers«) szerepel; össz. tehát 26 személy működik. Két gát, egy labda s két ütő képezik az »implementa belli«. Habár közönséges Matchban az egyes csapatok 11 játszóból állanak, mindamellett nincs kizárva több játszónak közreműködése; előleges kikötés mellett 22, 24 ellen is folyhatik a játék.

A játék kezdete előtt, a gátok (Wickets) egymással



115. ábra.

szemközt állítatnak fel, egy k. b. 2 holdnyi lapályos s teljesen sima gyepen 22 yard-nyi távban egymástól.

Ekkor 2 paralell vonal huzatik a talajon, melynek elsején A. A. maga a gát áll. Ez a »Bowling crease«, vagyis labdázó vonal, mely hat láb s nyolcz hüv. hosszú. (Lásd 115. ábra.)

E vonallal párhuzamosan, 4 lábnyi távra (a gát előtt) egy második vonal huzatik BB., mely »Popping Crease« vagyis Surránó vonalnak nevezetik. Ez már jóval hosszabb lehet az A. A. vonalnál, csak rövidebb ne legyen.

Az e 2 fővonalat derékszögben összekötő B. A. vonalok:

»Return Crease« azaz guruló vonaloknak nevezetnek.

Ezen vonalok jelzik a határt, melyen belül a labdázónak legalább egy lábbal kell állania dobás alkalmával, a B. B. (surranó) vonalon belül pedig kötelees az ütő labdász minden kifutás után verőjét földre támasztani s megállani, míg ellenfele a labdát újra el nem röpíti.

Az első gáttal (»Wicket«-tel) szemközt 22 lépésnyi távban a második gát állittatik fel, hasonló beosztás és határvonalokkal (lásd 115. ábra), melyeken belül az ütős (»batsman«) várja a feléje röpített ellenséges labdát.

»Double Wicket« vagy kettős gátnál a futamok gáttól gáthoz történnek meg, a »Single Wicket«-nél az ütő a gáttól a dobó czövekhez (»bowler-stump«) fut s ezt megérintvén, visszazalad. Játék előtt sorsot húznak — s azon fél, melynek az »innings« vagy is bentállók szerepe jut, 2 ütőt vagy verőt (»Batsmen«) küld ki, és a többiek visszalépnek, míg majd reájuk kerülend a sor. Azon csapat tagjai, melynek az »Onts« vagyis kintállók szerepe jut, — fogják a »Fieldet« vagy mezőnyt képezni. Így tehát tulajdonkép csak 2 bentálló működik (egyszerre) a játékban, t. i. a 2 ütő (»Batsmen«), míg a kintállók (»Onts«) teljes számban működnek. A Fielderek vagy kintállók, a 124. ábrában közölt schema szerint fognak elhelyezkedni, mely ábra meglehetősen hű képét nyújtja egy Cricketmező berendezésének. Megjegyzendő, hogy a modern tökéletesített Cricket különféle »tempo« s modorban játszatik, melyek, ha lényegesen nem is különböznek egymástól, — a mezőny beosztása s berendezésére mégis némi befolyást gyakorolnak. Így p. o. a »fast-round-arm-bowling« azaz »karral való gyors labdázás«, a »medium pace round-arm-bowling«, a »medium pace left hand (bal kéz) round-arm-bowling«, a »Slow- (lassu) Underhand- (kéz alatt) bowling« kü-

lön-külön felállítást s dispositiókat igényelnek a kapitány részéről. Mindezeket magyarul leírni egy publicumnak, mely bármint érdeklődjék is a Cricket iránt, de e játékot saját tapasztalásból nem ismeri, szerény erőnket fölülmuló feladat lenne. S így, utalva a 124. ábrára, mely a legegyszerűbb Cricket mezőny diagramm-ját mutatja be, olvasóinkat kik az angol nyelvben jártasak, a számtalan s jobbnál jobb angol szak- s kézi könyvekre utaljuk, melyek a Cricketről szólnak. Ha pedig megélnők a Cricket hazánkban egykori meghonosítását, sokkal hálásabb feladat leend, g y a k o r l o t t c r i c k e t - j á t s z ó k k a l s z e m b e n, e hézagokat betölteni.

Még felemlítjük, hogy ha a labdázó (»bowler«) 4, 5 vagy 6 labdát »csinált« a bírónak: »O v e r «! vagyis »Á t «! vezényszavára, a játsszók a mező ellenkező oldalára átszaladnak s a játék a másik gáttól folytatódik, s így tovább.

3. A dobásról (bowling).

A műkedvelő játsszók részéről a dobás igen csekély s nem oly figyelemben részesül, minőben részesülnie kellene, mindazok részéről, kik tökéletes cricket játsszók óhajtanak lenni. A kezdők leginkább arra fektetik a fősulyt, hogy jól üssenek, a dobást többnyire figyelmen kívül hagyva; így történik azután, hogy a cricket clubokban 10—15 ütőre alig esik 2—3 türhető dobó. E hátrányos tüneménynek egyik főoka, hogy a clubok közönségesen kiválasztanak egy rendes szakembert, (p r o f e s s i o n a l) mint dobót, mi mellé még az is sorakozik, hogy a dobás fáradságosabb és műkedvelő játsszókra nézve sokkal kevésbé élvezetes, mint az ütés. De azután mégis csak nagy gyönyörűség van abban, ha egy ügyes dobással az egész mezőn végig röpitjük a labdát vagy elfoglalunk egy középső czöveket. Semmi sem ajánlható oly nyo-

mósan a kezdő figyelmébe, mint a dobás gondos tanulmányozása, mert ez a cricket játszás titka. Embereink kitünően le-



116. ábra. Dobó »Bowler« 1-ső állás.

hetnek összeszedve, de mit érnek mind össze véve is, ha ügyetlen dobó hol itt — hol ott nyújt alkalmat az ellenfélnek futamokra s így a győzelem chanceainak emelésére?

Mivel pedig igaz, hogy a gyakorlat teszi a mestert, senki sem várhatja, hogy komoly gyakorlás, erős igyekezet s munka nélkül derék dobó váljék belőle.

A tanulásnál először »egyenesen a gátra való dobás gyakorlandó, ami úgy történik leg-

könnyebben, ha a gát két oldalczölőpjétől párhuzamos vonalakat húzunk a dobó álláspontjáig, mikor ennek arra kell igyekeznie, hogy a labda e két párhuzamos vonal között repüljön a gát felé; ily módon a dobás e neme igen gyorsan megtanulható. Arról soha sem szabad megfeledkezni, hogy a dobónak főtörékvése és kötelessége az, hogy leüsse a gátot; azért is mielőtt még csak gondolnánk is dobási modor választásra, mindenféle állásokat és fogásokat keresve, próbálgassuk, hogy melyik felel meg leginkább a czélnek? Ha ezt feltaláltuk, akkor maradjunk mindig mellette. Azután lassankint majd annyira belejövünk a különböző dobási modorokba, hogy dobásunkat tetszés szerint változtathatjuk.

Az itt következő általános szabályokat különös figyelembe ajánljuk a kezdő dobóknak.

1. A labdát a varráson fogjuk meg könnyedén; ily módon szilárdabban dobhatjuk azt, de egyszersmind több csavarodással fog repülni s biztosabban talál a gátra; a mellékelt (117. ábra) egy híres »professional« arczképét mutatja be, ki bal kezével készül dobni, ez ábrát kitünő állása miatt ajánljuk olvasóink figyelemébe.

2. Álljunk egyenesen a dobás előtt; a dobásnál pedig hajoljunk a testtel kissé előre, hogy a törzs és a karok összehangzatosan működhessenek.

3. Kerüljük a ferde testtartásokat; hosszú futásokkal annál kevésbé fárasszuk magunkat, mert 5—6 lépésnyi roham a legerősebb impetust adja a labdának.

4. A labdát az ujjak között, ne pedig a tenyeren tartjuk, mint azt némelyek teszik.

5. Sokan megszokják, hogy a gátnak csak egyik oldalát dobják; ez föltétlenül hátrányos,

mert gyakran előfordulhat, hogy a talajviszonyok nem a megszokott, de a másik oldal dobását teszik czélszerűvé; azért ajánlatos a mindkét oldalra való dobást megszokni és gyakorolni.



117. ábra. Dobó 2-ik állás.

6. A labdát mindig oly közel hajtsuk a vonalhoz, a mennyire csak veszély nélkül lehet; ha azonban nagyon messzire megy, akkor valamelyik ügyes ütő a 124. ábrán jelzett 11. vagy 12. pont felé gördítendi hosszú vizirányos ütéssel, (»forward drive») vagy felfelé röpitendi (»blind swise») s valószínűleg futamot nyerend csapatja számára.

7. Az illető ütő játszási modorára is figyelemmel kell lennünk; ha pl. észrevesszük, hogy előre játszván (playing forward) a labda elé jő (numing in at the ball), akkor fogjuk mindig rövidebbre és rövidebbre a dobást, mert ez által előidézzük s fokozzuk reá nézve a veszélyt, hogy hibázáskor ledobatik (be bowled.) vagy pedig a gátörző által kiveretik (be stumped); ha azonban az ütő hátrafelé játszik, akkor hosszabbitsuk a dob-távot (pitchet), hogy tévedésbe hozzuk őt a dobás távolsága és pályája iránt.

8. Modorunk megváltoztatása vagy tevékenységünk csökkentése nélkül is gyakran szükséges lesz megváltoztatni a labda haladási gyorsaságát. Különben nem mindig a leggyorsabb labda a leghatásosabb; így pl. egy ügyesen felhajított labda könnyen zavarba hozhatja az ellenfelet, hátra felé való játszásra kényszerítvén az ütőt, mi jelentékenyen nehezebb, mint az előre játszás.

9. Általában kerülni kell az oly dobást, melynél a labda kétszer ugrik fel, mert ezzel igen könnyű elbánni; de az sem rossz taktika, ha néha könnyű munkát adunk az ellennek, ez által valami fogásra ohajtván alkalmat nyerni.

10. Folytonosan a láboldalón támadjuk a gátot, mivel ott legnehezebb a védekezés; s ha itt hibáz az ütő, akkor rendszeren ki van vele.

11. Egyik lábunkat tartsuk mindig a surranó vonalon (»popping crease») belül.

12. Álljunk szembe az ostromlott gáttal, induljunk ha-

tározottan s gyorsítsuk lépteinket, midőn közeledünk az említett vonalhoz.

13. Ha az illető lassú dobó (slow bowler), úgy ne mulasszuk el alkalmilag csavarintani egyet a labdán, mi az ütőt igen kellemetlenül szokta zavarni.

14. Egy jeles ütő társaságban gyakoroljuk naponkint néhány órán át a dobást; az ide-oda dobálás könnyű mesterség, azért mindig valamely modorhoz mértén kell gyakorolni azt.

Két dobási modor van és pedig a hajlott karu (»round arm«) és a kézalatti (»underhand«) style. Ezeket fogjuk most tárgyalni.

A hajlott karu gyors (round arm fast.) A gátravaló egyenes dobás nem nehéz, de a jó dobálásnak folytonos lánczolatát kell képeznie a meglepetéseknek, fordulatoknak, csavarításoknak, felszállásoknak, szóval az ütő zavarására alkalmas mindenféle csel fogásoknak; a nevezett modor minderre képes.

Szükséges, hogy itt mindenekelőtt egy szakértő segítségével megmagyarázzuk azt, hogy miért repül a labda gyorsabban, ha a földről visszaugrik? Erre nézve idézzük a cricketről írók egyik jelesebbikét ki e kérdés magyarázatául a következőket hozza föl: »Ha egy pincke, bármily lassú mozgásban legyen is különben, falhoz ütődik, oly gyors forgással rohan vissza, mintha darázs csipte volna meg; ez azért van, mert ellenállásra volt szükség, hogy a forgás által a testben felhalmozott munka actióba léphessen; így van a teke-golyóval is: ha az asztal oldalába ütődik, sokkal nagyobb gyorsasággal fut vissza, mint minővel oda jött. A labdával sincs másképen; röpítsük forogva a föld felé, az ütközés pillanatában új életre kel. De épen e forgást eltalálni nehéz, s gyorsan dobott labda

nem alkalmas e forgásra, mert a nagy gyorsaság és erő igen csökkentik a forgás hatását az ütközés után.«

A jó indítás főkélléke tehát az, hogy a labda forgó mozgásba jöjjön; ennek előidézése azonban ne legyen erőltetett, mert míg a dobó arra ügyel, hogy forgásba hozza labdáját, addig ez kellőleg nem fog menni. Gyakorlott dobónak kezében van e fogás.

Csavarmentetbe szorítani a labdát gyors dobásnál nehezebb, mint lassúnál, mert ott a labda inkább egyenes vonalban törekszik célja felé, pályája tehát nem kúpad.

Minél gyorsabb a dobás annál rövidebb legyen a dobtáv (pitch), mert, mint már említve volt, gyorsan dobott labda nem tehet annyi fordulást, mint egy közepszerű gyorsaságú, vagy lassú.

A hajlott karu (round arm) dobás fortélyja inkább a kar mozdulataiban rejlik; miért is a gyors dobó (fast bowler) könnyebben változtathatja meg a labda gyorsaságát, mint a lassú dobó (slow bowler), a nélkül, hogy szándékát az ütőnek elárúlná.

A round-arm dobásnál a kar kinyújtva, a vállakkal egyenlő magasságban tartandó, habár könnyen gondolható, hogy némelyek magasabban, mások alacsonyabban fogják azt tartani. A labda derék szög alatt repül a dobó kezéből s a visszaugrás után siet egyenesen a gát vagy annak valamelyik része felé, amint t. i. az irányítás történt. Itt minden hirtelenkedés a leggondosabban kerülendő, mert könnyen megtörténik, hogy a gát túl dobatik.

A round arm középgyorsasággal (medium) a legbiztosabb modor a dobásnál s egyszersmind a legnehezebb ellene játszani. Az előbbi dobási modorra (bowling style) mondottak csekély különbséggel mind érvényesek itten is. E modor alkalmasabb a gát leütésére, mint az előbbi s kevésbé fárasztó, mint az.

Értelmes labdázó kezében azonban a leghatásosabb játsszási modor a lassú round arm, csakhogy gondosan a gátra kell irányozni a labdát. Magasra ugró labda a legveszélyesebb, mivel rendszeren egy határozott pályájú s minden ütő által könnyen kiszámítható röpviv szokott a következménye lenni.

Alacsonyán dobott labda sem ad soha jeles játszmát.

Kétségtelenül sokkal könnyebb a lassú dobás, mint a gyors, csakhogy a lassúnak igen precíznek kell lennie, nehogy az ütők hamarosan hozzájuthassanak, rendszeren egy jól dobott lassú következik; s ha az ütő támadást intéz ellene, de hibázik, akkor a gátörzőnek sietni kell, hogy megdobja őt, mielőtt helyére (ground) visszajönne. Ismételjük, hogy a lassú dobásnak igen precíznek kell lenni; a dobtáv megítélésénél (pitchnél) legyünk fölöttébb gondosak, mert itt a legcsekélyebb hiba is lehetlenné teheti, hogy e dobással egy gátot nyerjünk. A lassú dobás egy kapást (»catchot«) sokkal könnyebben üthet el, mint a sebes s épen ezért gyakran csak a kapásra (catchra) való tekintettel röppitetik; de szélesen, tágasan röplő lapdákat (»wide ball«) itt gondosan kerülni kell, — könnyen megtámadhatók és leüthetők levén. A lassú dobásokkal szemben különben a jelesebb játsszók nagy szabadságot engednek maguknak.

Kéz alatti (Underhand) dobás lassú vagy gyors lehet; de bármily jól röppitetett is, a gátnál rendszeren erejét veszti. A dobásnál a kezét a mell alatt, a karokat kissé meghajlítva kell tartani, de nem szabad az oldalhoz szorítani. — A mezőn végigfutó labdák, vagy az u. n. csigák (sneák) gyakran igen hatásosak és pedig akkor, ha az ütők jól helyükön vannak (well in); mert ha magasan akarnak ellenők játszani, úgy rendszeren elhibázzák, ha pedig hirtelen fel akarják ütni, akkor nem ritkán kapásra nyujtanak alkalmat.

Mindenekelőtt a dobási modornak az ütők modorához kell alkalmazkodnia; igen hasznos, ha egyszerre két különböző modorú dobó felett rendelkezik ugyanazon párt. De bármilyen legyen is a dobási modor, legyen az round-arm, underhand,

lassú vagy gyors: éberség, tevékenység s mozgékonyság és a játék elméletének s praktikumának komoly tanulmányozása és szem előtt tartása szükségesek arra, hogy valakiből jó cricet játészó lehessen.

A dobónak nem szabad pusztán csak a dobásra szoritkoznia, hanem kell, hogy éber figyelemmel kísérje a játékot, s minden mozzanatra vigyázzon. Másrészt tulságos buzgósággal eltelve, nem szabad felednünk, hogy első sorban a dobás, nem pedig a mezőny teendői kötelességünk.



118. ábra Ütő. Batsman.

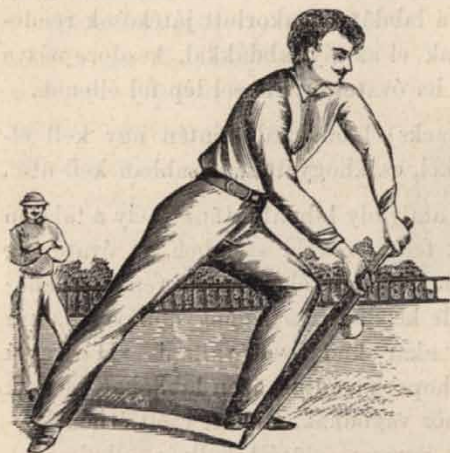
egy labdával szemben. Mindenekelőtt az állást illetőleg azt jegyezzük meg, hogy a mennyire ruháinknak és testünknek feszélyezése nélkül tehetjük, lehető magasan játszunk. Ha állomásunk kijelöltetett, lépünk azonnal pozícióba, — könnyed kényszer

4. Az ütésről. (»Batting«.)

E szakaszban szólni fogunk arról, hogy miképen kell tova ütni egy labdát s általában, hogy miként kell eljárni

nélküli, éber testtartással; a sarkok jöjjenek össze, a lábhegyek álljanak szét, térdeinket tartsuk egyenesen és szilárdul, úgy hogy jobb lábunkat mintegy tengély gyanánt használhatva, a ballal, mely a dobó (bowler) felé legyen fordítva, szabadon mozoghassunk. A mellékelt 118. ábra a túllapon, legjobb felvilágosítást adhat s igen czélszerű lesz utánozni az ott látható testtartást. Legyünk figyelemmel arra, hogy a gáttól (Wicket) kellő, rendszeren az ütőfa hosszúságánál valamivel nagyobb távolságban álljunk föl, mert különben megtörténhetik, hogy hátrafelé való játszásnál (playing back) saját gátunkra ütjük a labdát. Az ütőfát a nyél tövében erősen meg kell fogni mindkét kézzel, úgy azonban, hogy a kezek ne érintkezzenek.

Midőn a dobó kiröpítette a labdát, emeljük hátra az ütőfát, de állásunkon mit se változtassunk. Arra kell törekednünk mindig, hogy lapátunk üsse a labdát s ne a labda a lapátot. Főfeladatunk az, hogy a gátot védelmezzük, mivel különösen kezdőknél a futamok csak másodrendű fontosságúak. Ezért is, ha látjuk, hogy egy labda egyenesen gátunk felé jő: üssük azt vissza; megjegyzendő, hogy egy jól dobott (Well-pitched) labdát első ütéssel (forward block) kell fogadni; kezdőknél különben



119. ábra. Elő ütés. Forward block.

zendő, hogy egy jól dobott (Well-pitched) labdát első ütéssel (forward block) kell fogadni; kezdőknél különben

is ez az ütési mód ajánlatos, mert a hátrafelé való játszás igen sok nehézséggel jár, (lásd 119. ábra, az előbbi lapon). Mihe-lyest tisztán látjuk a labdát, kezdünk azonnal biztosan ját-szani s legyünk óvatosak az ütésnél; különösen oly dobónál, kinek játékmódját nem ismerjük, gyakran megtörténik, hogy ütésünkkel felsülünk. Kiváló figyelemmel kísérjük az egye-nesen szálló labdákat, ezek mindig gyanúsak, habár mindjárt a dobásnál nem is tűnnek ilyenek föl, vigyázzunk rá, hogy az ily labdát mindig feltartott ütőfával fogadjuk. A legveszedel-mesebb dobások az u. n. *shooter s a break-back*; az első elnevezés alatt értjük az oly dobást, melynél a labda nem száll föl, hanem a talaj hosszában száguld egyenesen a gát felé, a másik dobásnál pedig a labda, midőn már távol van a gáttól, hirtelen megfordul s betér a czövekek közé. A lövelt labdák (shooterek) ellen hátra felé kell játszani (*play back*) és leütni a földre a labdát; gyakorlott játékosok rende-sen igen szabadon bánnak el az ily labdákkal, kezdőre nézve azonban legcélszerűbb, ha óvatosan ütéssel lép föl ellenök.

A zuzó (*Break-backs*) labdákkal szintén úgy kell el-bánni, mint a shooterekkel, csak hogy itt magasabban kell ütni.

»*C s i g a*« (*sneak*) alatt oly labdát értünk, mely a talajon gyorsan gúrul a *Wicket* felé; ezekkel szemben az óvatosság nagyon ajánlatos, elemében lévő játékos ugyan rendesen büntetlenül ütheti vissza, de kezdőnek a legnagyobb vigyázatra van szüksége, ha nem akar kudarcot vallani. »*H o s s z ú é l e t ü e k n e k*« (*Long-hops*) mondjuk azon labdákat, melyek kétszer, háromszor földhöz vágódnak, mielőtt czélt érnének — ezekkel könnyű elbánni: egyszeri elütést kellvén alkalmazni. A hátra felé játszás itt gondosan kerülendő.

Midőn egy *a l a c s o n y* labdát (*leg ballt*) kell ütnünk, lépünk előre, bal lábunkkal, szedjük össze minden erőnket s mérjük hatalmas csapást lefelé, s ügyeljünk egyszersmind

arra is, hogy az ütés a kellő pillanatban történjék. (Lásd 120. ábrát.)

Midőn a felénk röpülő labdának futó vagy guruló irányt akarunk adni, s így azt a 11. vagy 12. pont felé (lásd 124. ábrát) hajtani, ez »driving« (hajtás-)nak neveztetik, s sokkal czélszerűbb, mint a föl-röptetés (»blind swipe«) mit a métában »gyertyátgyújtani« neveznek. Itt meg kell jegyezni, hogy sokkal könnyebb leend a labdát jobbra (»on«) azaz a 12. pont felé, mint balra (»off«) a 11. pont felé hajtani. (124. ábra.)

Daczára, hogy az ilyféle ütések rendesen nagy tetszést keltenek, azért mégis veszélyesek, mert sok alkalmat nyújtanak a labda elfogatására.

A h u z á s (draw) (lásd 121. ábrát a következő l.) egyike a legszebb ütéseknek; akkor szokott alkalmaztatni, midőn a labda

kissé távolabb a gáttól e közé s a lábszár közé kerül. Ez ütéshez hajlitsuk a gátnak lábszár oldala felé az ütőfát, azután előre tartva, emeljük fel azt, hogy a labdával szembe állván gyengén visszaüsse; ennek folytán a labda eléggé elrepül, hogy egy, sőt sokszor két futamra is alkalmat nyujtson.

A v á g á s (the cut) (lásd 122. ábrát) akkor van helyén, midőn a labda a határ fölé (the bail) száll s egy vonalban van a



120. ábra. Alacsony labda.

gáttal (Wickettel); ekkor lépünk hátra bal lábbal s vízszintesen tartott ütőfával mérjük egy erőyes csapást a labdára, úgy hogy a 8-dik (»point«) és 6-dik (»short slip«) számú játzók között elrepüljön (a 124. ábra szerint). Ha a labda alacsonyan dobott, (slow-bowling) akkor feltéve, hogy az illető egyén magas



121. ábra.
Visszahuzott labda, Draw.

s karjaival elég távolra ér, — lépjen előre s üsse előre (forward playing) a labdát. Ha pedig e föltételek nem állanak, úgy várjuk meg, míg a labda kellő közelre jön s akkor hirtelen üssük le (block down). Az alacsony dobású labdákkal merészen kikezdeni nagyon veszélyes mindaddig, míg kellő ügyességgel nem tudjuk kezelni az ütőfát.

Fél röpülésben (half-wolley) levő labda az, mely a dobástól közvetlenül kezünk ügyébe jő; az ily labdákat a legerőteljesebb ütéssel kell megtámadni.

A teljes dobással (nearly full pitch) jövő labdát vagy előre, vagy el kell ütni, (to play forward or block) amint a gátnak, vagy a gáttól távolabb repül. Bal kézzel dobott labda ellen játszani igen nehéz; legcélszerűbb úgy bánni vele, mint a jobb kézzel dobottal, mivel különben is jobb oldalra szokott fordulni.

Általában gondosan kell figyelni a dobó játzósi módjára, nehogy valami hirtelen változat megleljen; soha se mulasszuk el tisztába jönni az ütés természetével akár tőlünk, akár a másik gátnál álló ütőtől származzék az; e mellet-

pedig mindig legyünk készen egy futamra. Ha pártunk egy tagja fut, akkor el ne mulasszuk azt, hogy egy erélyes kiugrás (sharp start) által támogassuk őt, habár kétségesnek lássék is a manœuvre, mert mindent merni kell, csak hogy a futam ne vesszen el; a jegyzésben (scoring) különben, különösen az első »Át« vagyis (»over«-nél) ne legyünk nagyon aggályosak, mert könnyen elveszithet-

jük gátunkat (Wicket). Midőn e gát felé futunk, mindig biztosak legyünk arról, hogy ütőfánkat a surranó vonal (popping crease-n) belül tegyük le. Mindig jobb felé fussunk, mert ez által kikerüljük azt, hogy a másik ütővel vagy fájával collisióba jöjünk. Azon pillanatban, midőn a labda elhagyja a dobó kezét, menjünk néhány lépéssel a dobó felé; ekképen néhány mé-



122. ábra. Vágás. Cut.

ternyi előnyt biztosítunk magunk számára, ha ütés s így futás következne, mi sokszor nagy előnnyel jár, hogy a meglepetéseket elkerüljük, tartsuk egyik lábunkat mindig a surranó vonalon belül s bármikor kínálkozzék is alkalom, futamra legyünk folytonosan készen. A gátnál állván, soha labda elől félre ne lépünk, bármily közel repüljön is; ha nem tudjuk ütni (hit), úgy tartóztassuk fel (block); különösen ügyes hajlott

karu vagyis körbe dobóknál (round hand bowlers) sokszor pompás futam keletkezik egy jó feltartóztatásból (blocking). Az előre játszás (forward playing) rendesen a legajánlatosabb ugyan, de ha játzó területet (ground) elhagyva, a labda után futunk s elhibázzuk, akkor majdnem bizonyos, hogy valamelyik ügyes gátörző (Wicket-keeper) meg fog lepni. Némely dobási modornál azonban czélszerű megpróbálkozni egy rohammal (run-in); de ha rohamra nem vállalkozunk, úgy üssünk biztosan és erőssen.

5. Kintállók vagy *Fielders* (»Fielding«).

A mezőn álló játékosnak úgy kell dolgoznia, mintha rajta fordulna meg a nap szerencséje, s csakugyan nagyon sok függ az egyes fielderektől.

Szorosan meghatározni a szereplők elhelyezését és egymástóli távolságát alig lehet, mert e körülmények nagyon sokban függnék az ütő modorától. Legyen pl. a játszótér a jobbkéz ütők számára berendezve, akkor természetesen a bal kezű ütők számára azt jelentékenyen módosítani kell. Ha az ütők igen bátran működnek, akkor szintén jobban ki kell terjeszteni a mezőt, míg ha a defensiv-iskolához tartoznak, akkor azt összébb kell szorítani, mert igen sok catch kárba veszett már az által, hogy a fieldereknek nagyon messziről kellett futniok. Feltétlenül szükséges, hogy mind a tizenegy összhangzólag végezze a fieldinget, mert ez összhang hiánya nagy bajokat szül, erre nézve a legideillőbb példa az, hogy iskolai tizenegyek gyakran legyőznek clubokat és tartományi cricket társaságokat, minek oka egyedül abban van, hogy míg e clubok s társaságok évenként alig tartanak néhány gyakorlatot, az alatt az iskolákban naponként üzik e nemes játékot.

Igen fontos tehát, hogy minden ember a helyén álljon s

ott tőle telhetőleg tevékeny és ügyes legyen. A kapitány rendeletének mindenki haladéktalanul engedelmeskedjék s vigyázzon rá, hogy egy kinálkozó alkalmat se mulasszon el. A labdát kézzel s nem lábbal kell feltartóztatni s a mikor csak lehet, a labda elé kell kerülni, nem pedig utánna futni. A long stopot lehetőleg gyakoroljuk, mert fielding képességünket ez mindenekfölött fokozza. Sokkal czélszerűbb a labda elé szaladni, mint azt bevárni, s mihelyest kezünkbe kaptuk, azonnal ijj-szerű lökéssel hajtsuk vissza. A fielding magasabb fokán van az, ki a labda elé szaladva, azt felfogni s azután a futásból eredő lökerővel visszahajtani bírja; de daczára, hogy ez meglehetősen nehéz fogás, azért mégis mindenki gyakorolja magát benne. A fielding különben nagy mérvben függ az esélyektől, mi annál inkább nehezíti a dolgot, mert az esélyek talán sehol sem változnak annyira, mint épen a cricketben. A labda felfogásnak különben egy más módja is van, s ez az, hogy teljes erővel jobbra vagy balra futunk s így fölfogjuk a labdát; ekkor a labda távrepülésének kimérésére különös gondot kell fordítani. Általában a távolságok megítélése a cricket játszóra épen oly fontos, mint a lövőre, miért is nagyon ajánlatos, hogy a kezdő cricket játészó gyakorolja magát annak megítélésében, hogy a külön e célra dobott labda mily távojrá repül? A dobásnál a fölösleges munka mindig kerülendő. »Fel és be« (Up and in) ez a terv. Mindenekelőtt tanuljuk meg, hogy egyetlen mozdulattal dobjunk s perczig se tartsuk vissza kezünkben a labdát. Még kifutó (long-field) vagy »le g« esetén is legfeljebb egy vagy két előre lépés szükséges; arra pedig kezdettől fogva törekedjünk, hogy egyetlen jól irányzott dobással visszaröpítsük a labdát a gátörzöhöz a nélkül, hogy az a földön gurulna. Legjobb oly magasra dobni a labdát, hogy a gátörző kezét s ne lábát érje. A fogásnál (catching) természetesen biztosra kell fogni a labdát, ez legczélszerűbben az által eszközölhető, hogy a kezeket visszahuzván,

szorosan a labda körül zárjuk; a kezek visszahuzása igen fontos s nem egy fogás eredménytelenné válik épen annak elmulasztása által. Ide mellékelünk egy a labdát épen felfogni ké-



123. ábra. Fielder.

szülő »fieldert«, 123. ábra, mely meglehetősen hiven ábrázolja a »fielder« munka-körét.

Az egy kézzel való fogás rendszeren megtapsoltatik ugyan, de általában bizonytalan; kivételt képez az, midőn a fogás »off legs« történik, azaz midőn föl kell ugrani a labdáért. Egyike a legcsinosabb fogásoknak az u. n. »pat-up«.

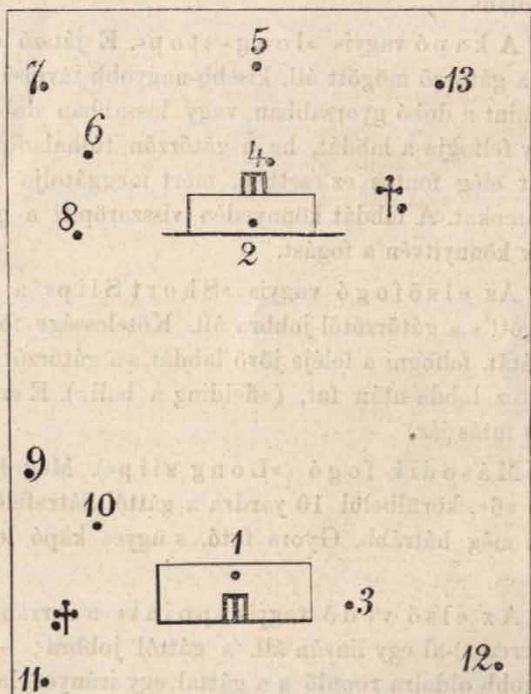
Ha a labda alacsonyán jő, hogy nem foghatjuk meg, mielőtt a földre ér, akkor felütjük hat-nyolcz lábnyira a labdát s leszálitván fogjuk meg. E fogás nagy gyakorlatot kíván, mert ha nem egyenesen ütjük föl a labdát, akkor veszte van az számunkra s talán egy futamra ad al-

kalmat, ami pedig sok bajnak kútforrása.

A testtartást illetőleg azelőtt szokásos volt, hogy a fielder vagy kintálló előre hajlott testtel s kezeit térdlein tartva állott a mezőn és pedig minden tekintet nélkül

arra, hogy annak mely pontját foglalta el; most már kiment a divatból e feszélyező szabály. Az a fő, hogy könnyedén tartsuk testünket s figyeljünk a játékra.

Szükséges még az egyes játzóknak a szerepéről is szó-



124. ábra. *) Cricket mezőny.

*) Magyarázata a 124. ábrához. †† Birák = Umpires.
 1. 2. Ütők = Batsmen. 3. Dobó vagy lapdázó = Bowler. 4. Gátörző = Wicket-Keeper. 5. Kapó = Long Stop. 6. Első fogó = Short Slip. 7. Második fogó = Long Slip. 8. Első védő = Point. 9. Második védő = Cover-point. 10. Gátközi = Mid Wicket. 11. Bal kifutó = Long-field-off. 12. Jobb kifutó = Long-field-on. 13. Hátvéd = Leg.

lanunk. A czimkép (109. ábra) érthetően mutatja ugyan ezek állását, ami természetesen nagyon változik is a szerint, a mint a dobó s az ütő modora más és más. Hanem tüzetesb értelmezés fejében utaljuk t. olvasóinkat az ide mellékelt 124-dik ábrára, melynek egyes szereplőit most röviden bemutatjuk.

»4« a Gátörző, kinek teendőiről külön szakaszban fogunk szólni.

»5« A kapó vagyis »long-stop«. E játzó egyenes vonalban a gátörző mögött áll, kisebb-nagyobb távolságban, a szerint, amint a dobó gyorsabban vagy lassabban dob. Feladata, hogy felfogja a labdát, ha a gátörzőn túlhaladott; szerepe tehát elég fontos ez esetben, mert meggátolja a legside futamokat. A labdát könnyedén visszaröpíti a gátörzőhöz, ennek könnyítvén a fogást.

»6« Az elsőfogó vagyis »Short Slip« a point (»8«) mögött s a gátörzőtől jobbra áll. Kötelessége fődözni a gátörző hátát, felfogni a feléje jövő labdát, s a gátörzőt helyettesíteni, ha ez labda után fut, (»fielding a ball«). E szereppel igen kevés futás jár.

»7« Második fogó (»Long slip«). Még hátrább áll mint a »6«, körülbelül 10 yardra a gáttól hátrafelé, gyors cricketben még hátrább. Gyors futó, s ügyes kapó legyen, s óvatos.

»8« Az első védő vagyis »point« a surranó vonal (popping crease)-al egy lineán áll, a gáttól jobbra; — kötelessége a jobb oldalra röpülő s a gáttal egy irányos labdákat elkapni. Minél gyorsabb a dobás, annál távolabb kell állnia és viszont; ügyessége kemény próbára van téve, mert gyakran kell felfognia erős dobásokat (sharp cuts) állásának hirtelen s csekély változtatása által.

»9« Második védőnek vagyis »Cover-point« hasonló feladata van, mint a »8« alatti társának. Ő a mező azon

részét szolgálja, mely az első védő (»8«) s a gátközi (»10«) között fekszik.

»10« A gátközi vagy »Mid-Wicket« on vagy off mindég a labdázó gátjától balra a 2 gát között áll, de a nevezett gáthoz 2—3 járdal közelebb mint a verő gáthoz, vagy jobbra, amint az ütés modora követeli, s a legjobb játzók köréből szok választatni. Főfeladata nagy tevékenység, gyorsaság, s éberség. Nem ritkán a dobó (labdázó) szerepét kell rögtön elvállalnia.

»11« Bal kifutó (»Long-field-off«) a labdázó mögött balra, a mezőny sarkán áll, míg »12« a jobb kifutó (»Long-field-on«) hasonló állást foglal el a jobb szárnyon a labdázó mögött. Mindkettő legyen jó futó s ügyes adogató, s nem ritkán »10«-dik számú pajtásuk segítségére is fognak lenni.

»13« »Leg« kit hátvédnek nevezhetnénk, kell hogy erős karu s képzett athléta, a mellett pedig jó kapó s adogató legyen. Ő áll legtávolabb a mezőben, a gyorsan játzott matchokban — s többnyire ott — hova csak a hatalmasan röpitett labda ér. Jó ha nem annyira oldalt, mint szemközt fordul. Ha sok láb ütés (»leg hitting«) történik, a gátközi (»10«) mint »Long leg« fogja szerepét átvenni.

Ezen játzókhoz még ugynevezett extra fielders is járulhatnak, ha a közreműködők száma a szokottnál nagyobb, vagy ha igen gyorsan s keményen foly a labda ütése, úgy, hogy a mezőnyt ki kell terjeszteni s több »strategikus pontot« megbízható játzókkal megszállani. Ilyen szereplő p. o. a »Long straight-on«, vagy »Extra long-on«, a »Third-man-up«, a »Short-leg« stb., kiket a kapitány, miután a rendes helyeket legjobb játzóival betöltötte, saját belátása szerint fog elhelyezni.

6. A gátörzés (Wicket keeping).

Egy derék, tevékeny, életrevaló s rettenthetlen gátörző (Wicket-keeper) mindenkinél többet tehet a match megnyerésére; s ha jeles dobó is van a társaságban, akkor az ütőknek ugyancsak utánna kell nézniök, ha jegyezni akarnak valamit. A gátörző feladata abban áll, hogy feltartóztassa azon labdát, mely az ütő mellett elrepült, hogy elfogja a labdát, melyet az ütő elhibázott, vagy mely más okból hatáskörébe jön, hogy az ütőt megbüntesse (»to stump out the batsman«) ha ez vigyázatlanságból nincs helyén, vagy elég gyorsan nem szalad vissza a surranó vonal mögé, hogy ütőlapátja egyik végét a földnek támassza. Ezen büntetés *stumping out* abban



125. ábra. Gátörző. Wicket-Keeper.

áll, hogy a gátörző a gát keresztpálczáit (»bails«) lecsapja, sőt némely esetben az egész gátot is földhez ütheti (»put down the Wicket«). A gátörző egyik főfeladata hogy jó rendben tartsa az egész társaságot; azon percztől fogva, melyben a játzók elfoglalták helyeiket, ők a gátörző rendezősége alatt állanak.

A gátörző kesztyű s lábszár-védél legyen ellátva; a gát mögött másfél yardra vegye fel

állását; a mellékelt 125. ábra teljesen correct képét nyújtja a gátörző »positiojának«.

A gátörző rendesen kapitány is s hivatala a legnagyobb felelősséggel jár, mert a run-ont (döntő futás) legközelebbi alkalmi az ő gátjáúál szoktak fölmerülni. A gát közönségesen mentve van, ha elhibázza a bedobott labdát s ezért szükséges, hogy egy ügyes és tevékeny játékos álljon a czövekek mögött.

A fieldereknek is oly jól be kell gyakorolva lenniök, hogy a gátörző minden fej s kézmozdulatát azonnal megértsék s a szerint cselekedjenék. A gátörző szemét tartsa mindig a mezőn (»Field«) hogy a mint a labda dobása megtörtént azonnal képes legyen megfogni azt és pedig egy, vagy ha szükséges két kézzel. Midőn hosszú ütés (long hit) történt, a gátnak a labda irányával ellenkező oldalán kell állania s azon pillanatban midőn megfogja a labdát, rögtön dobja meg vele a játszot vagy pedig hajtsa vissza a dobónak. Ha épen ily egyszerű visszadobásról van szó, akkor csak gyöngén kell megütni a labdát vagy pedig végig vetni a talajon. A gátörző czélszerűen teszi, ha erőit mindenképen kiméli, mert egy hosszú küzdelem folyamában ugyis elég alkalom nyílik azok igénybe vételére. Egy ütőnek (batsman) megdobásánál (stumping) mindig jó a czövekek (stumps) leütését elkerülni, mert azoknak így szükségessé váló felállítása csak az időt rabolja s különben is elég-séges ha a labda éri a határczölöpöket (bails). — Igaz, hogy a gátörzőnek nagyobb része van a dicsőségben, mint a csapat többi tagjainak, e mellett azonban állása is nehezebb, mint a többieké, mert mióta a sebes dobás (fast bowling) nem kivétel többé, hanem ugyszólván szabály, gyakran veszélyeknek van kitéve; s azért szükséges is, hogy mind el legyen látva jó minőségű lábvédőkkel és keztyűkkel. A gátörző könnyed testtartással álljon helyén, kezeit tartsa egymás mellé, hogy a labdát, mihelyest feléje jő, — azonnal elfoghassa s visszadobhassa; óvatosság szintén ajánlatos, mert vigyázatlanság a labda megfogása körül rendesen előnyöket nyújt az ellenfélnek.

Különben, mint minden gyakorlati dolognál, úgy itt is el kell mondanunk, hogy a gátörző szerepének egyszeri figyelemmel kísérése tanulságosabb, mint a leírás átolvasása; utmutatások bizonyára igen hasznosak, de valamint cricket játzóvá, épen úgy gátörzővé is csak gyakorlat által válhatik az ember.

Egy ügyes gátörző az ugynevezett (patting) által a point (első védő) vagy más fieldernek hatalmába játszhat egy oly labdát, mely hatáskörébe jutott ugyan, de a melyet még sem kerithet hatalmába. Mert habár nem is szükséges, hogy a labda a földről ugorják vissza, hogy valamelyik játzó »fair catch« (jó kapásra) legyen jogositva, azért megtörténhetik, hogy a labda több kézen megy keresztül míg végre megfogatik. Így pl. egy különös fogás, midőn a labda a gátörző keztyűjeiről visszapattanván a »point« fejére ugrott s onnan leütötte a sapkát s végre a cover point (2-dik védő) által fogott meg.

A gátörző, ha lesujtotta labdájával a gátot, győzelem jeléül légbé röpiti a labdát, mihelyt a bíró vezényszava: »Out« őt arra jogositja.

7. A kapitány kötelességéről.

A kapitányi állás a cricketnél a legfontosabb, mert igen sok függ az ő belátásától és ügyességétől. Ha helyesen állítja föl embereit s jó dobókat választ, máris sokat tett a játék megnyerésére. Figyelemmel kell lennie arra is, hogy a tizenegyek folytonosan összhangzóan működjenek s hogy tartalékban is legyen néhány ügyes dobó. Egy cricket club rendesen az egész idényre ugyanazon egyént választja kapitányúl, mert sokkal czélszerűbb ha ugyanazon csapatnak az egész idényre ugyanazon kapitánya van.

A kapitány mindenekelőtt szorgosan begyakorolja embereit, hogy semmi ügyetlenséget se kövessenek el állomásai-

kon, melyeket ama nagyfontosságú napon fognak elfoglalni, midőn szemben állandanak ellenfeleikkel. A kapitány emberei körül többeket fog gyakoroltatni a dobásban gátörzésben, kifutás, kapás, adogatásban stb.

Nehogy valami baleset zavarba ejtse különösen kívánatos, hogy rendes és kipróbált gátörzön kívül, még egy ebben ügyes embere legyen kéznél — a kapitánynak. Általában minden esetre el kell hogy látva legyen a kapitány; meg kell állapítania az egész működési tervet, mert jó tábornok soha sem hagyja magát meglepetni az események által, hanem előre számol azokkal.

Megérkezve a harctérre, — hova mindig pontosan a kitűzött időben vezessük embereinket, — tartsuk együtt őket s ha nyerünk a sors húzásnál, foglaljunk előre állást; ez egy oly szabály, melyet jó szem előtt tartani, ha azonban nem ismerjük az ellenfél játszási modorát s ez aggasztana, akkor engedjük át neki az elsőséget. Általában legcélszerűbb két biztos ütővel kezdeni a munkához; csináljunk egy jó startot, állítsuk felagátokat s fogjuk meg a dobás komoly végét.

De ha a dobálás nagyon ellaposodik, hívjunk be egy erős karú ütőt, — ki ha nem is bír valami nagy tudományal, félelem nélkül rohanhat meg bármely labdát. Ha egy erős tusa után az ütők valamelyike kidőlné azonnal állítsunk be egy oly új ütőt, ki mellett a bennmaradt ütő kedvvel folytathassa munkáját, s annyi futamot (runt) idézhessen elő a mennyi csak lehető, attól mindig óvakodni kell, hogy az összes jó ütőket egymás után harczba vezessük, valamint a másik véglet az t. i. hogy az utolsó Wicketre 4—5 jó ütőt tartsunk fel, szintén kerülendő. Ha azonban bizonyos számú futamokra van szükségünk, hogy a második »innings«-be való belépésnél nyerjünk, akkor e tekintetet félre kell tenni s erőnket össze kell szedni. Ha a fielding-gel nekünk kell kezdenünk, akkor állítsunk ki két czimeres dobót s vágassunk ki általuk vagy

12 »Át«-ot (overt); ha észrevevessük, hogy az ellenfél erős scoringgal áll ezzel szembe, akkor más modorú dobót állítsunk a sikra. Az alig tanácsolható, hogy lassú dobással kezdessék a match; de ha a (fast) sebes és a medium dobások mind elütettek, akkor czélszerű lassúval próbálni s az egész mezőt e szerint rendezni be.

8. A Birák („Umpires“).

A 2 biró (†† a 124. ábrában) a gátokhoz helyezkedik; az egyik az ütő, a másik a dobó gátjától balra, 6 yardnyi távban veszi fel állását. A biró szerepe fontos és sok fáradsággal jár. — Nem csak a Cricketbeni tökéletes jártasság kívántatik tőle, hanem kell, hogy feddhetlen jellemű, részrehajlatlan és éber figyelme férfiú is legyen. Ő dönti el a peres kérdéseket a maga oldalán, s játékközbeni kétes esetben azon biró szava dönt, kinek gátja közelében ez magát előadta. — A birák verik földbe a meghatározott távban (22 yard) a gátokat, ők határoznak egy dobás vagy kapás érvényessége fölött; ők hívják össze a játzókat, s adják a jelt a match megkezdésére; ők rendelik el a szüneteket, új játzók be-, kimerült játzók kiléptét. A biró a dobó s ütő játszóját ellenőrzi, s ítéletét, — mely ellen felebbzés nincs, — rövid, határozott s érthető modorban adja.

9. Számolók („Scorers“).

Számoló kettő szükségeltetik Cricket-matchokban, t. i. minden csapathoz egy. A számoló ott vegye fel állomását, hol a játék minden mozzanatát észlelheti, s teljes látképét nyeri a mezőnynek, a nélkül azonban, hogy legkevésbé gátolná a játzókat. — A számolók a játékot feszes figyelemmel kísérik, mely a legkisebb mellékletre is kiterjedjen; egymástól önállóan működjenek, — egyik a másikra ne számítson némi hézag vagy rubrica betöltésére, — de csakis saját

figyelete s szorgalmában bizzék. — A számoló ne tűrjön a publicum vagy a játsszók részéről beavatkozást, s ne engedje magát bármi által is zavartatni. — »Old Cricketer« derék művében ezt mondja: »egy jól betöltött, gondosan rovatozott s igazmondó számoló iv, a Cricketnek legjobb s legtökéletesebb epitomja.« Ily iveket most mintaszerűleg készítenek, s adnak el mindenütt, a hol Cricket lapdákat, ütőket sat. árulnak, s a Clubbok titkárai jól teszik, ha a Saison kezdete előtt magukat bőven ellátják a játék e nélkülözhetlen kellékeivel

10. Clubbok és Statistika.

Anglia számtalan Clubbjai közül a híres »M. C. C.« vagyis Marylebone Cricket Club az irányt adó és vezéregylet, melynek szabályait az egész ország elfogadta, s melyekhez minden egylet magát alkalmazza. A Cricket iránt érdeklődő olvasóinkat tehát a M. C. C. által kiadott s 1870-ben újra felülvizsgált szabályokra utaljuk, melyek minden »Cricketer« nélkülözhetlen kalauzát s törvénycodex-ét képezik.

A double-wicket-et 47. §. szabályozza, a single-wicketre pedig 10 szabály vagy §. talált alkalmazást, míg fogadásokról (»bets«) 4 §. szól, áll tehát a Cricket-játsszó Codexe 61 törvénycikkből, melynek tanulmányozása nélkül Cricket-et nem lehet játsszani. Angliában mindenki lelkesül a cricket férfias élveiért s a nyári hónapokban a falusi halmok mind megnépesülnek a cricket tizenegyesével s az élénk verseny a szomszéd faluk s városkák lakóit folylonos érdeklődésben s izgatottságban tartja! Alig mulik év, hogy a versenyő szomszédok ünnepélyes matchokat ne tartanának, melyek a nyári idénynek mondhatni főeseményeit képezik.

A Cricketnek elterjedéséről Nagy Britanniában csak halvány képét tükrözi vissza azon tény, hogy nincs falu, nagyobb vagy kisebb város, nincs megye, (grófság) testület, nincs oly garnizó vagy a hadseregben oly ezred, nincs nyilvános vagy

magán tanintézet, vagy iskola, mely külön Cricket-Club vagy Clubbokkal nem birna. Fényes példával járulnak itt is elő az Oxford és Cambridge-i egyetemek, — s London városa, melynek hirhedt Cricket-mezein (»Lords,« »Prince's,« s a »Kemington Oval« sat.) Anglia leghiresebb match-ai játszának évenként, még pedig a minden rangu közönség oly roppant részvéte mellett, mely a Derby vagy az »University Boat-Race« érdekével versenyez.

Az évenként megjelenő »Lilly White's Cricketer's Companion« érdekes és tanulságos adatokat tartalmaz a Cricket statistikájáról. E zsebkönyv 1877-ki kiadását átlapozgatván, azt találjuk hogy a nevezett évben voltak Angliában (Scotia s Irland nélkül) s csak a leghiresebb Clubbokat s játzókat ideértve:

Nagyobb városi s vidéki Clubbok	53.
Nagyobb nyilv. Tanintézetek Clubbjai	66.
Ugynevezett vándorló Clubbok (köztük az országhirű »Zingari«)	8.

Ez egyletek sorába nincsenek beszámítva sem a Marylebone-Club,« sem az »All England,« sem a testvér-egyetemek vagy az állandó hadsereg Cricket-Clubjai.

A nevezett évkönyv névszerint elősorol még, mint leghiresebb játzókat: 182 urat (»Gentleman of England«) és 100 szakembert (Professionels).

Utószó a cricketről.

A Cricket, — mit más athl. játékok vagy gyakorlatok, sőt még a Boxolásról sem mondhatunk, — tisztán angol nemzeti intézmény, — s elválaszthatlanul összenőtt e nép szokásai- s életével. Meghonosítása más országokban (az angol Coloniákat kivéve) eddig még nem igen sikerült. Itt-ott alakultak ugyan Cricket-egyletek, — de csak lanyhán, közönyö-

sen foly ott a játék. Főoka ennek az erős nemzetiségi par excellence, »angol« jelleg, mely e játékot átlengeti, s más nyelvre alig fordítható, — más talajra alig ültethető át; továbbá hiányzik külföldi egyleteknél a hagyomány, a »traditio«, mely a Cricketet Angliában »legendaris« fényvel övedzi körül és neki oly sentimentalis népszerűséget kölcsönöz minden osztálynál. A számtalan angol műszó is megnehezíti e játék más nemzeteknél naturalizációját; hiányzik továbbá a talaj, azaz a térség, mely nélkül Cricketet nem lehet játszani, s mely Angliában inkább egy tekeasztal sima fölületéhez, mint egy igazi élő gyepvel burkolt rét vagy mezőhöz hasonlít. Amerikában s Canadában, daczára, hogy ez utóbbi angol provincia, — is csak középszerű sikerrel üzetik a Cricket; az első a »Baseball,« a második a »La crosse«-ban ugyanis bir nemzeti játékkal. Anglia után Australia nevezhető a Cricket valódi hazájának; Európában, mint említettük, ha vannak is itt-ott Cricket-Clubbok — e játék mind a mellett Anglián kívül nem fog igazán meghonosodni soha; és ha a Continensen valahol Cricketet játszani látunk, meg lehetünk győződve, hogy azt 10 eset közül 9-szer született angolok játszáknak, kik saját körükben Cricket-Clubbok alakítottak, mert a hová az angol megy, oda többi házi kincseivel a »Cricket Bat« és lapdát is elhozza magával. A Cricket költözködik — de ki nem vándorol, — átültetik, de gyökereket nem ver, s csak az »Union-Jack« árnya alatt érzi magát otthonosnak. — Ez czáfolhatlan tény — és úgy meg vagyunk győződve igazságáról, mint arról, hogy a magyar csárdás vagy magyar huszár hazánkon kívül csak »halavány utánzás« — vagy hogy a magyar szállóvessző idegen talajra átültetve nem fog tüzes »magyar bort« teremni!»

Viator.

II.

Football (Rugdaló).



126. ábra. Football.

A Football (mond: Futbaal) vagyis »Rugdaló« a legrégebb angol játékok egyike, és kiválólag az ifjuság, az iskola játéka. Ez utóbbi körülmény s az, hogy télen nyáron, s a felszerelés minimumjával üzhető — nagyon is alkalmassá teszi e lapda-játékot átültetésre idegen talajba, — mit tisztelettel ajánlunk hazai tanügyi köreink figyelmébe.

A Football már a régi százszoknál igen kedvelt játék volt, de különböző kellemetlen visszaélések által lassankint ez is — néhány vidék kivételével — kijött a divatból. Most élénk mozgalom indult meg Angliában a régi érdeklődés felelevenítésére s számos club alakult e célra Londonban és a vidéken, és az iskolákban is új lendületnek indult e játék.

Oly nagy mértékben nőtt az utolsó 10 évben kivált iskolai körökben e mozgalom, hogy a Football most a Cricket-

tel vetélykedhetik elterjedés és népszerűségben. Hosszu ideig csak a híresb nyilvános iskolákban találá e játék egyedüli menhelyét; de számtalan különböző systema és szabályok szerint játszatott s így egységes intensiv fejlesztést csak a legujabb időben nyert. Mindamellett két főcsoportra lehetett a Football-t ápoló iskolákat osztani: az egyik csoport, a híres »Rugby« vezetése alatt, a labda utáni szaladást és kapkodást megengedi, míg a másik csoport, Eton, Harrow és Westminster hirhedt iskolákkal, a labdának kézzeli érintését és a labdávali szaladást tiltja.

Egy e téren megindult reform-mozgalom lassanként megtermé gyümölcsseit és »Association« név alatt egy Football-szövetkezés jött létre, mely a második csoport fő elveit magáévá tévén, a különféle szabályokat s elütő szokásokat egyöntetű codex-é átalakítá s XIII. cikkben összefoglalá. Míg e szövetkezéshez több meg több Clubb és iskola csatlakozott, addig a másik alapelv hívei a Rugby iskola körül — mely a Football rugásában mindenkor leghiresebb volt, — csoportosultak. Így most Angliában kétféle systema szerint üzetik a játék: a »Rugby-« és az »Association«-szabályok szerint.

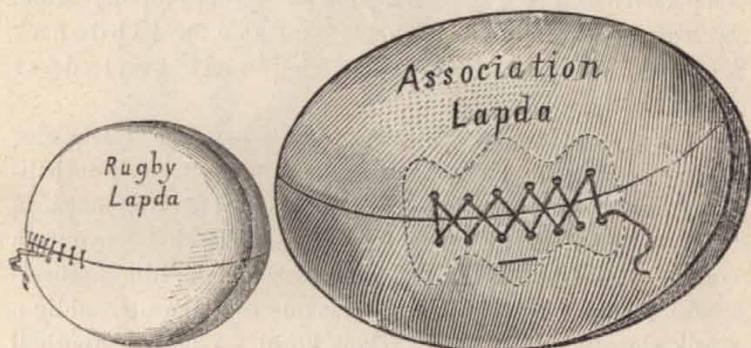
Ezek előrebocsátása után, olvasóinknak a modern s szerintünk correctebb Association szabályok szerint játszott Football-t fogjuk bemutatni.

A Football lényege az, hogy a labda nem kézzel dobattik, de lábbal rugatják, a mi nevéből is kitűnik: Foot = Láb, míg a játék egyes mozzanatai: »Kick« azaz rugás-nak neveztetnek.

A térség, mely lehet udvar, gyeplő, rét, legelő, tér vagy piac, ne legyen 200 yardnál hosszabb vagy 100 yardnál szélesebb, s határai zászlócskákkal legyenek jelölve. (Minimalis méretei a játszótérnek 100 yard hossz s 50 yard szélesség.) A két cél-korlát (»Goal«) [lásd 128. ábra] az AB vonalokon

van egymással szemközt felállítva. Áll pedig egy ily célkorlát (Goal) 2 czölöp vagy karóból, melyek 8 yardra egymástól a földbe veretnek, s egy 8 lábnyi magasságon keresztül vetett rud, lécz vagy szalagból.

E célkorlátok nagyon hasonlítanak a tornázásban használt korlátokhoz, csak hogy a Football-korlát tetemesen nagyobb mértékben készül.



127. ábra. »Rugby« Labda és »Association« Labda.

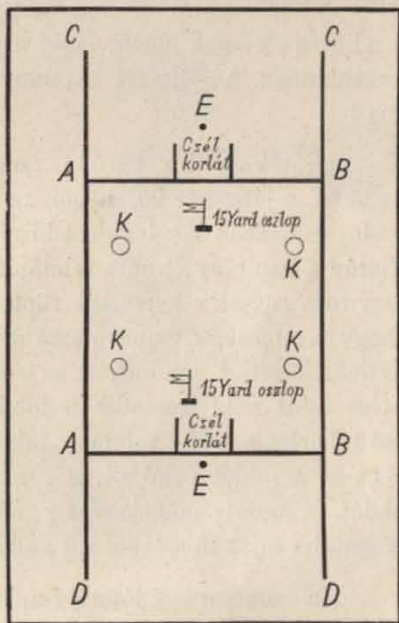
A mellékelt (127-dik) ábrában úgy a »Rugby« labdát mutatjuk be, mely teke alakú, mint az »Association« labdát, mely tojás alakú, de különben egészen a Rugby labda szerkezete szerint készül.

A Football magva erősen vulcanizált mézgából készül, mely használat előtt egy szivattyu segélyével léggel megtöltetik, azaz felfuvatik. Ezen mézga vagyis belső labda, egy bőr burkolatban tartatik, mely teke vagy tojás alakú s erősen összefűzetik. A mézga feltalálása előtt hólyagok szokták képezni a labda »velejét.« A bőr burkolat erős minőségű s kitűnő varrásu legyen, hogy a hatalmas rugásoknak ellentállhasson. — Menjünk át a játszótér beosztására (lásd 128 ábra.) A—B a célvonalok (»goal-lines«) míg CD a határvonalok

(»touch-lines«) EE pedig célőrzők (»goal-keepers«). A célkorlátok 80—100 yardnyira vannak egymástól.

A játékosok, kik két táborra oszlanak, a célvonalok (AB) közé helyezkednek, mindenik tábor törekvése: megvédeni saját célkorlátját (»goal«) s a labdát az ellenfél korlátján keresztül rugni, de úgy, hogy a kereszttrud vagy szalag alatt s az oszlopok közt elmenjen. Ha játszás közt a CD határvonalokon kívül esik a labda, akkor: »in touch« azaz: játékon kívül-inék vagy holtnak, addig pedig, míg a határvonalokon belül marad, »in play« azaz játékban levőnek vagy élőnek tekintetik. Ha a labda játékon kívül esik, a legközelebbi játékosok egyike azt a határvonalra hozhatja s onnan saját táborába dobhatja. Az »Association« szabályai szerint minden tábor vagy csapat 11 játszóból álljon, egy kapitánynyal, kik

netaláni kétes pontokban döntenek; jobb azonban, ha független bírák (Umpires) választatnak; ezek a célkorlátoknál veszik fel állásukat. Ha a játék vagy »parthie« tartama (p. o. egy órára) előre ki van szabva, akkor az idő leteltével a bírák vagy az időmérőnek »Elállj« vezényszavára a játék



128. ábra. Football-játszótér.

netaláni kétes pontokban döntenek; jobb azonban, ha független bírák (Umpires) választatnak; ezek a célkorlátoknál veszik fel állásukat. Ha a játék vagy »parthie« tartama (p. o. egy órára) előre ki van szabva, akkor az idő leteltével a bírák vagy az időmérőnek »Elállj« vezényszavára a játék

azonnal megszűnik s azon fél marad győztes, mely legtöbb célrugást tud felmutatni. — A játék kezdete előtt sorot huznak; a nyerő fél oldalt és korlátot választhat, — míg a vesztes fél az első rugást végzi, tehát: megkezdi a játékot. A vesztes fél kapitánya most két jó játszót fog a korlát közelébe küldeni, kiket »ügyelőknek« nevezhetünk s kik azt minden eshetőség ellen megvédjék, két ügyes játszót pedig a »K«-val jelölt pontokra fog állítani (lásd 128. ábra), kiket »half-backs«-nak hinak, magyarul pedig »korlátosok«-nak nevezhetnénk. Az ellenfél kapitánya embereit hasonlólag állítja fel.

A játék egy helyből rugással (»place-kick«) kezdődik, a játszótér közepéből, az ellenfélnek pedig csak 10 yardnyira szabad közelednie, addig, míg a labda el nincs rugva. Miután a kapitány elrugta labdáját, társaival utána szalad, hogy tova rugják s keresztül röptessék az ellenfél korlátján, s hogy az ellenséges csapat hozzá ne férhessen. Ez az ellenkező takticát követi, t. i. mindjárt az »elrugás« után kapitánya vezetése alatt neki iramodik a labdának, hogy visszarugja az első táborba. — Ha valamely játészó a labdát elfogta, mielőtt ez a földet érintené, már nem szabad újra elkapnia a labdát, a »goal« megnyeréseig; akkor sem szabad a labdát elfogni, ha saját táborából azt valaki elrugta.

Ha azonban egy játészó rendszerint elkapta a labdát, — akkor sarkával megjelöli azon helyet, a hol a fogás történt — s mely ponton tul nem nyomulhat elő senki. Akkor egy kicsit hátra lép, hogy a szabad-rugás (»free-kick«) jogát gyakorolhassa. Ez a rugás lehet »place-kick« (helyből rugás) vagy »drop-kick« azaz oly rugás, mely előtt a labdát kezünk-ből lehullatjuk (»drop«) [lásd 129. ábra] s mielőtt a talajt érintené, elrugjuk. Rugás után — társaiktól követte, — a játészó utána szalad a labdának az ellenséges táborba. Az el-

lenfél most utját állja a guruló Footballnak, s így mind a két csapat találkozáva, körülveszi a labdát, minden egyes labdázónak törekvése lévén azt elrugni.

Ez a játéknak legélénkebb momentuma és sokszor valódi tolongással végződik. A Rugby iskola játékaiban ezen alkalom a tüzes ifjuság által felhasználtatik, hogy egymást szándékosan megrugják, s a játszás verekedéssé fajul. Az »Association« azonban szigoruan tiltja e visszaélést. Most megint elrugatik a labda — s ez tova röpül, követe a játsszók seregétől, s átmegy a fent leirt phásiskon: vagy megfogatik, s a szerencsés fogó, sarkával vonalt huzván, egy szabadrugással tova röpíti; — vagy »játékon kívül« helyeztetik s visszahozatván a határvonalra, onnan visszadobatik ugyanazon pontról, mely ponton a határt átröpülte volt. Azon pillanatban, midőn a talajt érinti a labda, megint neki iramodnak a fürge játsszók, s így tovább és tovább. Némelykor a »korlátosok« közelébe gördül a Football, és ezek tudják, hogy mi teendők legyenek, mert nem hiába lettek oda állitva a kapitányuk által; vagy az ügyelők felé röpököd, vagy a czélörzőnek meggyülik vele a baja, mig aztán a lapdát visszahajtania sikerül.



129. ábra. Rugás előtt.

Ha a labda a korlát-vonalon (AB) túl röpítették azon csapat által, mely az ellenkező célkorláthoz tartozik, akkor az innenső korlátot védő csapat fog utána rohanni, s az, ki elfogja, a vonalhoz visszahozza és azt onnan visszarugja, a korláttól 6 yardra. Ha pedig hátra rugatik az innenső korláthoz tartozó csapat egyike által, — akkor a tulsó tábor van feljogosítva rugásra, s a legközelebbi jelző zászlótól egy yardnyi távból kell azt valamelyik játészónak a vonalról lerugnia. Mind a két esetben a többi játészók 6 yardnyira visszavonulnak a labdától, míg az el leend rugva.

A labdát sem vinni, sem ütni vagy lökni nem szabad; kivételt csak a célörző képez, ki korlátja megvédésében a labdát elütheti kezével, de vinnie azt nem szabad. A gátörző játék közben kiléphet, s egy játészó által helyettesítheti magát, de ez csak egyszer történhetik a játék tartama alatt.

A célrugás nem könnyü feladat. — Ha a labda oly szerencsésen esik, hogy a játészótér kellő közepén a célkorláttal egyenes irányban s tőle csak körülbelül 15—25 yardnyira fekszik, — akkor a legjobb rugó lesz kiküldve a döntő rugás végzésére, míg az ellenséges tábor korlátvonalán kívül megáll, s az egész társaság feszült figyelemmel lesi a végzetes momentumot. Most neki iramodik a rugó, s egy ügyes rugással keresztül röpíti a footballt a korláton, s a tábor győzelmet kiált.

A cél szerencsés átrugása után, oldalt cserélnek a táborok, s a szerepek változnak — az előbbi védő csapat most támadóvá lesz. A kiszabott idő letelte után, azon tábor lesz győztes, mely legtöbb »goal« vagyis célrugást tud előmutatni.

Ennyit röviden és futólagosan a Football érdekes, hevítő és sok élet nyújtó játékáról, melyet bár nemsokára hazai ifjuságunk köreibe meghonosítva láthatnánk!

III.

Base Ball.

A Base-Ball (mond: Bész Bahl) Észak-Amerika legnépszerűbb, mondhatjuk, nemzeti játéka s éppen úgy el van ott terjedve, mint az anyaországban a Cricket.

A Base-Ball a »Base« (Basis) azaz »alap«-tól származtatja nevét, melynek magyarázatát a játék bővebb ismertetésében fogjuk lelni. Annak, ki az angol labdajátékokkal megbarátkozott, a Base-Ball sok érintkező pontot fog nyujthatni más régiebb játékokkal. Kivált a »Rounders« (angol »Róta«) játéokra emlékeztet, csak hogy ennek magasabb színvonalra emelt s művésziesen átalakított képmása.

Meglepő azon rendkívüli ügyesség, melyet az amerikai fiatalság e játékban kifejt. Midőn 1874-ben a »Boston« s más athletikai clubbok látogatást tettek Angliában, az óczeántuli vendégek gyakorlottsága a labdának röptében, felszállásnál vagy az első csapás után való megfogásában oly csodálatra ragadta az angolokat, hogy azóta a »baseball«-t, mint a cricket legkitünőbb előiskoláját, ajánlják mindenfelé.



130. ábra. Base-Ball.

A Base-Ball kevesebb szabály szerint játszatik, mint a Cricket; egyszerű szervezete, még egyszerűbb felszerelése, s azon körülmény, hogy nem igényel oly gondosan előkészített

talajt vagy gyepet, mint az angol nemzeti játék, sokkal alkalmasabbá teszi a meghonosításra idegen földön.

Nem csak hogy megmérkőzhetik e játék a Crickettel, de csekélyebb számú játszónak képes athletikai élvezetet nyújtani

A játék segédeszközei egy labda s egy ütőfa (»Bat«). A labda mézgából készül s erős spárga és bőr burkolattal bír: sulya $5\frac{1}{4}$ unczia.



Az ütőfa a mellékelt (131-dik) ábrában látható; nagyon eltér a Cricket hasonnevű segédeszközétől, vagy a nálunk használt meta-ütőtől, s inkább pálczához hasonlít; legnagyobb átmérője: $2\frac{1}{2}$ hüv.

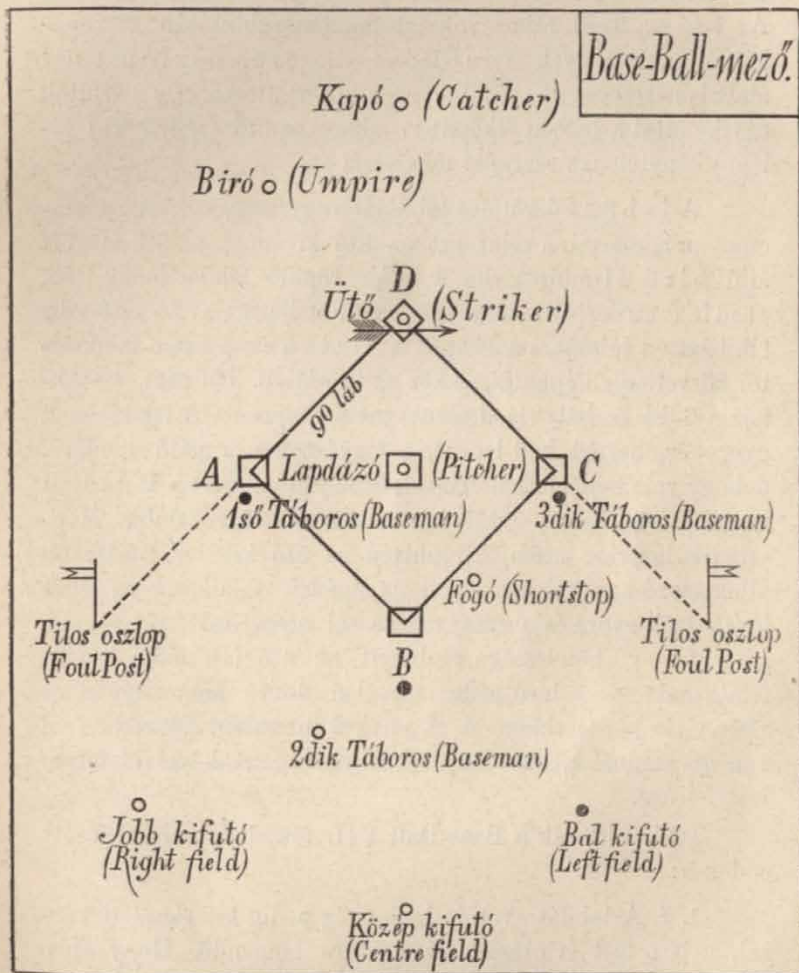
A játék s az alant közlött szabályok megérthetésére, álljon itt (132. ábra) a játszótér alaprajza s a játzsók felállítása a küzdtéren.

A játszótéren egy négyszög (ABCD) húzzatik, melynek oldalai 90 láb hosszúak. (N. B. E méretek mérvadók az Amerikában játszott match-okban; de kisebb méretek szerint is lehet játszani; így p. o. 30 láb elegendőnek bizonyult.) E négyszög kellő közepén egy 6 láb széles négyszög van kijelölve, melyen a dobó vagy labdázó (»Pitcher«) áll. E négyszög Basisnak (»Base«) neveztetik. A nagy négyszög A. B. C. és D. sarkain szinte kisebb négyszögü talapok vagy táborok vannak kitűzve, melyek a többi Basisokat képezik. Van tehát mindössze 5 Basis vagy Tábor. A támadó párt áll:

A labdázóból (»Pitcher«), 3 táborosból (»Bases«), egy kapóból (»Catcher«) s 4 kifutóból

131. ábra.
Ütőfa. (»Bat«).

(»Fielders«), — tehát kilencz játszóból; ugyanennyien képezik a védő csapatot, élükön a »Striker« (mond Sztrajker)



132. ábra. A játszótér.

vagy ütővel. A közreműködők elhelyezése az ábrából látható. A kifutók egyike »Short stop« azaz fogónak, a

többiek »right field, left field és Centrefield,« vagyis: jobb-, bal- és közép kifutónak neveztetnek. Az 1-ső s a 3-dik tábor vonalai meghosszabbításán zászlócskák állanak, melyek »foul-Post,« (»tilos oszlop«) név alatt ismeretesek; ha a labda ezek között üttetik el, s a kifutók egyike által a léghen elkapatik, akkor az ütő (»Striker«) kilépni kénytelen, s szerepét más veszi át.

A labdázó köteles labdáját vagy magasan, vagy alacsonyan adogatni, a mint azt az ütő kívánja; az ütő mögött álló biró (Umpire), ha a feléje röpülő labdát jónak itéli, »üsd!« (»strike!«) vezényszóval az ütőt buzdítja; ha ez 3-szor elhibázza a labdát, s a »kapó« (»Catcher«) azt a labdázótól közvetlen elkaphatja, akkor az ütő kilép. Ha nem, — akkor a 6-dik szabály (lásd alant) jut érvényre. — A labdázónak gyors- és ébernek kell lennie, s vigyázzon a repülő labdára, nehogy vele kellemetlen érintkezésbe jöjjön, mert a Base Ball keményen üt, ha tapasztalt kéz villámsebességgel dobja. Megeshetik, hogy az ütőfa, kirepülvén az ütő kezéből, a hátrább állomásozó kapóval nem épen gyengéden találkozik, ez tehát igyekezzék gyors és ügyes mozgással megvédeni fejét. — A kapitány kötelessége embereit az ütő játszómája szerint felállítani; — a biró pedig egyetlen döntő auctoritás kétes vagy vitás kérdésekben. — A játék 9 futamban játszatik; — s mégis mennél kitünőbb a játék modora, annál kevesebb futam lesz felróva.

Itt következik a Base-Ball VII. főszabályban kifejezett codex-e:

1. §. A labdát »vetni« kell, még pedig kiterjesztett karral, mely a test érintése nélkül előre lengendő. Hogy »jó« (fair) labda legyen, kell hogy az ütőre (»striker«) célzottassék, az ütőfa hatáskörébe röpüljön s a földet ne érintse.

2. §. Ha a labda az első (A) vagy 3-dik (C) táboron kívül

üttetik el, »rossz« (>foul«) labdának tekintetik s elveszti jogsultságát.

3. §. Ha a labda az ütőfától elütve, közvetlen elkapatik vagy az első »felugrás«-nál elfogatik, akkor az ütő kiesik a játékból; de ha ez nem történik meg, akkor az ütő táborát elhagyja, mindjárt a kiütés után, az első táboron (A) álló játészó pedig a másodikat (B) foglalja el s így tovább, míg a harmadik tábor tulajdonosa megint haza, azaz eredeti táborára vissza nem érkezik; — s ekkor egy futam be van végezve.

4. §. Valami tábort occupáló játészó, ha táborán kívül érintetik a labda által, kiesik a játékból.

5. §. A táborok biztos menhelyeknek tekintendők, s a játék feladata táborunkat addig el nem hagyni, míg biztos alkalom nem kínálkozik a következő tábor elfoglalására, vagy kényszerhelyzet nem áll be, mint p. o. ha mögöttünk álló szomszédunk el akarja foglalni táborunkat.

6. §. Ha az ütő két labdát elhibázott, akkor a harmadik labda játszik, akár találja el az ütő, akár nem; ha ennek elhibázása után a kapó eltalálja azt, akkor az ütő kiesik a játékból, ha pedig nem találja el, akkor az ütő épen úgy elfoglalja az első tábort, mintha nem hibázott volna.

7. §. A játék 9 változásból áll minden csapatra nézve; azaz 9-szer bent, 9-szer kint szolgál. Ha egy oldalon 3 játészó kiesett, úgy ez az oldal veszt. A legtöbb futam dönt, minden oldalon 9 játészó működik.

IV.

La Crosse.

E kitünő lapdajáték etymológiája a francia »la Crosse«, azaz püspöki pásztorbotra vezethető vissza, mert az itt használt labdaütő némileg emlékeztet a »kampós pálcza« hagyományos alakjára (lásd 133. ábra).

A La Crosse játék a canadai indianusok ősjátéka, s már századok előtt az első francia okkupálók által lett mai nevén megkeresztelve. Ma nemcsak az indianus bennszülöttek, de a Canada »fejér« fiatalága is nagy előszeretettel üzi e hevítő sportot, s méltán! mert kevés atletikai gyakorlat sorozható elébe. Angliában, hol az 1867-ben ájtött irókézek által lón bemutatva, most szinte játszák, de a Cricket és Football mel-



133. ábra. La Crosse.

lett nem csoda, ha más játék általános népszerűsége hamar nem verődhetik. Az angol atletikai körök azonban méltányolják a La Crosse sportszerü tulajdonait, s bámulták az abban kifejtett ügyességet.

A La Crossenál épen úgy mint a footballnál, cél-korlátok tüzetnek ki százötven vagy kétszáz yard távolságra egymástól, s a játék célja az, hogy a biliardgolyó nagyságu labda az ellenfél korlátjai (goals) között át-dobassék. Minden olda-

lon tizenkét ember van, kik a mező különböző pontjaira állítvák fel, mint korlátörök (goal-keepers); összesen tehát huszonnégyen működnek közre a játékban, Minden játszó el van látva az u. n. »Crosse« vagyis ütőhálóval, mely hasonlít a tennisenél (lásd ott) használt labdahálóhoz; a különbség csak

az, hogy a Crosse keretének egyedül egyik oldalára van háló feszítve.

A labdát a játszótér közepéről az ütőhálóval fel kell lapátolni (»Scoop ing«) s aztán teljes sebességgel futva, azt az ellenfél korlátja felé a Crosse-on vinni, melyről az ellenség azt igyekszik hálójával leütni, s most ő fut avval az ellenség korlátja felé, igyekezve a labdát azon keresztül hajtani, ha utközben meg nem fosztatik attól.

A crosse hálója egészen simára van feszítve, nagy ügyesség kell tehát ahhoz, hogy rajta a labdával futni lehessen, a nélkül, hogy a labda leesnék róla. Az egész játék oly egyszerű és annyira fejleszti a test ügyességét, erősíti az izmokat, s a szemeket, annyira fokozza a mozdulatok csinját s a helyzet gyors felfogásának képességét, oly üdvös tevékenységet és erő-kifejtést igényel, hogy valóban megérdemli a népszerűséget — s óhajtanók azt hazánkban meghonosítva látni!

V.

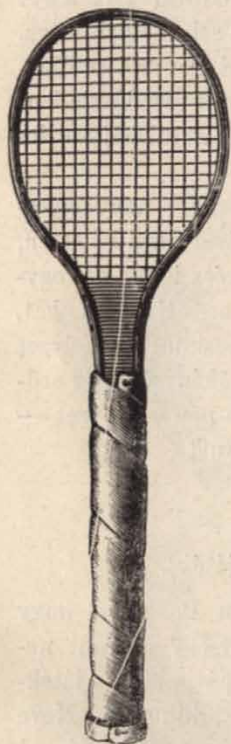
Jeu de Paume (francia lapdajáték).

E régi és híres labdajátékról azt írja Pasquier, hogy már 1424-ben népszerű multság volt, mikor egy Margot nevezetű vidéki leány bámulatra ragadta a jó párizsiakat e játékban ritka ügyességével, mely a férfiakét fölülmulta. Neve attól eredt, hogy régi időben a labdát a kéz tenyerével (»p a u m e«) szokták elütni. Később a kezet különféle véd- s keztyüvel kezdék óvni, végre az ütőrecze vagy háló, »R a q u e t t e,« lőn mostani alakjában (lásd 134. ábra) elfogadva.

E nemes labdajáték oly virágzásnak indult Franciaországban, hogy a párisi labda- s ütőrecze-készítők (»P a u m i e r s«) 1610-ben külön czéggé alakultak, mely királyi szabadalmakat nyert, s melyet 4 esküdt kormányzott. — E czég tagjai egyszersmind teremőr s labdamesteri minőségben szerepeltek s a

labda-parthieknál mint »marqueur«-ök működtek, mely elnevezés mai napig is megmaradt.

A »Paume« (mond p ó m) segédeszközei: a l a b d a s a R a q u e t t e vagy ütőrecze (lásd mellékelt ábra). A labda zsinégálózáttal erősen bekötetik, azután fehér posztó burkolatot nyer.



134. ábra.

Raquette (ütőrecze).

A Raquette szó etymológiája a »retis« (háló) szóra vezethető vissza, melyből »Reticulum« azaz »hálócska«, majd az ó-francia: »Retiquette« keletkezett, melyből ismét a »Raquette« szó képződött.

A Paume-játék, külön e célra épült termekben vagy épületekben játszatik.

E zárt helyiségeknek költséges, bár egyszerű berendezése s azon körülmény, hogy csak 2, legfőlebb 4 játzó működhetik egyszerre a porondon, s hogy mindég 2 marqueur jelenléte szükséges, — a Jeu-de-Paume-nak exclusiv jelleget kölcsönöz. s azt valódi királyi sporttá jelöli ki.

A játék lényege az, hogy egy labda 2 játzó által kölcsönösen elütetik, úgy hogy az ellenkező falat érintse s onnan visszapattanva, a porondra essék, honnan felszökve, az ellenfél reczéjének hatáskörébe jut. Fő kellék 2 egymással szemközt álló sima fal, mely feketére van mázolja, továbbá sima porond vagy talaj, melyen párhuzamos vonalok vannak húzva. Ezek »Chasse«-oknak neveztetnek s a labda ugrásai tehát a parthie folyamának jelzésére szolgálnak.

E jelzés s számolás a *marqueur* főteendőinek egyike. A porond kellő közepén a játszófalakkal párhuzamosan egy kötélt (*»c o r d e«*) huzatik, melyhez egy háló (*»f i l e t«*) van erősítve.

Játék előtt sorsot huznak: (*»t o u r n e r l a R a q u e t t e«*) hogy ki kezdjen. A nyerő fél játszani, a másik adogatni vagy szolgálni (*»s e r v i r«*) köteles. A labda nem kézből, de ütőreczével adogattatik (*»s e r v i r l a b a l l e«*). Az első ütés dáma (*»d a m e«*)-nak neveztetik. Egy-egy turnust: j á t é k n a k (*»j e u«*) neveznek; négy »*jeu*« tesz egy *parthiet*; de vannak 6 játékos *parthiek* is. Ha a labda a hálóban megakadt, az ütés nem számít; hasonló eredményü az, ha a labda a hálót tartó oszlopok egyikébe ütközik.

A játék, mint már mondók, a vonalok (*»C h a s s e s«*) szerint számíttatik, a mint a labda azokat szökéseivel érinti. A *Chasse*-ok az adogató oldalától számíttatnak. A *marqueur* a *Chasse*-okat fenhangon jelzi, így: »1, 2, 3 *chasse*.« »*Chasse m o r t e«* akkor áll be, ha a játszó a labda érintési pontját nem képesek meghatározni; ekkor: »*chasse m o r t e«*-tot mondanak, s ha a *marqueur* ellent nem mond, a »*chasse m o r t e«* áll. A *chasse* mindig a labda második felszökése pontján jeleztetik. A »*jeu de Paume*« többnyire 2 *parthie* s egy döntőben játszatik: (*»p a r t i e, r e v a n c h e e t t o u t«*). Csak igen sürgős esetekben vagy az éj beálltával szabad a megkezdett küzdelmet abban hagyni.

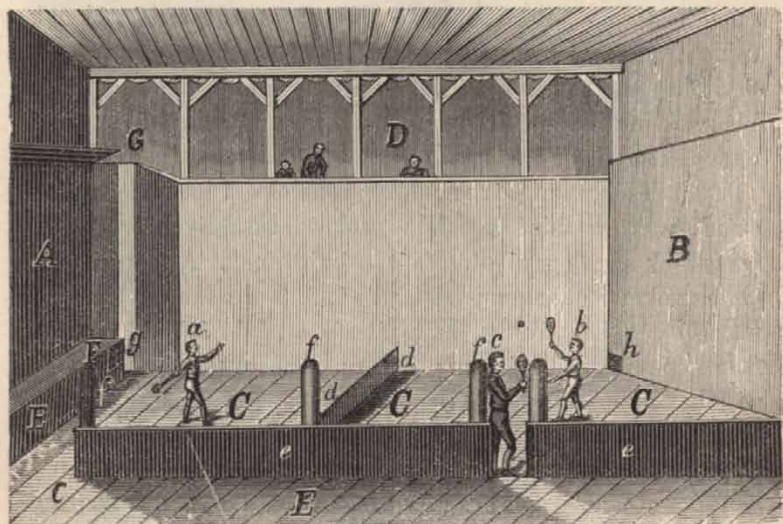
A ki rosszul adogatott, köteles újra kezdeni, ha csak az ellenkező ki nincs mondva: (*»q u i f a u l t e t b o i t«*.)

A mely játszó a labdát kezével érinti, 15 pontot vesz; — a játék t. i. mindég 15—15 pont szerint számíttatik, így: 15, 30, 45, 60 sat.

Kétes esetekben a nézőkhez appelláltatik, kik szavazás útján az egyik vagy másik játszó mellett döntenek. A *marqueur*ök kötelessége e szavazatokat a legnagyobb pontosság-

gal gyűjteni, míg a játsszók a nézők részrehajlatlanságára utalvák, mert itt más bíróság nincs. Nézők hiányában a marqueur-ökhez lehet apellálni.

Nem lehet feladatunk az olvasót e művészies és compliált játék minden szabályával megismertetni, melynek gyakorlati elsajátítására hazánkban fájdalom! nem egyhamar fog alkalom nyilni. Utalnánk bővebb tájékozás végett, francia



135. ábra. A játsszó-terem.

szakmunkára, ha ezek, angol kézikönyvek példájára, könnyen hozzáférhetők s népszerű modorban összeállítva volnának. A mellékelt (135-dik) ábra ismertetésénél, az egyik vagy másik

Jelek-magyarázata a 135. ábrán. *A.* Felső fal. (»*Devers de Jeux*«). — *B.* Alsó fal, (»*Fond vagy Bout de Jeux*«). — *C. C. C.* Vonatok. (»*Chasses*«). — *D.* Felső karzat. (»*Gallerie d'en haut*«). — *E. E.* Alsó nézőtér. (»*Galleries d'enbas*«). — *F.* Tető. (»*Toit de Gallerie*«). — *G.* Dob. (»*Tambour du jeu á dedaus*«). — *a. b.* Játsszók. (»*Joneurs*«). — *c.* Marqueur. — *d. d.* Kötél s háló. (»*Corde et filet*«). — *e. e. e. e.* Koriát. (»*Barrière*«). — *f. f. f. f.* Oszlopok. (»*Poteaux*«). — *g.* Lyuk. (»*Grille*«). — *h.* Lyuk. (»*Trou*«).

hézagot még kitöltendjük, — s a következő szakaszokban (»Rackets«, »Tennis«) az olvasó nagy analogiát fog a Jeu de Paume s angol vetélytársai között találni.

A mellékelt ábra egy régi francia rézmetszet másolata, mely egy »jeu de Paume«-ot a mult század igényei szerint ábrázol.

Kétféle játszó terem fordul elő a »jeu de Paume«-ban; négyszögü (»carré«) vagy hosszudad, kettős fallal (»jeu à dedans«). Ez utolsó (lásd az ábrát) birt az u. n. dobball (»tambour«), mely az ábrán »G«-vel van jelölve. Ez nem volt egyéb, mint a falnak azon része, mely 4—5 hüvelykkel beljebb állott a porondba, s a háló s A fal közti táv kellő közepén kezdődik.

Az A és B-vel jegyzett falak a tulajdonképi labda-falak: »A«, hol az adogató áll, »Devers de Jeu«-nek; míg a tulsó fal B: »Fond de Jeu«-nek neveztetik. A szolgálás vagy adogatás F ponttól történik, mely »toit de Gallerie«-nek neveztetik, minthogy az alsó nézőtér teteje. A szabály ezt mondja: »Le service de la balle se fait du toit.«

Az A falon, közel a sarokhoz, a talajtól 3 lábnyira, van az u. n. »Grille« (lásd »g« az ábrán). Ez nem egyéb egy 3 láb magas és 2 láb széles lyuknál. A ki labdáját e lyukba röpíti, 15 pontot nyer, — A tulsó B falon is van egy, az ábrán h-val jelzett lyuk. Ez jóval kissebb, csak 1 láb magas és széles és a porondig ér (»au niveau du pavé«). Ez az ugynevezett »Trou« vagyis lyuk, nyílás.

A kinek sikerül a labdát ezen lyukba ütni, de úgy, hogy mindjárt az elütés vagy az első szökés után beleröpül, szinte 15 pontot nyer. — Az ábra többi jelei nem szorulnak bővebb magyarázatra. C. C. C. a porond vonalai: »Chasses«, D a felső galleria vagy karzat, E az alsó nézőtér ill. galleria, a és b a játszó, c a szolgál vagy marqueur, d d a kötél s háló, mely

a porondot 2 részre osztja; ee a k o r l á t vagyis Barriére, mely a porondot a nézőtértől elválasztja, míg ffff oszlopok (»Poteaux«).

E rövid leirással, úgy hisszük, eléggé érthető magyarázatát adtuk a labda-terem alkatrészeinek, s a játék technikájának.

Tetézi a Jeu de Paume érdekét azon körülmény, hogy egy alkalommal első rangu történelmi jelentőségre vergődött. Midőn t. i. 1789-ben a Versaillesban összegyűlt statusok kebeléből a 3-dik osztály (»Tiers-Etats«) kivált s így a francia forradalomnak meg lőn vetve az alapja, a királyi kastély labda-termében Mirabeau vezetése alatt ünnepélyes eskü letételre gyűltek össze az elégtelen rend tagjai, — mely eseményt »Serment du Jeu de Paume« név alatt örökíté meg a történelem, s David hires festőnek ecsetje.

Monarchiánkban is művelték e játékot s Bécsben külön épület létezik, e sport cultusának emelve. E labda-épület (»Ball-Haus), melytől a hasonnevű tér nyerte elnevezését, szintén a véletlennek köszöni európai hirét. Olvasóink bizonyára sejtik, hogy azon körülményre utalunk, mely a »Ball-Platz«-ot külügyi politikánkkal oly szoros összefüggésbe hozta.

Bécsben különben angol szabályok szerint üzték e játékot, s a Ballhaus több jeles játszót birt felmutatni. Hg. Bretzenheim Ferdinand, a bécsi labdászok legkitünőbbje, hazánkba is átülteté e férfias sportot, és Sáros-Patakon egy külön labda-házat építtetett magának, mely épület, ha még fönáll, a Jeu de Paume-nak Magyarországbán alighanem egyetlen képviselője s menedéke.

Itt még röviden a H o s s z u vagyis »Longue-Paume«-ról akarunk megemlékezni. E játékot nem zárt helyiségben, de künn a szabadban, többnyire téren, utczán, fasorokban szokás játszani s Francziahonbän még mindig nagy népszerűségnek örvend, kivált a Pyrenéákhoz közel eső megyékben. Fő kellék:

egyenlő talaj; e játékon többen is vehetnek részt; így 4—4 ellen, 5—5 ellen is játszhatik. Ütésre itt nem ütőrecze (Racquette), de ütőlapát (»Battoir«) használtatik, mely hasonlít az angol »Cricket-Bat«-hoz. Az adogatás kézzel s nem ütővel történik. A »chasse« nem a labda szökőpontján jelöltetik, hanem ott, hol gurulás között megáll.

E labdajáték nemcsak érdekes, de kitünő testgyakorlatnak mondatik.

VI.

Tennis.

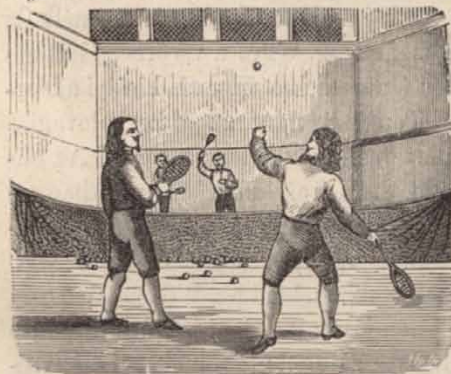
A Tennis-játék eredete azonos a »Jeu de Paume«-éval. Eleintén nyílt téren, szabad ég alatt üzetett, és ütő nélkül; lassanként kézvédék alkalmaztattak, végre a verőrecze lett behozva. Az angol királyok s főnemesek a francia királyi udvartól tanulták s vették át a Tennis-t, mint az akkori lovagias időtöltések s udvari etiquette nélkülözhetlen factorát. Az angol IV. Henrik s a francia V. Károly idejében nagyban virágzott e játék; 1368-ban, mint a Chronika meséli, a burgundiai herceg 60 livre-t (a mai frank) vesztett el egy labdaparthieban (»Paume«), melyet a bourboni hg, William de Lyon és Guy de la Trémouille ellen játszott. Nem lévén elég pénze tartozását kifizetni, övét hagyta zálogul; később ismét 80 livre-ért, melyet a Comte d'Eu ellen vesztett, — volt kénytelen övétől megválni.

VII. Henrik angol király, ki takarékoságáról híres, szenvedélyes Tennis-játszó lehetett. Egy régi kéziratban a következő jegyzetet találni: »Item, — a király veszteségeért, Tennis-ben (mint látjuk, már akkor »Tennis«-nek hívták a Paume-ot Angliában) 12 pence« (= 48 kr.) »Egy lapdáért: 3 pence«.

Kétségtelenül egyike a legnevezetesebb Tennis-partiek-

nak az, melyet VIII. Henrik uralkodásának tizenharmadik évében Miksa német császárral, orániai Vilmos és Brandenburg örgrófja ellen játszott. I. Jakab különösen ajánlja e játékot s fiának azt írja, hogy az uralkodók képzettségének szükséges kiegészítő részét képezi. II. Károly hajlandóságát pedig annyira megnyerte a Tennis, hogy külön ruhákat készített, melyekben azt játszani szokta.

A XVI. században már királyi játék volt a Tennis, és zárt helyiségek épültek s külön labda-házak (»Tennis-Courts«) vagyis udvarok lettek emelve e kedvencz játék üzésére. Még akkor sok helyütt úgy játszották a Tennist, hogy a terem közepén áthuzott kötél mindkét oldalára helyezkedtek a játékosok s az volt a feladat, a labdát a kötélen át hajtani, s

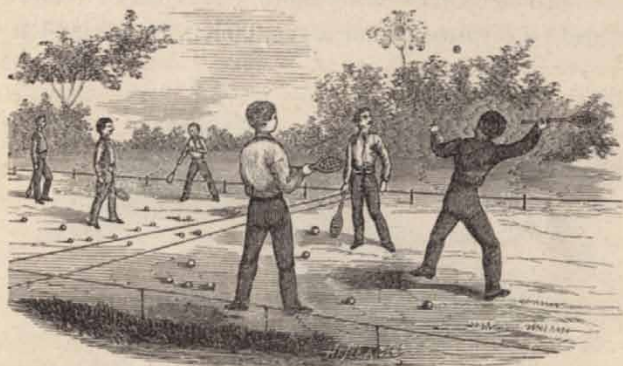


136. ábra. Tennis Court.

az ütőrecékkel folytonos mozgásban tartani, úgy hogy a labda a földre ne essék. Később azonban egészen a francia divat szerint lön játszva, hálóval, »Tambour«, »grille«, »chasse« s a többi berendezéssel. A mellékelt ábrában egy angol »Tenni Court«-ot mutatunk be olvasóinknak. — E játék népszerűsége egész 1739—40-ig tartá fel magát Anglia felsőbb köreiben. Azóta elveszté vonzerejét, s más, leginkább szabad égalatti labdajátékoknak volt kénytelen a helyet átengedni. Bizonyos modificatiók s külön szabályokkal lassankint egy önálló angol labdajáték képződött a Tennis és hasonló játékokkal, mely »Rackets« név alatt, még most is nagyon divik, s melyet annak helyén ismertetni fogunk.

az ütőrecékkel folytonos mozgásban tartani, úgy hogy a labda a földre ne essék. Később azonban egészen a francia divat szerint lön játszva, hálóval, »Tambour«, »grille«, »chasse« s a többi berendezéssel. A mellékelt ábrában egy

Long vagy hosszú Tennis, már nem igen népszerű játék; de azért néhány szó álljon itt róla is. Tökéletesen vízszintes felületen kis czövekekhez erősített zsinórral határoljuk a játéktér, mely hosszában 180 láb lehet 25 láb szélességgel. A közepen kifeszített kötél két egyenlő részre osztja a területet. A tetszőleges számú játzsók két táborra oszolván, sors által határozzák meg, hogy melyik fél kezdje a játékot. A pont, melyről az első fogja dobni a labdát, különösen megjelöltetik, ezután mindenki állást foglal. Lásd a mellékelt (137-dik) ábrát. Hosszu Tennisnél nem elég, hogy erős karjai s gyors

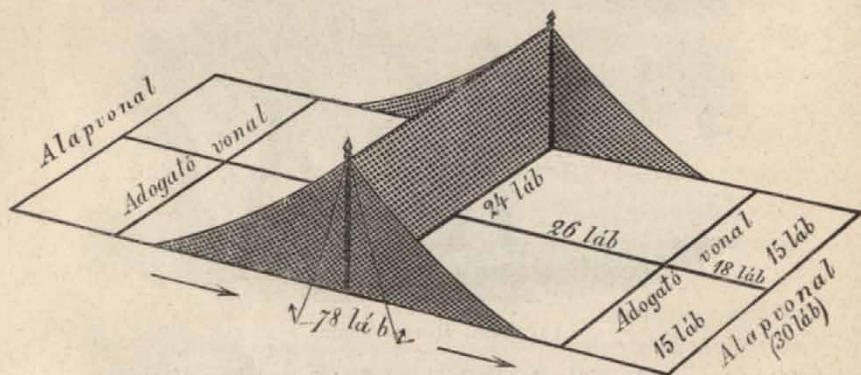


137. ábra. Hosszu Tennis.

lábai legyenek a játzsónak: biztos szem, ügyesség s lélekjelenlét is kell. — Itt is labda- s ütőreczével működnek. Megjegyzendő, hogy czélszerűbb közvetlenül a válaszkötél felett elröpiteni a labdát, mivel ezen dobás okoz legtöbb bajt az ellenfélnek. Szükséges figyelmeztetni arra, hogy Tennist legalább négy ember játssza, mert a játék 60-ra megy s minden lökés 15-öt számít; ha tehát négyen játsszák, akkor kell, hogy valamelyik fél két, közvetlenül egymásután jövő lökést, nyerjen, különben quittek lesznek a pártok. — Itt a Chasse-ok (»Chasse«) fordulnak elő. Fő szabály a labdát csak akkor

visszaütni, ha felugrott a földről. A felvigyázó, ki a játék folyamát ellenőrzi, kis czövekekkel jelöli a helyeket, hol a labda megállapodott. Ha már 2 chasse csináltatott, a táborok oldalt változtatnak, de ha az egyik félnek már 45 pontja van, ez már az 1-ső chasse után megtörténik.

A régi pázsiton vagy kertben játszani szokott Tennis felelevenítésére több kísérlet tétetett Angliában; hogy ott még 1591-ben, tehát a XVI. század vége felé felismerték, a mellett több író tanuskodik. Napjainknak volt fentartva a Tennis e nemét új életre ébreszteni, s azt a modern társas-élet szokásaihoz alkalmazva, kellemes s üdítő kerti játékká tenni. Nagy kedveltsége s divatosságánál fogva, melynek a „Garden vagy



138. ábra. »Garden« vagy »Lawn-Tennis«.

Lawn-Tennis a mai Angliában örvend, nem mulaszthatjuk el annak rövid ismertetését olvasóinkkal közölni. Segédeszközök a Lawn-Tennisnél: Labdák s ütőreczék, továbbá egy nagy háló, mely 5 láb magas s huszonnégyszéles és 2 czölöphez van erősítve, s azonfelül kötelekkel van a földhöz tartva. Az egész berendezés és beosztás a mellékelt (138-dik) ábrában látható.

Legalkalmasabb talaj »Lawn-Tennis«re egy szép sima

gyep vagy pázsit, lombos fák közelében; vannak asphalt burkolatu talajok is, de ezek ritkák. A küzdter egy hosszudad négyszöget képez, mely azonban közepe felé, hol a háló nyulik el, — keskenyebb mint végein, s fölülről nézve, a következő alakot mutatja $\overline{) ($

A négyszög keskeny oldala 30 lábat, hosszú oldala pedig 78 lábat számlál; — közepe, a háló hosszához mérve, 24 láb, a különbség tehát 6 láb. A talaj gypsz-, mész-, fehér festék- vagy éppen fehér szalaggal osztatik be, az ábrán jelzett vonalok szerint.

Labda csak egy használtatik; de tartalék labdák mindenkor készen legyenek, mert az elvesztett, elrepedt vagy határon kívül esett labdák, csak a játék után szedetnek össze. A labda mézgából készül s belül üres. Sulya $1\frac{1}{2}$ unczia, átmérője $2\frac{1}{4}$ hüvelyk. A labda burkolatja lehet bőr, posztó vagy gyapot. A játékban akárhányan vehetnek részt, de legszebb a játék, ha csak ketten vagy négyen küzdenek.

A játék kezdete előtt sorsot huznak; a nyerő fél lesz az adogató s »h a n d-i n« azaz bent állónak nevezetik; míg vetélytársa a; »h a n d-o n t« azaz kint álló leendő. Az adogató oldalt választhat; s ekkor az alapvonal (»Base-line«) közepén akkép veszi fel állását, hogy egyik lábával kint, a másikkal bent álljon; most felveti a labdát, s reczéjével az ellenes tábor felé elüti. Az ellenfél a labdát első felszökésénél igyekszik megütni, s a hálón át visszaröptetni, s így tovább, míg vagy elhibáztatik, vagy határon kívül esik a labda. — Nincs szándékunkban e játék számos szabályai s fogásaival behatóbban foglalkozni. A Lawn-Tennis most Angliában nagy elterjedésnek örvend, s a felsőbb családi körök, s divatos nyaralók kedvencz időtöltése. Mint minden társas játék, úgy ez is bizonyos ügyességet, gyorsaságot s a szabályokhoziszigorú ragaszkodást igényel. Athletikai szempontból ítélve, inkább mulattató, mint edző, — (hölgyek is játszzák)

s ezért a labdajátékok sorában e tekintetben az utolsó helyet kell neki oda itélnünk.

Még egy meglehetősen elterjedt s divatos játékról álljon itt egy pár szó, melynek neve talán olvasóinkhoz is eljutott: Ez a **B a d m i n t o n**. Nagyon hasonlít az előbbihez, de a különbség ez: labda helyett **t o l l a s - l a b d a** (»**S h u t t l e c o c k**«) használtatik. A háló nem földig ér, de keskeny, és 4—5 lábnyira a földtől erősítették a póznákhoz, úgy hogy alatta el is lehetne menni s a küzdter nem hosszukás négyszög, de egyenoldalu. A szabályokról nem szólunk. Nagy hátránya van e játéknak a **Lawn-Tennis**-sel szemben: szeles időben nem lehet játszani.

VII.

Racquets.

A **Racquets** vagy **Rackets** egy sok tekintetben a »**Jeu de Paume**«-mal azonos angol labdajáték; — mint az, úgy ez is — zárt helyiségben játszatik, mely e célra külön berendeztetik. Segédeszközök itt is az ütőrecze s a labda.



139. ábra.
Raquets. Ütő-
recze.

Az ütőrecze (»**R a c q u e t**«) egy kevésbé eltér francia vetélytársától, a mennyiben könnyebb s egyszerűbb (lásd a mellékelt 139 ábra).

A **l a p d a** kicsiny, kemény és fehér bőr burkolattal bír.

E labdajáték Angliában különösen a tanuló ifjuság által játszatik. S itt kitünik az angol nevelési rendszernek gondos előrelátása s figyelme, mely a testgyakorlatok minden ágára kiterjed. Nem elég, hogy nyilvános iskoláiban a **Cricket** s **Football** üzésére az ifjuságot buzdítja s kiképzzi, hogy neki tökéletesen felszerelt torna-csarnokokat emel, hogy

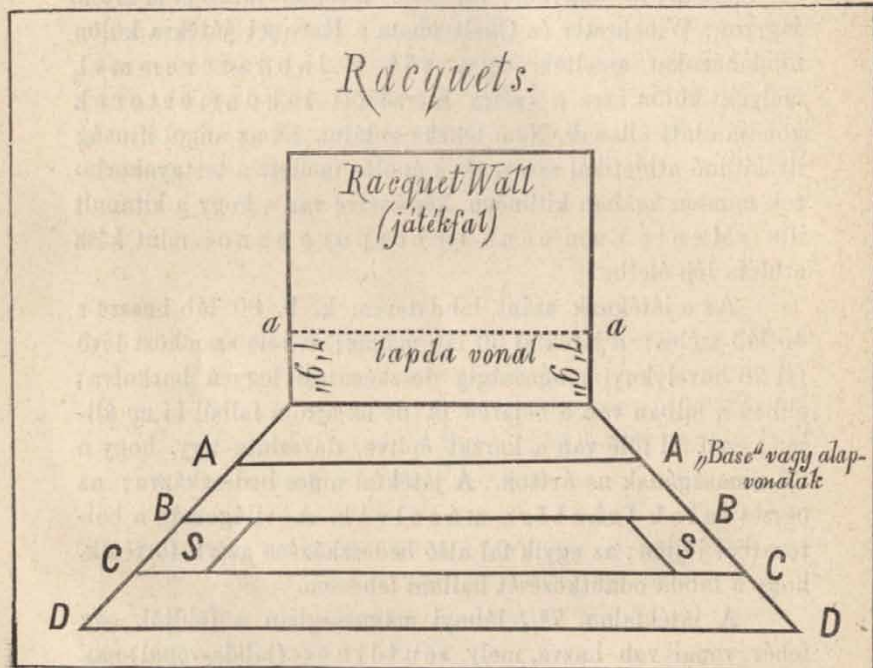
athletikai viadalok a versenyképes tanuló ifjúságot porondra hívják, — még oly költséges lapda-termeket is épít a fiatal labdászok számára, minőket magán embernek csak igen ritkán vagy talán életében soha sem lesz szerencséje használhatni.

Igaz, hogy a helyiség szűke miatt vagy az építkezés költségénél fogva, kisebb nevelő-intézetek nem bírnak ily spheristeriummal; de nagyobb, hiresebb iskolák, mint p. o. Eton, Harrow, Winchester és Cheltenham a Racquet játékra külön labdaházakat emeltek, egy, sőt 2 labda-teremmel, melyek külön erre a célra szerződött labdamesterek gondja alatt állanak. Nem lehet csodálni, ha az angol ifjúság ily kitünő atletikai szervezés s ápolás mellett a testgyakorlatok minden ágában kitünően képviselve van s hogy a kitanult ifju »Mente cum sana in corpore sano« mint kész athleta lép életbe!

Az e játéknak szánt labdaterem k. b. 80 láb hosszú s 40 láb széles: a játékfal 30 láb magas; a vele szemközt levő fal 26 hüvelyknyi magasságig deszkázattal legyen burkolva; ebben a falban van a bejárás is, de az ajtó a falból ki ne álljon; ezen fal fölé van a karzat építve, de szinte úgy, hogy a fal simaságának ne ártson. A játékfal nincs bedeszkázva; az összes falak feketére máz olvák. A világosság a boltozatból jöjjön; az egyik fal alsó bedeszkázása azért történik, hogy a labda odaütöközését hallani lehessen.

A játékfalon, $7\frac{3}{4}$ lábnyi magasságban a földtől, egy fehér vonal van húzva, mely »cut-line« (labda-vonal)-nak neveztetik. Az első ütésnél e vonal fölött kell a labdának a falat érintenie. — A talajon meghatározott távban párhuzamos vonalok húzatnak (lásd mellékelt 140. ábra.) A porondon az oldalfalak mellett 2—2 négyszögű tér, mely 6 láb széles és 9 láb magas, van kijelölve, melyek a dogatási helyeknek (»Service Space«) neveztetnek. (Lásd S'S a' mellékelt 140. ábrán.)

A játékon ketten vagy négyen vehetnek részt, tehát ekkor minden oldalon kettő. Az elsőnek kisorsolt játészó, az ütőrezével felüti a labdát, még pedig úgy, hogy a falat, — mint már mondók, — a labdavonalon (aa) fölül érintse, s visszaessék az A vonalon kívül, s nem azon oldalon, hol az adogató (»Server«) áll.



140. ábra. Racquets.

A játészó vagy labdázó tetszés szerint választhat a jobb vagy bal oldalon történjék-e az adogató. Az adogató egyik lábával kell, hogy a számára kijelölt négyszögön álljon.

A labdának nem szabad a labdafal érintése előtt más tárgyba ütköznie, vagy a játészó kiesik a játékból: hasonlókép

nem szabad másodszori felpattanása előtt a játsszók egyikét érinteni: szintugy hiba: ha az adogató nem áll a helyén adogatás közben; ha a labda a vonal alatt ütközik a labdafalba; ha nem esik vissza a kitüzött vonalok közé; ha a boltozatot, a karzat hálóját, vagy vánkosit érinti.

Két egymásra következő hiba miatt a játsszó kiesik.

A kintálló (»o u t p l a y e r«) azaz: a játsszó, a kin a sor nincs, nem elegyedhetik a játékba, s nem foghatja meg a labdát; a labdát nem szabad másodszori felpattanása előtt elütni.

Ezek »in nuce« a főszabályok, melyekhez még a következő adatokat csatoljuk:

A parthie 15 pontból áll; — az »out players« csak egyszer cserélhetnek oldalt egy-egy parthieban; — ha a labda a játsszó (»striker«) ellenfelét térden vagy a térd fölött megüti, »let«-nek nevezetik; — ha pedig térden alul, vagy ha magát a játsszót vagy társát találja, akkor a játsszó ellen rovatik fel. A számoló (»marker«) kétes esetekben döntő ítéletet mond; ha nem képes ítéletet hozni, újra kell játsszani.

A »Racket« mellett létezik egy egyszerűbb, vele rokon, de kevesebb felszerelést igénylő labdajáték, mely „Fives“ (mond: fájvz) név alatt minden angol iskolában dívik, s télen-nyáron üzhető. E játékhoz egy fal kivántatik, melyen bizonyos magasságban egy fehér vonal huzatik, míg a talajon szinte alap- és oldal-vonalok huzatnak.

Legtöbb iskolákban külön fal van e játékknak emelve, mely, hogy több parthiet egyszerre lehessen játsszani, rekeszekre van osztva, sőt be is van a talaj tetözve. E helyiségeket »Fives-Courts«, azaz: labdaudvaroknak nevezik. Hol külön »Five«-fal nem épült, a fiatal labdászok leleményessége csak hamar fog egy alkalmas darab falat találni, hol a kedvenc »falradobálósdit« üzhesse.

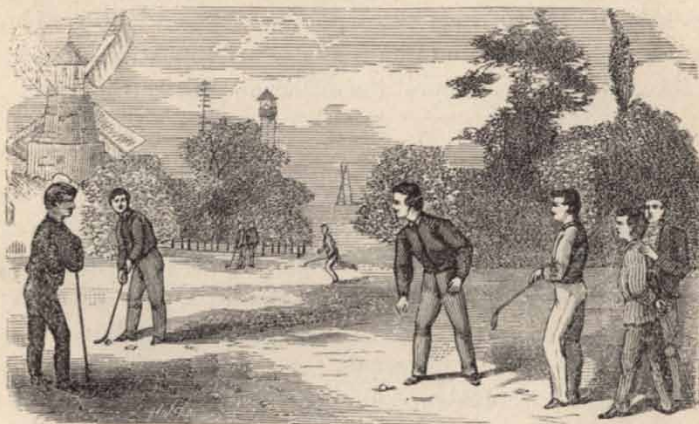
E játékot egy is játszhatja, de ketten, sőt négyen is üzhetik egyszerre.

Kétféle »Fives« létezik, a kézzel s az ütővel játszott. (»Hand-Fives« és »Bat-Fives«). Mindkét játéknemre ugyanaz a fajta labda szolgál, mint minővel a »Racquets«-ban megismerkedtünk. — E játékra nézve mondhatni: a hány ház, annyi a szabály. Irott vagy általánosan elfogadott szabály nem létezik. Minden iskolában a helyi traditiók szerint játszák. Azért angol szakmunkákban s kézikönyvekben hiába keresnők e játék s szabályainak ismertetését.

Viator.

VIII.

G o l f.



141. ábra. Golf.

E régi angol játék (lásd mellékelt ábra) állítólag az ősz anglo-szász »k o l b« (vagyis: bunkó) szótól kölcsönözi nevét; ugy Angliában, mint Skóthonban üzetik. — Igen tágas játszótér igényel — a mennyiben bizonyos, sokszor $\frac{1}{4}$ mértföldnyi

távban egymástól kis lyukak ásatnak, s feladat a labdát egy lyukból a másikba hajtani, még pedig a lehető legkevesebb lökessel. A Golfra használt ütő vagy verő nem egyéb egy alól meghajtott bot vagy bunkónál, melyhez egy másik, alul kanálformára kivájt gördítő is járul. Ez utóbbi a labdának a lyukból való kiszedésére szolgál. A bot vagy gördítő 4 láb hosszú; nyele 1 hüvelyk átmérőjű. Alsó, meghajtott vége 45 foknyi szögletet képez a nyéllal, s ólommal van töltve.

A labda most mindig mézgából készül; csak $1\frac{3}{4}$ hüv. átmérőjű, s fehérre van festve; sulya 30 drachma.

A lyukak 4 hüvelyk átmérővel birnak.

A Golfot ketten vagy négyen játszhatják. Két pártra oszolnak, mindegyik egy-egy labdával.

Az első gördítés megkönnyítésére szabad a labdát kissé emelkedett vagy másképen, kényelmesen elérhető helyre fektetni. Ezután azonban a labda azonnal pontról veendő el, a hol megállapodott.

Csak azon ütések számíttatnak, melyek az ellenfél ütéseit fölülmulják sat.

E játék leírásánál tovább nem időzhetünk, mert sem nagyon elterjedt, sem oly athletikai jellegű időtöltéssel nem bír, mely e munka keretében kiváló helyet érdemelne.

Hazai labdajátékaink kedvelőjét a Golf talán fogja egy kisebb mérvű, de hasonló alapeszméjű játékra emlékeztetni, mely több vidéken üzetik.

IX.

Rounders (Körös).

Eléggé érdekes régiebb angol labdajáték, melytől a sokkal kifejtettebb amerikai »Base-Ball« leszármazott. Mint ennél, úgy a »Rounders«-nál használt ütő is pácza vagy bunkó alakú (lásd »Base-Ball« 131-ik ábra). A játszótér négyszögű,

— négy alap- vagy táborral (Base) van egy ütő (Striker) egy adogató (»Feeder«) s 3 táboros. Az ütő az első 3 labdát mellőzheti, de a 4-diket köteles elütni. Ő kiesik a játékból: ha a labdát elhibázza; ha a labda közvetlen az elütés után elfogatik; ha a labda hátrafelé röpül, vagy ha a labdával megdobjatik, mielőtt az első számú táborba menekülhetne, vagy még 2 tábor között szalad. Minden tábor mellé egy kintállós (»out player«) van rendelve. Elütés után a Striker (mond: Sztrájer) ledobja ütőjét s az 1-ső tábornak rohan; vagy ha jó labda volt, a 2-dik táborra igyekszik elérni. Ha igen messze elütötte labdáját, akkor megpróbálhatja, egészen körülfutni a tért, mind a 4 tábor érintésével.

E játéknál minden táborért egy-egy futam számittatik be, míg a »Base-Ball«-nál az egész körut csak egy futamot számít.

Az utolsó játszó, még: »3 jó labdát!« (»three fair balls!«) követelhet csapatja javára, de ekkor köteles legalább a harmadikat kifutni.

X.

Hurling (Felhajítás).

A Hurling (mond: Hörling) csakis localis hirnévvel bíró falusi játék, mely Angliának Cornwall nevű grófságában divik. Egy meglehetősen sulyu labda magasra felhajittatik, s feladat azt elfogni, s a korláton keresztül vinni. A korlát hasonlít a Football-nál használt »Goal-hoz. A játszók 2 táborra oszolnak, s kezet fogva, a korlátnál veszik fel állásukat. — A kezdetben választott kapitány, most felhajítja a labdát, s mindenki ezt leesésben igyekszik elfogni. Ha sikerült, akkor a szerencsés játszó a labdát vagy feldobja, vagy a korláton keresztül vinni törekszik, mit az ellenfél minden áron akadályozni

igyekszend. Cornwall-ban ezen vetélykedés sokszor valódi verkedéssé fajul.

A Hurling nagyon hasonlít a Football-hoz, csak hogy itt a kéz s nem a láb uralkodik.

* * *

Ezzel befejezzük az ismertebb külföldi labdajátékok bemutatását.

Fájdalom, hogy a legjobb akarat mellett, csak hiányos képét nyujthatjuk olvasóinknak a labdászat messze szétágazó s 3 világrészt hódított mesterségének, — s hogy adatok s kutforások hiányában sok érdekes labdajáték kimaradt e sorozatból. Tudjuk, hogy Európában, sőt Ázsiában sok helyütt még ősrégi, kisebb-nagyobb tájakra kiterjedő labdajátékok üzetnek — melyek tanulmányozása ugy athletikai-, mint ethnographicus szempontból fölötte kívánatos lenne. Reméljük, hogy e munka későbbi kiadásában e hézagok némileg kitöltve leendnek, s örvendénénk, ha szakértők s ügybarátok figyelmét ez érdekes buvárlatnak megnyernünk sikerült volna.



142. ábra.
Japáni ütő s labda.

Végül curiosum gyanánt ide csatoljuk egy japáni ütő és labda ábráját (lásd 142. ábra), melynek eredetijét hiven lemásoltuk. Azon körül-

mény, hogy az ütőn látható arczkép d o m b o r m ű s hogy a labda a legfinomabb sokszinű selyem fonállal van betekerve, arra látszik utalni, hogy mind a kettő inkább egy japáni delnő boudoirja — mint edzett férfimaroknak szánt segédeszköz e kedvencz játék üzésére.

Magyar labdászat.

Hazánk a labdázó népek sorában nem épen az utolsó helyet vivta ki magának. Vannak eredeti labdajátékaink, melyek nemcsak a külföldiekkel szemben bátran kiállhatják a versenyt, de »a régi jó időkben,« kivált a tanuló ifjuság által, szenvedélylyel üzettek.

Csak hogy lassankint e játékok, mivel nem tartottak lépést a haladó korrallal, s szervezet hiánya miatt is, háttérbe szorultak. Mig más nemzeteknél, az előkelő s miveltsz osztályok aegis-e alatt a tökély magas fokára s valódi művészetté emelkedett, addig nálunk a labdászat szakértő vezetés nélkül, durva s primitiv segédeszközeivel, nem volt eddig képes kezdetleges stádiumából kibontakozni. A magyar labdászat hanyatlása nagy részben azon körök közönyének is tulajdonítható, kiktől a tanuló ifjuság leginkább várhat példát és buzditást.

Igy aztán Magyarországon nem örvend a labdázás azon népszerűségnek, mely őt illeti; sem azon szabályszerű, művészi és rendszeres ápolásnak, mely nélkül maradandó institutióvá nem válhatik.

Ezeket előre bocsátva, ohajtani kell, hogy a »Magyar Athletikai Club« által legujabban megindított lendület, mely a magyar labdajátékok gyűjtését, szervezését és codificálását tűzé ki céljául, siker fogja koronázni. — Háromszoros feladat vár itt azokra, kik e szép cél elérésén dolgoznak: a legéletképesebb labdajáté-

kokat, melyek athlétaik jelleggel bírnak, codificálni, újjáalakítani, s egyöntetű szervezettel s segédeszközökkel kellend el látni.

Ama számos kisebb, csak tájanként üzött, gyermekiesen naiv játékot, mely a magyar labdászat söpredékét képezi, — irgalmatlanul ki kell küszöbölni. Végül oda kell minden erővel törekedni, hogy a tanuló ifjuság nem csak buzdittassék a labdázásra, de azt kellő vezetés alatt rendszeresen meg is tanulja, s idejét, erejét haszontalan s primitív labdajátékokban el ne forgácsolja, mert csak így fogják a labdázást megszeretni ifjaink, s valódi labdászok csak így válandnak belülök.

Alkalmas játszóhelyekről is kellend majd mérvadó körökben gondoskodni, hol a tanuló ifjuság a szünórákban gyülekezhetnék — s ez a labdászat egyik életkérdése s jövő felvirágzásának egyik főpostulátuma.

Viator.

A magyar labdászatnak alkalmasb időben egy külön fejezetet szentelni — miután a már meglevő magyar labdajátékok a »M. A. Cl.« által kitüzött egy pályázat eredménye folytán — már irodalmilag is ismertette lettek a Viator által fennt előadott körülmények folytán csak a magyar labdászat felvirágzása reményében tartjuk fenn magunknak a szándékot.

TIZENKETTEDIK FEJEZET.

Különféle gyakorlatok és játékok.

Gyerekek, ifjak és férfiak gyakran jönnek abba a helyzetbe, hogy felkiáltanak: tehát mivel töltjük el időnket? Ily több tagból álló társaság kétségtelenül valamely játékra fog gondolni. Kérdés az, hogy mily játékoknak adjunk előnyt? Olyanoknak, melyekben csak nagy fiuk, vagy olyanoknak, melyekben csak gyermekek vehetnek részt? Mindenben legjobb a középut s talán itt is a leghelyesebb lesz olyasmihhez kezdeni, mi a nagyoknak is élvezetes, de melyből a kicsinyek nincsenek kizárva. Képzeljük csak, hogy 8—12 fiu összetalálkozik a mezőn; nincs se labda, se golyó, se ütőfa, se semmi más segédeszköz kéznél. Mitevők legyenek a fiuk? Talán kedvetlenül szétzaladjanak? Ezt tennék a leghelytelenebbül; hiszen van egy sereg olyan játék, melyhez nem kellene csak kezek, szemek és lábak. Misem képes annyira fejleszteni a gyermekeket, mint a testgyakorlással egybekapcsolt játékok. Csak helyeselni lehet azon törekvést, hogy minden tanoda tornahelyiségekkel láttassék el. Testgyakorló játékok rendezetésére már az is hatalmas támpontot nyújt, hogy igen sok gyermek van együtt. Ha műveljük elméjüket, mi gátolná, hogy testüket is edzük s egyzersmind szórakoztassuk is őket?

A játszótér és a folyó képeznék egy fiu testi kiképeztetésének keretét.

Van egy kitünő régi angol játék, mely magában foglalja mindazon kellékeket, melyeket egy testedző játéktól megkívánunk; ez a »Nyul és a kutyák«, melyet alább fogunk előadni, most csak érdekességére akarván előre figyelmeztetni. A futásnak különben nagy jelentősége van a testgyakorlatok között; ennél azonban óvatosan kell vigyázni, nehogy a futók tulságosan megerőltessék magukat. A görögök egy igen szellemes gyakorlatot gondoltak ki e célra; a futók ugyanis égő fáklyákkal indultak s az volt a nyertes, kinek fáklyája futásközben ki nem aludt. E föltétel kizárta a tulságos gyors futás lehetőségét, mert ez által a fáklyák kialudtak volna. Ha figyelembe vesszük a testedző játékok fontosságát, akkor nem fog visszatetszést szülni, ha azokat nemcsak hogy könyvünk keretébe fölveszszük, de róluk bővebben is írunk.

Gondoljuk meg, hogy ha mi elhagyjuk az élet szinpadát, akkor a mai gyermekek lépnek helyünkre s így különösen fontos a hazára nézve, hogy erőteljes, életvidor nemzedéket neveljünk. A fiatalságnak pedig szórakozás és játék kell; kétszeresen fontos tehát, ha azt a testedzéssel tudjuk egybekapcsolni. Nemcsak szellemileg, de testileg is fejlesszük az iskolás fiukat!

Mielőtt megkezdenők az egyes játékok leírását, el nem mulaszthatjuk, hogy ne idézzük Capt. Crawley következő igen találó mondatát: »Mindazon szülőknek újból iskolába kellene menniök, kik nem bátoritják és buzdítják gyermekeiket egészséges, testedző játékokra. — Az ily testedző játék a gyermek eleme.

Harcz a táborozók között.

E játék mindenkoru fiuk között igen népszerű, mert némi hasonlatossággal bir egy kis ütközettel s mely fiu ne lelkesednék, ha csak játékból vehet is részt ilyenben. A játék szabályai

igen egyszerűek, Főkellékek a játszóknak részéről: ügyesség és mozgékonyosság; ügyesség arra nézve, hogy minél biztosabban kikerüljék az elfogatást, mozgékonyosság, hogy minél több foglyot ejtsenek. A játékban akárhányan vehetnek részt; minél többen vannak, annál érdekesebb. Minden szabad hely alkalmas küzdőteret, csak arra kell figyelemmel lenni, hogy gödrök, gyökerek vagy más hasonló akadályok ne tegyék veszélyessé a futást, mert hirteleni elesések gyakran komoly következményűek lehetnének. — Tegyük fel, hogy huszan vesznek részt a játékban; a két legügyesebb kapitánynak választatván, — ezek ketten kisorsolnak kilenczet-kilenczet s így megalakítják saját csapatukat. Most természetesen az lesz a legelső kérdés, hogy a csapatok hol foglaljanak állást? Ez igen könnyen megtörténhetik, miután nincsen szükség megerősített táborra; 2—3 méternyire a harctér két szemben levő határától egy vonás húzódik, az egyik mögött a kékek, a másik mögött a vörösek — ha így akarjuk az ellenfeleket megkülönböztetni egymástól — foglalnak helyet.

Az elhelyezkedés megtörténte után következőleg kezdődik a játék: egy katona kilép pl. a vörösek táborából, hogy provokáljon egyet a kékek közül; ez akképen történik, hogy egy tetszés szerint kiválasztottat magához int s tenyerébe intézett három ütéssel jelt ad a játék kezdetére, azaz feljogosítja a kihívottat, hogy őt üldözőbe vehesse. Az üldözés, a harc megkezdődik; az először kihívott ég a vágytól, hogy ő ejthesse az első foglyot, már-már sikerül is ez neki, de ekkor az üzött segélyére siet egy vöröspárti; azonban a kékek sem röstök s egymásután sikra szállnak, hogy szembe álljanak a táborukból kilépő vörösekkel. Így a küzdelem csakhamar általánossá lesz. Egyszerre azonban fölhangzik a rettegett kiáltás: »fogoly!« — Mindenki megáll. Valóban sikerült-e megfogni valakit? Avagy talán csak csintalan tréfa a kiáltás, miért az illetőnek saját szabadsága elvesztésével kell bünhődnie? De csakhamar kitü-

nik, hogy valóban megvan az első fogoly. Erre a csapatok visszavonulnak saját táborukba, az illető fél magával vivén foglyát is; ez utóbbinak joga van két lábnyi távolságban a tábor előtt várni megszabadíttatására. Most kezdődnek a legkülönbélebb cselfogások a fogoly megszabadíttatására; támadások, menetek, ellenmenetek, cselvetések, álmozdulatok stb. követik egymást.

Néha sikerül a fogoly megszabadítása, akkor azonban újabb és újabb veszteségek érik az illető pártot. A foglyok azután mind sorba állanak a győzők tábora előtt; ha saját pártbeliöknek sikerül csak megérinteni a foglyok egyikét is, ezáltal mind megszabadítvák. De az ellenség mind jól tudja ezt s annál nagyobb óvatosságot fejt ki. A játék akkor ér véget, ha az egyik tábor egészen elfogatott; ha ügyesen viseli magát mindkét fél, akkor mindkét tábor fog foglyokat ejteni, mi a kiváltást teszi lehetővé és az ugyancsak nem csekély érdeket kölcsönöz a játéknak.

Engemet kell követned.

Akárhányan vehetnek részt e játékban is. A játékosok mind egy csoportban állanak; a kinek épen tetszik, megüti szomszédja lábát s elkiáltja magát: »Fogj meg!« A felhívott erre üzőbe veszi a provokálót, ha azonban egy harmadik közibük jó, akkor a fogónak azt kell kergetnie és így tovább, míg végre az üzőnek sikerül megfognia egyet az ingerkedők közül s akkor erre ruháztatik a fogó szerepe. A ki még soha sem vett részt e játékban, az bizonyára nem tudja elképzelni, mily élénkséggel szokott az folyni. Hol tiz-tizenkét gyors lábu, fúrge fiu van együtt, kik minden veszélynek nevetve, magukat minden akadályon túltéve, ezerféle fordulattal igyekeznek meghiusítani a folytonosan szemmel tartott üldöző törekvéseit, ott bizony van tűz, van lárma, van gyönyör elég, mind a résztvevők, mind a szemlélők számára.

A szökevények.

Ez a fogócskának francia kiadása; ez is, mint mind az efféle játékok, különösen alkalmas a résztvevők izmainak edzésére és ügyességüknek fokozására. A játék következőképen megy: A tetszőleges számú játékos két részre oszlanak, mindenik tábor egy vonallal határoltatik, mely vonalak egymástól 3—5 méternyire huzatnak. Mindenik tábor egy őrt állit ki; ezeknek feladata meggátolni a szökni akarók átjutását az egyik táborból a másikba. A szökevényt, ki csak akkor lesz fogolylyá, ha az egyik őr megfogja és a másik három ütést mér rá: a határvonalon üldözni nem szabad. Sokszor az őrok oly ügyesek, hogy egy szökni akarónak sem sikerül átjutni a másik táborba.

Nyúl vadászat.

Mindenekelőtt megválasztatik a nyul; e szerepre gyors-lábu és találékony eszü fiut kell keresni. Midőn már az egész társaság együtt van, a nyul jól ellátva papiros-szeletkéekkel, nekiiramodik, tiz percz mulva követik a kutyák. A nyomot a nyul által elhullajtott papirosdarabkák jelelik; ha sikerül megfogni a nyulat: akkor a játéknak vége van. Rendesen vadász-mestert és kutyapeczért is szoktak választani; ezek vezetik a vadászatot, ügyelnek fel a kutyákra és teszik meg a szükséges intézkedéseket. A nyul gyakran kürttel van ellátva, s evvel ad jelt, midőn elég távolra gondolja magát. A huntsman s a kutyamester fehér — illetőleg veres zászlót szoktak vinni, hogy így mintegy irányul szolgáljanak a társaságnak. Ha a nyul nagyon messzire akar menni, akkor czélszerű, ha egy kis tájlót tesz zsebébe, hogy vissza tudjon találni a gyülhelyre.

Szarvasvadászat.

Ez csak annyiban különbözik az előbbtől, hogy a vad itt mindig láttávolban marad. Még a következő módon is szokott játszani: a társaság legjobb futóinak egyike üzőbe veszi az egész társaságot s odaigyekszik, hogy megfogja ennek egy tagját; ha ez sikerül neki, akkor a megfogott szarvas köteles hátán az induló ponthoz visszavinni a vadászt.

A várostrom.

A társaság két részre oszlik; az egyik felmászik valami dombra, ott egy zászlót tűz ki s ennek megvédését ismeri céljának. A többi épen e zászló elfoglalására törekszik. Ha ez sikerül, vége van a játéknak. Mindazok, kik tusakodás közben térdre esnek, holtaknak és sebesülteknek tekintetnek, társaik által a harcztérről elvitetnek s a játékban további részt nem vehetnek.

Egy lépés és két ugrás.

A társaság minden tagja lép egyet s ugrik kettőt; a ki ily módon legnagyobb tért halad át, az a győztes.

Medvejáték.

A társaság, mely e játéknál rendszerint 10—12 tagból áll, két különböző részre oszlik: a kisebb csapat tagjai medvéknek neveztetnek s ezek kisorsolnak egyet, ki az őrző medve szerepét veszi át. Ezután egy nagy — s ezen belül egy kisebb kör rajzoltatik; ez utóbbi kör körül a medvék, derekukat s fejüket kissé meghajtva, körbe állnak; s mindegyik jobb karját jobb, bal karját bal szomszédjának hátára teszik. Ez meg-

lévén, kezdődik a játék. A társaság nagy része, az u. n. ugrók, avval mulatják magukat, hogy a medvék hátára ugrálnak, míg kedvök tartja, fenn maradnak s azután le, majd ismét felugranak. Az őrzőmedve ezalatt folytonosan vigyáz, hogy kit foghatna meg; ha valaki ügyetlenkedik a felugrásnál s félreugrik, vagy a leugrásnál nem fut el elég gyorsan, szóval mindaz, ki a nagy körön belül van, az megfogható. Ha az őrző medvének sikerül megfogni valakit, akkor a két csoport szerepe megváltozik: az ugrókból lesznek medvék s a medvékből ugrók.

Ló és lovas.

A játsszók két részre oszlanak; a kik a sorshuzásnál vesztenek, azok lesznek a lovak, a többiek pedig a lovagok. Ujra sorsot huznak, a ki most kisorsoltatik, az helyet foglal egy széken, vagy bárhol, mert csak az szükséges, hogy biztosan ülve, hátát is szilárdul megtámaszthassa. A lovak közül a legerősebb a hátát meghajtva, fejét az ülő térdeire fekteti; a második kezeit az előbbi hátára teszi s hátát szintén meghajtja, hogy rá lehessen ülni s i. t. Ha a lovak készen vannak, jönnek a lovagok; a legügyesebb ugrik először. Ennek feladata nem csekély, miután valamennyi lovon át az elsőre kell ugrania. Így mindegyik lovag elhelyezkedik. Ekkor az elől ülő hármat tapsol s így szól: Ugorj egyet, lovacsám! Most a lovagoknak gyorsan le kell ugrálniok, mert a lovak különben levetik őket. Ha a lovak bármelyike ingadozott terhe alatt, akkor a játék minden szerepváltozás nélkül tovább foly; ha azonban a lovagok valamelyike követ el valami ügyetlenkedést, pl. félreugrik, nem a kijelölt lóra veti magát, elveszti az ellensúlyt s leesik, vagy csak lábával a földet érinti, akkor a lovagok lesznek lovakká, s a lovak lovagokká; a lőtartót pedig újra kisorsolják.

Félre a gunár utjából.

E játékot Franciaországban »La mére garuche«, Angliában pedig »Cock warning« név alatt ismerik. A gunár sors által választatik; sokszor azonban önkényt ajánlkozik valaki e szerepre, mert játszójának igen ügyes kezekkel, jó szemekkel, de mindenekfölött kitűnő lábakkal kell birnia. A gunár a játszótér egy végén kitűzött téren tartózkodik, a többiek pedig körülötte ingerkednek. A gunár kiáltja; »Vigyázat!« mi egyértelmű azzal, hogy megfogjon valakit. Hol ez-, hol aztán fut, azonban senki sem sóvárog megfogni s mindenki legjobb tehetsége szerint igyekezik kitérni a gunár utjából. De a gunár sem lassítja futását, mert tudja, hogy csak az első rohannál csiphet meg valakit; ha ügyes, úgy nemsokára sikerül is ez neki. A megfogottnak kötelessége a gunár táborába menekülni s e közben békén türni minden ütést, melyet az utjába kerülők reá mérnek; csak a főre s ökölrel nem szabad ütni. Ki a játék ezen szabályát megsérti, az szintén fogolylyá lesz és alávetetik a szokásos tülegeknek. Némelyek oly ügyesek, hogy különböző fogásokkal minden ütést elkerülnek, mialatt a táborba érkeznek.

Uj futam kezdődik; a gunár most a libát kézen fogva vezeti s így törekszik újabb foglyokat ejteni. A libának szabad ugyan elállani egy üldözött utját, sőt kezét is megragadhatja, de fogolylyá csak akkor lesz, ha a gunár csípi meg őt. Lassankint megtelik a tábor s a gunár tekintélyes számú libácskákat vezet kézen, midőn újabb kirándulásokra megy. Azonban most kezdődik a munka legnehezebb része, lévén most arról szó, hogy a társaság két-három legügyesebb tagja elfogassék, kik, mindeddig kikerülték e sorsot. Ezek az üldözőknek minden mozdulatára óvatosan vigyáznak s el vannak határozva utolsóig védeni szabadságukat. Az üldözők nagy félkört alakítanak

igy bekeríteni remélvén a legyőzhetleneket, de vigyázniok kell nehogy megszakadjon a láncz, mert ez esetben az üldözötteknek joguk van mindaddig ütlegekkel illetni őket, míg be nem érkeznek a táborba.

A vezető után.

Pompás játék, melyben annyian vehetnek részt, a hány-
nak épen tetszik. Minél többen játszanak, annál élvezetesebb
a játék. Mindenekelőtt egy értelmes, tevékeny, mozgékony és
találékony vezetőt kell választani; ez a csapat élére áll, a többi
egyesével utána sorakozik; most ezeknek kötelessége a vezető
minden mozdulatát utánozni. A vezető egy lépést tesz előre,
a többi hasonlóképen igyekeztvén a sort meg nem bontani. A
vezető trappolni, majd futni kezd, a csapat persze utána. A
vezető egy lábán dőcög tova, valami akadályon átugrik vagy
pedig megáll; majd egyenes vonalban fut, majd körben, cik-
czak halad, vagy épen a kigyótekerdő mozdulatait utánozza.
Ezzel persze még nincsenek kimerítve ez érdekes játék válto-
zatai, mert sok helyen csak örömmel látják, ha a vezető árko-
kat, korlátokat vagy sövényeket ugrik át, fára mászik és ha-
sonló bravourokra indítja a többieket is.

Nyilvános nevelő-intézetek képezik azon valódi talajt,
melyen legtöbb társas-játék csirázik, a leghiresebbek egyike a
»Jeu de Barre«, mely épen ennél fogva bővebb ismertetésre
nem szorul. Nagyon eleven s mulattató időtöltés s felnőtteknek
is nagy élvezetet nyújt. Ezt játszották első Napoleon udvarában
is, s maga a császár gyakran tevékeny részt vett a játékban
palotája hölgyei és urai körében; — s ha futás közt — a mi
nem egyszer megtörtént — elesett vagy épen elfogatott, jó-
ízüen nevetve folytatta a játékot s adott a szabályok szerint —
zálogot. A »Jeu-de-Barre« még most is külföldi nevelő-intéze-

tekben (egyebek közt a Bécs melletti Kalksburgban) nagyon divik.

Az atletikai társas-játékoknál még sokáig időzhetnénk, ha e munka már-már megritkuló lapjai arra nem intenének — hogy a véghatárhoz értünk!

Olvasóink között nem egy fog találkozni, ki e sorozatot saját élményeiből megtoldhatná.

De hány oly játék van, melynek nevét hiába keresnők, — melynek szabályai nincsenek megírva, — de melynek már elhalványult képét ifjúkori emlékeink varázsvesszeje élénk színekben feltámasztja! E játék tán nem is volt különös jellegű; de ott volt az ifjúkor tularadozó jó kedve, a gondtalan vidámság — és ez lengte át a fűrge sereget, s ez árasztotta verőfényét a vig csoportra, melynek korlátlan futkározása nem ritkán rendes játékká olvadt. E régi jó időkre emlékezve, nem fogunk-e a költővel*) felsóhajtani:

»Hol vagytok ti régi játszótársak?
Közületek csak egyet is lássak!
Foglaljatok helyet itt mellettem,
Hadd felejtsem el, hogy férfi lettem!«

*) Petőfi.

T a r t a l o m.

ELSŐ FEJEZET.

	Lap
Ökölvívás (Boxolás)	1

MÁSODIK FEJEZET.

Birkózás	18
--------------------	----

HARMADIK FEJEZET.

Gyalogolás	23
I. Járás	24
II. Futás	42
III. Akadályversenyek	47
IV. Ugrás	48
Handicapolás vagy tehermérés	53

NEGYEDIK FEJEZET.

Athletikai gyakorlatok segédeszközökkel	56
I. Buzogány-gyakorlatok	56
II. Tornagolyók	66
III. Hajítás	73
IV. Súlyemelés	79
V. Vontatás.	79

ÖTÖDIK FEJEZET.

Idomítás vagy előkészítés	81
Életmód	82
Gyakorlati idomítás	90

	Lap
Idomítás eshetőségei	100
Napirend.	103

HATODIK FEJEZET.

Gymnastikai gyakorlatok	104
Előszó	104
I. Gyakorlatok segédeszközök nélkül (szobatornázás)	105
II. Gyakorlatok szilárd segédeszközök segélyével	116

HETEDIK FEJEZET.

Vívás	119
I. Tőrívás	121
II. Kardvívás	136
III. A vívás egyéb nemei	142
IV. Mestervágások	145

NYOLCZADIK FEJEZET.

Uzás.	154
Az uzás tanítása	165
Az uzás tanítás egy új módja	166
Az életmentés	169
Uzó versenyek	170
Az uszók királya	173

KILENCZEDIK FEJEZET.

Korcsolyázás	179
I. Csuszkálás	181
II. Korcsolyázás	183
III. Műkorcsolyázás	187
Elővigyázati szabályok	190

TIZEDIK FEJEZET.

Csónakászat	192
I. A csónak s annak használata	193
II. A csónak különböző nemei	203
IV. Előkészítés (Training)	213
IV. Egyletek s versenyek	216

TIZENEGYEDIK FEJEZET.

	Lap
Labdászat	218
Sphaeristika	219
A labda	226
I. Cricket	227
II. Fortball	264
III. Base-Ball	271
IV. La Crosse	275
V. Jeu de Paume	277
VI. Tennis	283
VII. Racquets	288
VIII. Golf	292
IX. Rounders.	293
X. Hurling	294
XI. Magyar labdászat	296


TIZENKETTEDIK FEJEZET.

Különféle athlet. gyakorlatok	298
---	-----

S a j t ó h i b á k.

12. lap 6-ik ábránál »cotrázás« helyett: *contrázás*.
25. » alulról 4-ik sor »Gentlamen« helyett: *Gentleman*.
27. » felülről 2-ik sor »1é00« helyett: *1000*.
31. » alulról 13-ik sor »matsch« helyett: *match*.
31. » » 12-ik sor »jó« helyett: *jól*.
47. » » 4-ik sor » $\frac{1}{2}$ « helyett: $\frac{1}{4}$.
61. » felülről 10-ik sor »job« helyett: *jobb*.
70. » alulról 7-ik sor »Alteres« helyett: *Haltéres*.
78. » felülről 4-ik sor »kejelölt« helyett: *kijelölt*.
81. » az ötödik fejezetben mindenütt »Trainnirozás« helyett: *Trainirozás*.
97. » alulról 6-ik sor »kimérésü« helyett: *kinézésü*.
-

THE UNIVERSITY OF CHICAGO



Ára kötve 2 frt 80 kr., füzve 2 frt 50 kr.