

Sport szkolny

10 gr

* * *

zień 19 marca i dzień 18 marca — to dwie daty, ściśle sobie bliskie i w czasie i w duchu. Stanowią harmonijną całość, stanowią jeden blok. Przeszłość, co nas na wielkość skazała i teraz-niejszość ku wielkości się pnać.

Józef Piłsudski i Edward Smigły-Rydz — to symboliczne wcielenie ducha dzielniczej, odrodzonej Polski, Polaki nie ustępującej w pracy, aby podciągnąć swe siły do poziomu swych odważnych, nabrząkłych zdrową ambicją zamiarów. Rozbudowa sił moralnych i materialnych, hasło dnia, które reszta jest wieczne, to nie tylko oznacza: Górnia, COP, stałki oceaniczne, i nie tylko: zmotoryzowane pułki. To oznacza w pierwszym rzędzie inną, hartowniejszą, dzielnicę typ człowieka, człowieka o pojemnej klatce piersiowej, o twardych mięśniach i pasjonowanych niezłomnych. Człowieka wysportowanego.

Nie było więc rzeczą przypadkową, że właśnie Marszałek Józef Piłsudski i właśnie Marszałek Smigły-Rydz stanęli osobicie na

czelo instytucji, która ma za zadanie udokonać drogi, wiedząc ku wytworzeniu lepszej, zdrowszej rasy Polaków, że objęli przewodnictwo Rady Naukowej Wychowania Fizycznego.

Na plenarnym posiedzeniu Rady w dniu 12 lutego 1938 r. Marszałek Smigły-Rydz oświadczył w sposób dobitny:

„Sprawność fizyczna żołnierza i oficera jest decydującym elementem naszych możliwości obronnych”, oraz: „Jedną kollaboracją jak najrozsądniejszą trzech czynników, a mianowicie: pracy intelektualnej i rozwoju intelektu całego człowieka, wychowania moralnego i wychowania fizycznego jest dopiero pełnego, szarmonizowanego człowieka, daje pełną kulturę”.

„Słowa te wyryte powinny być głęboko w sercu każdego ucznia-sportowca, być mu niezmiennie drogowskazem w ciężkim doko-naleniu i dążeniu do stania się dobrym, coraz lepszym, pełnowartościowym Polakiem.



Pływackie mistrzostwa Polski w hali krytej **str. 2**

Narciarskie mistrzostwa szkół śląskich **str. 4**

Szkolny trójmecz szermierczy w Warszawie **str. 2**

Najsłynniejsi piłkarze polscy **str. 6**



M. Kuczełman — dzielnie reprezentował Międzyszkolny Klub Sportowy ze Łowicza na mistrzostwach pływackich hali krytej w Warszawie.

W boksie 10:6, w koszykówce 50:10 ZWYCIĘSTWA POLSKI nad Włochami i Niemcami



Wieloletni sportowca i trener... (The text is partially obscured and difficult to read.)

Kowalski wygrał z Paire, Szymura z Masia

(Telefonom od specjalnego wysłannika-kol. J. Robaczewskiego)

Czwarte spotkanie bokserów polskich i włoskich zakończył się naszym zwycięstwem. Nie jesteśmy jednakże w pełni zadowoleni. Można uznać wstydliwy występ za słaby... Oczywiście dużym osłabieniem reprezentacji był brak Piłata. Mieliśmy duże szanse na zdobycie dwóch punktów w wadze ciężkiej. Nie znochy to bynajmniej, by wszystkie rozstrzygnięcia sędziowskie były zupełnie sprzyjliwe. Zrewanżowała się jednak prątką, niekoniecznie słuszną Koziołka, z równie nie należyciejszym „titulem” Szymury.

Klasyfikując naszych pięściarzy na pierwszym miejscu musimy postawić Kowalskiego, który zrewanżował się swemu „oponensowi” Włochowi Pele... Drugie miejsce należy przyznać sympatycznemu Włochowi Landziowskiemu. (Dokończenie na str. 2).

Wiktora Junoszy

UCZYMY SIĘ BOKS

PATEK STRONA 2-GA



Corak słucha nad Niemca.

Jan Kaluża

Skoki gimnastyczne

Zbliża się okres, w którym w całym szeregu gimnazjów i liceów będą się odbywały, na zakończenie sezonu ćwiczeń na skłach gimnastycznych, zawody w skokach gimnastycznych. W niektórych miastach i okręgach szkolnych organizmowi międzyuczelnianych mistrzostwo weszło już w trydunek. W poniższym artykule podajemy cały szereg wskazówek technicznych i rysunków, które mogą ułatwić przygotowywanie się do zawodów. Jako „punkt wyjściowy” uświadomimy skoki, objęte programem mistrzostw szkół warszawskich, które zostaną rozegrane w dn. 24 i 25 bm.

Gimnazjum. 1) Przeskok kuczny przez skrzynię wazser. Skok ten uważany powszechnie na dość łatwy, nie zawsze jest właściwie wykonany, a ćwiczący popełniają szereg błędów, które w konsekwencji powodują niską ocenę. Przede wszystkim więc trzeba należyte uwagę na dość dalekie odbicie od przyrządu — kto podchodzi za blisko przyrządu z pewnością będzie miał „krót

ciu się rękami od przyrządu. Ciału skoczka z poz. skulonej (kuczel) przechodzi do wyprostowanej, tak aby wszystkie stawy (skokowe, kolanowe, biodrowe) zostały całkowicie wyprostowane. Wypust wskazuje rys. 1. Zwrócić przy tym należy uwagę na spokojne przejście od skulenia

nien być w czasie oparcia rąk bardzo silnie pochylony do przodu; dalej, nogi powinny być cały czas skoku (lotu) złączone (rozstając się prawą jak i lewą nogą. Przy rozbiegu zwrócić należy uwagę na kąt dobiegu do przyrządu, co się łączy z mniemaj lub więcej skoczkiem w stosunku do skrzyni rozbiegiem. Kąt do-

bięgu do skrzyni jest rzeczą indywidualną i oczywiście można go w pewnych granicach zmniejszać (nie wolno natomiast porzucać i ustawiać sobie dowolnie skrzyni). Przy odbiciu lewą nogą, prawa wyprostowana dąży, jak w skoku wwyż, nad skrzynię, równocześnie następuje oparcie prawej ręki, gdy ciało jest nad przyrządem dołączyć należy do nogi prawej nogę lewą (odbi-
 Rys. 2a

ki, jak do innych skoków. Natomiast odbicie należy wykonać bardzo silnie, tak aby ciało zostało wzniesione nad przyrząd (naskok). Chwyć skrzyni (lub lepiej oparcie rąk na wierzchu skrzyni) należy wykonać na jej początku. Ramiona powinny być wyprostowane, nogi złączone i także wyprostowane. Całe ciało „zalamane” w biodrach. W tej poręczy, którą wskazuje rys. 2b, skoczek przechodzi do przetoczenia się ko-
 Rys. 2b



wanie kolan powoduje obniżenie oceny), wreszcie układ ramion w czasie wypustu może być: w dół (postawa w locie jak na baczności), w bok (nieco trudniejszy) i wreszcie w górę-skok (układ bardzo trudny).
 2) Przeskok rozkroczny przez kozła wazser. We wszystkich przeskokach rozkrocznych najważniejszą rzeczą jest utrzymanie wyprostowanych ud w rozkroku w czasie lotu. Odbicie, podobnie jak i przy przeskoku kucznym, należy wykonać dość daleko przed przyrządem, aby ułatwić sobie wysoki naskok na przyrząd. Ważne jest tutaj także dość duże nachylenie głowy

bięgu do skrzyni jest rzeczą indywidualną i oczywiście można go w pewnych granicach zmniejszać (nie wolno natomiast porzucać i ustawiać sobie dowolnie skrzyni). Przy odbiciu lewą nogą, prawa wyprostowana dąży, jak w skoku wwyż, nad skrzynię, równocześnie następuje oparcie prawej ręki, gdy ciało jest nad przyrządem dołączyć należy do nogi prawej nogę lewą (odbi-
 Rys. 3a

ki, jak do innych skoków. Natomiast odbicie należy wykonać bardzo silnie, tak aby ciało zostało wzniesione nad przyrząd (naskok). Chwyć skrzyni (lub lepiej oparcie rąk na wierzchu skrzyni) należy wykonać na jej początku. Ramiona powinny być wyprostowane, nogi złączone i także wyprostowane. Całe ciało „zalamane” w biodrach. W tej poręczy, którą wskazuje rys. 3b, skoczek przechodzi do przetoczenia się ko-
 Rys. 3b



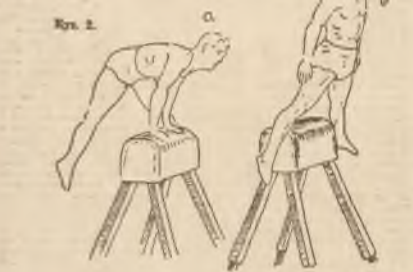
„lata”. Dalskie odbicie ułatwia drugi moment, tj. naskok na przyrząd; jest to faza skoku od odbicia się nogami od oparcia rąk na przyrządzie. Naskok winien być możliwie wysoki (jak to się powszechnie mówi — skoczek winien „spać” z góry na przyrząd). Podparcie rąk powinno być krótkotrwałe i podobne w swych skutkach do odbicia się nogami od ziemi; kto w przeskoku kucznym zbyt długo opiera dłoń na wierzchu przyrządu, ten z pewnością obniży swój lot,

do wypustu. Zbyt gwałtowno, szarpane ruchy nie robią dobrego wrażenia na widzach i sędziach. Nie znaczy to jednak, aby ruch wypustu pozbawiony był dynamiki i siły. Będem jest także zbyt sztywno przesadne wygięcia ciała w łędźwiach.
 Po wyproście skoczek przechodzi w fazę doskoku, które jako

i hardków do prochu. Wypust należy wykonać możliwie wysoko, tzn. tak, aby w czasie wypustu całe ciało było jak najwyżej ponad wierzchem przyrządu. Wypust należy wykonać, utrzymując nogi w rozkroku. Wykonanie wypustu przy złączonych nogach za przyrządem (tzn. przed doskokiem) jest błędem, gdyż wypust o nogach złączonych jest charakterystyczny dla przeskoków kucznych. W czasie wypustu zwrócić należy szczególną uwagę na wyprostowanie nóg w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych (obciążenie stóp). Układy ramion podobnie jak przy przeskokach kucznych. Złączone rys. 2 podaje najważniejsze fazy skoku.
 3) Przeskok szermierczy przez skrzynię ustawioną ukośnie. Prawidłowość przeskok ten wykonuje bardzo można odbiciem (dowolnie) nogi, gdyż jak wiadomo przy skoku tym odbicie następuje jedną nogą. Ćwiczyć jednak należy przeskok zarówno

ramiona, tak jak przy innych skokach.
 Można również przeskok szermierczy wykonać w ten sposób, że skaczący nie łączy obu nóg nad przyrządem, lecz przerosi je kolejno (jak przy skoku wwyż z rozbiegu skośnego), a wtedy doskok następuje na jedną nogę, do której oczywiście należy szybko dołączyć (w momencie przysiadu) drugą. Utrzymanie ramion — jak wyżej. Najczęściej błądy, to ugięcie nóg w kolanach i zbyt niski lot nad przyrządem. Oczywiście, nie mówimy o takim błędzie, jak nieumiejętność wykonania wyparcia ciała kolejno na jedną rękę i drugą. Pamiętajć przy tym należy, że im wyżej zniejdą się nogi nad przyrządem, tym lepszą można uzyskać w skoku ocenę.
 4) Skok dowolny. Z trzech skoków dowolnych podanych w prośbie, wybrać należy tylko jeden i oczywiście tego skoku nauczyć się przede wszystkim. Najłatwiejszym z nich jest: a) prze-

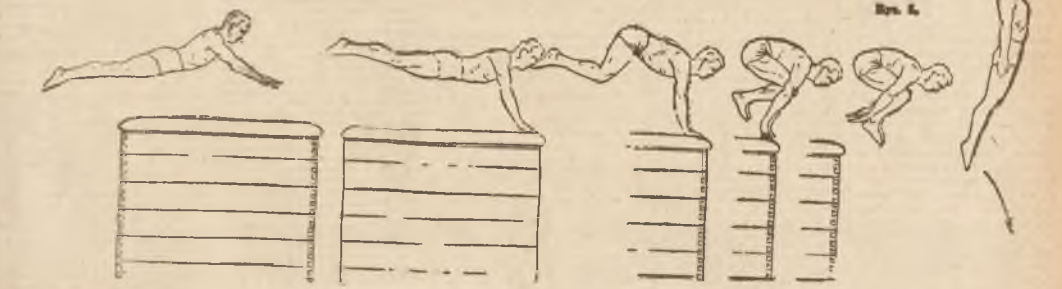
kach. Błędem będzie wykonanie przetrotu z chwytaniem skrzyni w połowie lub na jej końcu, gdyż wtedy skoczek nie może wykonać „przewrotu”, a często nie dołączając plecami wierzchu skrzyni wykonuje przeskok przetrotowy, który jest już zupełnie innym skokiem. O tym muszę pamiętać ci, co pragną się pospychać większą trudnością skoku, który właściwie zupełnie nie jest wymieniony w programie tegorocznych zawodów.
 b) Przeskok rozkroczny przez skrzynię wzdłuż omówiony przy sposobności omawiania skoków obowiązkowych dla liceów. Ca da e) przeskoku kucznego przez skrzynię wzdłuż, to nadmieniamy, że nie wiele on się różni w wykonaniu od opisanego wyżej przeskoku kucznego przez skrzynię



a tym samym ujemnie wpłynę na całość skoku. Dalsza faza — może najważniejsza — to wzrost, który należy wykonać możliwie wysoko, tuż po odechnię-

wspólna wszystkim skokom, omówiona będzie później.
 Jeszcze odnośnie przeskoku kucznego należy nadmienić, że aby skoki był skuteczny, skaczący wi-

(Dokończenie na str. 4)



Na szaro

Kaprysy prymadonny — Fredek Malera

Fredek Maler, był prymadoną... Jak każda prymadonna, miał masę kapryśności...

Nie wyobrażano sobie reprezentacyjnej drużyny bez Fredka Malera. Maler czuł swoją żelazną rękę...

— Ależ Kogutek jest członkiem klubu „Poljacykaj Wsytdu”...

— To nie szkodzi! — uśmiechnął się Maler...

— Oni mają swoją szkołę, tradycję...

— To nie. Narzucimy im naszą szkołę, naszą tradycję. Musimy uzmocnić nasz skład...

Maler dogłął swego: wkrótce Kogutek skakał obok niego i aporował piłki...

Przez pewien czas Maler trenował zwyciężczy i osiągnął bardzo wysoką formę...

— Niekoniecznie! — uśmiechnął się Maler...

— Ale to za granicą! — perswadował prezesa...

— Niekoniecznie! — uśmiechnął się Maler...

— Nie będa grał tymi tandetnymi piłkami...

— Wieg nasz sutorowiec jest zły. Musicie postarać się o lepszy. Klub sportowy „Pepezikacz”...

— Przedzi! Obiecujeś, że daz na nam wychnęda! A ty znowu brzdzi kawuży!

— To nie kowajaj! Chacie, że bym się zmanierował...

Prezes nie umiał odpowiedzieć na to pytanie...

„Pepezikacz” zwrucił się o radę do Fifi, ale Fija zajęto ekwipowaniem swoich drużyn...

Osamotniony „Pepezikacz” oddał „Przysłodzi Europey” cały swój inwentarz...

Na twarzy prymadonny ukazał się uśmiech zadowolenia. Kierownicy „Przysłodzi Europey” spojrzeli po sobie i proces sepnęli!

— No, nabędzie będziemy mieli spokój, Maler wygląda na szczęśliwego...

JOZEF KEMPA

W ostatnim roku a Józef Kempa nasz czytelniku futbolista...

Nawiasiko autora, którego artykuł ciesz się wśród naszych Czytelników...

— Anielik był dobroduszną i łatwowierną, a zatąd reż i mruknął!

— Well. Rób co chcesz...

— Well. Rób co chcesz...

— Well. Rób co chcesz...

Józef Ciszewski

1. BRANKARZE

Przez ostatnie lata najwybitniejsi piłkarze polskich na przestrzeni ostatnich 20 lat...

W tabeli wymienionych piłkarzy brzdzi uwzględnianych tylko po kilku gracych na każdej poręce...

— Drugie miejsce zajmie s.p. Popiel S. C. Racowca. Niski, krępy, odznaczony...

— Trzecie miejsce można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

Najznamienitsi piłkarze polscy na przestrzeni 20-letnia

stanowił się odegrał. Po chwycie piłki, wbiec, że Montez nie mógł wykopyje natchmiast piłkę na srodek...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...

— W tym samym miejscu można postawić s.p. Janka Lotha (K. S. Polonia). Szybki, sprężysty...



Dwa fragmenty z meczu koszykowi ki Warszawa — Berlin, zorganizowanego w 1924 r.