

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ”

Rok III.

Nr. 4.

Jubileuszowe Związkowe Zawody Sokolswa Polskiego w 1927 roku.

Na posiedzeniu Naczelnictwa Związku w dniu 3 kwietnia
r. b. uchwalono na rok 1927 następujące zawody:

DLA DRUHÓW.

Biegi:

Bieg 100 m.

„ 110 m. z przeszkodami (płotki).

„ 400 m.

„ 1000 m.

„ 4×100 m. (rozstawny).

„ $100 + 200 + 400 + 800$ m. (olimpijski).

„ 3000 m. (drużynowy) na przełaj o nagrodę wędrowną
Związku.

Skoki:

Skok wdal z rozbiegu.

„ wzwyż z rozbiegu.

Trójskok.

Skok o tyce.

Rzuty:

Rzut dyskiem.

„ oszczepem.

„ granatem 800 gr. (jajowy) oburącz.

Pchnięcie kulą $7\frac{1}{4}$ kg.

Pięciobój olimpijski:

Bieg 200 m., 1500 m., rzut dyskiem, rzut oszczepem, skok wdal
z rozbiegu.

Parkan 4 m. wysoki:

Drużyna z 6 zawodników.

Strzelanie:

Strzelanie do tarczy na 100 m. (leżąc).

Marsz w rynsztunku:
Marsz 10 km. (drużyna z 4 zawodników).

U w a g a 1: Do marszu drużynowego i strzelania stają ci zawodnicy, którzy w jednym z ćwiczeń lekkoatletycznych osiągną 30 proc. punktów i wypełnią te minima, jakie ustaliło dla zawodników Naczelnictwo Związku.

U w a g a 2. Do zawodów związkowych mogą być zgłoszeni tylko ci zawodnicy, którzy odpowiadają niżej podanym warunkom:

Bieg 100 m.	12,2 sek.
„ 400 m.	56 sek.
„ 1000 m.	3 min.
„ 4 × 100 m.	50 sek.
Skok wdal z rozbiegu	5,50 m.
„ wzwyż z rozbiegu	1,50 m.
Trójskok	11,00 m.
Skok o tyczce	2,80 m.
Rzut dyskiem	30,00 m.
„ oszczepem	40,00 m.
„ granatem	60,00 m.
Pchnięcie kulą	10,00 m.

DLA DRUHEN.

B i e g i:
Bieg 60 m.
„ 100 m.
„ 65 m. z przeszkodami (płotki).
„ 4 × 75 m. (rozstawny).

S k o k i:
Skok wdal z rozbiegu.
„ wzwyż z rozbiegu.

R z u t y:
Rzut dyskiem 1 kg.
„ oszczepem 600 gr.
Pchnięcie kulą 3,6 kg.

T r ó j b ó j:
Bieg 60 m., skok wzwyż z rozbiegu, rzut dyskiem.

K o s z y k ó w k a:
Drużyna 7 zawodniczek.

D ł o n i ó w k a:
Drużyna 6 zawodniczek.

U w a g a: Do zawodów związkowych mogą być zgłoszone tylko te zawodniczki, które odpowiadają niżej podanym warunkom:

Bieg 60 m.	9,2 sek.
„ 100 m.	15 sek.
Skok wdal z rozbiegu	4,00 m.
„ wzwyż z rozbiegu	1,20 m.
Rzut dyskiem	20,00 m.
„ oszczepem	18,00 m.

WSKAZÓWKI DLA ZAWODNIKÓW.

B i e g i:

Start i metę oznacza się linią na ziemi w poprzek bieżni.

Na mecie naciąga się ponadto na wysokości 1,20 m. nad ziemią taśmę w poprzek bieżni.

Bieg rozpoczyna się z linii startowej na zapowiedź i hasło startera, a mianowicie:

„N a m i e j s c e“

„G o t o w i“

poczem wystrzał z pistoletu po pauzie, nie krótszej od dwóch sekund.

Przy biegu rozstawnym, każdy biegacz ma wyznaczoną swą przestrzeń 10 m. przed i 10 m. poza linią metową dla oddania pałeczki następnemu zawodnikowi. Pałeczka musi być podana (a nie rzucona) przez jednego i ujęta przez następnego zawodnika.

Bieg 110 m. z przeszkodami (płotki).

Dla każdego zawodnika ustawia się 10 płotków, każdy 106 cm. wysoki. Odległość od linii startu do pierwszego płotka wynosi 13,72 m., pomiędzy pozostałymi płotkami 9,14 m., a odległość od ostatniego płotka do mety 14,02 m.

Zawodnik, który przewróci trzy płotki lub zrzuci jakąkolwiek część z trzech płotków, zostaje zdyskwalifikowany.

S k o k i:

Skok wdal z rozbiegu. Długość rozbiegu jest nieograniczona. Każdy zawodnik ma trzy skoki. Każdemu zawodnikowi przyznaje się najlepszy skok, a sześciu najlepszych staje do skoku rozstrzygającego.

Jeżeli zawodnik odbije się poza linią odbicia, przebiegnie lub dotknie się ziemi za odskocznią, skok jest nieważny, ale liczy się zawodnikowi jako już wykonany.

Skok wzwyż z rozbiegu. Zawody rozpoczynają się od 1,40 m.

Na każdą wysokość dozwolone są trzy skoki, trzeci skok nie-
udały, powoduje odpadnięcie zawodnika.

Zawodnik może rozpoczynać skoki od dowolnej wysokości
ponad minimum, musi jednak skakać każdą następną wy-
sokość, dopóki nie odpadnie od współzawodnictwa.

Nie są dozwolone skoki „ł a m a n e” lub „n u r k o w a n i e”,
skok przerzutem.

Z chwilą, gdy zawodnik po odbiciu oderwie obie stopy od zie-
mi, próba liczy się za skok, dwa rozbiegi również za jeden
skok.

S k o k o t y c e. Zawody rozpoczynają się od 2,50 m. Każdy
zawodnik ma prawo do trzech skoków na każdą wysokość.

Z chwilą, gdy zawodnik zatknął tykę i odbił się od ziemi,
liczy się za skok, dwa rozbiegi za jeden skok.

Zawodnikowi dozwolone jest na zrobienie jamy do zatykania
tyki w ziemi o średnicy 30 cm.

Zawodnikowi nie wolno przekładać ręki np. lewej nad rękę
prawą, ani też posuwać tej ostatniej ku górze w chwili od-
bicia lub po odbiciu się od ziemi.

Zawodnicy mogą używać własnych tyczek, które prócz owią-
zania, nie mogą posiadać żadnych innych punktów do opar-
cia rąk.

T r ó j s k o k. Zawodnik powinien doskoczyć za pierwszym
razem na tą nogę, którą się odbił, drugim razem na drugą
nogę, trzecim razem na obie nogi. Pozatem jak wskazówki
przy skoku w dal.

R z u t y:

R z u t d y s k i e m. Rzuty dyskiem wykonuje się z koła o śre-
dnicy 2,50 m. Każdy rzut, aby mógł być uznany, musi dysk
upaść wewnątrz 90° wycinku, zaznaczonego na boisku. Od-
ległość mierzy się od najbliższego znaku, zrobionego przez
dysk, do środka koła i odlicza się 1,25 m.

Każdy zawodnik ma trzy rzuty, sześciu najlepszych jeszcze
trzy.

R z u t o s z c z e p e m. Rzuty wykonuje się z poza linii do-
brze naznaczonej.

Oszczep należy trzymać w środku ciężkości, rzut nie liczy się,
o ile grot oszczepu nie dotknie ziemi wcześniej od drzewca.
Każdy zawodnik ma trzy rzuty, sześciu najlepszych jeszcze
trzy.

Zawodnikowi nie wolno przekroczyć linii, dopóki oszczep nie
dotknie ziemi.

W y r z u t k u l ą. Wyrzut kulą wykonuje się z koła o średni-
cy 2,13 m.

Kulą ma być wypchnięta z wysokości barków tylko jedną ręką.
Każdy zawodnik ma trzy rzuty, sześciu najlepszych jeszcze
trzy.

Rzut granatem. Granat jajowy, wagi 800 gr. Rzut wykonuje się wyprostowanym ramieniem, przy współudziale mięśni tułowia. Każdą ręką wykonuje się trzy rzuty.

Przechodzenie przez parkan 4 m. wysoki. Sposób przechodzenia dowolny. Drużyna 6 zawodników stoi na linii, w odległości 5 m. od parkanu. Czas mierzy się od strzału, na który zawodnicy rozpoczynają przechodzenie, do zeskoku ostatniego zawodnika, po drugiej stronie parkanu, na ziemię.

Strzelanie odbędzie się podług przepisów wojskowych.

Marsz w rynsztunku odbędzie się na przestrzeni 5 klm. w jedną i 5 km. w drugą stronę. Obliczenie według regulaminu dla biegu drużynowego.

Igrzyska Olimpijskie w Amsterdamie.

Jak wielkie jest zainteresowanie zbliżającymi się Igrzyskami olimpijskimi państw zachodnich i jak państwa te umożliwiają należyte przygotowanie się zawodników, mogą posłużyć następujące dane: Francja na przygotowanie zawodników do zawodów olimpijskich wyasygnowała przeszło 4 mil. fr., Niemcy tyleż milionów marek, Belgja, Szwajcarja ponad 2 milj., Włochy zasilają nadwyraz bogato Komitet olimpijski, który dzięki temu może opłacić nauczycieli i trenerów własnych i zagranicznych. Przygotowaniem do zawodów gimnastycznych zajmuje się sławny zawodnik Zampori, który jako państwowy nauczyciel wychowania fizycznego, otrzymał na czas przygotowań do zawodów płatny urlop i wolny przejazd na kolejach. Zadaniem jego jest przygotować w większych środowiskach zawodników, z których zestawi się zastęp olimpijski. Pływaniem zajmuje się węgier Domonkos. Narciarzy ćwiczą norwiedzcy Olafsen i Carlsen. Lekkoatletów przygotowuje Jenö i t. d.

U nas natomiast sprawę przygotowań do zawodów olimpijskich bagatelizuje się, a Komitet Igrzysk olimpijskich, nie mając dostatecznego poparcia, ani ze strony rządu, ani ze strony społeczeństwa, znajduje się w bardzo trudnem położeniu. Niemniejże trudności do pokonania będzie miał również Związek Sokolstwa Polskiego, który postanowił wziąć udział w Igrzyskach olimpijskich w dziale gimnastycznym, zamierzając wysłać zastęp, składający się z 16 druhów i tyluż druhen, jak również sprawozdawców technicznych.

Zeskoki i skoki w głąb.

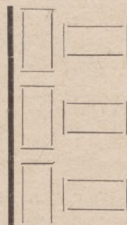
(Dokończenie).

Zeskoki wgląb wykonuje się:

- A. Z postawy na przyrządzie.
- B. Z wejścia po drabinie lub z wybiegu po skośnie ustawionym pomoście lub desce.
- C. Z siadu lub postawy na pomoście.

A. ZESKOKI WGLĄB Z POSTAWY NA PRZYRZĄDZIE.

Wchodzi się na przyrząd po ławce lub kładce, ustawionej skośnie lub jako stopień. Ćwiczących, zależnie od ilości, ustawia się zastępami, w odległości 3 do 10 kroków od przyrządów.



Ustawienie przyrządów i ćwiczących.

Na dany znak ćwiczący pierwszej trójki lub czwórki wstępują na przyrząd, a na następny znak, który zarazem jest hasłem dla następnej trójki, wykonują zeskoki.

1. Z postawy przodem na przyrządzie.

1. Odbiciem obunóż w przód, zeskok wgląb.
2. Jak 1., tylko z $\frac{1}{4}$ obr.
3. Jak 1., tylko z $\frac{1}{2}$ obr.
4. Jak 1., tylko z wymachem ramion w bok lub w górę.
5. Jak 1.—4., tylko z przewrotem w przód po zeskoku.
6. Jak 1.—5., tylko odbiciem jednonóż z wyrzutem drugiej nogi w przód.

2. Z postawy bokiem na przyrządzie.

1. Odbiciem obunóż w bok, zeskok wgląb.
2. Jak 1., tylko z $\frac{1}{4}$ obr.
3. Jak 1., tylko z $\frac{1}{2}$ obr.
4. Jak 1., tylko z wymachem ramion w bok lub w górę.
5. Jak 1.—4., tylko z przewrotem w przód po zeskoku.
6. Jak 1.—5., tylko odbiciem jednonóż z wyrzutem drugiej nogi w bok.

3. Z postawy tyłem na przyrządzie.

1. Odbiciem obunóż w tył, zeskok wgłąb.
2. Jak 1., tylko z $\frac{1}{4}$ obr.
3. Jak 1., tylko z $\frac{1}{2}$ obr.
4. Jak 1., tylko z wymachem ramion w bok lub w górę.
5. Jak 2. i 3., tylko z przewrotem w przód lub w tył po zeskoku.

B. ZESKOKI WGLĄB Z WYBIEGU PO SKOŚNIE USTAWIONYM POMOŚCIE, DRABINIE, ŁAWCE LUB DESCE.

1. Wybieg na przyrząd i zeskok wgłąb.
2. Jak 1., tylko z $\frac{1}{4}$ obr.
3. Jak 1., tylko z $\frac{1}{2}$ obr.
4. Jak 1., tylko z wymachem ramion w bok lub w górę.
5. Jak 2.—4., tylko z przewrotem w przód po zeskoku.
6. Wybieg na wysoko ustawiony przyrząd i zeskok wgłąb z dochwytem jednorącz.

C. ZESKOK WGLĄB Z SIADU LUB POSTAWY NA POMOŚCIE.

Początkowo wykonuje się zeskoki z siadu lub postawy z pomostu zawieszonego na drabinie, na wysokości 150 cm., później wysokość tę stopniowo się powiększa.

1. Z siadu na pomoście.

1. Z siadu zeskok w głąb.
2. Jak 1., tylko z $\frac{1}{4}$ obr.
3. Jak 1., tylko z $\frac{1}{2}$ obr.
4. Jak 1., tylko z wymachem ramion w bok lub w górę.
5. Jak 1.—4., tylko z przewrotem w przód lub w tył po zeskoku.

Zeskok z siadu wykonuje się w następujący sposób: nogi ugina się w tył, podnosząc pięty pod pomost, poczem silnie wyrzuca się je w przód, odbijając się równocześnie rękami, na których opieramy się, trzymając się krawędzi pomostu.

2. Z postawy przodem lub bokiem na pomoście.

1. Odbiciem obunóż, zeskok wgłąb.
2. Jak 1., tylko z $\frac{1}{4}$ obr.
3. Jak 1., tylko z $\frac{1}{2}$ obr.
4. Jak 1., tylko z wymachem ramion w bok lub w górę.
5. Jak 1.—4., tylko z przewrotem w przód lub w tył po zeskoku.

Po opanowaniu zeskoku, odbiciem obunóż, wykonuje się zeskok odbiciem jednonóż, wyrzucając drugą nogę w przód lub w bok.

Fazanowicz.

Wzorzec lekcji,

POKAZANEJ PRZEZ INSTRUKTORÓW CENTRALNEJ
WOJSK. SZKOŁY GIMNASTYKI I SPORTÓW W POZNANIU
NA ZJEŹDZIE NAUCZYCIELI WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO 20 MARCA 1927 ROKU.

I. ĆWICZENIA WSTĘPNE.

1. Marsz ze śpiewem. Marsz krokiem mieszanym (Marsz urozmaicony) 4 kroki z zaznaczeniem 4 we wspięciu (na palcach), 4 podskoki po 2-gim kroku na nodze lewej, jeden wymach nogą po 3-cim kroku, 4 podskoki po 2-gim kroku na nodze prawej, jeden wymach nogą po 3-cim kroku, 4 kroki we wspięciu (na palcach), 4 z wymachem ramion i 4 wypady z wymachem ramion.

Kolumna ćwiczebna.

2. Chwyt karku, rozkrok, opad — i dwa skłony w dół z zamachem ramion i jeden skłon podparty.

3. Ramiona w bok skurcz — dwa wyprosty (wyrzuty) ramion w bok i dwa wymachy przodem wzwyż (w górę).

4. Skurcz ramion — i skręty (zwroty) głowy z desymetrycznym (różnostronnym) przeżeniem ramion.

5. Rozkrok szeroki — i cztery wymachy ramion przodem wzwyż (w górę) i cztery skłony boczne z ugięciem nogi i zamachem ramienia.

6. Rozkrok szeroki, skłon w dół z chwytem za kostki (z chwytem jednorącz za nogę w kostkach) i kark i skłony.

7. W miejscu skok wzwyż (wyskok w górę) i rozkroczny (i z wymachem nóg) z wymachem ramion (i ramion w bok). Marsz wspięty (na palcach) i głęboki oddech.

II. ĆWICZENIA GŁÓWNE.

1. Skłon napięty z pomocą. Skłon w dół i skłony.

2. Waga.

3. Wymyk, odmyk, wymyk i odmyk tyłem (półobrotu w siadzie i opust wtył do zeskoku).

4. Wybieg na czworakach na równoważnię i przejście z przykłękaniem. Rzuty piłkami.

5. Ramiona wzwyż (w górę) rozkrok i dwa opady, a trzeci skłon w dół z chwytem karku.
6. Desymetryczne (różnostronne) wymachy ramion.
7. Bieg z przeskokiem (z wyskokiem) po trzecim kroku ze wznosem (z wymachem) ramion w bok.
8. Wymachy do rzutu i padnij.
9. Marsz na czworakach ze wznosem (z uniesieniem) krocznego (wykrocznego) ramienia i nogi.
10. Skoki. Z rozbiegu skok rozkroczny przez kozła — rozkroczny przez skrzynię w szerz i wolny ponad przeszkodę. Zawrotny przez skrzynię przerzut i wolny ponad przeszkodę.
11. Jeniec (zabawa).

III. ĆWICZENIA KOŃCOWE.

1. Przysiad ramiona w krzyż (skrzyżowane przed sobą) — i podskoki i rozkroki (podskoki do rozkroku) z wymachem ramion.
 2. Rozkrok, chwyt bioder i skręty tułowia z wymachem ramienia.
 3. Skurez ramion i prężenie wzwyż (w górę) i w bok. Marsz wspięty (na palcach), głęboki oddech. Marsz ze śpiewem.
- U w a g a: Nazwy, podane w nawiasach, przyjęte są w słownictwie sokolem.

Przysposobienie Wojskowe.

Jak stosować program P. W. w Gniazdach

(Ciąg dalszy).

I. WIADOMOŚCI OGÓLNE.

1. O broni wogóle; o pocisku; o lufie; o przyrządach celowniczych i kierowniczych; o naboju.
2. Zamykanie lufy i ryglowanie; napinanie iglicy; odpalanie; wyciąganie i wyrzucanie łuski. Doprowadzanie naboju i zabezpieczanie (wszystko ogólnie).

W tym okresie nauczania należy uczestników zapoznać z podstawowymi pojęciami o broni wogóle, dotyczącymi wszystkich, gdyż w ten sposób przygotowuje się w umyśle ucznia grunt do dalszej nauki tego przedmiotu.

Tu otrzymują wiadomości ogólne, bez wskazania konkretnego karabinu, natomiast w następnym okresie zapoznają się już z konkretnym karabinem.

II. WIADOMOŚCI PRZYGOTOWAWCZE.

1. Rodzaj danej broni i jej właściwości (karabin Mausera, wzór 98).
2. Opis ogólny części głównych.
3. Rozkładanie i składanie zamka.
4. Ładowanie i rozładowanie.
5. Nastawianie i celowanie.

Natomiast w tym okresie nauczania uczestnicy winni się zapoznać bliżej już z konkretnym przedmiotem, a więc karabinem, trzymanym w ręku. Poznać mają tu te części broni, o potrzebie których dowiedzieli się w pogadance ogólnej, wykazujące konieczność ich istnienia.

Zapoznać się tu winni z poszczególnymi częściami i nazwami, lecz nie w tym celu, aby tylko je sobie zapamiętać, ale dlatego, by wnikać w działanie każdej z nich i stwierdzić rolę, jaką ona spełnia. Przez to więc z konieczności i sama nazwa utkwii mocniej w pamięci każdego, a zarazem i spowoduje trwałe zapamiętanie jej, ponieważ nazwa ta będzie zawsze logicznie wynikać ze spełnianej funkcji przez daną część karabinu.

W tym więc okresie uczestnicy poznają już nieco dokładniej materiał, znany im z opisu ogólnego w okresie pierwszym.

III. WIADOMOŚCI O DZIAŁANIU CZĘŚCIOWEM.

1. Budowa lufy, przyrządów celowniczych.
2. Ryglowanie i odryglowanie.
3. Napinanie i odpalanie.
4. Doprowadzanie naboju.
5. Wyciąganie i wyrzucanie.

Tu zaś należy wprowadzić uczestników w mechanizm działania karabinu, jednakże nie podawać go słuchaczom całkowicie, t. zn., jako harmonijne współdziałanie wszystkich części, lecz przejść działania poszczególnych faz, lokalnych mechanizmów, jak np. działanie zamka, działanie mechanizmu, podającego naboje i t. p.

Metoda, stosowana w ten sposób, ułatwi nauczanie się ludziom tego przedmiotu, a jednocześnie da im możliwość w przyszłości łatwiejszego poznania innych systemów karabinów i to nie tylko karabinów piechoty, ale i karabinów maszynowych.

IV. WSPÓLDZIAŁANIE.

1. Ładowanie.
2. Ruch zamka i zjawiska, zachodzące wtedy.
3. Rozładowanie i nowe doprowadzenie naboju.

W tym okresie nauczania, ponieważ uczestnicy poznali już działanie poszczególnych mechanizmów, można przejść do złączenia poszczególnych, lokalnych działań, i objaśnić współdziałanie wszystkich części karabinu dla wspólnego celu, jakim jest zadanie oddania strzału skutecznego.

V. OPIS SZCZEGÓŁOWY.

1. Opisać szczegółowo poszczególne części karabinu, w związku z ich rolą, jaką spełniają (drogą pytań i odpowiedzi słuchaczy): lufa, obsada, zamek, przyrząd spustowy i podający.

Tu uczestnicy winni się zapoznać już ze szczegółikami, na które zostaje im zwrócona uwaga przez instruktora i to drogą rozpatrzenia szczegółowego każdej z części, oraz opisanie jej drogą pytań i odpowiedzi.

W ten sposób zostanie wyzyskana jeszcze raz możliwość pogłębienia i utrwalenia wiadomości uczestników przez dokładny ich przegląd.

VI. UZUPEŁNIENIA.

1. Bagnet, przybory, amunicja.
2. Omówić rzeczy nie podane jeszcze, lub utrwalić wiadomości trudniejsze, oraz uzupełnić brakujące, jak na przykład: niewypał, wadliwe działanie części, wadliwość strzału, wady przy osadzaniu bagnetu i t. p.

VII. BROŃ SAMOCZYNNA.

1. Ogólnie zapoznać uczestników z jednym z karabinów maszynowych, ręcznym lub lekkim.
2. Urządzić pogadankę o znaczeniu ciężkich karabinów maszynowych, czołgów, artylerji, samochodów pancernych i t. p.

Jeszcze raz tu podkreślę, iż nie należy nigdy zapominać o tem, aby wiadomości były podawane zawsze w sposób jaknajbardziej poglądowy, praktyczny, a więc z uwzględnieniem wszystkiego rodzaju ułatwień, jak pokazy, rysunki i t. p.

LITERATURA:

1. Mjr. Tadeusz Felsztyn. Karabin piechoty Mausera (wzór 98).
2. Z. Hartleb. Nauka o broni, współczesne karabiny piechoty.
3. J. Kwaciszewski pplk. i Kramczyński J. kpt. Lekki karabin maszynowy Maxim 08/15 i 08/18.
4. T. Felsztyn mjr. Francuski ręczny karabin maszynowy.
5. Kpt. T. Felsztyn, kpt. K. Kłochowicz, por. S. Szymanowski. Metoda nauczania o broni, wydanie II. Str. 9 — 53, 87 — 99, 103 — 108.

S. Marciniak.

Ćwiczenia na koniu.

DLA ZASTĘPU PRZEDNIEGO.

(Ciąg dalszy).

25. Woltyże okroczone + odboczne.

1. Zamach okroczony lewą + wsiad odboczny w prawo ponad oba łęki na kark.
2. Zamach okroczony prawą + wsiad odboczny w lewo ponad oba łęki na grzbiet.
3. Zamach okroczony lewą wtył — przemach okroczony lewą ponad oba łęki + nożyce odboczne w prawo.
4. Zamach okroczony prawą wtył + przemach okroczony prawą ponad oba łęki + nożyce odboczne w lewo.
5. Dochwyt oburącz kark: zamach okroczony lewą + odboczka w prawo (ponad łęki).
6. Dochwyt oburącz grzbiet: zamach okroczony prawą + odboczka w lewo (ponad łęki).
7. Koło okroczone lewą + odboczka w lewo.
8. Koło okroczone prawą + odboczka w prawo.

26. Woltyże kuczne + przerzutne.

1. Odbicie obunóż, wyskok kuczny wolny + przewrót o ramionach ugiętych.
2. Odbicie lewą, wyskok kuczny wolny + przerzut poprzek ponad kark o ramionach prostych.
3. Odbicie prawą, wyskok kuczny wolny + przerzut poprzek ponad grzbiet o ramionach prostych.
4. Koło kuczne + przerzut o ramionach ugiętych.
5. Koło kuczne + przerzut o ramionach prostych.
6. Przemach kuczny do podporu tyłem + obrót w lewo, do-

chwyt prawą kark, lewą przedni łęk, przewrót o ramionach prostych.

7. Przemach kuczny wtył w lewo, do podporu przodem + wagą przerzut o ramionach prostych.
8. Przemach kuczny wtył w prawo, do podporu przodem + wagą przerzut o ramionach prostych.

27. Woltyże rozkroczne + odwrotne.

1. Przemach rozkroczny do podporu tyłem + wsiad odwrotny lewą na kark.
2. Przemach rozkroczny do podporu tyłem + wsiad odwrotny prawą na grzbiet.
3. Koło rozkroczne + wsiad odwrotny lewą na grzbiet.
4. Koło rozkroczne + wsiad odwrotny prawą na kark.
5. Koło rozkroczne + koło odwrotne lewą.
6. Koło rozkroczne + koło odwrotne prawą.
7. Przemach rozkroczny do podporu tyłem + odwrotka wtył w lewo.
8. Przemach rozkroczny do podporu tyłem + odwrotka wtył w prawo.

28. Woltyże kuczne + okroczne.

1. Przemach kuczny do podporu tyłem + przemach okroczny lewą przodem do siodła.
2. Przemach kuczny do podporu tyłem + przemach okroczny prawą przodem do siodła.
3. Przemach kuczny wtył w lewo do podporu przodem + przemach okroczny lewą ponad oba łęki na kark.
4. Przemach kuczny wtył w prawo do podporu przodem + przemach okroczny prawą wtył na grzbiet.
5. Przemach kuczny do podporu tyłem + półkoło okroczne prawą wtył.
6. Półkoło kuczne w lewo + koło okroczne prawą.
7. Półkoło kuczne w prawo + koło okroczne lewą.
8. Koło kuczne + koło okroczne lewą (prawą).

29. Woltyże odwrotne + odboczne.

1. Półkoło odwrotne w lewo + przemach odboczny w lewo do siodła.
2. Półkoło odwrotne w prawo + przemach odboczny w prawo do siodła.
3. Koło odwrotne lewą + wsiad odboczny w prawo ponad oba łęki na kark.
4. Koło odwrotne prawą + wsiad odboczny w lewo ponad oba łęki na grzbiet.

5. Koło odwrotne w lewo + koło odboczne w prawo.
6. Koło odwrotne prawą + odboczka w lewo.
7. Przemach odwrotny w prawo do podporu przodem (obrotem w lewo) + odboczka w lewo.
8. Koło odwrotne w prawo + odboczka w lewo.

30. Woltyże rozkroczne + wytrzymania.

1. Przemach rozkroczny do podporu tyłem, obrót w lewo do podporu przodem, dochwyt lewą przedni łęk, prawą kark + podpór równoważny w prawo.
2. Przemach rozkroczny do podporu tyłem, obrót w prawo do podporu przodem, dochwyt prawą tylny łęk, lewą grzbiet + podpór równoważny w lewo.
3. Przemach rozkroczny + do poziomki nóg.
4. Koło rozkroczne + waga poprzek na lewym łokciu.
5. Koło rozkroczne + waga poprzek na prawym łokciu.
6. Koło rozkroczne + waga pobok na obu łokciach.
7. Odbicie obunóż: wyskok rozkroczny wolny + stanie na rękach o ramionach prostych.
8. Koło rozkroczne + wagą, stanie na rękach o ramionach prostych.

31. Woltyże okroczone + odboczne + okroczone.

1. Zamach okroczone prawą + półkole odboczne prawą w lewo + przemach okroczone prawą do siodła.
2. Zamach okroczone lewą + koło odboczne lewą w prawo + przemach okroczone lewą w tył na grzbiet.
3. Półkole okroczone lewą + półkole odboczne w prawo + przemach okroczone prawą w tył do siodła.
4. Półkole okroczone prawą + półkole odboczne w lewo + półkole okroczone prawą.
5. Zamach okroczone prawą w tył + koło odboczne prawą w lewo + półkole okroczone lewą.
6. Koło okroczone prawą + półkole odboczne w prawo + półkole okroczone prawą.
7. Koło okroczone lewą + półkole odboczne w lewo + koło okroczone lewą.
8. Zamach okroczone lewą + koło odboczne w prawo + koło okroczone prawą.

32. Woltyże odwrotne + kuczne + zawrotne.

1. Koło odwrotne prawą + półkole kuczne prawą + wsiad zawrotny w lewo na kark.
2. Koło odwrotne lewą + półkole lewą + wsiad zawrotny w prawo na grzbiet.

3. Koło odwrotne lewą + półkoło kuczne w lewo + wsiad zawrotny w prawo do siodła.
4. Koło odwrotne prawą + półkoło kuczne w prawo + wsiad zawrotny w lewo do siodła.
5. Koło odwrotne w lewo + koło kuczne + zawrotka w prawo.
6. Koło odwrotne w lewo + półkoło kuczne w lewo + zawrotka w prawo powyż.
8. Koło odwrotne w prawo + koło kuczne + zawrotka w lewo powyż.

33. Woltyże okroczne + okroczne + rozkroczne.

1. Zamach okroczny lewą + koło okroczne lewą + wyskok rozkroczny.
2. Zamach okroczny prawą + koło okroczne lewą + wyskok rozkroczny.
3. Półkoło rozkroczne prawą + półkoło okroczne lewą + przemach rozkroczny do podporu tyłem.
4. Zamach okroczny prawą wtył + koło okroczne prawą + rozkrocza.
5. Półkoło okroczne prawą + koło okroczne lewą + rozkrocza.
6. Koło okroczne lewą + koło okroczne prawą + rozkrocza z $\frac{1}{4}$ obrotem w lewo.
7. Dwa koła okroczne lewą + rozkrocza z $\frac{1}{4}$ obrotem w prawo.
8. Z podporu tyłem zamach okroczny do przodu prawą + półkoło okroczne prawą wtył + wyskok rozkroczny wtył.

34. Woltyże kuczne + odboczne + wytrzymania.

1. Półkoło kuczne lewą + półkoło odboczne w prawo + podpor równoważny w lewo.
2. Półkoło kuczne prawą + półkoło odboczne w lewo + podpor równowagi w prawo.
3. Półkoło kuczne lewą + przemach odboczny w prawo + poziomka nóg.
4. Koło kuczne + przemach odboczny w lewo + poziomka rozkrokiem.
5. Półkoło kuczne w lewo + półkoło odboczne w prawo + waga na prawym łokciu.
6. Półkoło kuczne w prawo + koło odboczne w lewo + waga wolna (podporna).
7. Koło kuczne + półkoło odboczne w prawo + stanie na rękach o ramieniach ugiętych.
8. Koło kuczne + koło odboczne w lewo + stanie na rękach o ramieniach prostych.

35. Woltyże odboczne + odwrotne + kuczne.

1. Półkole odboczne w lewo + koło odwrotne lewą + wyskok kuczny na kark.
2. Półkole odboczne w prawo + półkole odwrotne w prawo + wyskok kuczny na grzbiet.
3. Koło odboczne w prawo lewą + koło odwrotne prawą + wyskok kuczny do siodła.
4. Półkole odboczne w lewo + półkole odwrotne w lewo + przemach kuczny do podporu tyłem.
5. Półkole odboczne w prawo + koło odwrotne prawą + kuczka.
6. Koło odboczne w lewo + półkole odwrotne w prawo + kuczka z $\frac{1}{2}$ obrotem w lewo.
7. Koło odboczne w prawo + koło odwrotne w prawo + kuczka z $\frac{1}{2}$ obrotem w prawo.
8. Z podporu tyłem: przemach odboczny w prawo wtył do podporu przodem + koło odwrotne w prawo + kuczka.

36. Woltyże kuczne + okroczone + zawrotne.

1. Półkole kuczne w lewo — zamach okroczny prawą + wsiad zawrotny w lewo na kark.
2. Półkole kuczne w prawo + zamach okroczny lewą + wsiad zawrotny w prawo na grzbiet.
3. Półkole kuczne lewą + koło okroczone prawą + wsiad zawrotny w prawo do siodła.
4. Półkole kuczne prawą + koło okroczone lewą + wsiad zawrotny w lewo do siodła.
5. Przemach kuczny do podporu tyłem + przemach okroczny lewą przodem na grzbiet + wsiad zawrotny w lewo do siodła.
6. Przemach kuczny wtył w lewo do podporu przodem + przemach okroczny prawą na kark + odmach ponad kark.
7. Koło kuczne + koło okroczone lewą + zawrotka w lewo.
8. Koło kuczne + koło okroczone prawą + zawrotka przrzutem w prawo.

(C.d.n.).

A. Hamburger.