

JĖGA ir GROŽIS

SPORTO JAUNIMUI SKIRIAMAS LAIKRAŠTIS

Atskiro numerio kaina 25 centai.
Prenumerata iki 1926 m. galo 1 Lt.

Redakcija ir administracija:
Kaune, Laisvės Alėja Nr. 5, Telef. 12 78.

IV metai

1926 m. Gruodžio mėn. 15 d.

5 Nr.

Gražų, saulėtą pavasario rytmetį barsto susipratęs ūkininkas dirvon grūdus. Barsto jis tuos vertingus grūdus ne be tikslo: jis tikisi, kad tie grūdai duos jam šimteriopos naudos. Ir juo geriau yra žemė išdirbta, juo šviesesne viltimi ūkininkas gali laukti gausesnio vaisiaus. Tai aiškus gyvenimo vaizdelis.

Panašiai yra ir su mūsų idealais, jų įgyvendinimu.

Gražusis saulėtas pavasario rytmetis, tai mūsų Federantų kilnis šviečias idealas: harmoningai ugdyti progresuojančias savo fizines ir dvasines galias ir palenkti jas savo Aukščiausiam Tikslui.

Susipratęs ūkininkas, tai mūsų Centro Valdyba, kuri be atotraukos sto vi savo idealų sargyboje, ruošia tam idealui tinkamą dirvą. Bet, kaip vienas ūkininkas be kitų pagalbos negali visko aprėpti, taip ir Centro V-ba: ji tegali duoti tik direktyvų (nurodymų).

Toji dirva, tai esame mes sportininkai Federantai. Kaip išdirbtoje dirvoje gerai tarpsta javai, taip sąmoninguose paruoštuose gyvenimu Federantuose, sėkmingai tarpsta kilnūs jų tikslai.

36021 Bet ne vien nuo tinkamo žemės išdirbimo, paruošimo sėjai pareina geras derlius. Be tinkamų gamtos sąlygų: be lietaus, šilumos ir šviesos, išbertas žemėn grūdus neduoda stropiajam ūkininkui naudos, bet, priešingai, nuostolį. Ne kitaip yra ir su mumis, Brangūs Federantai. Jei mes tik pasitenkinsime skleidžiamomis mumyse Centro V-bos mintimis, bet tinkamai jų neįvertinsime: nerealizuosime jų savo darbais, tai visos Centro V-bos rūpesnis, atsidėjimas ir pastangos nueis niekais—bus mūsų Centras apviltas.

Centro V-bai yra uždėta milžiniškai sunki ir atsakinga pareiga. Bet ji gali būti lengva ir maloni: pakluskime tik mes, Brangieji Federantai, savo Centro V-bos, pasiduokime gerai jos valiai, o visa tai įvyks. Tada tik mes galėsime tapti tikri savo šakos specialistai, geri racionalaus fizinio lavinimosi pranašai, sąmoningi ir garbingi Federantai.

Jei mūsų priešininkai pajuokia mus, padėkokime jiems už tai, gailėdamiesi jų blogų norų, o patys su tvirtu protu, skaisčia valia, jautria širdimi ir pastovia gausia sportiška energija, gyvendinkime savo idealus ir neškime juos savo garbingosios tautos sesytėms ir broliukams.

Svarbi mūsų ateities pareiga — gausingas dalyvavimas L. G. S. F. Centro V-bos rengiamoje (1926. XII. 30-31 d.) Konferencijoje. Viena mumis telieka ar pritarti šaukiamai Konferencijai, ar rengtis giedoti mūsų Federacijai „Requiem“. Bet to mes nedasileisim, važiuosime į Konferenciją: Centro V-bai neteks raudonuoti, bet, priešingai, tik džiaugtis.

Galvokime, ką mes naujo pasiūlysim Konfe-

rencijai.

P. B.

FIZINIO LAVINIMO PRAKTIKA

Kvėpavimo lavinimai.

Ziemos sezono sportininkas turi čiuožti, žaisti ir kasdien daryti pavienio gimnastiką 1. kvėpavimui lavinti, 2. jėgai didinti ir raumenims stiprinti ir 3. Vikrumui ir lankstumui lavinti.

Tiesą pasakius, šitie pavienio gimnastikos dalykai turi būti visų ir visada daromi neatsižiuirint į sezoną lankys. Gerai ištreniruotą atletą nurodyti mankštymai laikys pasiruošusį, o besivystantį lavins ir stiprins. Nei vienas sportininkas, nedaręs kasdien pavienės gimnastikos, nebus reikiamai pasirengęs sportui, nei vienas augantis (lig 18 m.) be šitų dalykų ir manyti negali turėsiąs naudos iš atletikos bei sporto. Tokios nuomonės yra geriausi pasaulio trenirai, kurie treniruo-tis teleidžia ne jaunesnius kaip 18—20 metų ir tai tik tuos iš jų, kurie turi pakankamai jėgos ir moka jų reguliuoti. Tad visi imkimės pavienio gimnastikos!

Bendri nurodymai. Jaunuoli e išmok pats savo kūną kontroliuoti! Jei širdis į minutę plasta 120, tai žinok, kad šitas skaičius yra širdies naudingo darbo riba. Pagal pulsa didink arba mažink atliekamų mankštymų skaičių. Taip pat žiūrėk, kad mankštynas tedarytum lig pirmo nuovargio. Mankštinkis tyram ore, laisvai kvėpuodamas ir t.t. Visa tai yra labai svarbu ir dėl to stenkis tai rūpestingai vykinti.

Mankštymai kvėpavimui lavinti ir kiti nurodymai tuo reikalu mūsų imami iš kelių tos srities žinovų, būtent dr. Idė, Anglijoje sėkmingai dirbančio danų sportininko Milerio ir švedų šaltinių.

Pirmiausia kvėpuot visur ir visada tik per nosį (išimtytys tegali būti retos ir tai sporto, pav. plaukymas ir k.)

Kvėpuot giliai: trumpas ir paviršutiniškas kvėpavimas kenksmingas. Po glaus įkvėpimo nesustok kvėpavęs. Už vis labiausiai atsimink, kad iškvėpavimas turi būti ilgesnis, negu įkvėpimas.

Išmok visais plaučiais įkvėpti ir iškvėpti. Iš mano tyrinėtų 400 jaunuolių temokėjo visais plaučiais kvėpuoti 100%. Išmokę taisyklingai kvėpuoti daugelis padidino savo plaučių tūrį nuo 300—1000 kub. cen. Tati parodo, jog žygis vertas triūso.

Pilnas įkvėpimo mechanizmas yra toks: Stovėdamas ramiai, neįtemptai, galvą bent kiek atmetęs, apatinius šonkaulius ir ląstelę su krūtinių kaulų skėsk į šalis, ir tuo pat laiku viršutinę liemens dalį kelk į viršų. Tuo būdu įkvėpimas turi vykti iš apačios į viršų!



Pilnas iškvėpimo mechanizmas yra toks: Stovėdamas smakrą nuleisk žemyn, o šonkaulius ir krūtinės kaulą į vidų—žemyn, paskutiniu momentu šonkaulius kiek galint glausti. Tuo būdu iškvėpimas turi vykti iš viršaus į apačia. Dangos (pilvo) raumens tiesioginiai į darbą neįtraukiami.

Kada jau mokame taisyklingai visais plaučiais kvėpuoti, reikia išdirbti raumens kurie padeda kvėpavimui ir padidinti ląstelės paslankumą. Tam reikalui reikia: 1. Iš ryto, dar lovoj begulint, padaryti 20 (moterims 10) kvėpavimų visais plaučiais 2. Prieš pusrytį aštuonius Milerio kvėpavimo mankštymus, 3. Einant pasivaikščioti dr. Idės kvėpavimo lavinimus einant.

Kiekvieną kvėpavimo lavinimą reikia pradėti iškvėpimu, nes geras įkvėpimas pareina nuo pilno iškvėpimo.

Galvos svaigimas neturi atgrąsyti sveikus žmones nuo kvėpavimo lavinimų: po dviejų savačių šito reiškinių nebebus.

Iš ryto, lovoje daromi ir visi kiti kvėpavimai, turi būti lėti, gilūs ir ilgi; bet be prievartos.

Milerio mankštymai daromi kiekvienas po 5 kartus ir po kiekvieno dar 2 pilni kvėpavimai (žiūr. aukščiau).

1. Suoliu kojas į šalis. Atsilošiant, rankas kumščiuose lenkti prie pečių ir lėtai įkvėpti, lenktis pirmyn (nelenkti kojų), rankų pirštais siekti žemę.

2. Stovint (ramiai) liemenį lenkti į kairę ir dešinę ranką sulenkti aukščiau galvos—įkvėpti, o iškvėpiant liemenį lenkti į dešinę, kairę ranką sulenkti aukščiau galvos, dešinę ranką tuo pat laiku nuleisti šonu—ženyn. Taip daryti 5 kartus, o kitus 5 pradėti įkvėpti lenkiant liemenį į dešinę.

3. Praskėstomis kojomis tvirtai stovint, įkvėpti keliant rankas į šalis ir sukančiant liemenį į kairę, iškvėpti nuleidžiant rankas ir atsukant liemenį tiesiai. Tas pat, sukančiant liemenį į dešinę.

4. Praskėstomis kojomis tvirtai stovint įkvėpti, o iškvėpti keliant rankas pirmyn, greit pritupiant, atsisojant ir nuleidžiant rankas žemyn.

5. Panašus į pirmą, tik mažiau lenktis atgal (įkvėpiant) ir dar mažiau pirmyn (iškvėpiant). Kada įkvėpiame, kumščiais daužome krūtinę, kad oras įsiskverbtų į tolimiausias alveoles, o kada iškvėpiame dauždami masažuojame juosmenį (užpakalį).

6. Plačiai ir tvirtai praskėstomis kojomis stovėdami, rankomis klubus, įkvėpiame; iškvėpiame vieną kartą liemenį lenkdami į kairę, dešinę koją kely, o kitą kartą liemenį lenkiame į dešinę, kairę koją kely.

7. Tvirtai praskėstomis kojomis stovime, vieną kartą įkvėpiame keldami rankas į šalis ir sukdami liemenį į kairę, o iškvėpiame nuleisdami rankas ir lenkdami liemenį pirmyn. Kitą kartą iš tos padėties (nulenktas liemuo pirmyn) keliame rankas į šalis, sukame liemenį į dešinę ir įkvėpiame, o iškvėpiame nuleisdami rankas ir t. t.

8. Ramiai stovint, įkvėpti pasistiebiant ir rankas keliant šonais aukščiau pečių, iškvėpti pritupiant ir rankas keliant, kaip pradžioje, iškvėpti nuleidžiant kulnus ir rankas žemyn.

Einant pasivaikščioti būtinai reikia lavinti plaučius šiais kvėpavimo lavinimais:

1. Kas žingsnis įkvėpti ir iškvėpti. Kvėpavimas bus trumpas, vėdins plaučių viršūnes, kuriose dažniausiai įsigyvena džiova.

2. Žingsnis įkvėpti, žingsnis iškvėpti. Čia kvėpavimas gali būti dvejopas, kurių kiekvieną pakaitomis ir reikia naudoti. Pirmas kvėpavimo būdas plaučių apatinė dalimi (diafragminis), antras—viršūniniai—šoninis.

3. Per du žingsnius įkvėpti, per du iškvėpti. Dalyvauti kvėpavime turi visi plaučiai.

4. Įkvėpti per patogų žingsnių skai-

Mūsų rungtynės su vyčiais.

Laivas „Lithuania“ veš Vyčius iš New-Yorko stachiai į Klaipėdą. — Vyrų rungtynių programa. — Kuo mūsų mergaitės pasirodys. Rungtynių programą provincijoje.

Nėra abejonės, kad Federantai gražiai priims ateinančiais metais atvykstančius iš Amerikos sportininkus — Vyčius: parodys jiems Lietuvos kraštus, priims juos pas save į namus, padės jiems atostogas Lietuvoje kuo maloniausiai praleisti. Renkimės juos priimti jau dabar, nes dideli yra prirengiamieji darbai. 1927 m. birželio 10—12 d. Elizabeth N. 7., netoli New-Yorko, Vyčiai švęs savo 15 m. nuo Vyčių Sąjungos įkūrimo jubilėjinį Kongresą. Birželio 13 d. visi vyks į tą milžiniškąjį New-Yorką ir 14 d. laivu „Lithuania“ išplauks tiesiog į Klaipėdą, kur jie atvyks apie birželio 25—28 d. Tokius planus jau yra paskelbęs Vyčių C. V. pirmininkas stud. Kazys Viesula. Nuo Bostono iki St. Louis (Mo) ir nuo Brooklyn'o iki Chicago mūsų vienminčiai rengiasi jau dabar. Laikas rengtis ir mums.

Vyčiai nevien atvyks pasigerėti savo senąja tėvyne, o norės bandyti savo jėgas mūsų jėgomis. Vyrai norės ypač rungtis su mumis.

Base-ball'e (tark beis-bol). Tai Amerikoje populiariausias žaidimas, panašus į mūsų „laptų“ arba į „muštuką“, žinoma, labiau praplėsta, išvystyta. Devyni žmonės stengiasi išsilaikyti „pilyje“, o priešininko devyni žmonės, išdalinti po visą lauką stengiasi juos iš pilies išvartyti. Pilies komandai padarius tris klaidas, mainomasi vietomis t. y. tie, kurie buvo pilyje, užima vietas lauke, o užėmusieji pilį stengiasi joje

kuo ilgiausiai išsilaikyti. Kadangi klaidos gan lengvai pasitaiko, Amerikoje viena komanda tik apie 8—10 minučių pilyje išsilaiko, pas mus nereikėtų nei 5 minučių! Tokių permainų viso labo yra 7 arba 9 (kaip komandos susitarę); tokiu būdu žaidimas užsitęsia nuo 2—3 valandų. Vyčiai yra geri beisbolininkai. Kai kurie yra net profesionalai. Tai mums reikia stropiai darbuotis, kad galėtumėm nors truputį su jais lygintis.

Kitas žaidimas mūsų bendrosiose rungtynėse bus krepšiasvydis. Ir šioje šakoje Vyčiai puikiai išlavinti. Tiesa ir mūsų Federantai neperprasčiausiai žaidžia šį žaidimą, taip kad Vyčių laimėjimas šioje šakoje bus problematiškas.

Futbolas, arba kaip amerikoniai jį vadina soccer, irgi įeis į mūsų rungtynių programą. Šis žaidimas Amerikoje visai nemadoje, nes tikri amerikoniai žaidžia tik Rugby (tark regbi). Bet Vyčiai, mielai sušiks parodyti savo gabumus šioje srityje.

Lengvoji atletika rungtynėse, be jokios abejonės, užims vieną pirmiausių vietų. Nors Amerikos lietuviai iki šiol beveik vien tik žaidimais tebuvo pasirodę, jie ir šioje šakoje bendrai su mumis pasirodys plačiai Lietuvos visuomenei. Iš paprastai priimtų Lengvosios atletikos disciplinų, mes turėsime parinkti pačius svarbiausius, kuriais šiuos laikau:

- a) iš bėgimų: 100, 200, 400, 1500 m;
- b) iš šokių: į aukštį, į tolį (išbėgę) ir su kartimi į aukštį;
- c) iš metimų: diskas, jietis, rutulys;
- d) iš estafetų: 4×100; 10×100; ir estafetė per miestą;

Greitesniam šių lengv. atletikos rungtynių pravedimui patarlina iš kiekvienos pusės leisti kovon po

čių, iškvėpti bent per vieną žingsnį ilgiau.

5. Įkvėpti per patogų žingsnių skaičių, iškvėpti kiek galint ilgiau.

Kiekvienas lavinimas darytinas neperilgiausiai, kad nepavargti.

Kvėpavimo lavinimai einant yra išbandyti ir rekomenduotini kiekvienam sportininkui-ei.

O kai visus čia pažymėtus dalykus išmoks, gausite „Jėgos ir Grožio“ 6 Nr., kur bus daktaro Riufje mankštymai jėgai didinti ir raumenims stiprinti.
Karolis Dineika.

Hockey ant ledo.

(Sulig Dr. H. Simon).

Žaidimas, kurį vadiname „hockey“, gali būti žaidžiamas arba paprastoj aikštėj (sausumoj) arba ant ledo. Abiem atvejais jis turi panašumo į futbolą.

Žiemos sezonui reikšmingas yra hockey ant ledo (Eishockey). Tiesa, Lietuvoj lig šiol jis buvo praktikuojamas tik Kaune, bet reikia manyti, kad jau laikas ir provincijai juomi susidomėti. Žiemą visi ieško pramogų ant ledo, bet daug įdomiau, kada šitos rūšies sportas yra suimtas į tam tikrą žaidimą, koks pavyzdžiui ir yra hockey ant ledo. Čia čiuožėjai žaidimo dalyviai siekia bendromis pastangomis tam tikro tikslo. Nepriseina aiškinti, kad tai turi daugiau reikšmės, negu panašūs žaidimai sausumoj (futbolas, ripka ir kt.).

Ir hockey ant ledo žaidžiamas nevienodai. Yra dvi jo sistemos: Bandy (vartojama Švedijoje, Vokietijoje ir kt.) ir Kanados. Nuo šių metų Lietuvoj priimta Kanados sistema, kadangi ji vartojama tarptautinėse pirmenybėse (olimpiadose ir kt.).

Žaidžia dvi komandos po 7 žaidėjus. Komanda

susideda iš 3 puolėjų, 2 gynėjų, 1 pusgynėjo ir 1 vartininko.

Žaidimo esmė tame, kad kiekviena komanda stengiasi įristi nedidelę ripkutę (vok. Scheibe) į priešingos komandos vartus. Ripkutės storumas 2,5 cm., diametras 7,6 cm. Padaryta ji iš kietos gumos. Didžiausias svarumas gal būti 175 gr.

Neturint ripkutės, jos vietoj galima vartoti 6–7 cm. diametro kamuolėlį, 120–145 gr. svarumo (toks kamuolėlis vartojamas Bandy sistemoj).

Ripkutė mušama tam tikromis lazdomis (tuomi hockey panašus į ripką), kurių ilgumas gali siekti iki 175 cm.; storgalio plotumas 4–5 cm. Taigi lazdos yra kiek panašios į ripkos lazdas, tik ilgesnės ir drūtgaly siauresnės.

Vartų plotumas 1,85 m., aukštumas 1,20 m.

Žaidimas tęsiasi 2 kėliniu: kėlinio ilgumas 20 min.

Tai yra bendriausi nuostatai. Apie žaidimo taisykles ir techniką pakalbėsime kitą kartą. Hockey žaidime labai svarbu kaip gilima staigesnis sustojimas (žinoma, ir greitas čiuožimas) ir pasuotės. Į šituos tad dalykus pradedantieji ir turi kreipti dėmesį.

Sygiertas.

SPORTO GYVENIMO NUOTRUPOS

A. Lietuvoj.

× Visai netyčia Centras susekė, kad provincijoj yra nemaža slapukų klūbų, kurių metrikų Centre dokumentuose nėra. Tokie yra Šiaulių „Žaibas“, Pandėlio „Nykštukas“, Starapolės, „Tauras“ ir kitos slapukų kompanijos. Matyt, jie laukia, kada bus įvesta civilinė metrikacija.

× Šeduvos „Zivilė“ iškilmingai užregistruota XI. 10. Narių tik 30, bet labai judrūs. Į rajoninį suvažia-

porą. Daleiskime, kad pirmas laimėtojas gautų 4 taškus, antras gautų 3, trečias 2,0 paskutinis 1 tašką. Pav.

- | | |
|----------------------|----------|
| 1. Zdankus (A): | 4 taškai |
| 2. Sabaliauskas (L): | 3 „ |
| 3. Petraitis (A): | 2 „ |
| 4. Griauslys (L): | 1 „ |

Amerika 6 taškai; Lietuva 4 taškai ir tt.

Laimėtojas tas, kuris gauna daugiausia taškų. Tokia būtų mūsų vyrams programa. Manau, kad jiems pakankamai darbo nuo dabar iki 1927 m. birželio mėnesio, jei jie garbingai nori viešumoje pasirodyti.

O Mergaitės?

Mūsų draugės Vytės vyrams neapsileidžia. Ir jos atvyks ir norės rungtis su mūsų sesutėmis—Federantėmis. Ko Vytės pageidauja? Pirmiausiai žaisti krepšiasvaidį. Tam iš Lietuvaičių pusės kliūčių, be abejonės, nebus. Toliau Amerikietėms svarbu pasirodyti su tennis'u, nes jos žaidimą labai mėgsta ir mikiškai žaidžia. Tik ar mes turėsime joms konkurenčių? Tennis'o aikštelių maža pas mus; įrankiai brangūs. Kas iš mūsų Federančių turi galimybės mankštintis šioje šakoje, tegul neapsileidžia. Toliau iš Lengvosios Atletikos pasirinktina:

- bėgimai: 60 ir 100 m;
- metimai: diskas ir eitis;
- estafetės: 4×60 (ar 100 m);

Kaip matyti ir mūsų mergaitėms bus darbo iki valiai. Bet tai dar neviskas! Kaip būsimosios šeimininkės Federantės dar gaus eiti šeimininkų pareigas priimant mūsų taip brangius ir taip senai lauktus svečius.

Mūsų svečių — užjūrio sportininkų priėmimas prasidėtų birželio mėnesio gale Klaipėdoje. Ten pat turėtų ir įvykti pirmutinės rungtynės, kurias turėtų organizuoti mūsų draugai Žemaičiai. Toliau kelionė eitų Kauną, į visos LGSF Jubilėjinę Olimpiadą, kurią organizuos Centras. Jai pasibaigus prasidės Amerikiečių tournée po Lietuvą, bus aplankytos visos svarbiausios vietos. Federacijos Centras tikisi, kad visi didesni ir tvirtesni klubai, susitarę su vietiniais Pavasarininkais ir Ateitininkais, pakvies tokius retus svečius. Pačias rungtynes reikia praveisti šeštadienį (po piet) ir sekmadienį. Šeštadienį eis mažiau svarbūs dalykai, (pav. rungtynės tarp pačių klubų narių), o sekmadienį iš ryto iškilmingos šv. Mišios, pritaikintas tai dienai pamokslas, po to visų sportininkų eisena per miestą į sporto aikštę, bėgimas (estafetė) per miestą po to sporto aikštėje bendros rungtynės. Vakare iškilmingas susirinkimas su užjūrio ir garbės svečiais, prakalbos, dainos (lietuviškos ir amerikoniškos), premijų išdalinimas, (na ir, jei būtina, reikalinga, galima dar ir šokių pridėti).—

Amerikonai Lietuviai priėmė ilgiausią eilę iš Lietuvos svečių ir puikiai juos pavaišino, jiems visais žvilgsniais padėjo. Mes Lietuvos jaunieji sportininkai padėkokime jiems už visas mums padarytas gerybes gražiu, širdingu jų priėmimu Lietuvoje, kad jie Amerikon sugrįžę turėtų rimto pagrindo visiems girti Lietuvą ir jos jaunimo greitą pažangą—toliau nuo nelaimingosios praeities prie kultūringos ateities. Federantai! Nuo mūsų mokėjimo juos priimti pareis tai, kokią nuomonę mūsų malonios viešnios ir mieli svečiai išsiveš apie mus ir apie Lietuvą.

Ruoškimės, jau laikas! *J. Eretas.*

vimą Šiauliuose atstovą atsiuntė ir už paimtus 20 egz. „Jėgos ir Grožio“ užsimokėjo iš anksto.

× Centro Valdybos balsas geriau girdėti tolimiesiems klubams. Į prašymą paremti „Jėgą ir Grožį“ užsisakymais iš anksto atsiliopė tik tolimasis Rokiškis, atsiųsdamas 10 litų.

× Už 4 Nr. „Jėgos ir Grožio“ atsiteisė šie klubai: „Algimautas“, „Sakalaičiai“, „Zivilė“ (Seduva), „Uola“, „Kęstutis“ (Šiauliai), „Sakalaičiai“, „Ansulis“ (už 30 egz.), kiti bijosi siųsti pinigų, kad pašte neprapultų. Jau ir administracija pradeda bijotis siųsti tokiems klubams „Jėgą ir Grožį“.

× Kuršėnų „Uola“ įsigyvenus 2 ha žemės. 1/2 ha sutinka atsiųsti į Kauną Centrai, kad ir Kauno klubai turėtų kur gimnastikuoti ir sportuoti.

× „Ansulis“ per ilgą savo gyvenimą yra įsigijęs šitokį „nejudomąjį“ turtą: du suplyšusius futbolus, 2 kumščiasvydžius (vienam reik kapitalinio remonto), ripką, pumpą, diską, aplaužytą ietį ir 5 kamearas (trijų tik skeletai).

Visi siųskim atstovus!

Metinė LGSF Konferencija įvyks š. m. gruodžio mėn. 30 ir 31 d. 10 š. mūsų įstatų nustato, kad klubai ir sekcijos nuo 25 narių siunčia po 1 atstovą (nuo likučių taip pat 1). Federantai! Nejaugi jūs pabijosite tolumo kelio ir norėsite, kad jūsų reikalus kiti spręstų? Mes to net įsivaizduoti negalim, nes sportininkai taip pasielgti negali. Tad pasistenkim visi, kad šių metų konferencija būtų gausingesnė už visas lig šiol buvusias.

Per konferenciją bus proga likviduoti visas naujas ir senas skolas. Nepatogu bus neatsiteisus pradėti naujus metus. Tad visi Centro skolininkai leiskite atstovus netuščiomis rankomis.

Konferencijos posėdžiai bus Liaudies Namuose (pradžią 9 val.). Atstovai registruojami Laisvės Al. 5, but. 1. (pas pirmininką).

Darbų tvarka pajvairinta įvairiomis pramogomis. Tik gerai įsiziūrėkite — štai ji:
1926. XII. 30 d. 9—13 v. Liaudies Namų salėje.

1. Konferencijos atidarymas.

2. Prezidiumo rinkimai.

3. LGSF Klubų pranešimai.

4. LGSF Centro, Revizijos Komisijos ir „Jėg. ir Gr.“ Redakcijos pranešimai.

15—17 val. Liaudies Namų salėje.

5. Vysk. M. Reinio paskaita: Fizinio bei dvasinio ugdymo santykiai.

17—23 val. Liaudies Namų salėje.

6. Kino filma.

7. Klubų mankštos scenoje.

8. Sporto vaizdelis: „Boksininkai“.

9. Kedainių „Algirdo“ monologas.

10. Pasilinksminimai.

1926. XII. 31 d. 9—13 val. Liaudies Namų salėje.

1. Kar. Dineikos paskaita: „Sporto treniruotė“.

2. LGSF Centro organų rinkimai.

3. D-ro Jurgelionio paskaita.

15—18 val. LGSF čiuožykloje.

1. Hockey rungtynės.

2. Dailus ir komiškas čiuožymas.

3. Prizų dalinimas.

19—23 val. Liaudies namuose.

4. Bendra vakarienė.

5. Dr. Erefo paskaita: „Amerikos sportas“.

24 val. Bazilikoje.

6. Naujųjų Metų sutikimas.

Nakvynės bus parūpintos.

LGSF C. V-bos Reikalų Vedėjas.

RIMČIAUSIOS ŽINIOS

Ekstra telegrama. Rimčiausių žinių Agentūra yra įgaliota pranešti, kad prie Lietuvos Spardymo Lygos yra įsisteigęs tautiškujų šokių komitetas. Jo uždavinys — sulietuvinti moderniškuosius šokius (džimi, fokstrotą, šyberį, java, tango ir kt.), kitaip sakant, pritaikinti juos lietuvių temperamentui ir kitiems apčiuopiamiems bei neapčiuopiamiems ypatumams.

Konkursas. Tautiškujų šokių komitetas prie Lietuvos Spardymo Lygos skelbia konkursą pagaminti geriausius sulietuvintų moderniškujų šokių projektus (pirmoj eilėj šyberio). Projektai turi būti pateikti Adomo ir Levos šventei.

Prie braižinių, vaizduojančių atskiras pozas, turi būti pridėta uždarytuose vokuose bent po 10 gyvų egzempliorių, kurie projektą galėtų pademonstruoti konkurso komisijai.

Konkurse gali dalyvauti tik tie, kurie patys naujausius šokius praktikuoja ir turi tam nemažą stažą.

Tautiškujų šokių Komitetas.

Nepaprasta sensacija! Boksas moterims! Lietuva duoda toną visam pasauliui!

Moterų kova už teisių suliginimą duoda vis gražesnių išdavų.

Viena garsi mūsų visuomenės veikėja, išgyvenusi jau daug šeimynišku dramų ir turėjusi nemažą imtynių su savo vyru, padarė nepaprastai reikšmingą išradimą. Taikydama jį gyvenimui, ji steigia Kaune, Laisvės Al. Nr. 0,60 bokso mokyklą moterims. Priimama tik išteklėjusios, ne jaunesnės, kaip 16 metų.

Ypatingos šito bokso paslapties žinojimas duoda galimybės nugalėti kiekvieną vyrą. Užeikite — įsitikinkite!...

„SKAUTŲ ŽAIDIMA“ — Vyr. Skautų Stabo leidinys. Kaunas, 1926 met. Graži eilė trumpų pedagoginių žaidimų. Jaunuoliams labai pravartu įsigyti. kainuoja 75 cent.

Redaktorius: Karolis Dineika.

Leidėjas: Liet. Gimnastikos ir Sporto Federacija.

Jau laikas užsisakyti 1927 met. „JAUNIMO VADA“

Sportininke!

Kai rinksiesi sau 1927 m. laikraštį, nepamiršk, kad jauna sportininko dvasią labiausia tenkins moksleivių leidžiamas iliustruotas 64 psl. mėnesinis žurnalas

„Ateitis“

kuris jau 16 metų gaivina tautinį ir tikrą jaunimo judėjimą.

Prenumerata metams 15 lt. pusmečiui 8, Moks. ir studentams metams 8.

Stai adresas: Kaunas, Laisvės Aleja 3 Nr. „Ateities“ Administracijai. Tel. 1580.