

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ”

Rok III.

Nr 6—7.

Lingjada w Göteborgu.

Uroczystości Lingowskie w Göteborgu, zorganizowane zostały przez Związek Oddziałów Gimnastycznych im. Linga „Lingförbundet” z okazji 150 rocznicy urodzin P. H. Linga, oraz 15-lecia istnienia związku.

Uroczystości te rozłożone na cały tydzień od 15 do 22 maja r. b., obejmowały:

1. Pokazy gimnastyczne młodzieży i starszych.
2. Odsłonięcie popiersia P. H. Linga w Lasku Zamkowym, obok stadionu sportowego.
3. Wręczenie odznaczeń oddziałom (stowarzyszeniom) oraz poszczególnym pracownikom na polu wychowania fizycznego.

W dniu 15 maja w stadionie odbyła się defilada młodzieży szkolnej oraz oddziałów gimnastycznych żeńskich i męskich, powitanie, wręczenie odznaczeń i ćwiczenia młodzieży.

Wszystkie oddziały szkolne, jak również stowarzyszenia gimnastyczne, miały swoje flagi państwowe, pod którymi później występowały do ćwiczeń.

Ćwiczenia młodzieży żeńskiej i męskiej pokazano masowo. Była to lekcja gimnastyczna, bez przyrządów, wykonywana masowo, pod jednym kierownictwem.

Wejście dziewcząt, w liczbie około 1400, odbyło się szóstkowymi kolumnami, najkrótszą drogą na swe stanowiska. Dziewczeta w marszu brały rozstęp i odstęp o jeden znak (boisko wyznaczone), poczem wszystkie kolumny zwróciły się w prawo ku głównej trybunie.

Prowadząca zapowiadała ćwiczenie, które zaraz pokazywała okazicielka, a następnie wykonywały wszystkie dziewczęta, poczem znów zapowiedź z okazaniem i t. d. Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia, łatwe zarówno do wykonania, jak i do zapamiętania, były przedtem wyuczone w szkołach i po dokonanej próbie, okazane przed publicznością. Pląsy i ćwiczenia skoczne wykonane były pod muzykę.

Wyjście, ustawienie i wykonanie ćwiczeń przez chłopców

było takie same, jak u dziewcząt, z tą zmianą, że zamiast ćwiczeń z muzyką, była gra: sztafeta z podawaniem przedmiotu.

Dalsze pokazy gimnastyczne, *lekcje wzorowe*, młodzieży i starszych, odbywały się w miejscowym cyrku codziennie od godz. 17.30 do 19.10—młodzież, a od godz. 20 do 22.30—starsi, przeważnie po dwa oddziały męskie i żeńskie.

Ogólny poziom wyćwiczenia występujących oddziałów, zarówno męskich, jak i żeńskich, był dość wysoki. Oddziały, liczące od 16 — 32 ćwiczących, przygotowane były starannie. W oddziałach żeńskich prawie wszystkie ćwiczące wykonywały stanie na rękach z pomocą, przeskoki rozkroczne przez skrzynię wzdłuż lub przeskoki zawrotne powyżej. W oddziałach męskich na pierwszy plan występowały skoki mieszane, w których narody skandynawskie celują.

Bardzo podpadającą pod uwagę była duża dowolność w ugrupowaniu i ustosunkowaniu poszczególnych ćwiczeń we wzorach lekcyjnych. Klasyczna metoda szwedzka, uważana przez wielu pionierów gimnastyki szwedzkiej za ostatni wyraz doskonałości, jest przez dzisiejsze stowarzyszenia im. Linga zmieniana dość swobodnie i daleko odbiega od pierwowzoru. Jakkolwiek oddziały, popisujące się lekcjami gimnastycznymi, nie tylko, że należały do jednego związku, lecz prawie wszystkie były z jednego miasta, mimo to, sposób prowadzenia lekcji w poszczególnych stowarzyszeniach różnił się znacznie, przyczem widziało się wpływ nie tylko wybitnych reformatorów, jak Elin Falk, Elli Björkstén, Thulina i Bukha, lecz zaznaczały się również indywidualne próby poszczególnych kierowników oddziałów.

Oddziały żeńskie rozpoczynały swe ćwiczenia płasmi w pochodzie lub kolumnie ćwiczebnej, poczem następowały ćwiczenia ramion i nóg przeważnie łącznie i ćwiczenia tułowia, łącznie z ruchami ramion. Kończono ćwiczenia wstępne przeważnie podskokami. Po ćwiczeniach pleców lub też zaraz po ćwiczeniach wstępnych, następowały ćwiczenia równoważne, które wykonywano czwórkami na lacie, ustawionej w krzyż. Zazwyczaj każda czwórka wykonywała inne ćwiczenie, jak: chody, przysiady, skłony i wagi, łącznie z ruchami ramion i obrotami lub skrętami. Wejście na latę odbywało się wyskokiem lub wymykaniem do podporu przodem, z którego wykonywano siad na jednym udzie, a następnie przechodzono do postawy na lacie zaczepieniem stopy za sobą. Po ćwiczeniach równoważnych następowały ćwiczenia w zwieszeniach, zazwyczaj w dwu lub trzech zastępach na lacie, linach poziomych lub pionowych.

Na wysoko ustawionej lacie wykonywane były pochody na rękach z obrotami, wywijania z obrotami i zeskoki w przód. Na poziomych linach, które ujmowały ćwiczące z postawy na skrzyni, wykonywano przeważnie pochody zmianami zwieszeń

na podudach. Na pionowych linach wspinania z pomocą nóg. Były również pokazane zejścia z lin w zwieszeniu przerzutnem na jednej linie.

Ćwiczenia w zwieszeniach przeważnie wykonywano dwójkami.

Ćwiczenia tułowia, jak również płasy i biegi, wykonywane były w kolumnie ćwiczebnej lub w kole, poczem — skoki mieszane w jednym zastępie. Jako ćwiczenia końcowe, były stosowane łatwe ruchy ramion lub chód.

Pomiędzy ćwiczenia właściwe wplatanie były ćwiczenia rytmiczne ze śpiewem, lub pod muzykę, przeważnie płasy lub też płasy i łatwe ćwiczenia tułowia.

Jako skoki stosowane były: przeskok w biegu ponad przeszkodę, wyskok w górę odbiciem jedno nogi o przyrząd oraz przeskoki odwrotne, zawrotne i rozkroczne przez skrzynię wzdłuż.

Oddziały męskie rozpoczynały ćwiczenia rozstępem w kolumnę ćwiczebną z dwuszeręgu. Ćwiczenia wstępne składały się z ćwiczeń ramion i nóg, wykonywanych łącznie, często ze zwrotami; ćwiczenia tułowia wykonywano samodzielnie lub z pomocą współćwiczącego. Ćwiczenia wstępne kończono ćwiczeniami nóg, przeważnie podskokami.

Ćwiczenia właściwe rozpoczynano zwieszeniami na łacie, linach poziomych lub pionowych w dwu zastępach. Na łacie wykonywano wspierania na podudach, wspierania wychwytem, wymyki oraz pochody na rękach o ramionach ugiętych z obrotami. Te ostatnie były to przeważnie ćwiczenia siłowe. Np. ćwiczący w zwieszeniu jednorącz, o ramieniu ugiętym, wykonywał powoli półobrotu, zawieszał się na drugiej ręce, a po dokonanym obrocie przechodził znów do zwieszenia na prawej i t. d., aż do końca łaty. Potem przeważnie następował wydźwig i zeskok podmykiem, lub waga oparciem na łokciach, poczem przewrót w przód do zwieszenia podchwytem i w przednim zamachu zeskok. Na linach poziomych wykonywano pochody na podudach z obrotami i wytrzymańcami. Na linach pionowych — wspinanie z pomocą nóg na jednej linie lub bez pomocy nóg, na dwulinie, a po wykonaniu zwieszenia przerzutnego, zejście głową w dół. Były również pokazane zejścia w zwieszeniu przerzutnem na jednej linie, z przytrzymaniem się liny nogami, ramiona w bok.

Ćwiczenia tułowia wykonano w kolumnie ćwiczebnej, albo też w dwuszeręgu z pomocą współćwiczących. Krótki bieg i przejście do skoków.

Na skoki, zwłaszcza mieszane, kładzie się w Szwecji specjalny nacisk, gdyż jest to jeden z nielicznych momentów w lekcji szwedzkiej, gdzie ćwiczący może wyładować swą energię i wypróbować swą siłę, odwagę i zwinność. Dla podtrzy-

mania tych zalet wśród ćwiczących wzbogacono ćwiczenia przyrządowe przez włączenie do zasobu ćwiczeń, wychwytów, podmyków i t. p. Największe wszakże utrudnienie ćwiczeń zastosowano przy skokach przez kombinowanie przyrządów i stwarzanie szlucznych niebezpieczeństw, przyczem posunięto się w tem tak daleko, że ćwiczenia te często miały wręcz cyrkowy charakter, a w razie nieudania się skoku, ćwiczący narażony był na poważne obrażenia, gdyż wytworzone niebezpieczeństwa, wykluczały możność ochrony ćwiczącego. Należy jednak przyznać, że ćwiczenia te wykonywano nietylko z całą pewnością i dokładnością, lecz nawet z widocznym zamięłowaniem.

Wzorową i sumiennie przygotowaną lekcję okazały Finlandki pod kierownictwem p. Elli Björkstén oraz Dunki i Islandki.

Dunki pokazały lekcję od początku do końca pod muzykę, nie wyłączając ćwiczeń w zwieszeniu i skoków. Dlatego też zarówno zwieszenia, jak i skoki nie były trudne, natomiast ćwiczenia wstępne, właściwe i końcowe, były niemal arcydziełem. Ćwiczenia wzorowo opanowane pamięciowo, przeplatane były płasami, które pokazano w kolumnie, dwurzędzie, w kole, oddzielnie lub z pomocą współćwiczących, dokładnie, pewnie i jednolicie.

Zupełnie inny charakter miała lekcja p. Elli Björkstén, jakkolwiek również cała, za wyjątkiem skoków, wykonana była pod muzykę. O ile w lekcji Dunek poza ćwiczeniami na przyrządach, na których ćwiczono kolejno, nie było dłuższych przerw nad zmianą ustawienia, o tyle w lekcji p. Björkstén były przerwy, w czasie których p. Björkstén objaśniała ćwiczenia i wydawała rozkazy ćwiczącym i grającej na pianinie. Wykonanie ćwiczeń było również bez zarzutu, był to zespół, jako całość, doskonale dobrany i wyćwiczony.

Oddział Islandek, który pokazał ćwiczenia bez muzyki, był pod względem wyćwiczenia doskonały. Lekcję charakteryzowały miękkie ruchy, przypominające metodę Demeniego. Płynne unoszenia i opuszczania ramion, opady i skłony tułowia, płasy i podskoki, łączyły się bez przerw i wytrzymań. Na szczególną uwagę zasługiwały ćwiczenia plastyczne na równoważni, wykonane z precyzją i pomysłowością. Ze skoków pokazano przeskoki lotne ponad koniem.

Na zakończenie pokazów wystąpił zastęp gimnastyków norweskich. Po wykonaniu ćwiczeń wstępnych, ustawiono drążek i poręczę, na których ze zmianą, wykonano ćwiczenia. Były to przeważnie ćwiczenia dowolne, wykonywane bez ochrony i pomocy. Na drążku, ćwiczący jeden za drugim wykonywali kołowroty olbrzymie w przód, w tył, z obrotami i przechwyta-
mi. Zeskoki kuczne, rozkroczne i przewrotem w przód lub

w tył, wykonane były pewnie i dokładnie. Na poręczach prócz ćwiczeń zamachowych, były również siłowe i wytrzymania. Wagi, kołowroty, stania na rękach z obrotami, wykonywane były z całą swobodą i pewnością. Po ćwiczeniach na przyrządach, wykonano skoki przez konia wzdłuż i w szerz oraz przeskoki rozkroczne z elastycznej odskoczni przez konia, ustawionego na wysokość 2 m. i przerzuty ponad stół ze stania na rękach. Wszystkie przeskoki i przerzuty wykonane były z nadzwyczajną pewnością i lekkością.

Zastęp Norwedczyków dobrany był starannie z ludzi wysokich, silnych i harmonijnie rozwiniętych.

Fazanowicz.

O zachodzeniu.

Największą troską przy wszystkich znaczniejszych wystąpieniach do ćwiczeń wolnych jest zachodzenie kolumn. Dzięki wadliwemu zachodzeniu, najczęściej rozbija się najdokładniej wyrównana kolumna, a chaos, który z tego powodu powstaje, jest tym większy, im większa i szersza jest kolumna.

Przyczyny takiego zachodzenia są następujące:

1. Niedokładne krycie i równanie.
2. Nieprawidłowe zachodzenie.
3. Niedokładne wyćwiczenie ćwiczeń rzędowych (mu-sztra formalna) w gnieździe.
4. Przodownicy nie znają podstaw zachodzenia.

Rozróżniamy trzy nawzajem uzupełniające się sposoby zachodzenia:

1. Zachodzenie po łuku dowolnym o $\frac{1}{4}$ koła.
2. Zachodzenie przeciwpochodem o $\frac{1}{2}$ koła.
3. Zachodzenie, zależnie od różnych okoliczności w określonym miejscu i kierunku.

We wszystkich trzech sposobach ważną rzeczą jest, by przy zachodzeniu na zewnętrznym łuku utrzymana była ta sama odległość, jaka obowiązuje w czasie pochodu zwykłego. Jeżeli ćwiczący zachowuje ten odstęp, wtedy ćwiczący na skrzydle zachodzącym nie będzie zmuszony przyśpieszać kroku, lub biec, jak to się często zdarza, lecz pójdzie po przypadającym mu łuku krokiem równym. Przy zachodzeniu przeciwpochodem, ćwiczący muszą postępować tak, żeby pomiędzy zewnętrznym barkiem skrajnego z tej części kolumny, która idzie wprost i zewnętrznym barkiem skrajnego (z tego samego rzędu) tej części kolumny, która idzie w przeciwnym kierunku, pozostał odstęp tylko na długość wyciągniętego w bok ramienia, a często i mniejszy.

Zatem na ogólne prawidło zachodzenia składa się:

1. Krycie.
2. Odległość.
3. Równanie.

Od miejsca, gdzie kierunek pochodzenia zatacza łuk, aż do miejsca, skąd znów jest kierunek prosty, krycie i odległość utrzymują skrzydłowi, natomiast reszta ćwiczących utrzymuje równania do skrzydła zachodzącego, a czucie do skrzydła osiowego. Każdy przodownik winien bezwarunkowo nauczyć ćwiczących wyżej wymienionych prawideł, bo bez nich ćwiczący absolutnie nie może brać udziału w dobrze zorganizowanym pochodzie.

Jeżeli powyższe zasady przez ćwiczących nie są przestrzegane i gdy w dodatku taki ćwiczący znajdzie się na nieszczęście na skrzydle osiowym, to zepchnie cały szereg na zewnątrz, a tem samem pociągnie idących za sobą, i zmusi ich do zejścia w bok z obranej linii, wysuwając w ten sposób na zewnątrz całą kolumnę, dzięki powiększeniu się krzywizny zachodzenia. Błędy te, do rozpaczki nieraz doprowadzające kierowników, często widzimy na naszych złotach, a winę za nie ponoszą przodownicy gniazdowi.

Ze względu na masowe wystąpienia naszych druhow na złotach do ćwiczeń wspólnych, pożądanem jest, by druhowie naczelnicy dopilnowali na lekcjach ćwiczebnych prawidłowego zachodzenia podług następujących prawideł:

1. Ćwiczący powinni dochodzić, bez schodzenia na bok, po linii prostej, aż do tego miejsca, z którego zachodzenie ma się rozpocząć.

2. Ćwiczący na skrzydle osiowym idzie pełnym krokiem tak długo, aż przysunie się piersiami swemi do pleców kroczącego przed nim poprzednika i drobnym krokiem zachodzi tak długo, aż cały jego szereg zrówna się z linią prostą nowego kierunku, stąd już wszyscy idą pełnym krokiem naprzód.

3. Ćwiczący na skrzydle zachodzącem utrzymuje przez cały czas zachodzenia odległość przepisową.

4. Ćwiczących początkowo uczyć należy zachodzenia w kolumnie czwórkowej, poczem przejść do kolumny szerszych.

Fazanowicz.

Ćwiczenia na koniu

DLA ZASTĘPU PRZEDNIEGO.

(Do'końc enie'.

46. Woltyże odwrotne + wytrzymania + rozkroczone.

1. Półkole odwrotne prawą + podpór równoważny w prawo + wyskok rozkroczny.

2. Półkole odwrotne lewą + podpór równoważny w lewo + wyskok rozkroczny.
3. Przemach odwrotny w lewo + do poziomki nóg + wyskok rozkroczny wtył.
4. Przemach odwrotny w prawo + do poziomki nóg + wyskok rozkroczny wtył.
5. Koło odwrotne w lewo + podpór równoważny w prawo + wsiad rozkroczny do siodła.
6. Koło odwrotne w prawo + podpór równoważny w lewo + wsiad rozkroczny do siodła.
7. Wsiad odwrotny lewą na grzbiet + stanie na rękach poprzek ciągiem + rozkrocza poprzek ponad grzbiet.
8. Koło odwrotne w prawo + stanie na rękach o ramionach prostych + rozkrocza.

47. Wolytże odboczne + odwrotne + odboczne.

1. Półkole odboczne w prawo, obrót w prawo do podporu tyłem, dochwyt prawą kark, lewą przedni łęk + półkole odwrotne prawą wtył, obrót w lewo do podporu przodem, dochwyt oburącz za łęki + koło odboczne w prawo.
2. Tak samo, przeciwnie.
3. Z podporu przodem obrót w lewo do podporu tyłem, dochwyt lewą grzbiet, prawą tylny łęk, przemach odboczny w lewo wtył do podporu przodem, obrót w prawo do podporu tyłem dochwyt oburącz za łęki + przemach odwrotny w prawo wtył do podporu przodem + przemach odboczny w prawo do siodła.
4. Tak samo, przeciwnie.
5. Półkole odboczne w prawo + koło odwrotne prawą + półkole odboczne w lewo.
6. Tak samo, przeciwnie.
7. Z podporu tyłem, koło odboczne w prawo wtył + koło odwrotne prawą wtył — odboczka w prawo wtył.
8. Tak samo, przeciwnie.

48. Wolytże kuczne + odboczne + kuczne.

1. Półkole kuczne prawą + wyskok odboczny w lewo na kark + kuczka poprzek ponad grzbiet.
2. Półkole kuczne lewą + wyskok odboczny w prawo na grzbiet + kuczka poprzek ponad kark.
3. Półkole kuczne lewą + przemach odboczny w prawo do podporu tyłem + półkole kuczne lewą wtył.
4. Półkole kuczne prawą + przemach odboczny w lewo do podporu tyłem + półkole kuczne prawą wtył.
5. Przemach kuczny do podporu tyłem, obrót w lewo do pod-

poru przodem, dochwyt prawą kark, lewą przedni łęk + przemach odboczny w prawo do podporu tyłem, obrót w lewo do podporu przodem, dochwyt oburącz za lęki + kuczka.

6. Tak samo, przeciwnie.
7. Przemach kuczny wtył w lewo do podporu przodem + koło odboczne w prawo + kuczka.
8. Przemach kuczny wtył w prawo do podporu przodem + koło odboczne w lewo + kuczka.

49. Wsiady wolne.

1. Wsiad okrocny wolny prawą do siodła z $\frac{1}{4}$ obrotem w lewo, odbiciem obunóż.
2. Wsiad okrocny wolny lewą wtył do siodła z $\frac{1}{4}$ obrotem w lewo, odbicie prawą.
3. Wsiad odboczny wolny w prawo do siodła odbicie lewą.
4. Wsiad odboczny wolny w lewo do siodła, odbicie prawą.
5. Wsiad odwrotny wolny lewą do siodła, odbicie obunóż.
6. Wsiad odwrotny wolny prawą do siodła, odbicie obunóż.
7. Wsiad kuczny wolny do siodła, odbicie lewą.
8. Wsiad rozkrocny wolny, odbicie prawą.

50. Woltyże okrocne + odboczne + wytrzymania.

1. Zamach okrocny prawą + półkoło odboczne w lewo + podpór równoważny w prawo.
2. Półkoło okrocne lewą + półkoło odboczne w prawo + podpór równoważny w lewo.
3. Koło okrocne prawą + przemach odboczny w prawo do + poziomki nóg.
4. Z podporu tyłem, półkoło okrocne prawą wtył + przemach odboczny w lewo wtył do podporu przodem + waga na prawym łokciu.
5. Koło okrocne prawą + półkoło odboczne w prawo + waga na lewym łokciu.
6. Z podporu tyłem, półkoło okrocne prawą wtył + przemach odboczny w lewo wtył do podporu przodem + stanie na rękach wagą o ramionach prostych.
7. Koło okrocne prawą + koło odboczne w prawo do zeskoku + odbicie, stanie na rękach o ramionach prostych.
8. Koło okrocne lewą + koło odboczne w prawo + waga, stanie na rękach o ramionach prostych.

A. Hamburger.

Przysposobienie Wojskowe.

Jak stosować program P. W. w Gniazdach

(Ciąg dalszy).

Dla lepszego wyjaśnienia podkreślam, iż ćwiczenia powyżej przedstawione należy przerabiać w grupach, t. zn., że wszystkich ludzi dzieli się na kilka oddziałów i wyznacza im się określone zajęcia pod kierunkiem odpowiedniego instruktora, całości zaś wyszkolenia dozoruje komendant wyszkolenia tego przedmiotu. Grupy omawiane przerabiają wskazane im ćwiczenia w ciągu kilku, czy kilkunastu minut, poczem, na rozkaz komendanta całości, zmieniają się z rodzajem zajęcia z inną grupą.

Na program zajęć dla każdej grupy można wydzielić albo poszczególne elementy ćwiczeń ze szkoły strzelca, albo też z innych przedmiotów, jak musztra, grenadjerka, walka na bagnety, ocena odległości i t. p.

Nadmieniam tu jeszcze, że wyżej przedstawione lekcje nie są rozłożone odpowiednio do ilości godzin, lecz odpowiednio do kolejności materiału, jaki ma być przerobiony, zanim się przejdzie do dalszego szkolenia, oraz do etapów, w jakich winny następować.

Nie można dalej się posuwać w wyszkoleniu, zanim poprzedni materiał nie zostanie przez uczestników dobrze przerobiony i przyswojony.

Zależnie więc od pojętności ludzi, materiał ten może być przerobiony przeciętnie w ciągu około 20 godzin + czas, potrzebny na ostre strzelania.

Mówiąc o godzinach, mam zawsze na myśli godziny ćwiczebne, t. zn. godziny faktycznych zajęć po 45 minut każda.

Oprócz materiału wyżej uwzględnionego, należy jeszcze w czasie trwania wyszkolenia strzeleckiego urządzić pogadankę o zachowaniu się na strzelnicy. Pogadanka taka winna być wygłoszona przed strzelaniem ślepą amunicją, a następnie warunki na niej, zarówno jak i warunki strzelania izbowego muszą się odbywać z przestrzeganiem przepisów bezpieczeństwa, analogicznem jak na strzelnicy, gdy się strzela ostrą amunicją.

Oprócz tego stwierdzam, iż wiadomość z tych 3-ch działów szkoły strzelca należy podawać uczestnikom tak, by one wzajemnie się uzupełniały, stanowiąc jedną całość, pogłębianą wszechstronnem oświeceniem przedmiotu.

PRZYBORY.

Szczególniej do tego działu pracy niezbędnymi okazują się odpowiednie przyrządy i przybory do wyszkolenia strzeleckiego, oraz potrzebny sprzęt.

Do wszystkich przedmiotów, do całkowitego wyszkolenia p. w. są konieczne podręczniki wojskowe. Podręczniki te wskazują przy każdym przedmiocie. Gniazda winny je sobie zakupić, zapoczątkowując w ten sposób biblioteczkę wojskową w Gnieździe.

Zaznaczam tu przy sposobności, iż Przewodnictwo Związku, chcąc przyjść z pomocą wyszkoleniu p. w. i pragnąc go skierować odpowiednio, zakupiło pewną ilość odpowiednich kompletów takich podręczników, z tem, że je będzie odstępować poszczególnym Gniazdom z rabatem 50 proc. od cen zwykłych, t. zn. za 11 zł. z przesyłką pocztową za 15 książek rozmaitej treści.

W tym samym celu również zakupione zostały komplety przyborów do szkoły strzelca i strzelania izbowego, a które zostały wypożyczone Gniazdom, ubiegającym się o to.

Z zasady jednak każde z Gniazd winno dążyć, by we własnym interesie zdobyć sobie na własność potrzebny komplet przyborów do prowadzenia wyszkolenia strzeleckiego.

Komplet takich przyborów winien zawierać w sobie następujące przyrządy pomocnicze i to możliwie w kilku egzemplarzach każdy:

1. Kozioł strzelecki (stojak celowniczy automatyczny, na którym się umieszcza karabin).

2. Trójnóg drewniany do kozła strzeleckiego (na trzech, względnie czterech nogach).

O ile kozła niema, gdyż on jest do pewnego stopnia luksusem w naszych stosunkach, wtedy wystarczy trójnóg, na którym należy położyć woreczek z piaskiem, a na tem dopiero karabin.

3. Model, przedstawiający tor pocisku, zmaterjalizowaną linję celu i punkt trafienia.

4. Wirograf (przyrząd pomocniczy, ułatwiający naukę dobrego celowania).

5. Ramkę celowniczą (przyrząd objaśniający, jak się powinno umieszczać muszkę w szczerbinie, by celowanie było prawidłowe).

6. Przyrząd dla kontroli ściągania spustu.

7. Przyrząd dla kontroli celowania.

8. Kółka celownicze dla przerabiania trójkąta błędu (różnej wielkości).

9. Figurki celownicze (różnej wielkości) dla trójkąta błędu i dla nauki celowania.

10. Ekran drewniany dla przerabiania trójkąta błędu (jest

pożądany, choć nie konieczny, gdyż można obejść się i bez niego, umieszczając arkusz papieru na szerokiej desce, parkanie, na tablicy, na ścianie i t. p.).

11. Wskaźnik kątowy (przyrząd, uwidoczniający wielkość poruszania się wylotu lufy karabinu).

12. Przyrządy do strzelania izbowego: tarczki drewniane da naklejania na nie tarczek papierowych, naboje do strzelania śrutem (są różnej konstrukcji), proch, kule, względnie śrucinki, przybory do ładowania takich naboji, oraz wybijania spłonki po wystrzeleniu, a także do oczyszczania tych naboji, spłonki, figurki papierowe i t. p.

Od inicjatywy i zabiegliwości kierownika p. w. w Gniewie zależy ilość, jakość i stan tych przyrządów i przyborów do prowadzenia wyszkolenia strzeleckiego.

Dużą ilość wyżej wspomnianych przyborów może on sam we własnym zakresie, własnym przemysłem wykonać. Jeżeli zaś ich niema, to nawet w warunkach prymitywnych może je zastąpić bardzo prowizorycznymi.

Dla prowadzenia wyszkolenia strzeleckiego konieczne są karabiny, względnie karabinki, jednak, jeśli ich brak, to można ostatecznie się obejść bez większej ich ilości, a wystarczy nawet jeden, jednak zrozumiałe, że wtedy takie wyszkolenie będzie się przeciągać i trwać dość długo, to nie znaczy jednak, że jest powód do tego, by nic nie robić. Dobry instruktor nawet w najgorszych warunkach będzie umiał sobie poradzić i przeprowadzić swoje zamierzenia.

Literatura:

Instrukcja strzelecka (tymczasowa), część I. Karabin i karabinek. Str. 51—105.

(C. d. n.).

S. Marciniak.

Koń wzdluż bez łęków.

Dla zastępu słabszego.

1. Woltyże rozkroczne.

1. Zamach rozkroczny.
2. Dochwyt grzbiet — wsiad na grzbiet, zsiad wtył (odmachem).
3. Dochwyt siodło — wsiad do siodła, zsiad zawrotny w prawo.
4. Dochwyt grzbiet — wsiad do siodła, zsiad odwrotny w lewo.
5. Dochwyt grzbiet — w siad wtył na grzbiet w prawo, zsiad wprzód.

6. Dochwyt grzbiet — wsiad wtył na grzbiet w lewo, zsiad wprzód.
7. Dochwyt grzbiet — wyskok, w locie rozkrok, zeskok rozkrokiem, dochwyt kark.
8. Dochwyt kark — wsiad na kark, zsiad wprzód.

2-a. Woltyże kuczne.

1. Zamach kuczny.
2. Dochwyt grzbiet, wyskok obunóż na grzbiet, zeskok na prawo.
3. Dochwyt grzbiet, wyskok lewonóż na grzbiet, zeskok na lewo.
4. Dochwyt grzbiet, wyskok prawonóż na grzbiet, zeskok na prawo.
5. Dochwyt siodło, wyskok na grzbiet, zeskok na lewo z $\frac{1}{4}$ obrotem w prawo.
6. Dochwyt siodło, wyskok na grzbiet, zeskok na prawo z $\frac{1}{4}$ obrotem w lewo.

2-b. Woltyże chyłkiem.

7. Dochwyt grzbiet, wyskok chyłkiem na grzbiet, zeskok z $\frac{1}{2}$ obrotem w lewo, na prawą stronę konia.
8. Dochwyt leworącz grzbiet, wyskok chyłkiem na grzbiet, zeskok z $\frac{1}{2}$ obrotem w prawo, na lewą stronę konia.
9. Dochwyt praworącz grzbiet, wyskok chyłkiem na grzbiet, zeskok z $\frac{1}{2}$ obrotem w lewo, na prawą stronę konia.

3. Woltyże odwrotne.

1. Zamach odwrotny w lewo, prawa noga odbija, lewą ręką dochwyt grzbiet.
2. Zamach odwrotny w prawo, lewa noga odbija, prawą ręką dochwyt grzbiet.
3. Wsiad odwrotny spojony w lewo na grzbiet, na prawą krawędź konia.
4. Wsiad odwrotny spojony w prawo na grzbiet, na lewą krawędź konia.
5. Wsiad odwrotny okrakiem w lewo na grzbiet.
6. Wsiad odwrotny okrakiem w prawo na grzbiet.
7. Wsiad odwrotny spojony w lewo na grzbiet na lewą krawędź konia.
8. Wsiad odwrotny spojony w prawo na grzbiet na prawą krawędź konia.

4. Woltyże przerzutne.

1. Zamach przerzutny poniż, zeskok wtył.
2. Zamach przerzutny poniż, zeskok na lewo z $\frac{1}{4}$ obrotem w prawo.

3. Zamach przerzutny poniż, zeskok na prawe z $\frac{1}{4}$ obrotem w lewo.
4. Zamach przerzutny poniż, wsiad okraciem poprzek na grzbiet, zesiad wtył.
5. Zamach przerzutny poniż, przemach okroczny lewą pobok na grzbiet, przemach okroczny prawą do zeskoku.
6. Zamach przerzutny poniż, przemach okroczny prawą pobok na grzbiet, przemach okroczny lewą do zeskoku.
7. Zamach przerzutny poniż, wsiad nożycowy (zawrotny) na grzbiet w lewo.
8. Zamach przerzutny poniż, wsiad nożycowy (zawrotny) na grzbiet w prawo.

Przy powyższych ćwiczeniach dochwyt: grzbiet.

A. Hamburger.

Ćwiczenia na przyrządach.

ZASTĘP NIŻSZY.

Poręcz.

Z podporu na ramionach:

1. W tylnym zamachu wspieranie — pośredni zamach — stanie na barkach — zeskok przewrotem w prawo.
2. Tak samo, przeciwnie.
3. W przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne prawą nad pr. żerdzią — zeskok zawrotny w lewo z półobrotem w lewo.
4. Tak samo, przeciwnie.
5. W tylnym zamachu wspieranie — spad do podporu przewrotnego — wspieranie wychwytem — zeskok odwrotny w lewo z półobrotem w prawo.
6. Tak samo, przeciwnie.

Drażek.

Ze zwieszenia nachwytem:

1. W tylnym zamachu wspieranie — zeskok podmykiem.
2. Wspieranie wychwytem — zeskok wtył.
3. W tylnym zamachu wspieranie — spad wtył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — zeskok podmykiem.
4. Wspieranie wychwytem z półobrotem w lewo do podporu tyłem — opust wtył do zwieszenia przerzutnego — zeskok wtył.
5. Tak samo, przeciwnie.

Koń wszerz z łękami.

Dochwyt za łęki:

1. Z naskoku koło okroczone prawą — zeskok odboczny w prawo.

2. Tak samo, przeciwnie.
3. Z naskoku koło odwrotne lewą — zeskok odwrotny w lewo.
4. Tak samo, przeciwnie.
5. Z naskoku koło odboczne w prawo — zeskok wtył.
6. Tak samo, przeciwnie.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem:

1. Zamachem wspieranie na prawem podudziu — spad do zwieszenia przewrotnego — zeskok.
2. Tak samo, przeciwnie.
3. Zamachem zwieszenie leżąc tyłem, oparciem prawej stopy w pr. kółku — zeskok.
4. Tak samo, przeciwnie.
5. Zamachem zwieszenie przewrotne, stopy oparte w kółkach — zwieszenie leżąc tyłem — powrót do zwieszenia przewrotnego — zeskok.

ZASTĘP WYŻSZY

Poręcz.

Na początku poręczy, dochwyt za żerdzie.

1. Z naskoku wspieranie wychwytem — stanie na barkach — przewrót w przód do podporu na ramionach — w tylnym zamachu odmach do zwieszenia, nogi w przód — wspieranie wychwytem — zeskok zawrotny.
2. Z naskoku wspieranie wychwytem — poziomka — półobrotu naprzemianrącz — siad rozkroczny — przechwyty — stanie o ramionach ugiętych — przewrót w przód.
3. Wyskok z przemachem rozkrocznym do siadu rozkrocznego — przemach do środka — stanie na rękach — zeskok odboczny w lewo z ćwierćobrotem w lewo.

Drażek.

Ze zwieszenia dwuchwytem:

1. W tylnym zamachu półobrotu w lewo do nachwyty i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przemyk przodem do zeskoku.
2. W tylnym zamachu półobrotu w prawo do dwuchwyty i wspieranie okraciem lewą — przemach okroczny prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem — podmykiem zamach — w tylnym zamachu wspieranie — przemyk przodem do zeskoku.
3. Zamachem wymyk tyłem — półobrotu w lewo do podporu przodem — podmykiem zamach — w tylnym zamachu wspieranie — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zeskoku.

Koń wszerz z lękami.

Dochwyt za lęki:

1. Z naskoku koło okroczone prawą — koło odwrotne lewą — koło odboczne w prawo — zeskok odwrotny w lewo.
2. Z naskoku przemach odboczny w lewo — koło zawrotne lewą — przemach odboczny w prawo do podporu przodem — przemach okroczone lewą w przód — przemach okroczone prawą w przód — zeskok odwrotny w lewo ponad kark.
3. Z naskoku koło odboczne w prawo — przemach okroczone prawą w przód — przemach okroczone lewą w przód — zeskok odwrotny w prawo ponad grzbięt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem:

1. Zamachem wymyk przodem — spad wtył do zwieszenia przewrotnego — zeskok wtył wykrętem.
2. Zamachem wymyk przodem — kołowrót wtył — poziomka — stanie o ramionach ugiętych — przewrót w przód do zwieszenia — zeskok rozkroczone wtył.
3. Zamachem wspieranie — spad do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — wagą opust w przód do zwieszenia przerzutnego — zamach — zeskok rozkroczone wtył.

Koń wzdłuż bez lęków.

Z rozbiegu:

1. Odbiciem prawej, odwrotka w lewo.
2. Odbiciem lewej, odwrotka w prawo.
3. Jak 1 — tylko z półobrotem.
4. Jak 2 — tylko z półobrotem.
5. Jak 1 i 2 — tylko płynnie.
6. Wyskok do podporu leżąc przodem, zeskok w lewo.
7. Jak 6 — tylko zeskok w prawo.
8. Przeskok rozkroczone.
9. Po przeskoku rozkroczone przewrót w przód.
10. Przewrót w przód, dochwyt na kark.

(—)

Protokół (streszczony)

z trzeciego posiedzenia naczelnictwa Związku, które odbyło się w dniu 12 czerwca 1927 roku.

- 1) Omówiono sprawę kursu Związkowego w Gorlicach.
- 2) Uchwalono, że na kurs w Pradze Czeskiej należy wysłać jedną drugą, ponieważ zarezerwowane jest tam jedno miejsce.
- 3) Zdecydowano, że Złot Związkowy w 1929 r. odbędzie się w Poznaniu, a bliższy termin ustalą się w porozumieniu

z władzami miasta. Ćwiczenia wolne druhow odbędą się według marsza z „Halki“ Moniuszki, oberka i krakowiaka, co ustali z odpowiedniami osobami przedstawicielka W. S. Dh Marciniak opracuje program ćwiczeń wojskowych dla 2000 ludzi na czas trwania 15—20 minut. Złot poprzedzony będzie Akademią Gimnastyczną w teatrze, do udziału w której dopuszczone zostają małe grupy ćwiczących z Dzielnic, a także i gości obcego Sokolstwa.

4) Zawody Związkowe w r. b. odbędą się w Poznaniu w d. 4 września. (Program w Nr. 4 Dodatku technicznego).

5) Dhowie Noskiewicz i Ładno zdali sprawozdania z posiedzeń Kom. Tech. przy Pol. Kom. Igrz. Olimp., po wysłuchaniu których Naczelnictwo zdecydowało, że Sokół weźmie udział w Olimpiadzie Amsterdamskiej w następujących ćwiczeniach: w gimnastyce zawodniczej i w gimnastyce pokazowej dla pań (2 komplety) oraz w gimnastyce pokazowej dla panów.

6) Odczytano sprawozdanie ze Złotu Sokoła-Macierzy we Lwowie, które z odpowiedniami komentarzami przyjęto do wiadomości.

7) Polecono sekretarzowi wysłać do Dzielnic zapytania w sprawie zawodów związkowych z okazji Złotu w 1929 r.

8) Po dyskusji przyjęto opracowany przez dha Marciniaka projekt zawodów strzeleckich na rok 1929, a mianowicie: 1) strzelanie z broni długiej na odległość 100 mtr.; 2) z broni krótkiej na odległość 25 mtr. i 3) z broni małokalibrowej na odległość 25 mtr. Każdy zawodnik oddaje po 6 strzałów (2 leżąc, 2 kłęcząc i 2 stojąc) do tarczy 10 pierścieniowej. Nagrody: po jednej nagrodzie Mistrza Związku w danej konkurencji (największa ilość punktów) i każdy, kto zdobędzie ponad 90 proc. trafnych punktów, otrzyma dyplom I nagrody, ponad 75 proc. — II nagrody, a ponad 60 proc. — III nagrody.

9) Dh Naczelnik Związku, Fazanowicz, w swem przeszło 20 minutowem przemówieniu przedstawił Naczelnictwu szczegóły z Lingjady, z czego wynika, że Sokół Polski w pracy swej technicznej jest na właściwej i dobrej drodze i tylko życzyć sobie należy, aby pracę tę wzmocnić i intensywniej wykonywać, gdyż w przeciwnym razie nawet w gimnastyce przyrządowej możemy pozostać w tyle... za narodami Skandynawji.

10) Na opróżnione przez dha Cz. Kłosa miejsce w Międz. Komit. Igrz. Olimp. wybrano jednogłośnie dha nacz. Noskiewicza Karola.

Posiedzenie zamknięto o g. 15 m. 30, t. j. po 4 i pół godzinem trwaniu.

Sekretarz E. Ładno.