

376

DR W. HOJNACKI

dziedziny  
sportu

7 - x Du - 1963

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800062746

404  
495  
133  
L. 390  
+2  
Władysław  
Hojnacki  
DR WŁADYSŁAW HOJNACKI

# Z DZIEDZINY SPORTU

= KOBIETA A SPORT =  
I SPORT JAZDY KONNEJ.

LWÓW, NAKŁAD KSIĘGARNI POLSKIEJ B. POŁONIE-  
CKIEGO. — WARSZAWA, E. WENDE i SP. — 1905.

Polak

Wydawnictwo Księgarnia Floryańska 36.

4391



1874

Z Drukarni Słowa Polskiego we Lwowie  
pod zarządem Józefa Ziemińskiego 1905. —

Akc. Nr 748 / I / 16 / r.

796:748J-055.2

## Kobieta a sport.

Wykład z dnia 28-ego marca 1905, wygłoszony w sali ratuszowej w I. seryi wykładów urządzonych staraniem Towarzystwa zabaw ludu i młodzieży we Lwowie.

---

Ostatnich kilkanaście lat policzy nam kiedyś historia za okres ocknienia się naszego społeczeństwa, za chwilę opamiętania się, że w gnuśności i biernem znoszeniu przeznaczeń losu dalej trwać nie możemy. Odradzamy się nagle na wielu polach, okres rozmyślań zaczynamy zamieniać na okres produktywnej pracy, hasła i nawoływania do niej brzmią ze wszystkich stron i we wszystkich warstwach. Nie pędzi to wprawdzie lotem strzały, żółwim nieraz krokiem wlecemy się za kulturą zachodu, ale przecież idziemy naprzód, no i trzeba przyznać, staramy się do wszystkiego dodać nieco z duszy i serca polskiego. Szkoda tylko, że wiele naszych porywów i zapałów jest czysto słomianych, szkoda, bo przeglądając smutną kartę Europy musimy zobaczyć, że my najwięcej potrzebujemy rozumu, siły i odporności. Hart ducha,

energia i zdrowie przykładem świecących jednostek nie zastąpią starganych nerwów, braku wytrzymałości i braku zdrowia powszechnego. Nam — jak na razie — mniej potrzeba geniuszy, a więcej ludzi zdrowych do codziennej pracy, bo niewątpliwie źródłem ogólnego dobrobytu jest w pierwszym rzędzie siła fizyczna mas.

W dążeniach i biegu życia społecznego nie ma fatalności, jak mówi H. Ellis, my sami możemy i powinniśmy kontrolować wszelkie prądy życia. A rozglądając się w tych prądach musimy zauważyć, że z kultury zachodu przejęliśmy wiele rzeczy, bez których wolelibyśmy się może i obejść, a przeoczyliśmy nauczania się od niej rzeczy, których w lot uczyć się wypadało. Do takich cennych, a zaniedbanych przez nas spraw, należy owa równomierność w wychowaniu umysłowym i fizycznym młodzieży obu płci.

Gdy gdzieindziej, z dobrze zrozumianych interesów i na skutek doświadczenia, wszyscy na tę łączność obu postulatów wychowania mają zwrócone oczy, gdy tam prawie, że nie istnieje szkoła, któraby nie miała w programie obowiązkowych gier, zabaw, gimnastyki i t. p., to u nas niemal, że jeszcze dotąd o żywszy krok ucznia lub uczenicy, prosić, tłumaczyć i dobijać się trzeba. Nic też dziwnego, że nasiąknięte za młodu skorupki, później w wieku dojrzałym, ani szczerze bawić się nie umieją, ani dla wszelkich samo-

dzielnych ruchów zrozumienia nie mają. Gdy jeszcze z początkiem XIX. wieku mógł pisać Mickiewicz, że byliśmy „krzepcy i silni, do żołnierki jedyni, w naukach mniej pilni“ — to dzisiaj musiałby stwierdzić, że pakujemy w mózgi wszystką potrzebną i niepotrzebną wiedzę, ale o sile i krzepkości nie mógłby już nic powiedzieć. Popadliśmy w drugą ostateczność!

Stokroć jeszcze gorsze pod tym względem są u nas stosunki w świecie kobiecym, o którym i dla którego właściwie dziś mówić mi przychodzi. A na tem polu niezbyt nas, choć w każdym razie wiele, wyprzedziły i inne społeczeństwa.

Dziwna rzecz, jak długo ludzkość przeoczała znaczenie kobiety w społeczeństwie i korzyści, jakie z pielęgnowania zdrowia jej ducha i ciała wyciągnąć można. Odwijanie z waty, w jaką się otulało przez wieki kobietę, jest dopiero zajęciem lat ostatnich. Jak dotąd rajem dla kobiety na ziemi można nazwać tylko Amerykę, gdzie mądry yankes urządził tak stosunki społeczne, że wszystko zda się być tam stworzone na cześć, na chwałę, na pożytek i wygodę kobiety. To też słusznie mógł pisać Tocqueville „si l'on me demandait à quoi je pense qu'il faille principalement attribuer la prospérité singulière et la grandeur croissante de ce peuple, je répondrais que c'est à la supériorité de ses femmes“.

U nas t. z. kwestya kobieca również w ostatnim czasie głośnem odezwała się echem, może nawet za głośnem. Świat kobiecy, po długim zapomnieniu w ukryciu, wśród skromnie zakreślonych granic zadań i zajęć domowych, słysząc zbliżające się z zachodu hasła nowych prądów i praw kobiecych, zatrąbił do apelu. Wszystko co żyło ruszyło się, zaczęto na gwałt pracować nad uświadomieniem kobiety, zmieniać plany i systemy, wychowanie, naukę, zajęcia, zawody i t. p., aby tylko postawić kobietę na równi obok mężczyzny. I oto — w tym zresztą szczerym i słusznym zapale, zapomniano znowu o tej niesłuchanej doniosłej rzeczy, o warunku „sine qua non“, t. j. o równoczesnem wychowaniu fizycznem dziewcząt, o pielęgnowaniu fizycznego zdrowia kobiet. Jeżeli nawet i myślano o tem, to niestosunkowo mało, bo przecież wieki składały się na to, aby uczynić z kobiety limfatyczno-nerwową istotę, nieruszającą się i nieoddychającą swobodnie kwiat ciepłarniany.

Z postępem zaś cywilizacyi, jak widzimy, kobieta coraz bardziej usuwa się z szeregów fizycznie pracujących, a co za tem idzie, coraz wyraźniej wyłania się typ delikatnej przedstawicielki płci pięknej. Przemiana w tym kierunku staje się tem wyraźniejszą, im do więcej uprzywilejowanej klasy należy kobieta, kobiety bowiem



z ludu zachowały znaczny jeszcze zasób sił fizycznych.

Chęć kobiet do zrównania się w życiu społecznem z mężczyznami przynosi nietylko dodatnie rezultaty, ale również i to wszystko co nęka i gubi płęć męzką. Ciężkie warunki pracy i bytu, ledwie przez silniejszego mężczyznę znoszone, nie mogą nie zgnieść nieprzygotowanej do tego jeszcze kobiety. W ostatnich też czasach zastraszająco rozpowszechniają się między kobietami neurastenie, histerie i objawy wyczerpania sił żywotnych.

Ale ześrodkowanie punktu ciężkości na umysłowym udoskonaleniu kobiety — jak słusznie podnosi Key Ellen — grozi nietylko zagładą oryginalności kobiecej i jej różnorodnym objawom, grozi nietylko interesom jednostek kobiecych, ale zagraża również zaniedbaniem fizycznych właściwości kobiecych, które są już własnością całego społeczeństwa, bo przecież pierwszym i ostatnim rozwiązaniem kwestyi kobiecej jest, aby kobieta była tem, czem ją stworzyła natura.

Bądź, jak bądź, żadna z kobiet nie może przewidzieć, co ją czeka, czy będzie sama zarabiała na kawałek chleba, czy też przyjdzie jej wyjść za mąż i spełniać rolę żony, matki i wychowawczyni. Do jednego i drugiego potrzeba jej obok wiedzy siły i zdrowia fizycznego.

A cóż dopiero mówić o tem, jak bardzo zależy osiągnięcie i utrzymanie siły fizycznej narodu od zdrowia matek wydających na świat zdrowe lub chorowite potomstwo! Czyż można przeoczyć fakt, codziennem doświadczeniem stwierdzony, że choroby i przyzwyczajenia matki z łatwością przenoszą się na jej dziecko. Albo czy można zapominać o tem, że niezdrowa matka w całym okresie macierzyństwa od poczęcia, aż na karmieniu skończywszy, w każdej chwili i w każdym okresie, właśnie w skutek braku zdrowia i sił fizycznych, oprócz siebie i dziecku także szkodę i uszczerbek przynosi! W hodowli zwierząt skorzystaliśmy już dawno z doświadczenia, w wychowaniu człowieka nie spieszmy się nigdy.

I nie to jest smutnem, że ten i ów w zaciętrzewieniu nie wielki współdział w pracy społecznej kobiecie przyznaje, ale raczej smutnem jest to, że jeszcze wogóle o ważnej roli kobiety w społeczeństwie mówić trzeba, a co jeszcze smutniejszym, że są kobiety, które doniosłości i odpowiedzialności swego przeznaczenia pojąć nie chcą, czy nie potrafią.

Pozostańcie Panie przy wiele mówiącej nazwie „płci pięknej“, a brońcie się serdecznie zasługiwać na nazwę „słabszej połowy“. W imię wszystkich powyższych obowiązków, jakie na was ciążyą, potrzeba wam zdrowia, dobrej budowy i dużo wytrzymałości, a aby to wszystko osią-

gnąć, potrzeba znowu przedewszystkiem powietrza, świeżego powietrza i ruchu.

Wiedziały już o tem dobrze niewiasty Grecyi, które szczerze i systematycznie zajmowały się grą w piłkę, skokami, rzucaniem oszczepem, zapaśnictwem i t. p. Do jakiego zaś stopnia ceniło w nich zamięłowanie do gier, zabaw i sportów ówczesnych, świadczył o tem zwyczaj, że zwyciężczyniom w igrzyskach elejskich w nagrodę wolno było imiona swoje i podobizny umieszczać w świątyni Junony.

Plato, ten sławny twórca miłości od niego nazwę biorącej, oceniając korzystne działanie ruchów fizycznych na piękność kształtów i zdrowie kobiety, polecał kobietom ćwiczenia w rzucaniu oszczepem do celu, która to zabawa była ulubioną przez bohaterów Homera.

Aristofanes przedstawia w swojej „Lysistracie“ pewną kobietę, która widząc podziw obecnych z powodu jej pięknych kształtów, z dumą im rzecze „jestem gimnastyczką“. Słowa te świadczą, jak bardzo wierzyli Ateńczycy w zbawienny wpływ gimnastyki na piękność kształtów kobiecych.

Z tych to również czasów pochodzi nazwa „karyatyd“, wzięta ztąd, że ówcześni artyści wybierali sobie za modele wspaniale zbudowane i piękną odznaczające się niewiasty, które tańczyły i śpiewały podczas uroczystości na cześć bogini „Carii“ (Diana cariatida).

Francuz mówi „agir c'est vivre“. Niestety, jeżeli mowa o ruchu w znaczeniu zdrowotnym, to nasz świat kobiecy nie żyje, bo nie rusza się wcale, a szkoda, bo ruch byłby jedynym lekarstwem na kapryśnie rozigrane nerwy kobiece. Minęły wprawdzie te czasy, gdy życie niewiast upływało w granicach rodziny, kuchni i monotonii, która do dzisiaj swe piętno na życiu fizycznym kobiety znaczy — ale na drodze postępu i rozwoju fizycznego kobiet stoi stale dotąd chiński mur tradycji i rutyny, o który wstrzymuje się każdy żywszy krok kobiecy. Jeszcze dzisiaj mógłby ks. Kitowicz, tak jak to uczynił w opisie zwyczajów i obyczajów za czasów Augusta III., powtórzyć z małemi odmianami słowa o kobiecie, że „rozrywką jej jest haftowanie, szycie, robienie pończoch, alb, ornatów, no i taniec“, ten nasz kochany taniec w gorsecie, w kurzu, w dymie i w nocy.

Większa część kobiet prowadzi życie prawie że haremowe, późno wstaje, źle się odżywia, źle się ubiera, no i poprostu nie rusza się i nie oddycha przez cały dzień świeżem powietrzem, bo przecież zmianę powietrza domowego na powietrze biur, teatrów, sal szkolnych, banków, kantorów, warsztatów, magazynów sklepowych, albo nawet naszych ulic, nie można nazwać zmianą na lepsze. Poza obręb miasta wychodzi się może kilka razy na rok, lub nie wychodzi się wcale. No i jak się chodzi! Nie ma do tego ani chęci, ani celu, ani sposobności.

W skutku tego braku ruchu i powietrza powszechnymi są u kobiet choroby: niedowład kiszek, kamica żółciowa, nerwobole, migrena, bezsenność, blednica, niedokrewność, przedwczesna chorobliwa otyłość, brak apetytu, najrozmaitsze stany nerwowe, apatya i brak szczerego humoru. Kobiety są blade, ospałe, naiane, nie energiczne i chore. *Michelet* w swej książce „l'amour“ pisze, że każdy wiek miał swe charakterystyczne cierpienia, ... wiek XIII. miał trąd, XIV. dżumę, XVI. rozkwit kiły i t. d., a XIX. wiek, z którego zaledwie wyszliśmy „ce siècle sera nommé celui des maladies de la matrice“, bo rzeczywiście wychowanie i życie dzisiejszej kobiety stoi często w sprzeczności z wymogami zdrowotnymi!

Wśród zdrowotnych ruchów ciała, obok gimnastyki, gier i zabaw towarzyskich, na pierwszy plan wybijają się sporty. Jak wiadomo do takich sportów zaliczamy: sport pieszy, czyli piechurstwo, zbliżone do niego taternictwo, gdziein-dziej alpinizmem zwane, rybołówstwo, myśliwstwo i podróżowanie, dalej pływanie, wiosłowanie, łyżwiarstwo, ski, sport saneczkowy, w końcu jazda na kole, jazda konna, szermierka, niektóre gry sportowe i sporty atletyczne.

Historya sportów uprawianych przez kobiety jest rzeczą względnie nową. Lęk, ślepa tra-

dycya, brak zrozumienia ich znaczenia, a może i brak sposobności, zachęty i przypomnienia, czemu właśnie Towarzystwo zabaw ludu i młodzieży postanowiło zaradzić, były dotąd powodem, że w uprawianiu sportów kobiety pozostały daleko w tyle poza mężczyznami.

Tymczasem sport z wielu względów nadaje się w pierwszym rzędzie dla kobiet. Jeżeli gimnastyce mogłaby kobieta zarzucić, że jest za nudną, a grom i zabawom, że się więcej nadają dla dzieci i młodzieży, to sporty odpowiadają już zupełnie każdej kobiecie i to z trzech powodów:

Przedewszystkiem każdy rodzaj sportu łączy w sobie pojęcie ruchu ze świeżem powietrzem, bo wymaga i ułatwia przedostanie się poza całodzienne niezdrowe ogniska pracy, powtóre każdy sport wymaga zgrabności i wdzięku i na tym wdzięku niezmiernie zyskuje, po trzecie wiele sportów, oprócz wielkiej przyjemności i rozrywki, jaką sprawia, ma jeszcze własność leczniczą i to właśnie w kierunku co dopiero wspomnianych, a rozpowszechnionych przypadłości kobiecych.

Pierwszym warunkiem do uprawiania sportu jest zamiłowanie, umiłowanie danego sportu. *Pausanias* opowiada o pewnej niewieście imieniem Callipateira, która chcąc obejść prawo zakazujące pod karą śmierci brać udział kobiecie w igrzyskach olimpijskich, przebrała się po mężku i udając nauczyciela, syna swego do ćwiczeń

zaprawiała. Odkryta, miała być strąconą z tifejskiej skały. Sędziowie jednak powodowani współczuciem i w uznaniu, że ojciec jej był sławnym zapaśnikiem, a jej bracia liczne na igrzyskach olimpijskich zdobywali wieńce, uwolnili ją. Od tego tylko czasu postanowiono, że wszyscy biorący udział w igrzyskach, tak nauczyciele jak i uczniowie, musieli być obnażeni. Ten przykład szalonego zapału niewiast greckich do ćwiczeń cielesnych niechby się, choć skromnie, odezwał echem w dzisiejszej kobiecie. Zaczynając bowiem z niechęcią nie doprowadzi się do niczego.

Wybór rodzaju sportu zależy, oprócz upodobania, od wielu ściśle z codziennym życiem związanych czynników, o których wspomnę w zakończeniu.

Przechodząc teraz do poszczególnych sportów, które kobieta może, a często i powinna uprawiać, muszę zaznaczyć, że nie mam zamiaru obszernie każdy omawiać, bo prawie wszystkie będą tematami odczytów naszego młodego Towarzystwa. Po kilka tylko słów poświęcę dla wykazania zalet każdego odnośnie do zdrowia duszy i ciała kobiety.

Najprostszym, najprzystępniejszym, no i powiedzmy odrazu, najtańszym jest sport pieszy, „piechurstwo“. Zalety jego: świeże pozamiejskie powietrze, hartowanie ciała, przyzwyczajenie go do zmian temperatury i powietrza, możliwość poznawa-

nia okolic i możliwość użycia, w przeciwieństwie do innych sportów, wszelkich dróg i ścieżek o każdej porze roku, a przytem wszystkiem ruch i ćwiczenie dla wszystkich mięśni. Sport nadający się zupełnie dla kobiety. Oczywiście wymaga, jak wszystkie, wytrenowania się, włożenia się do coraz dłuższych wycieczek. Tymczasem jest on przez kobiety prawie zaniedbany. Maximum przechadzki, na jakie naprzykład przeciętna lwowska mieszkanka zdobywa się to — wysoki zamek, park stryjski z placem powystawowym, niekiedy jeszcze park łyżczakowski. Poza rogatkami Lwowa dla szanującej się kobiety świat nie istnieje.

Wyższym niejako stopniem sportu pieszego jest nasze taternictwo, gdzieindziej alpinizmem zwane. Zwiększone dając przyjemności, wymaga też i więcej znacznie trudów. Że jednak i ten sport z korzyścią przez kobiety przedsiębranym być może i powinien, dowodzą nieliczne dotąd u nas w Tatrach, bardzo liczne natomiast po całej kuli ziemskiej przykłady niezwykłych wycieczek górskich kobiecych, a nawet pierwszy rekord w tym sporcie zdobyła kobieta amerykanka Mme Bullock Workman, która, według niedawno ogłoszonych sprawozdań, udawszy się do Azyi, przebyła 5 miesięcy w śniegach gór Himalaya wdrapując się na najwyższe ich szczyty. Alpejski klub francuski przyznał jej wielki medal, a za zebrane



obserwacje geograficzne ministerstwo oświaty przyznało jej „la rosette d'officier de l'instruction publique“.

Pokrewnymi ze sportem pieszym są jeszcze sporty myśliwstwa, rybołówstwa i podróżowania. Są to niejako urozmaicenia i rozrywki sportu pieszego.

Sport rybacki, przez który tutaj tylko łowienie ryb na wędkę rozumieć trzeba, zajmuje w Anglii i Ameryce miejsce honorowe i ma wiele przyjaciół w świecie kobiecym. U nas zupełnie zaniedbany, a szkoda bo jest to odpoczynek i rozrywka, wymaga ciszy i spokoju i jako taki byłby wprost środkiem leczniczym na nadszarpane nerwy i zmęczone umysł. Nie naraża na żadne niebezpieczeństwa, uprawiać go mogą osoby ociężałe. Połów pstrągów w górskich rzekach zaliczyć już wypada do taternictwa.

Myśliwstwo to stary i historyczny sport nasz polski. Wymaga on znajomości piechurstwa, wiosłowania, taternictwa, często i jazdy konnej. Dawniej polowaliśmy, pływaliliśmy łodzią lub w pław przez rzekę, biliśmy się choćby w palcacy, szliśmy pieszo, lub siadali na konia, wszyscy byliśmy silni ciałem. A brały w tem nieraz udział i niewiasty. Historyczna postać naszej Jagienki, która z kuszą wybrała się na niedźwiedzia, aby na rany Maćka z Bogdańca przyłożyć sadła niedźwiedziego, pozostanie na zawsze dla nas przykładem siły kobiecej i odwagi, tak

mile złączonej z wdziękiem jej i urokiem. Było takich u nas więcej. Górnicki w swym Dworzanie pisze: U Greków za dawnych czasów był ten obyczaj, iż białogłowy nago z mężczyznami za pasy chodziły, ale ten dobry zwyczaj pospołu z drugimi już zginął. Wszakóż znałem ja białogłowy i są jeszcze drugie żywe, które z mieczem i oszczepem tak dobrze umieją jako mężczyzna, który k'temu na koń ochotnie wsięść, dobrze nim toczyć i t. d.

Sport podróżowania, zwłaszcza w połączeniu z podróżami górskimi lub morskimi, ma tak powszechnie znane znaczenie lecznicze, że rozvodzić się nad nim najmniej potrzeba. Znaną jest wszystkim z codziennego życia wzięta opowieść o pewnym ciężkim neurasteniku, który zgłosiwszy się o poradę do lekarza w Londynie, skierowany został przez dowcipnego dyagnostę do Moskwy, z tą uwagą, że tylko pewien lekarz tamże może mu pomódz na jego cierpienie. Lekarz w Moskwie poinformowany przez kolegę z Londynu listem, skierował go do lekarza zamieszkałego w Rzymie, ten znowu odesłał go do Wiednia, z Wiednia musiał się udać do Berlina i t. d., aż gdy z powrotem przybył do Londynu, nie pozostawało mu już nic innego, jak pójść podziękować pierwszemu lekarzowi za zupełne wyleczenie z neurastenii.

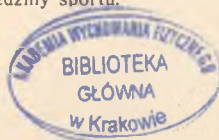
Sport pływania jest może najdawniejszym

sportem, a przytem najzdrowszym, bo obok pysznej gimnastyki dla wszystkich mięśni ciała, obok dodatniego wpływu na krążenie i oddechanie jest higienicznym warunkiem dla skóry, dla czystości ciała. Pływanie powinno być bezwzględnie objęte programem wychowania dziewcząt, zwłaszcza, że wiek tutaj nie stoi na przeszkodzie. Pływać może każdy, od 6-go roku życia, aż do późnego wieku.

Grecy i Rzymianie zwykli byli mawiać z pogardą „ani czytać, ani pływać się nie nauczyli“.

W tak zresztą dobrej ocenie był ten sport po wszystkie czasy i u wszystkich prawie ludów. Dość udać się do pierwszych lepszych kąpiel morskich, a zobaczy się w najdalszych punktach od brzegu, najczęściej pływaczki kobiety. Kobiety często oddawały się pływaniu z zamiłowaniem, niekiedy wybitnie nawet w niem celowały. Do historii n. p. przeszła Claelia, która ratując się ucieczką z Etrury przepłynęła Tybr. W ostatnim czasie gazety sportowe doniosły o zdumiewającym mistrzostwie w pływaniu p. Walburgi Isacescu, członkini I. wiedeńskiego pływackiego klubu amatorskiego, która w 8 godzinach i 3 minutach przepłynęła Dunajem drogę 77 klm. ze Stein do Wiednia.

W pobliżu pływania stoi sport wiosłarski, który n. p. w Anglii jest własnością ogółu. Wszystko, co korzystnego ma w sobie gimnastyka, odnosi się także do wiosłowania z tem plus, że ma



się naokoło siebie najczystsze parą wodną nasycone powietrze. Przygotowaniem do wiosłowania powinna być nauka pływania ze względu na możliwość wypadku. Sport ten jest w ogóle niesłychanie łatwy do nauczenia się, bardzo wdzięczny, a przez nasze kobiety całkiem zaniedbany.

Dość często wybierając się na staw janowski nigdy nie miałem szczęścia zobaczyć wiosłującej kobiety, ale za to słyszałem wiele kobiet krzyczących ze strachu i przerażenia, gdy wsiadały na łódki.

Sportem, który się u nas w świecie kobiecym najwięcej, choć nie w tym stopniu, na jaki zasługuje, przyjął jest ślizgawka, ta znakomita, tania, w obec sztucznych torów nieniebezpieczna, na czystem świeżem powietrzu, gimnastyka. Bo też ślizgać się może każda kobieta, od najmłodszej, do najstarszej, oczywiście jeżeli jest zdrowa. W porze zimowej dobrzeby jednak było przypomnieć sobie także i zaaklimatyzować u nas bardzo wdzięczne i miłe 2 sporty, przez mężczyzn i kobiety tłumnie uprawiany w Norwegii sport jazdy na „ski“ i w Davos i St. Moritz zapoczątkowany *sport saneczkowy*. Miłe to sporty, tanie, wesołe, no i ruchliwe!

Przechodzę teraz do cyklizmu, do jazdy na kole. Kobiety zagraniczne w Ameryce, Francji, Anglii, mniej już w Niemczech, dawno sobie już ten sport przyswoiły, nasze kobiety, przeciętnie

biorąc, są więcej ospałe, ciężkie, trudno sobie przyswajają to co nowe i niezwykle. Ztąd też na kilkadziesiąt tysięcy mieszkanki Lwowa, może jest kilkanaście, może najwyżej kilkadziesiąt cyklistek. Nie małą w tem rolę odgrywa utarte u nas wyobrażenie, że kobieta na rowerze, to coś albo nieprzyzwoitego, albo nieładnego. Tymczasem tak nie jest. I tu jak we wszystkich sportach jedna potrafi zachować wdzięk, zgrabność i ubrawszy się odpowiednio wyglądać, jak mówimy „przyzwoicie“, — druga zaś na każdym kroku będzie wyglądała źle. Słyszcy się także często o szkodliwości tego sportu, każdy medal ma odwrotną stronę i rzeczywiście często cykliści mają tę wadę, że bez względu na teren, jadą dobywając ostatniego, jak to mówią, tchu. U kobiet gra jeszcze złą rolę nieodpowiedni strój, gorset, często złe siodło i niepotrzebne i brzydkie pochylanie się naprzód. Ale umiarkowana jazda na kole, z przestrzeganiem rozumnych zasad i prawideł, z zapomnieniem mody i gorsetu jest ćwiczeniem bardzo zdrowem i pożytecznem. Lekarze angielscy polecają nawet jazdę na trycyklu do leczenia histeryi u kobiet i chwalą dodatnie rezultaty. Nie zawsze tylko nadaje się rower w epoce dojrzewania płciowego, zwłaszcza przy złym siodle prowadzi on niekiedy do zgubnego nałogu samogwałtu, na co słusznie prof. Kisch w swem dziele „das Sexualleben des Weibes“, zwraca uwagę.

Wyśmiewanie się z cyklistek i pogardliwe uwagi o tym sporcie powinny już raz ustać — gnuśnieć i wydawać niedołęzne pokolenie to jeszcze więcej rzecz do potępienia.

Jazda konna, to sport wymagający już dużej wprawy i zamiłowania, ale też za to dający kobiecie zadowolenie, którego inne pozazdrościć jej mogą. W naszej historii sport to bardzo znany. Mówiono o nas, żeśmy się niejako rodzili i umierali na koniu. Ponieważ tym sportem zajmę się szczegółowo w mym następnym wykładzie, przeto o jego zaletach i wartości dzisiaj mówić nie będę. Wspomnę tylko dla zaokrąglenia, że jest to sport wybitnie nadający się dla kobiety, sport piękny, korzystny tak w kierunku fizycznym jak i moralnym, odpowiedni nawet dla wątłych, delikatnych i kobiet rekonwalescentek, a przez wielu lekarzy za dzielny środek leczniczy dla kobiet uważany. We Lwowie niestety ilość amazoнок na palcach dwóch rąk policzyćby można.

Szermierka jest sportem dosyć trudnym, wymaga zręczności ruchów, bystrości oka, zimnej krwi, delikatności i wdzięku. Jest to sport, który — jak mówi Francuz — wlewa elektryczność w żyły, nadaje się zatem najlepiej do leczenia apaty, flegmatyczności i przygnębienia. W historii kobiecej ma on mnóstwo przedstawicielek zacząwszy od starożytnych amazoнок, od „Schildjungfrauen“ w skandynawskiej mitologii, od Walkiryi, od Ju-

dyty i Deborah w starym testamencie, a potem Joanny d'Arc i wielu innych, których i w naszej przeszłości nie brakowało, aż do mnóstwa dzisiejszych szermierczych klubów kobiecych w New-Yorku, Londynie, Paryżu i t. d. U nas i na tem polu cicho. A szkoda, bo sport ten możnaby wprowadzić choćby w miejsce nudnych rozmów na naszych five o'clock'ach i herbatkach. Francuz Legouvé poleca szermierkę szczególnie pannom na wydaniu. Skrzyżowawszy szpady z konkurentem w 10 minutach poznać już mogą jego charakter, energię, zdolność decyzyi i t. p.

Sporty atletyczne lekkie, które tworzyły pentathlon t. j. zapaśnictwo, biegi, skoki, rzucanie dyskiem i walka na pięści, dla kobiet mało już dawałyby zabawy i przyjemności. U kobiet nie chodzi o wybitną siłę, ale raczej o harmonijne ruchy. Z tego też względu, za wykluczeniem amateerek, kobietom i dziewczętom odpowiadają więcej gry sportowe jak lawn-tennis, palant, hockey, cricket i piłka nożna (football), z których dwie ostatnie t. j. cricket i piłka nożna, mając więcej już atletyczny charakter, łatwo mogą wyczerpać siły kobiece.

W końcu wspomnieć mi tu wypada o tańcu, o tym bracie 2 sióstr poezyi i muzyki, który wykonywany na wolnej murawie byłby bardzo pięknym i zdrowotnym ruchem, pojęty zaś jako bal same tylko straty dla zdrowia przynieść musi.

Jeżeli teraz po przeglądzie wszystkich sportów zastanowimy się raz jeszcze nad korzyściami, jakie kobieta z oddawania się im odniesie, to zobaczymy, że jest ich bardzo wiele. Wszystkie sporty działają na zdrowie przez pewien rodzaj masażu mięśni i trzewiów jamy brzusznej, przez pogłębienie czynności serca i płuc, oraz przez pewien dodatni wpływ na system nerwowy. Wyrabiają one przytem pewność siebie, zgrabność i elegancję, a co najważniejsze, dają sposobność do użycia słonecznych i powietrznych kąpiei. Korzystne ich działanie nie zasadza się oczywiście na pokonywaniu wyjątkowych trudności, lecz dają one człowiekowi możność zapomocą minimum straty sił, osiągnąć maximum zdrowotnych korzyści.

Kobieta uprawiająca sport przestanie być słabą w tem istotnie smutek i żal budzącem pojęciu, przestanie być apatyczną i rozkapryszoną, zyska na energii, odwadze i humorze. Apetyt jej poprawi się, bezsenność ustąpi, w miejsce wybladłych lic pojawi się rumieniec, wypełni się klatka piersiowa, na miejsce wiotkiego tłuszczu wystąpią jędrne tkanki. Taka kobieta wyleczy się z histeryi, blednicy i t. p., z podwójną łatwością wykona swe codzienne obowiązki i przekaże dzie dzicznie swe zdrowe nerwy i ciało potomstwu.

Powiecie panie, że ten sport, to cudowny środek na wszystko! Tak, spytajcie kierowników zakładów wychowawczych we Francyi, Anglii,



Ameryce, jak wielkie postępy robi młodzież obu płci w zakładach, gdzie ruch fizyczny, gry, zabawy i sporty są uwzględnione, spytajcie kierowników zakładów sportowych czy oni tam kiedy widzą brak humoru i blade lica? Przeglądnicie dalej całe mnóstwo prac lekarskich, a nawet i samych kobiet piśma, stwierdzające, że sporty konserwują zdrowie i młodość.

Idźmy dalej i zapytajmy za profesorem Grancherem czy nie lepiej robią Anglicy zapobiegając gruźlicy zapomocą sportów i bifsztyku, aniżeli Niemcy i inni, którzy chcą ją już rozwiniętą usuwać wyłączenie sanatoryjami?!

Tak, sporty są rzeczywiście cudownym środkiem, ale pod warunkiem, że będą uprawiane rozumnie, stale i umiarkowanie. Jest wielu ludzi nawet i lekarzy, którzy mówią: „a ten i ów, ta i owa rozchorowali się wskutek tego, lub owego sportu“, zwłaszcza przestrzega się kobiety z wrzeczkiej obawy o płuca i serce i ze względu na możliwość wypadku. Jest to patrzenie na rzecz powierzchownie, przypisywanie sportom tego, co właściwie nie sportom, lecz lekkomyślności przypisać trzeba.

Czyż dlatego, że ktoś może się rozchorować z przejedzenia, mamy się zaraz dopatrzeć w jedzeniu groźnego niebezpieczeństwa i nie jeść? Czy dlatego, że ktoś raz w czas wskutek nieszczęśliwego wypadku wypadnie z doróżki, mamy potępić

wszystkie pojazdy i jazdę końmi zawiesić na kołek?

Nie! Qui ne risque rien, n'a rien! My tylko powinniśmy wszystko uczynić możliwie najmniej szkodliwym, być rozsądnymi i nie igrzać z zdrowiem i życiem. Akcentuję to tem więcej paniom, że właśnie panie odznaczają się w sportach dużą dawką lekkomyślności i niedoceniań niebezpieczeństw. W ten zaś sposób nie tylko sobie, ale i samej sprawie zaszkodzić łatwo można.

Każdy sport wymaga pewnego rodzaju wysiłku sił fizycznych. Wysiłek ten poza dozwolone granice, poza objawy zmęczenia, musi doprowadzić do katastrofy, do wyczerpania siły serca. Ztąd wniosek, że uprawiając jakiś sport muszą panie zaznajomić się z jego regułami, zaletami i szkodliwościami, a przed rozpoczęciem sportu nie zawadzi zapytać domowego lekarza, oczywiście nie uprzedzonego z góry do wszelkich sportów.

Kiedy i jakie rozpoczynać należy sporty — trudno ogólnikowo powiedzieć, tyle jest pewnem, że w wieku dziecięcym zaczynać się powinny gry i zabawy na wolnem powietrzu, w wieku szkolnym przyłącza się gimnastykę, a ze zbliżającym się okresem dojrzewania płciowego rozpocząć już można sporty. Zboczenia w sferze wytwarzania krwi jak blednica, niedokrewność, rozdrażnienia i t. p., jakie w wieku dojrzewania tak często

u naszych panien przydarzają się, nie występowałyby, gdyby poprzedziło parę lat ruchów sportowych. O tem dobrze pamiętać powinny matki.

Do jakiego wieku kobieta sportom oddawać się może, jest rzeczą indywidualną. Śp. cesarzowa Elżbieta, jako młoda już babcia różne sporty uprawiała, a znaną była z urody i młodzieńczego jeszcze wyglądu, to samo i żyjąca jeszcze królowa włoska Małgorzata. W ogóle uczy nas historia, że kobiety które się odznaczały zamiłowaniem do ruchów sportowych do późnego wieku dochowywały piękne kształty i urodę. Helena de Troy miała 40 lat gdy się pojawiła na scenie, Cleopatra przekroczyła 30 lat, gdy spotkała Antoniusa, Diana de Poitiers miała lat 36, gdy podbiła serce Henryka II., Anna austriacka w 38 roku życia uchodziła za najpiękniejszą kobietę w Europie, pani Récamier była piękną jeszcze po 50 roku życia. Sławna ze sportów amerykanka Ida Bett wprost poleca na piękność i konserwowanie kształtów sporty.

O przeciwskazaniach do użycia sportów nie mówię znając nasz nałóg wyszukiwania w sobie wszelkich chorób, aby tylko usunąć się od ruchu. Jest to zresztą rzeczą indywidualną i od przypadku do przypadku oceniać się musi.

A teraz jeszcze jedna kwestya, ważna i trudna t. j. powszechne przekonanie, że wszystkie sporty są drogie, kosztowne. Tak, zapewne, są

one drogie, zwłaszcza, jeżeli zestawiamy budżet rodzinny, tak jak dotąd to znaczy, że się na wszystko znajdzie rubryka, prócz rubryki na zdrowie, a względnie na chorobę, na lekarza i środki lecznicze. Gdyby panie na każdym kapeluszu odmówiły sobie tylko po jednej wstążce, lub jednym skrzydełku z biednego ptaszka, na każdej sukni po jednej koronce lub wyszyciu, gdyby panie jeden niezdrowy bal w roku opuściły, gdyby panie zamiast 10 drogich, a bezcelowych, tylko 5 tańszych korespondentek na tydzień wysyłały, a zaoszczędziły nieco na cukierkach i pomadkach, często niegustownych poduszkach i poduszczkach, i cenę paru rocznie kupowanych gorsetów odkładały — to jużby na kostyum sportowy i na sam sport wystarczyło. A dodajmy do tego pieniądze wydawane na łatające bladeść lic i przedwczesne zmarszczki środki kosmetyczne, a w końcu te sumy wydawane na leki i wina uspokajające nerwy, podtrzymujące siły, sprowadzające sen i apetyt! Z wszelką pewnością parę sportów uprawiaćby za to można.

Zresztą i tutaj, jak wszędzie, znaleźć musi zastosowanie przysłowie: „wedle stawu grobla“, kto nie ma na sport kosztowniejszy, ma do wyboru mniej kosztowne, a nawet i nic nie kosztujące.

\*           \*           \*

Gdybym dzisiejszem przemówieniem zdołał choć cząsteczkę zapału i mej głębokiej wiary w zdrowotność i potrzebę sportów wpoić w Pannie — uważałbym to za bardzo dodatni rezultat naszej wspólnej pracy nad uzdrowieniem naszego społeczeństwa i odważyłbym się sparafrazować słowa Galileusza „a jednak nasza kobieta porusza się“, a więc żyje!

---

## Sport jazdy konnej.

Wykład z dnia 15. kwietnia 1905. wygłoszony w I. seryi wykładów urządzonych staraniem Towarzystwa zabaw ludu i młodzieży we Lwowie.

---

Krzysztof Dorohostajski w swej w roku 1603 wydanej „Hippice“ t. j. księdze o koniach, potrzebnej i krotochwilnej młodości zabawie, ku pożytkowi ludzi rycerskich na jasność wydanej — jak brzmi tytułowa karta, pisze: „chcemy li tedy i samym wierzyć poetom, bez wątpienia, że koń jest najpierwsze zwierzę, którego po rozrządzeniu onego chaos, słońce dla swego biegu używało; gdyż bez koni, których 4 do wozu potrzebuje, drogiby swej odprawować nie mogło, o czem świadczy Wirgiliusz :

„Dzienną dziewiątą zorzę z jaśniającą światłością,  
Faetontowe wiozły konie z Opatrznością!“

Nie goniąc jednak z Wirgiliuszem na skrzydłach poetyckiej fantazyi stwierdzić mimo to należy, że znajomość konia sięga najbardziej zamierz-

chłych czasów, a zbratanie konia z człowiekiem jest tak dawne, że biorąc się do wykładu o jeździe konnej, ledwie, że nie historię rodu ludzkiego omawiaćby wypadło.

Z uwagi jednak, że nie mam wcale zamiaru mówić tutaj o jeździe konnej zawodowej, o jeździe z potrzeby, ani też tem mniej o koniu, jako środku komunikacyjnym, wytyczną bowiem mego dzisiejszego przemówienia będzie tylko sport jazdy konnej t. j. względ na przyjemność i ruch zdrowotny jeźdźca lub jeźdźczyni, muszę się tem samem ograniczyć do rzeczy najniezbędniejszych.

A ograniczam się nie bez pewnego żalu, bo przeglądając historię konia i człowieka, tych 2 istot tak daleko pozornie na szczeblach rozwoju od siebie stojących, tyle przecież spotykamy przepięknych kart wzajemnego ich przywiązania do siebie i bohaterstwa, tyle widzimy dziejowych faktów, które od wzajemnego ich porozumienia się zależały, że zapoznawanie się z tą miłością człowieka do jednego z najpiękniejszych i najszlachetniejszych zwierząt i naodwrot z posłuszeństwem i przywiązaniem tego stworzenia do swego dobrego pana, mogłoby często być bardzo dodatniem spędzeniem czasu dla tegoczesnej generacji i może by lepiej zapobiegło temu tak powszechnemu u nas dręczeniu, bądź co bądź dla człowieka cierpliwie wszystko znośnych, a bezbronnych w obec niego, zwierząt.

Jakże daleko, my ludzie etyki, ludzie kultury i cywilizacji, odbiegliśmy od pojęć z czasów n. p. proroka Mahometa, który pisał wśród swych przykazań „każde ziarno jęczmienia oddane koniowi jest zapisaniem przez Boga w spisie dobrych uczynków“ albo, „Bóg dopomaga tym, co się końmi zajmują i przynosi ulgę w kosztach, które na nie łożą“.

Ale wracając do właściwego tematu, to ze źródeł historycznych dowiadujemy się, że sztuka jazdy konnej znaną już była bardzo dawno. Podanie Herodota przenosi ją w epokę jeszcze mityczną, w czasy tworzenia się kast w Egipcie. Wspominają też o niej opisy świetności miasta Feb, ze swemi 100 bramami, z których każda zio-nęła 200 konnymi mężami, a przypada to na trzecie tysiąclecie przed Chrystusem.

Znany jest również opis wyprawy Semiramidy do Indyj na czele pół miliona jazdy w 2182 roku przed Chrystusem.

W ogóle od najdawniejszych czasów wszystkie prawie szczepy używały koni pod wierzch, czy to w walkach, czy też w wędrówkach po świecie z żonami, dziećmi i mieniem swoim.

U starożytnych Greków i Rzymian sztuka jazdy konnej stała już bardzo wysoko, znani już byli u nich nauczyciele jazdy konnej zwani equisones, jeźdźono wierzchem na igrzyskach, najsławniejsi filozofowie i uczeni greccy nie gardzili



tryumfami w hippodromie zdobytymi, pomiędzy zwycięzcami na igrzyskach olimpijskich widzimy Pytagorasa i Empedoklesa, wybornym jeźdźcem miał być wielki Plato, Nestor w setnym roku życia ujeżdżał sobie sam jeszcze konie, a pierwsze znane dzieło o sztuce jazdy konnej p. t. „Hippika“ napisał Ksenofont. W dziele tem zaleca on jeźdźcom ów spokój, ową cierpliwość i pewność siebie, którą widzimy na Parthenońskim fryzie Fidysza, znajdującym się w muzeum brytańskim w Londynie, jako najwybitniejszą jeźdźca greckiego cechę.

Łagodność i cierpliwość, jaką odznaczał się Sokrates dla swej Ksantypy, miała być właśnie skutkiem wpływu Ksenofonta. Miał on zwyczaj mówić, że się tak ze swoją obchodzi żoną, jak to powinien czynić biegły jeździec dzikiego ujeżdżający konia.

Wierzchowa jazda Polaków miała też niegdyś wielką po świecie wziętość i sławę. Mówili o nas, żeśmy się niejako rodzili i umierali na koniu. Koń był w dawnej Polsce najwierniejszym przyjacielem człowieka, stawiano mu grobowce i tęskne poświęcano rymy. Konno też Polska wyświadczała wszystkie przysługi zachodniemu światu, wpisując na wieki w historię zaszczytne dzieje naszej niezapomnianej skrzydlatej husaryi.

W żadnej ważniejszej okazji, Polak inaczej nie występował jak konno (Czapski). Na koniu stawał do elekcji królów, na koniu walczył z nie-

przyjacielem ojczyzny, na koniu podróżował, polował, wstępował w szranki igrzysk i gonitw; koń witał go wchodzącego w koło rycerskie, niosąc na sobie pierwszy zapał młodzieńca, koń żegnał go schodzącego z tego świata, dźwigając rycerza kruszącego kopię u zwłok nieboszczyka.

Na Rusi było przysłowie „Lach bez konia, jak ciało bez duszy, jak gospodarstwo bez kota na zapiecku“.

Hippiczna sława Polski doszła do kulminacyjnego punktu swej świetności w XVI. i XVII. stuleciu.

Podziwiana rozrzutność posłów królów polskich gubiących w tym czasie po brukach stolic zachodnich złote podkowy, była ostatkiem rycerskich zwyczajów, religijnie w Polsce przechowywanych.

Tak było dawniej! Powoli, stopniowo rycerska jazda wierzchem, ustępowała jeździe karcą, brykami i bryczkami, a gdy i tego nie stało, zaczęliśmy chodzić piechotą no i chodzić coraz mniej i coraz gorzej. Słusznie też lamentuje *Czapski* w swej pięknej historii konia pod koniec ubiegłego wieku wydanej, że „ze sławnej owej jazdy szlacheckiej, staliśmy się teraz woźnicy i podusznicy, z łózkami i betami włóczący się, zniewieścieliśmy“.

Pierwszą wzmiankę o kobietach amazonkach spotykamy u Pausaniasza, który nam opisuje, że

w Azji na granicy Hirkanii u brzegów rzeki Termodon spotkał Amazonki zdobywca wschodu Aleksander. Nad krajem panowała ich królowa Thalestris. Za zbliżeniem się Aleksandra władczyni wyruszyła z 300 amazonkami i powitała go zeskoczywszy z konia trzymając 2 lance w prawicy. Strój amazoнок nie przykrywał ich lewej piersi i nie sięgał niżej kolan. Pansanias mówi, że nosiły pokrycia ze skór, że miały tarcze formy księżyca, łuk, kołczan ze strzałami i podwójny topór bojowy. O jeździe konnej kobiet starożytności przechowały się liczne wzmianki. Jeździła Semiramis, Dydona Cloelia, perska królowa Rhodoguna, Zenobia, Caesonia żona Kaliguli, Hiera piękna Myzenka, kobiety Palestyny i t. d. Jak one jeździły nie wiemy, ale Ammianus Marcellinus podaje bokowe siedzenie kobiet jako powszechnie używane, w odleglejszej starożytności jednak i kobiety prawdopodobnie po męsku jeździły.

Odtąd przez całe wieki sport jazdy konnej ma swoje wielbicielki i znakomite wykonawczynie.

Niejeden tylko poszczyk wojny dwóch dam bretańskich w XIV stuleciu przypominał dawne wieki amazoнок.

U nas w Polsce sport ten był również mile przez kobiety widziany i uprawiany. Pisał przecie dawno poeta:

Milej patrzeć, gdy dziewczka na koniu harcuje,  
Niż kiedy gonionego z gołęncem tańczy“.

A młodzież polska zwykła była powtarzać sobie głośno:

Piękniej gdy dziewczka jedzie na koniu z saidakiem,  
Niż kiedy się ociągnie ciasnym inderakiem“.

Taką jest po krótkce historia sportu konnego, tego pięknego i zdrowego sportu, który podobnie jak inne ruchy sportowe zaniedbaliśmy zupełnie, pozostając znowu grubo w tyle za innymi narodami.

Bezspornie jest wielką zasługą tutejszego Towarzystwa Sokół, że nie szczędząc ni kosztów, ni pracy, sport jazdy konnej powołał u nas na nowo do życia i troskliwie a umiejętnie go pielęgnuje.

Sport jazdy konnej zajmuje wśród zdrowotnych ruchów sportowych, wśród ćwiczeń fizycznych, pierwszorzędne miejsce.

Składa się na to wiele czynników, z których pierwszym jest ruch wszystkich członków ciała i to ruch, który zacząwszy od biernego wstrząśnienia jakie jeździec na spokojnym i pewnym koniu, w jego spokojnym chodzie doznaje, stopniowo w miarę szybkości konia i jego temperamentu do najbardziej czynnych ruchów, wstrząśnień i wysiłków ze strony człowieka dojść może. Pozornie osobie, która nigdy na koniu nie siedziała, wydaje się, że siedząc w siodle, siedzi się zupełnie spokojnie i żadnych nie wykonuje się ruchów, lub co najwyżej, rusza się rękoma lub

może jeszcze trochę nogami. W rzeczywistości tak nie jest. Ruch ciała jeźdźca jest stosunkowo bardzo wielki, niekiedy nawet dość gwałtowny i obejmuje wszystkie części ciała. Zależy to od 3 czynników, od rodzaju chodu konia, od jakości indywidualnej samego konia, a w mniejszym już stopniu od przyzwyczajenia się jeźdźca i jego umiejętności jeźdzenia.

Co do rodzaju chodu konia, to jak wszystkim zapewne wiadomo, są 3 odmiany tegoż chodu, stęp, kłus i galop.

Stęp, jest to zwykły krok konia, którym koń może iść bardzo długo bez jakiegokolwiek zmęczenia, stawiając na ziemi nogi po przekątnej n. p. prawą przednią, potem lewą tylną, lewą przednią i prawą tylną. Nadsluchując chód konia w stępie słyszymy 4 uderzenia kopyt, a gdybyśmy zrobili migawkowe zdjęcie aparatem fotograficznym to zobaczymy, że właściwie w stępie koń ma równocześnie 3 kopyta na ziemi, a 4-te w powietrzu.

W ślad za powolnymi i spokojnymi ruchami konia w tym chodzie i osoba siedząca w siodle może się do pewnego stopnia nie poruszać, siedzieć, jak to mówią, jak na fotelu. Jest to zatem najłagodniejsza i najmniej nużąca jazda, najmniejszy stopień ruchu.

Inaczej jednak ma się rzecz z szybszym chodem konia t. z. kłusem, albo trapem. Zależnie od

szybkości tego chodu różne u nas nadawano mu nazwy. Kłus zebrany, krótki, zwano truchtem, albo dyrdem, kłus średni podróznym kłusem, a kłus najręczniejszy, wyciągnięty, rysiem. W tym chodzie słyszymy 2 uderzenia kopyt, bo koń stawia równocześnie na ziemi 2 nogi z przekątni n. p. lewą przednią i prawą tylną, podczas gdy prawa przednia i lewa tylna są tymczasem w powietrzu. Aby to się stało, musi koń wykonywać ruchy podrzucające i dlatego łatwiej się w tym chodzie męczy, choć bez porównania mniej od jeźdźca, który doznaje w kłusie pewnego rodzaju wstrząśnienia, jest podrzucany w siodle.

Podrzucanie to wydaje się zwłaszcza bardzo gwałtowne w początkowej nauce jazdy konnej, tem więcej, że nie umiejący jeszcze zachować równowagi, nie mający, mówiąc technicznie, wyrobionego siedzenia i nie umiejący iść za ruchem konia, ma wrażenie spadania z siodła na wszystkie strony i stara się ratować swą równowagę przeważaniem ciała i przechylaniem się na wszystkie boki.

Starożytni jeźdźcy siedzący na nieosiodłanym koniu nie znali podpory, jaką jeźdźcowi średnich wieków i naszych czasów dają strzemiona, ztąd też jazdę kłusem odrzucali. Dopiero wynalazek siodła i strzemion, który zawdzięczamy Arabom, pozwolił ten chód użytkować i dzisiaj on jest uważany za najniezbędniejszy.

W celu mianowicie uniknięcia wstrząśnień powstał osobny rodzaj jazdy, od miejsca pochodzenia nazwany anglezowaniem, a polegający na lekkim unoszeniu się jeźdźca przy pomocy strzemion w siodle za każdym drugim postawieniem nóg konia na ziemi. Jazda ta 50% wstrząśnień oszczędza jeźdźcowi, tem samem 50% razy mniej ciężar ciała jeźdźca uderza w konia, obaj zatem mniej się męczą i ztąd ten sposób jazdy nazwali Niemcy „leichtreiten“, lekką jazdą.

Trzecim rodzajem chodu konia jest z włoska nazwany galop, zależnie od szybkości zwany u nas dawniej skok, półbieg, cwał i przecwał. Chód ten najwięcej męczy konia, znacznie zaś mniej jeźdźca.

W krótkim, czyli szkolnym galopie, którym się zazwyczaj tylko w maneżach t. j. ujeżdżalniach jeździ, słyszymy 4 uderzenia kopyt t. j. tylne kopyto, krótko po sobie następujące 2 kopyta po przekątni i wreszcie przednie; w galopie myśliwskim tylko 3 uderzenia, bo uderzenia kopyt nóg po przekątni tak szybko po sobie następują, że się ze sobą zlewają, wreszcie w wyciągniętym galopie uderzenia nóg zlewają się w dwa.

Galop jest najszybszym ruchem konia, mimo to znacznie łagodniejszym dla jeźdźca, aniżeli kłus. Jeździec jest i tutaj wprawdzie w ciągłym ruchu, ale więcej falistym, kołyszącym, mniej wstrząsającym, mniej podrzucającym, a zatem o wiele łatwiej znoszonym i przyjemniejszym.

Ztąd też galop jest najulubieńszą jazdą jeźdźców amatorów, no a upodobaniem i pasją kobiet amazonek.

Oprócz tych ruchów, które jeździec z ruchem konia wykonywać musi, pozostaje jeszcze stała czynność rąk i nóg. Pierwsze muszą utrzymywać ciągły kontakt zapomocą cugli z żelazem w pysku konia umieszczonem, drugie prowadzą również konia, służą do udzielania mu podniet, kar i t. p. o ile dotyczy podudzia, uda zaś t. j. część od bioder po kolana stanowią właściwie jedyną siłę utrzymującą jeźdźca w siodle, a zatem w ciągłej pracy t. j. lekkim skurczu mięśni być muszą.

Wspomniałem już, że drugim czynnikiem od którego ruch ciała jeźdźca zależy, jest jakość konia.

Są konie o bardzo łagodnych i mało wstrząsających chodach, prawie nie podrzucające i na odwrót. Zachodzą tu najrozmaitsze indywidualne konia odmiany i w doborze konia pod wierzch mają wielkie znaczenie.

W końcu zależy ten ruch w dużej mierze od przyzwyczajenia się jeźdźca i od jego umiejętności jazdy.

Faktem jest, że w miarę postępu w jeździe konnej przyucza się człowiek siedzieć w siodle tak, że go koń coraz mniej podrzuca, że te ruchy są coraz łagodniejsze, pierwotne szybkie męczenie się powoli odpada, odpadają niepotrzebne ruchy wskutek niezgrabności i ciągłego chwytania



nia równowagi, człowiek wsiedzi się jak to mówią w siodło i często koń, którego się przedtem nazywało niemożliwym, staje się dla nas lekko noszącym.

Że ruch fizyczny przy jeździe konnej dotyczy wszystkich członków ciała, najlepszym tego dowodem uczucie pewnego rodzaju bólu i jakby potłuczenia, jakie człowiek wszędzie odczuwa, przy spiesznie i długo prowadzonej jeździe w początkach nauki, lub też gdy po dłuższej przerwie na nowo wierzchem jeździć zaczyna. Dowodzą tego także mniejszego lub większego stopnia otarcia przyskórka w miejscach do siodła podczas jazdy przylegających. Oczywiście wszystko to zależy od czasu i napięcia jazdy, dużo od ubrania, a najwięcej od forsownej i spiesznej nauki, o czym jeszcze później mówić będę.

Dr. Chassaigne w swej doświadczalnej pracy „de l'èquitation considerée au point de vue physiologique, hygiénique et therapeutique“ tłumaczy, że ból w udach, w okolicy bioder i krzyżów, jest następstwem dużej pracy mięśni przyciągających t. z. adduktorów t. j. mięśni utrzymujących jeźdźca w siodle, dalej te same skutki odnoszą się i do pracy mięśni powłok brzusznych, które muszą się dobrze kurczyć, aby utrzymać w spokoju podczas jazdy, zwłaszcza w kłusie, trzewia jamy brzusznej, mięśni ramion i karku, które

muszą utrzymać w spokoju i prosto głowę i ręce; a wreszcie mięśni rąk muszących prowadzić i utrzymać głowę konia.

Mimo tych wszystkich tak silnych, jak widzimy, prac mięśni ciała tętno (puls) serca, jak to stwierdzili Haller i Nick nie wiele się przyspiesza, bo w kłusie dochodzi najwyżej przyspieszenie o 15 – 40 uderzeń, przyczem według doświadczeń znowu Marey'a zmniejsza się napięcie tętna. Niesłychanie korzystny objaw ruchu jazdy konnej daje się zauważyć w zakresie oddychania t. j. w pojemności płuc i klatki piersiowej. Oddech pogłębia się znacznie. Według doświadczeń Edw. Smitha, jeżeli ilość zaczerpniętego podczas wdechu powietrza u człowieka leżącego oznaczmy przez 1

to u człowieka stojącego wynosi ta ilość

powietrza . . . . .	1:33
w umiarkowanym chodzie . . . . .	1:90
w biegu . . . . .	2:76
na koniu w stępie . . . . .	2:20
„ „ „ galopie . . . . .	3:16
„ „ „ kłusie . . . . .	4:50

Według doświadczeń ogłoszonych w Revue de sciences medicales przez Dra Ponnin'a, doświadczeń robionych na żołnierzach jużto umiejących dobrze jeździć konno, jużto nieumiejących

wcale, pokazało się dalej, że jazda konna bardzo dodatnio wpływa na wymianę materii azotowych i przyswajanie ich przez organizm zdrowego człowieka, jak w ogóle na całą przemianę materii w organizmie.

Tyle na razie co do ruchu. Dalszą korzystną stroną jazdy konnej jest ułatwienie przedostania się na świeże pozamiejskie powietrze. Wykluczając bowiem jazdę szkolną czyli maneżową, o której później wspomnę, jazda na koniu możliwą i przyjemną jest dopiero na miękkich drogach, łąkach, lasach i polach. Jazda po brukach miejskich, wśród hałasu, stuku i wiecznego naprężenia uwagi, jest tylko możliwą w stępie, choćby tylko ze względu na nogi konia, które na twardym gruncie szybko zrywają się i niszczą, a których dobroć jest pierwszym warunkiem konia wierzchowego. Jeźdźcy konno przyznają, że najprzyjemniejsze do jazdy są godziny ranne, a teren pozamiejski. Przyuczenie się do wczesnego wstawania, możliwość użycia słonecznych i powietrznych kąpeli, rozkoszowanie się budzącą się ranną naturą — oto także korzystne działanie tego sportu. Wpływa ono dodatnio na cały system nerwowy, na całodzienny humor, na apetyt i na wydatność dziennej pracy.

Jazda konna działa też dodatnio i w kierunku psychicznym, a nawet i moralnym, wyrabia energię, odwagę, przytomność umysłu, zimną

kwę, ciepłowość, łagodność i przywiązanie do zwierząt. Już samo poczucie tej moralnej przewagi, za której pomocą człowiek zdołał podbić i uczynić sobie posłusznem najpiękniejsze zwierzę przejmuje nasz umysł jakąś słuszną zasłużoną dumą. Jeden z mych znajomych, a wielce szanowanych, który stale i z zapałem mimo poważnego wieku sport jazdy konnej wytrwale uprawia, zwykł mawiać, że są chwile na koniu, w których człowiek czuje się bohaterem, i rzeczywiście jest wiele w tem prawdy, zwłaszcza, że w nieruszaniu się powszechnem doszliśmy do tego punktu, że wsiąść na konia jest już dla nas bohaterstwem.

Pierwsze wrażenie jakiego człowiek doznaje rozpoczynając jazdę konną jest bojaźń i lęk, wszystko jest nowe w tem zwierzęciu, nic z niego nieznanego, prócz imponującej siły. Zbliżamy się doń z pewnym namysłem. O wiele więcej odczuwa to delikatna, nerwowa i z żadnem gwałtowniejszem ćwiczeniem nieobeznana kobieta.

W dalszym ciągu wywiązuje się pewnego rodzaju walka między koniem, a jeźdźcem i w jeźdźcu, który niedawno nie śmiał się zbliżyć do konia, wyrasta powoli decyzja, zimna krew i energia. Z najbojaźliwszej kobiety robi się nieustraszona amazonka.

Konia trzeba bez przerwy prowadzić i nim kierować, unikać przeszkód lub zmuszać go do

wzięcia ich, no i w tych wszystkich rozkazach nie błędzić, bo na każdy błąd jeźdźca koń brutalnością odpowie. Wywiązuje się więc z konieczności uwaga i przytomność umysłu. Na apatją i leniwość myśli na koniu nie ma czasu! Otwarte natomiast pole do wyrobienia woli w człowieku, bo koń ma dużo także swej własnej woli i uporu i nie ustępuje, tylko zwyciężony. Aby mu okazać swą wolę, trzeba się znowu nauczyć cierpliwości, pozbyć zapalczywości i gniewu i wzbudzić do siebie zaufanie. W końcu dochodzi zazwyczaj do wzajemnej miłości konia i człowieka i rzadko się tylko zdarza, by koń nawet zły, własnemu panu krzywdę rozmyślnie wyrządził.

Nie mogę też pominąć milczeniem jazdy konnej, jako niepośledniego czynnika towarzyskości. Powiadają, że jazda konna to sport arystokratyczny, kastowy. Jabym wprost przeciwnie sądził, że jest to sport bardzo demokratyzujący ludzi, równający i zbliżający do siebie wszystkie stany, bo jak powiedział Montaigne „koń przynajmniej jeden, ani jest pochlebcą, ani dworakiem i wali o ziemię zarówno dziecię królewskie, jak syna biedaka“, oczywiście, gdy nim kierować nie umie lub źle się z nim obchodzi.

Zależnie od dawki niejako, w jakiej używa się jazdy konnej, to znaczy zależnie od czasu, doboru chodu konia i t. d., wyzyskać można jazdę konną nawet do celów leczniczych. Już

w dawnych czasach Polski jazda wierzchowa uważaną była za nieomylny środek zachowania lub odzyskania zdrowia, wierzono bowiem, że poruszenia do których jazda na koniu pobudza, sprawiają, że krew może prawidłowej po ciele krążyć i sądzono, że jeżdżenie szłapią t. j. stępem służy ludziom słabym, jeżdżenie zaś truchtem czyli kłusem hipohondrykom. Mówiono u nas „dobry koń jest połowicą zdrowia ludzkiego“, lub „koń dobry zdrowie ludzkie“. I rzeczywiście nowsze obserwacje i badania wykazują, że jazda konna ma tę wyższość nad innymi sportami, że nadaje się dla osób słabych, delikatnych, zba-wienną jest dla rekonwalescentów, a nawet i pewne choroby wyleczyć jest w stanie.

Wskutek ruchu wszystkich mięśni, krążenie krwi wzmagają się, pierś się rozwija, wydzieliny się zwiększają, zwiększa się ruch robaczkowy jelit, żywiej odbywa się trawienie, wzrasta apetyt, ginie zaparcie jelit, no i cały system nerwowy się wzmacnia.

W pierwszym więc rzędzie jazda konna działa leczniczo przy niedokrewności, blednicy, hysteryi, neurasthenii i hypochondryi. Polecają ją dalej ludziom nauki i pracy umysłowej, jako środek higieniczny, rekonwalescentom, oczywiście na starszym, pewnym i spokojnym koniu, w zaniku mięśni, przy braku apetytu, leniwem trawieniu i obstrukcyi, w otyłości, w której przy

odpowiedniej dyecie bardzo dobrze działa, w skazie moczanowej, w początkach tej choroby, ułatwia bowiem wydzielanie składników szkodliwych dla organizmu, w słabym rozwoju części rodnych u niewiast, w którym to zakresie według doświadczeń Dra Le Blond'a ma znakomite oddawać przysługi. Wreszcie po wszystkie czasy przejażdżki konne uważali lekarze jako dzielny zapobiegawczy środek przeciw gruźlicy i skłonny do tej choroby organizmom sport ten polecali. Hippokrates i lekarz angielski Sydenham mówili nawet, że jazda konna zwłaszcza galopem, więcej specyficznie działa przeciw wybuchowi gruźlicy, aniżeli n. p. chinina przeciw zimnicy.

Statystyka obserwacji wpływu jazdy konnej w wojsku francuskim za lata 1878—88 podana w „Archives de médecine militaire“ stwierdza rzeczywiście, że podczas gdy ilość przypadków śmierci z gruźlicy wynosiła w piechocie 4·8 na 1000, to w kawaleryi tylko 3·2, a zatem o  $\frac{1}{3}$  część mniej.

Osoby z chorobami nerek i pęcherza, jak również kobiety z poważnemi cierpieniami kobiecemi, zwłaszcza skłonnością do krwotoków, wreszcie osoby bardzo osłabione, nie powinny jeździć kłusem, aby uniknąć wstrząśnień. Wszystko zawsze powinno się odbywać stopniowo. Najpierw stęp, gdy się zdrowie poprawi krótki ga-

lop, a wreszcie i krótki kłus. Nadużywając kłusu, mianowicie z wysiadywaniem, bez unoszenia się, łatwo poznać można odwrotną stronę medalu jazdy konnej. Każdy zresztą pojmie, że zależnie od tego czy się jedzie na spokojnym i pewnym koniu powoli, czy też ugania i to na koniu ostrym, z temperamentem i niepewnym, rezultat jazdy konnej dla zdrowia będzie różny. Z zupełnie biernego ruchu dojść można do wyężdżających i nużących wysiłków.

Aby wyciągnąć wszystkie przyjemności i korzyści, jakie nam jazda konna dać może, niezbędnymi są dwa warunki, a mianowicie porządne nauczanie się jazdy i stałe, małymi tylko przerwami przegradzane uprawianie tego sportu.

Nie bez powodu nazwali Niemcy jazdę wierzchem „Reitkunst“, sztuką jeźdzenia. Utrzymać się przy wszelkich spokojnych i niespokojnych ruchach konia spokojnie na siodle, kierować koniem tak, aby temu najwięcej ze wszystkich nerwowemu zwierzęciu nie sprawić bólu, ani przykrości, a przy tem wszystkim panować nad niem niepodzielnie i nie narazić ani siebie, ani jego na niebezpieczeństwo, jest rzeczywiście sztuką, wymagającą dużej wprawy, dużego zasobu woli i cnót charakteru, o których już mówiłem przy korzyściach jazdy na charakter człowieka.

Nauczyć się tego wszystkiego można przy dobrych chęciach tylko przez systematyczną szkołę



jazdy pod kierunkiem fachowego, taktownego i życzliwego nauczyciela. Bez szkoły jazdy pomnożyłoby się tylko zastęp tak gruntownie już ośmieszonych niedzielnych jeźdźców z niemiecka Sonntagsreiterów.

Już Plutarch mówił, że byłoby równie niedorzecznem konno jeździć bez znajomości szkoły, jak grać na flecie nie uczywszy się tego. Niestety ta niedorzeczność dość często się trafia i jeźdźcom i jeźdźczyniom. Szczęśliwi, gdy się im sztuka udaje, bo do nich to właśnie pisał wspomniany już na wstępie Krzysztof Dorohostajski te słowa: „alich miasto ćwiczenia trafia się częściej takiemu Panu karku, ręki, nogi nadrazić, abo szkape ochromić, niżli z jazdy swej jaką uciechę, abo pożytek odnieść“.

Naukę jazdy konnej pobiera się w t. z. ujeżdżalniach, z francuska manieżami zwanych. Biorą one początek w wiekach średnich z Neapolu. Zwykle urządzone są z wszelkiem bezpieczeństwem i wygodami, a konie w nich do nauki używane odpowiednio ze spokojnych i pewnych dobierane.

Jak się ma jeździć, jak siedzieć na koniu i t. p. nie leży ani w zakresie mego wykładu, ani w mej kompetencji.

Gdy malarz francuzki David miał malować portret Napoleona I., naówczas jeszcze pierwszego konsula, zapytał go jak chce być przedstawionym.

Calme sur un cheval fougueux, spokojnym na rozhukanym koniu, brzmiała odpowiedź. Takim powinien być w rzeczywistości każdy jeździec i tego tylko w dobrej szkole jazdy nauczyć się można. Nauka powinna być umiejętnie stopniowana i to nie tylko jako nauka, ale i jako fizjologiczne przyzwyczajenie ciała ludzkiego do konnej jazdy. Im ona odbywa się powolniej, ostrożniej, z mniejszym wytężeniem sił fizycznych, tem mniejsze zmęczenie, tem więcej dodatnich dla zdrowia rezultatów. Powolną nauką można też sobie zaoszczędzić owego rozbicia członków, obolenia i t. p. Jeżeli występuje zmęczenie, ból w członkach i otarcia skóry, zasada dość często wygłaszana wybicia klinu klinem dobrą jest tylko dla ludzi zupełnie zdrowych — wątłym i osłabionym potrzeba i wypoczynku i skracania lekcyj. Mówiąc to mam w pierwszym rzędzie na myśli panie, które zazwyczaj węższe i do wysiłków fizycznych nieprzyzwyczajone, łatwo porządnie przemęczyć się mogą i zamiast korzyści szkodę na zdrowiu ponoszą. Widywałem to już, ale widywałem i coś wprost przeciwnego, że panie, które przedtem kilkudziesięciu kroków bez znużenia o własnych siłach przejść nie mogły, bez żadnego znużenia, bez żadnego odczucia zmęczenia szkołę jazdy przechodziły, jeżeli to działo się ostrożnie. A zatem ostrożność w nauce!

Jak długo trwa nauka konnej jazdy — tru-

dno na to pytanie dać odpowiedź. Właściwie nigdy się ona kończyć nie powinna, nigdy jej nie jest zawiele i zawsze się jeszcze czegoś nauczyć można. Jest to to samo, co z każdą sztuką i z każdym zawodem. Im dłużej człowiek czemś się zajmuje, tem coraz lepsze wprawdzie rezultaty osiąga, ale też coraz więcej widzi i czuje, że jeszcze wszystkiego nie umie, że jeszcze ze wszystkim rady sobie nie da. Ćwiczenie robi człowieka mistrzem! Ogromnie utrudnia naukę samouctwo. Błędy, do których samouk bezwiednie przywyka, z trudnością tylko i nie zawsze usunąć się dają. A zatem jeżeli już jeździć, to prawidłowo i po odbyciu szkoły.

Daleko szybciej uczą się jeździć panie. Nie doprowadzają wprawdzie w jeździe do mistrzostwa mężczyzn, choć i tego są przykłady n. p. na zmarłej cesarzowej Elżbiecie, która była jedną z najlepszych amazonek, a nie doprowadzają nie z własnej winy, lecz z powodu niemożności opanowania konia na bocznem siodle dzisiejszem tak, jakto obejmując nogami konia z 2 stron mężczyźni wykonać mogą, ale zato dzięki znowu temu bocznemu siodłu z kulami, w pierwszym okresie nauki czują się tak pewne w siodle, jak długo jeszcze mężczyzna nie zdoła i dlatego rychlej samodzielnie jeżdżą. Dużą w tem rolę odgrywa też ambicya kobieca i delikatna ręka. Myliłby się bowiem ten, ktoby sądził, że do pro-

wadzenia konia potrzeba siły fizycznej i stalowej ręki. Tem koń posłuszniejszy i spokojniejszy, oczywiście gdy jest dobrze ujeżdżony, im ręka jeźdźca delikatniejsza. Nierzadkie też są wypadki, że koń pod jeźdźcem krnąbrny i nieposłuszny, pod damskim siodłem i kobietą prowadzony ręką, idzie jak baranek.

Aby przecież jakiś okres nauki podać, powiem, że przy średnim talencie, średnio-dobrej budowie ciała, przy przynajmniej co drugi dzień branych lekcjach, mężczyźni po 3—4 miesiącach, kobiety po 2—3 miesiącach w towarzystwie, na dobrze ujeżdżonych, pewnych i spokojnych koniach na przejażdżki wyjeżdżać mogą.

Drugim, jak już mówiłem, warunkiem zdrowotności sportu jazdy konnej, jest jeżdżenie systematyczne. Aby jazda konna straciła swą męczącą i nużącą stronę, musi być codzienną, a przynajmniej prawie codzienną.

Dłuższe zaniechanie jazdy pociąga za sobą i niepewność w siedzeniu i znowu to przykre w początkach jazdy rozbicie i otarcia. Znam ludzi prowadzących siedzące życie, którzy raz na tydzień lub dwa jeżdżą w ujeżdżalni lub w terenie. Więcej mają oni znużenia niż higienicznych korzyści. Oczywiście wyjątek muszą uczynić kobiety, zrzekając się jazdy w czasie swych słabości.

W jakim wieku rozpocząć należy naukę jazdy konnej?

W sporcie jazdy konnej jest na to tylko jedna odpowiedź: im wcześniej, tem lepiej. Dotyczy to mianowicie płci męskiej. Według mnie najwłaściwiej rozpoczynać naukę jazdy konnej w wyższych klasach szkół średnich, a zatem w wieku 15—20 lat. Wysokie rezultaty osiągnąć można jeszcze, rozpoczynając jazdę po 20 latach. Ludzie zaczynający uczyć się tego sportu po latach 30 wyjątkowo, tylko dobrymi jeźdźcami się stają, oczywiście myśląc o pełnym znaczeniu tego słowa, choć znam osobiście starszych, którzy z wielkim dla siebie pożytkiem, a ku podziwowi drugich, w późnym już wieku do tego sportu zaprawiają się. Oczywiście wszystko to jest indywidualne.

Co do płci żeńskiej, to sport ten najlepiej zacząć już po okresie dojrzewania, a zatem z ukończonym rokiem 16 życia. Ze względów leczniczych przy wątłym i słabowitym rozwoju ciała, tam gdzie chodzi o zahartowanie i wzmożenie ustroju, oraz o zapobieżenie cierpieniom z okresem dojrzewania tak często w związku stojącym, jak blednica, opóźnione występywanie regularności i t. d., możnaby bardzo dobrze rozmyślnie wcześniej sport ten uprawiać. Z wielu stron podnoszona obawa, że jazda konna we wczesnym wieku przez dziewczęta uprawiana łatwo wskutek bocznego siedzenia do skrzywień kręgosłupa doprowadzić może, wydaje mi się

nieuzasadniona, bo tylko wtedy przydarzyłyby się to mogło, gdyby nauczyciel nie zwracał uwagi na błędne pochylanie się w jedną, t. j. lewą stronę.

Z drugiej zaś strony panie rozpoczynające jeździć konno po latach 20 daleko łatwiej nauczą się jeździć i daleko większe robią postępy, aniżeli mężczyźni w tym wieku, oczywiście w granicach jazdy kobietom możliwej. Daleko zatem dłużej otwarte w nauce mają pole.

Z kolei wypada mi kilka słów dodać o niebezpieczeństwach z jazdą konną związanych. Są ich 2 rodzaje. Pierwszy rodzaj to nadużycie tego sportu, nieprzestrzeżenie dozwolonych dla danego stroju granic wysiłku. Wada wspólna wszystkich sportów. Rozsądkiem i panowaniem nad sobą można jej zapobiedz.

Drugi rodzaj, to tu i ówdzie trafiające się wypadki i nieszczęścia. Gdzie drzewa rąbią, tam i drzazgi lecą. Bez niebezpieczeństw rzeczywiście jazda konna nie jest.

Zastanawiając się jednak nad etyologią tychże trudno nie przyjść do przeświadczenia, że najczęściej przyczyną jest nieumiejętna, a przedwczesna samodzielna jazda, przedsięwzięcie nadmiernych zadań po niedokładnym do nich przygotowaniu, a zatem lekkomyślność i brawura. Koń sam, choć olbrzymią obdarzony siłą, choćby z niesłychanym temperamentem, staje się pod do-

brym jeźdźcem łagodnym barankiem, a mając żelazo w pysku, umiejętną ręką łatwo poskromiony być może. „Żadna się tak dziwna i zła gęba nie trafi, końska mówię, bo o przewrotnych i niewyparzonych gębach ludzkich nic nie piszę, którym ledwie czasem kijec nasiekany, abo duża pięść hamulec przybiera, aby któremś żelazem zahamowaną być nie miała“, pisał wspomniany już Dorohostajski. W lwiej części przypadków trzeba się rzeczywiście zgodzić na to stałe przez znających sztukę jazdy wygłaszane zdanie, że jeżeli koń jest nieposłusznym, a jeździec spada — to najczęściej winien tylko sam jeździec, rzadko koń. Jedyną więc na to radą nauka, ćwiczenie i wprawa.

Są przecież i konie złe i niebezpieczne, dlatego też wybór konia do zdolności jeźdźca stosować należy. Mówić o wadach i narowach konia tutaj nie mogę, powiem tylko, że kto dla przyjemności, dla ruchu, dla zdrowia tylko jeździć konno pragnie, szukać powinien pewnych, spokojnych, dobrze ujeżdżonych i niepłochliwych koni.

I znowu w pierwszym rzędzie odnosi się to do pań, które właśnie z powodu bocznego siedzenia, zawistości od siodła tylko i jego kul, w razie wypadku w stokroć gorszym są niebezpieczeństwie, aniżeli mężczyzna.

Początkujące zwłaszcza panie mają nadmierną odwagę, cechującą niedoświadczonych. Nie

chcą znać żadnej obawy, bo nie znają żadnego niebezpieczeństwa i lekceważą je. A przecież odwaga nie zasadza się na ślepego zapoznawaniu niebezpieczeństw, ale na unikaniu ich lub pokonywaniu z rozumem i z dobrze wpatrzonym wzrokiem.

W ostatnich czasach w Anglii, a tu i ówdzie we Francji i w Niemczech, właśnie dla nadania pewniejszego siedzenia kobiecie, poczęły panie jeździć na męskim siodle i po męsku. Wymyślono nawet w tym celu osobne kostyумы zasłaniające ubranie męskie, a imitujące damskie suknie. Nie mam co do tego osobistych spostrzeżeń, ale przecież nawet ze samych doświadczonych kół kobiecych podnoszą się protesty i to protesty oparte na budowie anatomicznej kobiety. Faktem jest rzeczywiście, że kobieta w porównaniu z mężczyzną, ma krótsze nogi, a dłuższy tułów, a zatem przedstawiałaby budowę, która u mężczyzny nazywa się złą do konia budową.

Dla celów, o których mówię, wystarczy dotychczasowa jazda na bocznym siodle, a zato większa przezorność, spokojniejsze konie i jeżdżenie tylko w towarzystwie.

Dalej niezbędnym jest wspomnieć tutaj o kostyumach, bez których sport jazdy konnej absolutnie pomyśleć się już nie da.

Dla mężczyzny buty z cholewami, spodnie z sukna angielskiego opięte, bez fałdów, no i naj-



lepiej trykotowa bielizna. Pewniej się wówczas siedzi, uniknie przykrych i bolesnych otarć, do których najmniejszy fałdzik w bieliźnie prowadzi.

Dla kobiet amazonka z ciemnej, ciężkiej, jednokolorowej materyi i odpowiednio wyrobiona na kolano i na siodło. Wszystko powinno być gładkie, żadnych ozdób, łańcuchów, breloków, kolczyków i t. d., bo wszystko to odrazu kobieta pogubi. Trzeba się również przyuczyć mocno układać włosy, w początkach bowiem zwłaszcza wylatują szpilki, rozpada się fryzura i bardzo w jeździe przeszkadza. Buty z cholewami są dla pań właściwie zbyt ciężkie, choć dobre, natomiast trykotowa bielizna na wzór męskiej, a co jeszcze lepiej obcisłe spodnie z tej samej materyi co amazonka są bardzo pożądane. Dopełnia ubioru kapelusz lub czapeczka sportowa, cylinder mem zdaniem mniej sympatycznie wygląda i mniej się nadaje, a wreszcie stanik lub bluza angielska.

Skandalem już poprostu trzeba nazwać jazdę w obcisłym gorsecie. Wszak na koniu wymagana jest największa swoboda ruchów i klatki piersiowej, trzeba możliwości przeginania się i przechylenia, a tego przecież gorset nie dopuszcza. Jazda taka staje się parodią zdrowia.

Dobrze jest natomiast u kobiet otylszych lub po niedawnych porodach, używać dokładnie dopasowanej opaski brzusznej.

Pozostaje mi jeszcze powiedzieć słów kilka o kosztach tego sportu. Rzeczywiście sport jazdy konnej jest jednym z najdroższych, a przeważnie dlatego, że jest zmonopolizowanym i nielicznie uprawianym. Daleko więcej jest jednak osób, którymby środki na ten sport pozwalały, aniżeli jeżdżących.

Na pierwszym już mym wykładzie wspomniałem, że nie mamy nigdy w budżecie rubryki na zdrowie, względnie na chorobę i lekarstwa. O ileby się więcej wydało na sporty, oszczędziłoby się na lekarstwach i winach leczniczych. A ileż my zresztą wydajemy na bezcelowe częstokroć nawet zdrowiu duszy i ciała szkodliwe rzeczy?

Biorąc za przykład stosunki oddziału konnego Sokoła, widzimy, że członek oddziału, jeżdżąc co drugi dzień w ujeżdżalni, a co tydzień na półdniową wycieczkę wraz z wkładką wydaje miesięcznie 18 kor. Panie w tych samych warunkach 20—30 kor. I za te pieniądze ma się krytą i odkrytą ujeżdżalnię, konie, nauczyciela i t. d. Są to zapewne cyfry, ale przecież nie takie, by odstraszały. Buty i spodnie wynoszące jednorazowo 68 kor. wytrzymają do 2 lat. Amazonka, którą przepysznie niejedna z pań z modelu drugiej zrobićby sobie mogła, wytrzyma przeszło rok i dwa, a kosztuje zależnie od krawczyni i materyi 50—100 k.

W miarę rozpowszechnienia się tego sportu stosunki by się jeszcze poprawiły, wydatki zmniejsz-

szyły, a możeby się dało i u nas na wzór Francji wypożyczać konie na tygodnie i miesiące.

Reasumując wszystko co powiedziałem, nie zdziwią się Państwo, że w chwili, kiedy kwestya wychowania fizycznego i wzmocnienia mięśni jest na porządku dziennym, gdy wielu wychowawców i lekarzy zajmuje się poprawą strony fizycznej, wydawało mi się niezbędnem poświęcić jeden wieczór jeździe konnej, sportowi, który w sferach towarzyskich Anglii według wyrażenia Leoncyusza de Lavergne stanowi pierwsze marzenie młodej dziewczicy i ostatnią uciechę starca, sportowi, który ze względu na zdrowie i wdzięk w pierwszym rzędzie zjednać powinien naszą kobietę. Daleki jestem od złudzeń, bym się w dzisiejszem przemówieniu wywiązał dobrze ze sprawy, która większej znajomości przedmiotu wymaga, jednak braki starałem się zastąpić miłością, jaką mam do tego sportu.

Mirza Schaffy powiedział, że raj ziemski spoczywa na grzbiecie konia. No! nie tylko tam on jest i nie zawsze jest on tam, ale bądź co bądź wzmocniony o siłę konia i podwyższony o wysokość konia, łatwiej już człowiek powtórzyć może za Goethem: „Über meiner Mütze — nur die Sterne!“







**KOLEKCJA  
SWF UJ**

**1874**

**Biblioteka Gł. AWF w Krakowie**



**1800062746**