

# DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok IV. — 1908.

Nr. 4.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła 1. 5.

*Cena prenumeracyjna: Miejsceowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. Przepłata roczna z przesyłką pocztową pod opaką: Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.*

TREŚĆ: Niemcy o gimnastyce szwedzkiej. — Zawody w lekkiej atletyce. — Gimnastyka popisowa. — Jak należy jeździć na sa-neczkach. — Z Tow. zabaw ruch. — Kronika. — Ogłoszenia.

## Niemcy o gimnastyce szwedzkiej.

Od pewnego czasu mówi się i pisze w Niemczech dość wiele o gimnastyce szwedzkiej. Czynią to ci, którzy gimnastykę tę poznali naocznie w Szwecyi. Wszyscy oni przemawiają za jej racjonalnością szczególnie z uwagi na budowę toku lekcyjnego i fizyologicznych momentów.

Z pośród wielu głosów zanotować godzi się zdanie, wypowiedziane o niej przez Lukowicza, kapitana armii pruskiej, nauczyciela gimnastyki w wojskowym instytucie gimnastycznym w Berlinie, który w czasopiśmie »Körper u. Geist.« w dłuższym artykule tak się wypowiedział:

Szwedzka metoda gimnastyki oparła się o anatomią i fizyologię — a celem jej jest rozwinąć ciało człowieka z pomocą ruchów, zastosowanych do potrzeb organizmu, podnieść jego wytrzymałość i sprężystość, wyrobić odwagę i przytomność umysłu. Ponadto gimnastyka szwedzka przygotowuje już od młodego wieku do służby wojskowej. Stosownie do powyższych celów posiada rodzaje ćwiczeń i specjalne przyrządy. Przy każdym ćwiczeniu jest określony jasno jego cel. W przepisach gimnastycznych grupuje się ćwiczenia nie według przyrządów lub klas, lecz podług celów i wpływów ich na organizm.

Podczas gdy gimnastyka niemiecka rozróżnia ćwiczenia wolne,



z przyborami i na przyrządach — szwedzka dzieli je na ćwiczenia kręgosługa, mięśni przednich, tylnych i bocznych tułowia, ćwiczenia nóg, równowagi i t. d. i t. d.

Ponieważ każde ćwiczenie obok celu głównego ma także cele poboczne — dzieli się ćwiczenia dla ujęcia ich w pewne grupy podług celu głównego. Z każdej grupy, w ten sposób zestawionych ćwiczeń, wybiera nauczyciel pojedyncze w mniejszej lub większej ilości, a zastosowując je, pewny jest, że nie zaniedba żadnej części organizmu w czasie lekcji gimnastyki.

Przeciwnicy szwedzkiej gimnastyki twierdzą, iż jest ona za trudną, wymaga bowiem od nauczyciela wiele wiadomości z anatomii i fizjologii. Jest to twierdzenie błędne. Przeciwnie system niemiecki wymaga stanowczo więcej powyższych wiadomości. W szwedzkich przepisach gimnastycznych uwzględnione są tak następstwa grup ćwiczebnych, jak również ćwiczenia są uporządkowane według celowości. Nauczyciel potrzebuje tylko według wskazanych grup wybrać odpowiednie ćwiczenia i dostosować je do stopnia rozwoju ćwiczących. Inaczej jest z metodą niemiecką, w której ćwiczenia są uporządkowane według przyrządów. Nauczyciel dba o same wykonanie odnośnego ćwiczenia, nie myśląc zupełnie o jego celu.

Według zapatrywania Szweda: cel gimnastyki nie leży w tem, iżby wyrobić zdolność wykonania pewnych trudnych ćwiczeń — lecz w rozwoju harmonijnem poszczególnych części ciała. Stosownie do tego nie zestawia się przypadkowo lub dowolnie ćwiczenia, lecz dobiera tak, aby każda część ciała brała odpowiedni udział w pracy a żadna nie zostawała zapomniana. Szwed ćwiczy w tym celu, aby ćwiczenie jak najlepszy wpływ wywarło na organizm, podczas gdy Niemiec ćwiczy, aby się wyuczyć danego ćwiczenia.

Niemiec dzieli godzinę gimnastyki: na ćwiczenia wolne i na przypządkach, na lżejsze i cięższe, na ćwiczenia górnych i dolnych kończyn, nie myśli natomiast o najgłówniejszym celu gimnastyki t. j. prawidłowem rozwijaniu wewnętrznych organów.

Szwed zaś dzieli ćwiczenia w ten sposób, aby wzmacniać i rozwijać przede wszystkim wewnętrzne organa ciała: jak serce, płuca i układ nerwowy.

Harmonijny i równomierny rozwój ciała za pomocą gimnastyki jest dla Szwedów głównem przygotowaniem młodzieży do służby wojskowej.

Bardzo ważną zaletą szwedzkiej gimnastyki jest, że wskutek pojedynczości i stopniowego postępowania ćwiczeń, każdy, młody, czy stary, chłopiec czy dziewczyna może brać udział w ćwiczeniach, nie zniechęca się i faktycznie może ciało racjonalnie rozwijać.

Co jeszcze podnieść należy u Szwedów, to fakt, iż komenda wojskowa jest identyczną z komendą gimnastyki. Dzięki temu młodzież, która powszechnie się gimnastykuje, wstępując do wojska, ma już wielkie ułatwienie, będąc w znacznej części przygotowaną do tej pracy.



Również ważnym rysem gimnastyki szwedzkiej jest to, że nie dzieli ćwiczących według uzdolnienia gimnastycznego, lecz wszyscy ćwiczą wspólnie a wyróżnienie się polega na tem, iż dany osobnik ćwiczenie dane wykonuje lepiej, poprawniej — niż drugi. Nie zależy tu więc na wykonaniu jak najtrudniejszego ćwiczenia, lecz na wykonaniu go jak najbardziej poprawnem. Jestto pojęcie zgodne z wymogami anatomii i fizyologii. W gimnastyce niemieckiej dzielą ćwiczących na małe oddziały, prowadzone przez osobnych kierowników — co utrudnia nauczycielowi prowadzenie wielkiej ilości ćwiczących.

Gimnastyka szwedzka swą jednolitością i prostym układem, umożliwia traktowanie jej i większymi masami ćwiczących. Jeden nauczyciel potrafi skutecznie kierować 100 ćwiczącymi. Gimnastyka szwedzka, dążąc do harmonijnego rozwoju ciała, uwzględnia ćwiczenia, które wpływają na:

1. wewnętrzne organy, 2. układ kostny, 3. system mięśniowy.

Na pierwszym planie stoi rozwój klatki piersiowej a tem samem wewnętrznych organów. Do tego celu służą: 1. ćwiczenia w głębokim oddechu, 2. unikanie i przeciwdziałanie ruchom i postawom, które zwężają klatkę piersiową, 3. skłony napięte, których gimnastyka niemiecka zupełnie nie zna, a które wpływają na piękną postawę i rozwój klatki piersiowej i organów wewnętrznych.

Ćwiczenia w głębokim oddechu mają dwa cele główne a to rozwój płuc przez pobudzanie ich w każdej części do funkcji, oraz regulowanie rytmu serca po zmęczeniu i podnieceniu ogólnem organizmu wskutek ruchu.

Głębokie oddechy regulują wogóle funkcyje organów, dobrze jest więc powtarzać je często — zwłaszcza — gdy ruchy odbywają się na wolnem powietrzu. Przyzwyczajają one ćwiczących do miarowego oddechania w czasie wykonywania wszelkich ćwiczeń. Jest bowiem powszechną wadą, że w czasie ćwiczeń nieregularnie oddechamy, wskutek czego zapadamy nieraz w nieomagania serca.

Ważnem jest również w gimnastyce wykonywanie tylko takich ćwiczeń, które nie działają na zwężanie klatki piersiowej, ale owszem ją rozszerzają. Gimnastyka szwedzka każe w tym celu wykonywać ruchy ramion w ten sposób, iż kończyny ich nie idą równolegle do osi ciała, lecz rozchodzą się na zewnątrz. Przy zwieszeniach Szwedzi ramiona rozszerzają najmniej na szerokość osi szerokości piersi. Jest to sposób racjonalny także i z tego względu, iż zwyczajne nasze codzienne zajęcia są tego rodzaju, iż układ ciała naszego jest skulony, przez co klatka piersiowa jest bezustannie uciskana.

Dalszem ważnem działaniem ćwiczeń szwedzkiej gimnastyki są skłony napięte. Działają one na rozwój mięśni górnej i przedniej części ciała, na naczynia krwionośne, mianowicie brzucha, oraz skracają muszkuły grzbietu. To ostatnie jest bardzo ważne albowiem skutkiem skracania i wzmacniania mięśni grzbietu podnosi się



i utrzymuje w rozszerzeniu klatka piersiowa, przez co wzmacnia się również funkcya płuc.

Gimnastyka wogóle musi mieć na oku zdrowy rozwój wewnętrznych organów przedewszystkiem a dopiero później rozwój mięśni.

Jak wiemy zajęcia życiowe wpływają zwyczajnie na osłabienie funkcji naszych wewnętrznych organów, jak narządu trawienia, obiegu krwi, oddechania i t. p. Pierwszem więc zadaniem gimnastyki winno być przeciwdziałanie tym wpływom pracy zawodowej, a potem dopiero rozwój mięśni. Wiemy n. p. że żołnierz odbywając marsze dłuższe, nie ustaje dlatego, że siła mięśni słabnie, lecz dlatego, że oddech i bicie serca stają się nienormalne. Pierwszym więc obowiązkiem przy trenowaniu w marszu jest wytrenowanie serca i płuc.

Jest rzeczą dowiedzioną, iż rozwój kości nie zależy tyle od pożywienia ile od czynności i ruchów przypadkowych ciała. Chłopak, który w młodości zaczyna ciężko pracować, zwyczajnie nie rośnie, kości jego bowiem wskutek nacisku fizycznego, nie wydłużają się, lecz rosną na grubość.

Odwrotnie: chłopak, młodzieniec, który młode swe lata spędza na swobodnym ruchu, bez pracy wyężdżającej, rośnie w górę, kości jego stają się długie.

W jakież tedy sposób wpływać na racjonalny rozwój tego tak ważnego i podstawowego narządu ciała.

Gimnastyka szwedzka ma na to środek, t. j. odpowiednie kształcenie mięśni. Odpowiedni bowiem rozwój mięśni wpływa na rozwój kośćca.

Niemiecka gimnastyka, która nie jest ani w całości, ani w zasadach ogólnych zastosowaną do fizjologii, nie odpowiada warunkom o których mowa. Przypatrzmy się bowiem gimnastykom niemieckim: mają oni cienkie nogi, wąskie biodra, natomiast silnie rozwinięte mięśnie górne, szeroką nawet klatkę piersiową, natomiast barki wysoko wzniesione od podporów, szyja wsunięta prawie w barki. Jest to skutek jednostronnych ćwiczeń. Szwed uważa, aby wyćwiczyć równomiernie mięśnie każdej części ciała, ćwiczenia wykonuje nawet w ten sposób, że ćwiczy tylko te mięśnie, do których się ruch odnosi a inne spoczywają lub bardzo mały biorą udział w ruchu, przeto ma pewność, że ćwiczenie dane spełnia swój cel. Żadna część ciała nie jest tu zaniedbaną, żadna przesadnie pielęgnowaną, stąd też rozwój mięśni formuje także odpowiednio budowę kośćca.

*J. Korn.*

---

## Zawody w lekkiej atletyce.

### S k o k.

Skocznia do skoku w wyż i skoku w dal musi być różnie przysposobioną. Przy skoku wolnym w wyż, skoku w wyż o tyczce,



tudzież skoku w dal + wyż — miejsce doskoku jest stałem i przed tem miejscem ustawia się sznur do skoku, miejsce zaś odbicia jest ruchome t. zn. stosownie do wysokości skoku cofa się od wierzchołka paraboli skocznej. W świecie sportowym przyjętą jest zasada, że miejsce odbicia oznacza się w oddaleniu równem, połowie wysokości sznura, t. zn. jeżeli sznur zawieszony jest w wysokości 1·5 *m* do 1·8 *m* miejsce odbicia oznacza się w oddaleniu od niego na 0·75 *m* do 0·90 *m*.

Przy skoku w dal + wyż oznacza się miejsce odbicia w odległości, równej podwójnej wysokości sznura.

Przy skoku w dal i trójskoku w dal, miejsce doskoku jest zmiennem, a natomiast miejsce odbicia stałem i od tego punktu mierzy się odległość skoku. Miejsce odbicia oznacza się na ziemi kresą wapienną, na poprzek linii rozbiegu. Miejsce doskoku należy wysypać piaskiem, trocinami lub garbowiną. Miejsce zaś przeznaczone do rozbiegu, należy dobrze zrównać. Jeżeli skok odbywa się na murawie, należy miejsce rozbiegu posypać popiołem lub piaskiem, ewentualnie także jeszcze przygnieść walcem. Miejsca rozbiegu nie należy przedłużać ponad 15 *m*. Miejsca przeznaczone do doskoku, wynosić winno przy skoku w wyż 4—5 *m*, przy skoku w dal 10 *m*, przy trójskoku 15 *m* czyli ogółem bieżnia o 30 *m* długości wystarczy na wszystkie rodzaje skoku. Stojaki do skoku powinny być trudno przewrotne (najlepsze o żelaznych stopach), sznur koloru białego z białą lub czerwoną chorągiewką (łatką) na środku. Do skoku nie należy używać mostka.

Skok w wyż. Zawody w skoku w wyż zaczynać należy od następujących wysokości.

W zawodach dorosłych od wysokości 120 *cm*.

W zawodach młodzieży od 14—17 lat od 100 *cm*.

W zawodach młodzieży do 14 lat od 80 *cm*.

Każdy skok nieudały może zawodnik raz poprawić, względnie każdą wysokość może dwa razy przeskoczyć, lepszy skok będzie policzony. Skok nieudałym jest, jeżeli zawodnik: sznur zrzuci, przydusi lub dotknie go, jeżeli spali w biegu. Jeżeli dwóch zawodników trzyma się w skoku najwyższym jednako a dalszej wysokości przeskoczyć nie potrafią, natenczas należy dla rozstrzygnięcia, który lepszym jest w skoku, wyznaczyć stopniowo odleglejsze miejsca odbicia.

Przy zawodach kombinowanych z innymi ćwiczeniami gimnastycznymi, przy których skutek wyniku oblicza się punktami, liczy się przeskoczonych normalnych 120 *cm* jako zero, a każdych 5 *cm* ponad tę miarę, jako 1 punkt, aż do 160 *cm* (= 8 punktów) stąd zaś każdych dalszych 2·5 *cm* = 1 punkt. W zawodach młodzieży należy skalę tę stosownie obniżyć.

Skok w dal + wyż. Zawody w tym skoku rozpoczynać należy u dorosłych wysokością 1 *m* przy odległości punktu odbicia 2 *m*. Te rozmiary stanowią normę. Ponad tę normę każdych 10 *cm*



w dal i 5 *cm* w górę razem się liczą jako 1 punkt, aż do 1·40 *m* wyż + 2·80 *m* w dal. Od tych liczb znowu każdych 10 *cm* w dal i 2·5 *cm* w górę, razem licząc, oznaczamy jako 1 punkt.

W zawodach młodzieży stawiamy odpowiednio niższe wymagania, t. zn. normalną wysokość 80 i 60 *cm*, a odległość 160 i 120 *cm*.

Skok w dal. Miejsce doskoku musi być pulchne, piasek, trociny lub garbowina. Długość skoku mierzymy: od miejsca odbicia do miejsca, w którym dokonano doskok i to do śladu, który pięta tylnej nogi zaznaczyła na piasku. Po każdym skoku należy ślady stóp na piasku zatrzeć miotelką lub laseczką. Każdy zawodnik może wykonać dwa skoki, z których lepszy będzie policzony.

Ponieważ dobry przykład wpływa na jakość wykonania, przeto każdy zawodnik winien wykonać naprzód pierwszy skok, a dopiero gdy wszyscy po kolei skok pierwszy wykonali, przystąpić należy do powtórnego skoku. Również oznaczenie pewnej mety skoku wpływa na jego wydatność. Dlatego dobrze jest położyć na piasku w stosownem oddaleniu białą taśmę, jako punkt orientacyjny, względnie metę normalną. Dla dorosłych kładziemy taśmę taką w oddaleniu 5·5 *m* od miejsca odbicia, dla młodzieży od 14—17 lat w odległości 5 *m*, dla młodzieży poniżej 14 lat w odległości 4 *m*. Przy liczeniu na punkty przyjmujemy: każdych 20 *cm* ponad 4 *m* = 1 punkt aż do 5·7 *m*, ponadtą odległość każdych 10 *cm* = 1 punkt.

Trójskok zwykły: składa się z trzech kroków skocznych, po sobie wykonanych, z nogi na nogę, a mianowicie: odbicie lewą (pr.) nogą, krok skoczny na prawą (l.), krok skoczny na lewą (pr.) krok skoczny na prawą (l.) lub doskok na obie nogi. Skok ten wykonywać należy z początku z oznaczeniem miejsca pierwszego, drugiego i trzeciego odbicia, pozostawiając miejsce doskoku dowolne. Długości wszystkich kroków skocznych mają być równe. Później ograniczyć się należy do wyznaczenia tylko miejsca pierwszego odbicia się. Mierzenie skoku tego odbywa się podobnie, jak skoku zwykłego w dal, podobnie markuje się normalną metę skoku białą taśmą: dla dorosłych i młodzieży ponad 14 lat w odległości 9 *m*, dla młodzieży poniżej 14 lat w odległości 6 *m*. Każdych 30 *cm* ponad zamarkowaną metę liczy się jako 1 punkt.

Trójskok angielski: składa się ze skoku na jedną nogę (a mianowicie tą samą, która odbija) z kroku skoczego drugą nogą i wkońcu doskoku na obie nogi. A więc:

Odbicie prawą (l.) nogą + skok na prawą (l.) + krok skoczny lewą (pr.) + skok na obie nogi.

Pierwszy skok i trzeci wykonywa się w jak największą dal, krok skoczny środkowy należy znacznie miarkować, odnośnie do odległości, to bowiem przyczynia się do intensywnego skoku końcowego. Mierzenie tego trójskoku odbywa się tak, jak poprzedniego, t. zn. mierzymy przestrzeń od miejsca odbicia, do śladu pięty tylnej nogi. Metę normalną ustanawia się dla dorosłych i młodzieży



powyżej 14 lat w odległości 9 lub 10 *m* od miejsca odbicia, dla młodzieży poniżej 14 lat 6—7 *m*.

Przy obu trójskokach: tak zwykłym, jak angielskim, dobrze jest każdy skok natychmiast znaczyć niską chorągiewką lub tabliczką z wynikiem skoku w metrach, wetkniętą na wysokości danego skoku, jednak dobrze na boku. W tym celu należy mieć podostatkiem białych kartonowych tabliczek, przytwierdzonych do ostrych kołków. Na których się na miejscu czarną kredką wpisuje długość skoku, poczem tabliczkę wtyka w ziemię, na linii bocznej, równoległej do długości.

Skok wyż z pomostu. Skok z pomostu stanowi w skokach zawodniczych wybitny i efektowny moment — jest jednak ćwiczeniem odpowiednim tylko dla dobrych i pewnych skoczków. Deska pomostowa jest 3 *m* długa, leży na podporze 1 *m* wysokiej (20% wzniesienie) lub na 1.5 *m* wysokiej (30% wzniesienie). Na stałych boiskach sportowych pomost drewniany zastępujemy odpowiedniej wysokości wałem ziemnym który od strony czelnej należy należycie zabezpieczyć palami ukośnie wbitymi. Wał ten usypać należy na 90 *cm* szeroki z ukośnymi, brzegami a 3 *m* długi.

Miejsce doskoku musi być dobrze miękkie, a więc grubą warstwą piasku wysypane. Sznur ma być rozpięty na 50 *cm* przed czołem pomostu (wału), a na 1 *m* ponad kantem pomostu.

Skok wyż i w dal z pomostu. Skok ten jest trudniejszym, niż poprzedni i dopuszczalny tylko w gronie zupełnie wypróbowanych gimnastyków.

Stosunek wysokości sznura i jego odległości od miejsca odbicia pozostaje ten sam, jaki obowiązuje przy zwykłym skoku wyż + w dal, t. j. jak 1:2.

Skok wyż o tyczce. Do skoku tego używa się tyczek bambusowych, lub, co jeszcze lepsze, lekkich rur mannesmanowskich. Jako normalną wysokość, przyjmuje się średnią wysokość zawodników, a więc u dorosłych 180 *cm*. Każdych 10 *cm* ponad tę wysokość oblicza się jako 1 punkt.

Przy skokach, przechodzących zwykłą miarę, można 5 *cm* liczyć 1 punkt.

Skok w dal o tyczce, ma równe prawo do ćwiczeń zawodniczych, jak skok wyż o tyczce. Skokiem w dal o tyczce przesadzamy strumyki, czeluście i rowy, podobnie, jak skokiem w wyż o tyczce, płoty, krzaki, parkany.

Do skoku w dal o tyczce urządzamy wał na 50 *cm* wysoki, który służy jako miejsce odbicia (pomost lub wał pomostowy może również do tego celu służyć). Metę normalną oznaczamy dla dorosłych 6 *m*, dla młodzieży od 14 do 18 lat 5 *m*. Każdych 25 *cm* ponad normalną odległość liczy się 1 punkt.

Skok baryerowy. Zawodniczy skok baryerowy wymaga urządzenia baryery, którą można stopniowo podwyższać o 5 *cm*.



Skok baryerowy wykonywamy z chwilowym podpozem na obu rękach lub jednej, przyczem zastosowujemy zazwyczaj odboczkę, zawrotkę lub odwrotkę.

Sportowe skoki baryerowe zaczynają się: przy użyciu podporu oburącz od 2·23 m w górę, przy użyciu podporu jednorącz od 1·62 m w górę.

(D. e. n.).

## Gimnastyka popisowa.

### Ćwiczenia maczugą dwojakiem.

Maczuga dwojak jest w użyciu w wielu niemieckich Tow. gimnastycznych. Na zjeździe gimn. niemieckich w Norymberdze w r. 1903 miałem sposobność widzieć ćwiczenia dwojakiem, wykonane przez gimnastyków z Mögeldorfu. Maczugę dwojak sporządza się z drzewa lekkiego, długość jej wynosi 90—95 cm, obwód brzuśca 30 cm, obwód rękojeści 10 cm, cała polakierowana czarno.

Ćwiczenia, które poniżej podaję, zestawil Henryk Epping.

Postawa pierwotna: rozkrok, ramiona w dół, maczugi jednym końcem w dół, drugim przy łokciach Fig. 1.



Fig. 1.

#### I. ćwiczenie.

a)

1. ramiona w bok — maczuga równo;
2. zamachem pół koła do środka w dół, aż do poziomu (ram. skrzyżnie);
3. zamachem nawrót;
4. (jak pod 2);
5. (jak pod 3);
6. zamachem  $\frac{3}{4}$  koła do środka do położenia

ramion w górę, maczugi równo;

7. (jak pod 6 jednak  $\frac{4}{4}$  koła);

8. (jak pod 7).

b)

1. (jak pod 8);
2. (jak pod 8);
3.  $\frac{3}{4}$  koła do położenia »ramiona w bok, m. równo«.
4.  $\frac{3}{4}$  koła nawrotnie do poł. »ram. w górę«;
5. (jak 4 b, jednak  $\frac{4}{4}$  koła);
6. (jak 5 b);
7. (jak 5 b);
8. jak 4 b aż do poł.: »ram. w bok«.



Lewe ramię.

1. koło przyręczne za ram. na zewnątrz;
2. (jak 1);
3. (jak pr. ram. pod 1);
4. " " " pod 2);
5. koło przyręczne przed ram. na zewnątrz;
6. (jak pod 5);
7. (jak prawem ram. pod 1);
8. " " " " 2).

c)

Prawe ramię.

1.  $\frac{1}{2}$  koła w dół aż do poziomu;
2.  $\frac{1}{2}$  nawrotnie;
3. (jak lewem ram. pod 1);
4. " " " " 2);
5. (jak pr. ram. pod 1);
6. " " " " 2);
7. (jak lewem ram. pod 5);
8. " " " " 5).

d)

1.  $\frac{3}{4}$  koła (w dół do środka) aż do poł. »ram. w górę«;
2. małe koło za głową (na zewn.);
3. (jak pod 1, jednak  $\frac{4}{4}$  koła);
4. (jak pr. ram. pod 2);
5. koło;
6. małe koło za głową);
7. (jak pod 5);
8. (jak pod 4).

1.  $\frac{3}{4}$  koła (w dół do środka) aż do poł. »ram. w górę«;
2. wytrzymaj w górze;
3. (jak pod 1, jednak  $\frac{4}{4}$  koła);
4. (jak lewem ram. pod 2);
5. koło;
6. (jak pr. ram. pod 2);
7. (jak " " " 5);
8. (jak lew. " " 6).

II. ćwiczenie.

a)

1. koło oboma w lewo;
2. " " "
3. " " "
4.  $\frac{3}{4}$  koła do położenia ram. »wprzód w prawo«;
5. koło oboma (nawrotnie);
6. " " "
7. " " "
8. " " +  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo, ram. wprzód.

b)

1. koło przyręczne zewnątrz (do góry) ram.;
2. " " wewnątrz (w dół) "
3. (jak pod 1);
4. (jak pod 2);
5.  $\frac{3}{8}$  koła w dół + koło przyręczne za ram. (Fig. 2).
6. koło przyręczne przed ram.;
7. wytrzymaj ram. w tyle;
8.  $\frac{3}{8}$  koła wprzód do położenia »ramion wprzód«.



Fig. 2.



c)

1.  $\frac{1}{2}$  koła oboma w dół +  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo ram. wprzód;
2. do 8 (jak 2 do 8 b).

d)

Lewe ramię.

1.  $\frac{1}{2}$  koła w dół do położ. w bok +  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo;
2.  $\frac{3}{4}$  koła do poł. w górę;
3. małe koło za głową;
4. koło, jak pod 2;
5. (jak pod 3);
6. (jak pod 4);
7. (jak pod 3);
8. (jak pod 4).

Prawe ramię.

1. koło przyręczne za ram. w górę;
2. jak lewym ram. pod 2;
3. jak lewym ram. pod 3;
4. jak pod 2;
5. " " 3;
6. " " 4;
7. " " 3;
8. " " 4.

III. Ćwiczenie.

a)

1. koło do środka;
2. małe koło za głową do środka;
- 3., 4., 5., 6. jak pod (1., 2.);
7.  $\frac{1}{2}$  koła do środka do poł. »ram. w dół«;
8. koło przyręczne na zewnątrz do poł. »ram. w bok«.

b)

Lewe ramię.

1. koło przyręczne na zewn. za ręką;
2.  $\frac{3}{4}$  koła w dół do położ. »ram. w górę«;
3. koło przyręczne na zewn. za ram.
4. jak pod 2, jednak  $\frac{4}{4}$  koło;
5. jak pod 3;
6. " " 4;
7. " " 3;
8. " " 2, do poł. »ram. w bok«.

Prawe ramię.

1.  $\frac{1}{2}$  koła w dół do położ. »ram. do środka«;
2.  $\frac{3}{4}$  koła w dół do położ. »ram. w górę«;
3. koło przyręczne do środka za ram.;
4. jak pod 2, jednak  $\frac{4}{4}$  koła;
5. jak pod 3;
6. " " 4;
7. " " 3;
8. " " 2, do położenia »ram. w bok«.

Lewe ramię.

- 1—6. jak pod 2—7 b;
7.  $\frac{1}{2}$  koła do środka do poł. w dół + przyręczne koło na zew.;
8.  $\frac{1}{4}$  koła do poł. w bok;

c)

Prawe ramię.

- 1—6. jak pod 2—7 b;
7.  $\frac{1}{2}$  koła na zewn. do poł. w dół + przyr. koło do środka;
8.  $\frac{1}{4}$  koła do poł. do środka wprzód.



d)

Lewe ramię.

1.  $\frac{1}{2}$  koła w dół za tułów (z ugięciem ram.), maczuga poziomo Fig. 3;
2.  $\frac{1}{2}$  koła przyręcznego w górę (wolny koniec maczugi pada na przedramię) Fig. 4;



Fig. 3.

Prawe ramię.

1.  $\frac{1}{2}$  koła w dół do położenia w bok, Fig. 3;
2.  $\frac{1}{2}$  koła przyręcznego w górę przed ram. (wolny koniec maczugi pada na przedramię, Fig. 4;

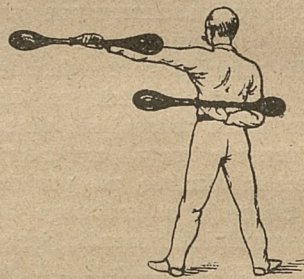


Fig. 4.

3.  $\frac{1}{2}$  koła przyręcznego (na-wrotnie);
4.  $\frac{1}{2}$  koła nawrotnego do po-łożenia w bok;
5. jak praw. ram pod 2;
6. " " " " 3;
7. " lewem pod 1;
8. " " " 2.

3.  $\frac{1}{2}$  koła przyręcznego (na-wrotnie);
4.  $\frac{1}{2}$  koła w dół za tułów (z ugięciem ramienia);
5. jak lewem ram. pod 2;
6. " " " " 3;
7. " prawem " " 1;
8. " " " " 2.

## Jak należy jeździć na saneczkach?

(Dokończenie).

Po kilku metrach jazdy swobodnej, spuszcza jeździec (mam tu na myśli, naturalnie, jeźdźca początkującego) nogi, przez ugięcie kolana, na ziemię obcasami i uciska niemi tor coraz silniej, równomiernie z obydwu stron, przyczem korpus podaje się znów cokolwiek naprzód. Ciśnienie stopami musi się odbywać tuż koło wygięcia płóz. Należyce zahamowane saneczki bieg swój zwolnią w tej chwili. Po paru metrach hamowania, przez podniesienie nóg, przyspiesza się znów jazdę. Ćwiczenie to trzeba na szerokim, prostym kawałku toru kilkakrotnie powtórzyć.



Przy końcu jazdy, albo jeżeli saneczki zmieniają znacznie właściwy kierunek, trzeba je umieć na miejscu zatrzymać. Dzieje się to w ten sposób, że całą podszwą wywiera się nacisk na ziemię, tuż koło płóz, obydwoma zaś rękami chwytą się płozy na zgięciu, nachylając korpus ku przodowi i przyciskając łokcie do górnej części uda i przy pomocy tak uzyskanego punktu oparcia podnosi się saneczki w górę na szerokość ręki. Przez to podniesienie saneczek, przy równoczesnem oparciu ramienia na udzie, wywierają stopy bardzo silny nacisk na ziemię; jednocześnie tylne części płóz zagłębiają się w śniegu i zahamowanie wśród bardzo szybkiej jazdy nawet, jeżeli się postępuje w ten sposób, nigdy nie zawodzi.

Nie umiając dobrze hamować, osadzać w miejscu saneczek, nie można myśleć o jeździe na dłuższej, bardzo stromej a zwłaszcza w krzywiznach wijącej się przestrzeni.

Przy pierwszych zaraz próbach jazdy zorientować się można, że saneczki wkrótce po puszczeniu ich w ruch, to na lewo to na prawo zbaczają z nadanego im pierwotnie kierunku, chociaż tor według wszelkich pozorów jest zupełnie prosty, jego powierzchnia równa. W rzeczywistości tak jednak nie jest. Nawet idealnie utrzymany tor nie może być gładki, jak marmurowa płyta. Jeżeli więc saneczki idą n. p. niepotrzebnie na lewo, to skierowuje je się na prawo przez lekkie ciśnienie obcasem w ziemię z prawej strony i odwrotnie. Na krzywiznach robi się to samo, z tą tylko różnicą, że pochyla się silnie w tył wygięty korpus ku wewnętrznej stronie łuku. Kierować na krzywiznie trzeba, zlekka naciskając obcasem, dopóki się jej całej nie przejedzie.

Główne więc zasady kierowania są następujące: Cisnąć obcasem z tej strony saneczek, ku której chce się je skierować. Kierować na całej krzywiznie. Przed krzywizną hamować. Na prostym nawet torze baczyć na kierowanie.

---

## Z Towarzystwa zabaw ruchowych.

Dnia 8. marca b. r. odbyło Tow. zabaw ruchowych trzecie z rzędu Walne zebranie. Przewodniczył Dr. Ignacy Dembowski, wiceprezydent Rady szk. kraj. prezes Towarzystwa. Ze sprawozdania Wydziału wyjmujemy co najważniejsze.

Towarzystwo zdobywa coraz większe zrozumienie i uznanie, coraz w owoce obfitsze. Pielęgnowane przez Towarzystwo gry i zabawy sportowe na wolnem powietrzu, coraz liczniejsze znachodzi zastępy przyjaciół i zwolenników, a snąc u młodzieży w właściwą uderzyło strunę, skoro się ona ku tym ćwiczeniom tak chętnie i z takim szczerem garnie zapałem.

Z zadowoleniem też podnieść trzeba, że tym ruchem ogarnia Tow. nie tylko sam Lwów, lecz i kraj cały. Ma on jeszcze przeci-



wników, wołających, iż odciągamy młodzież od nauki, którzy chyba zapominają, iż umysłowi i ciału, równe należą się prawa, że poświęcając kilka godzin pracy umysłowi, winniśmy tyleż czasu fizycznej poświęcić kulturze.

Wydział ustępujący, objawwszy administrację Towarzystwa z niedoborem 2.386 K 70 gr., zamyka obecnie z tym samym niemal niedoborem, do czego przybywa jeszcze w ostatnich czasach na opłatę czynszu najmu nowego boiska zaciągnięta pożyczka 700 K, a jeżeli zdołał jako tako wytrwać, to jedynie dzięki zasilkowi fundacyi im. Towarnickiego w kwocie 400 K i dzięki ofiarności ludzi prywatnych, którym na tym miejscu skłzda szczere podziękowanie. dalej dzięki ofiarności kilku członków Zarządu, pospieszających w krytycznych chwilach z osobistym kredytem i drobniejszymi zasilkami, a wreszcie zabiegliwości komisji przedsiębiorstw, która Towarzystwu 812 K 56 gr. dochodu przysporzyła.

Tow. notuje jednak wielki sukces moralny. Przedstawiony na wystawie przyrodniczo-lekarskiej, z okazji X. Zjazdu lekarzy i przyrodników — obraz działalności Towarzystwa, zdobył mu najwyższe odznaczenie komitetu wystawy — dyplom honorowy.

Drugim ważnym w życiu Towarzystwa momentem był udział w ćwiczeniach złotych ku uczczeniu 40-lecia »Sokoła-Macierzy«. Zawodami swoich wychowanków pragnęło Towarzystwo złożyć niejako hołd tak bardzo zasłużonej bratniej instytucji i dać zarazem wyraz wspólności dążeń obu tych Towarzystw.

Ćwiczenia członków i uczestników Towarzystwa odbywały się na podnajmowanym, wspólnem z Klubem cyklistów i motorzystów boisku. W program wchodziły gry sportowe (głównie piłka nożna, Lawn-tennis, palant, hockey, pięstówka i t. d.) i lekka atletyka (chód, bieg, skoki i rzuty), a nie zaniedbywało też Towarzystwo narciarstwa, łyżwiarstwa, sportu saneczkowego i szermierki.

Rozbudzenie sportu narciarskiego i saneczkowego, które się u nas coraz piękniej rozwijają, jest głównie zasługą Towarzystwa. Urządzony staraniem Towarzystwa w styczniu 1906 r. kurs narciarski pod kierownictwem p. Zdarskyego z Lilienfeldu, wykształciwszy 16 narciarzy, dał początek powstaniu ruchliwego karpackiego Tow. narciarzy, które obecnie uchwyciło ster tego pięknego sportu.

Co się tyczy sportu saneczkowego, to zbudowany w tym sezonie wspólnie z Oddziałem sportów zimowych Akad. Związku sportowego na Żelaznej Wodzie wzorowy tor saneczkowy, stał się najulubieńszem miejscem rozrywek i wprowadził saneczkowanie na drogę sportową. Urządzane w tym sezonie zawody saneczkowe gromadziły nie tylko samą młodzież, lecz i osoby dorosłe, nawet spory zastęp pań, a zwyczajna ilość zgłoszeń dochodziła do 90 rasowych saneczek,

W poprzednim roku podjęło się Towarzystwo prowadzenia zabaw szkolnych w trzech zakładach średnich.



Przeciętna dzienna ilość uczestników, korzystających z boisk w czasie od maja do końca października wynosiła około 100, tak, iż ruch na boisku przedstawiałby cyfrę z górą 25.000.

Jak w roku ubiegłym tak i w roku sprawozdawczym urządziło Towarzystwo w czasie od 8. do 13. lipca sześciodniowy kurs dla kierowników gier i zabaw, w którym uczestniczyło 23 osób.

Udział dotychczasowy w tych kursach przedstawia się następująco:

W roku 1905: Kurs wielkanoeny ośmiodniowy od 26. kwietnia do 3. maja . . . . .	106 osób
Kurs wakacyjny od 17. do 24. lipca . . . . .	76 „
W roku 1906: Pięciodniowy kurs od 14. do 28. kwietnia . . . . .	80 „
Ośmiodniowy kurs 16. do 23. lipca . . . . .	16 „
W r. 1907: Sześciodniowy kurs 8. do 13. lipca . . . . .	23 „
Razem . . . . .	301 osób

Ostatni kurs odbył się pod kierownictwem wiceprezesa Dr. Hornunga, z pomocą sekretarza Hemerlinga, którzy też objęli część wykładów teoretycznych i wspólnie z gronem instruktorów ćwiczenia praktyczne.

Wielce byłoby pożądanem, by Towarzystwo urządziło także liczniejsze takie kursy na prowincyi, kształcąc bowiem kierowników, można najskuteczniej oddziaływać na popularyzowanie tych tak w wychowaniu potrzebnych, a tak wielką w rozwoju fizycznym i psychicznym odgrywających rolę, gier i zabaw ruchowych, atletyki i sportów.

Pobieżny chronologiczny przegląd działalności Towarzystwa za r. 1907 przedstawia się następująco:

W styczniu organizuje Towarzystwo wycieczki narciarskie i otwiera kurs szermierki pod fachowem kierownictwem fechtmistrza p. Rimaya. Lekeye szermierki odbywają się w sali gimnastycznej szkoły im. Elżbiety.

W lutym urządza Tow. zawody saneczkowe.

W maju urządza Tow. zawody futbolowe ku uczeniu Konstytucyi 3 Maja, poczem wkrótce klasyczny »Bieg na przełaj« na przestrzeni 5 km, a zarazem rozpoczyna ćwiczenia w grach sportowych i atletyce pod kierownictwem instruktora p. Karola Vopalecky'ego, słuchacza inżynierii — członka sportowego klubu »Sla-vii« z Pragi.

Później urządza Tow. klasyczny Pentatlon i zawody w biegu i chodzie.

W czerwcu urządza Tow. turniej tenisowy o mistrzostwo Towarzystwa. Z otwartego w tym miesiącu kursu tenisowego korzysta przeszło 20 uczestników i uczestniczek. Nadto rozpoczęły się kwalifikacyjne zawody futbolowe o nagrodę ufundowaną przez X. Zjazd lekarzy i przyrodników.



Lipiec był miesiącem dwu wybitnych, a wspomnianych już wyżej, momentów w życiu Towarzystwa, t. j. udziału w Zlocie sokolim i ostatecznych zawodów footballowych o nagrodę Zjazdu przyrodników i lekarzy.

W lipcu też odbył się sześciodniowy kurs dla kierowników gier i zabaw.

We wrześniu rozgrywają się zawody w piłce nożnej o nagrodę honorową, ufundowaną przez członków Zarządu Towarzystwa, przynoszące w rezultacie zwycięstwo drużynie »Czarnych« z I. Lwowsk. Klubu piłki nożnej i równocześnie konieczność wykluczenia z Towarzystwa jednej ze współzawodniczących o nagrodę drużyn za rażący, a nie po raz pierwszy zresztą dostrzeżony objaw braku karność.

Sympatycznym znakiem żywotności Towarzystwa jest także ładne zwycięstwo jednego z jego uczestników Gordona (pseud.) w biegu na 3000 m w międzynarodowym meetingu atletycznym w Pradze.

W październiku kończy Tow. sezon jesienny zawodami w biegu z przeszkodami (steeple-chase), biegiem rozstawnym i zawodami w skokach.

Towarzystwo przyznaje się do pewnych braków, jak nieuwzględnienie turystyki, strzelania, walki na pięści i t. p., braki te jednak przypisuje głównie niewystarczającym funduszom.

Nie mając żadnej nadziei uzyskania potrzebnych na boiska terenów od Gminy, czy to w obrębie założyć się mającego parku Jordanowskiego, czy to osobnych — zniewolone do ustąpienia z zajmowanego przez trzy lata, za szczupłego zresztą i niezbyt wygodnego boiska wspólnego z Klubem Cyklistów — widzi się Towarzystwo zmuszone wynająć odpowiednie tereny za rogatką Stryjską. Wynajęta na lat 6 za 600 K rocznie przestrzeń od mieszkańców przedmieścia Wulki wynosi 10 morgów, a z pierwszym brząskiem wiosny poczynione być muszą prace, mające na celu bodaj prymitywne, ale jak najrychlejsze przysposobienie boisk. I znów nowa faza ciężkiej pracy otwiera się przed nowym Zarządem.

Urządzeniem takiego parku stworzy Towarzystwo ceną pamiątkę ku chlobie i ozdobie miasta, a dla młodzieży i przyszłości Ojczyzny nieprzebraną krynicę sił i zdrowia.

Dochód Tow. w ciągu roku wynosił 3309·30 Kor., rozechód 3260·40 Kor. Członków liczy Tow, 308.

---

## Kronika.

Statystyka Sokolstwa w południowej Słowiańszczyźnie za r. 1907. Sokolstwo chorwackie, Związek soko i chorwacki powstał w r. 1904 z siedzibą w Zagrzebiu. Obejmuje 13 okręgów (żup) z siedzibami: w Zagrzebiu, Suśaku, Dubrowniku, Po-



żedze, Mitrowicy, Sibeniku, Sisaku, Bjelowarze, Osijeku, Karlova-  
czu, Splicie (dwa okręgi w toku organizacji). Gniazd sokolich jest  
73, członków około 9.000, z tego 1.000 ćwiczących. W 15 gnia-  
zdash istnieją zarówno oddziały żeńskie, w 15 gniazdach ćwiczy róż-  
nież młodzież obojga płci. Organem związkowym jest »Chorwacki  
Sokol« redagowany przez Dr. F. Bučara, posiada około 500 pre-  
numeratorów.

Sokolstwo serbskie w Chorwacyi i Slavonii liczy  
ogółem 45 gniazd, z tego 15 złączonych w okręg z liczbą 980  
członków, a 30 niezdrzonych.

Sokolstwo w Królestwie serbskiem nosi nazwę »Du-  
šan Silni« w najnowszych czasach powstają też Tow. z nazwą »So-  
kol« (Sokol).

+ **Park gier Tow. zabaw ruchowych** powstaje we Lwowie  
na gruntach Wuleckich, po prawej stronie gościńca stryjskiego tuż  
za rogatką. Na przestrzeni 10 morgowej łąki założyć ma Tow..  
oprócz budynku z trybunami: 6 boisk footballowych, 10 kortów  
tennisowych, bieżnią 500 m długą do biegu płaskiego, 120 m długą  
bieżnią z przeszkodami, bieżnią do skoków wolnych, baryerowych  
i o tyczce, 2 boiska piętówkowe, boiska palantowe, hokeyowe, tu-  
dzież strzelnicę lukową, rzutnię do oszczepu, dysku, kamieniem  
i t. p.

---

---

Jeneralne zastępstwo na Galicyę, Bukowinę, Królestwo Polskie, Wielkie Księstwo  
Poznańskie i Szląsk

## **Fabryki wzorowych przyrządów gimnastycznych**

J. WINDYSZA, w Pradze, Smichów

objął

**LUDWIK FEIGL, Lwów, Sakramentek I. 10.**

Cenniki na żądanie bezpłatnie opłacone wysyła.

---

---

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar