

# DODATEK TECHNICZNY

## DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ”

Rok III.

Nr. 8—9.

### Wspólne ćwiczenia wolne dla druhow na VII zlot sokolstwa polskiego w 1929 r.

Ćwiczenia składają się z 6 części, z których 1 obejmuje przygrywkę i rozstęp nazewnątrz, 2 i 3 część — ćwiczenia wstępne, 4 i 5 część — ćwiczenia właściwe, 6 część — ćwiczenia końcowe, złączenie do środka i pozdrowienie.

Liczby rzymskie oznaczają takty, liczby arabskie — ćwiartki.

Część drugą i czwartą wykonuje się cztery razy po sobie w ten sposób, że pierwsze dwa razy ćwicz się w lewo, a następnie dwa razy w prawo.

Część trzecią i piątą wykonuje się również cztery razy po sobie w ten sposób, że ćwicz się na przemian raz w prawo, drugi raz w lewo, a potem znów w prawo i w lewo.

W części szóstej pierwsze osiem taktów powtarza się cztery razy w lewo, a, po złączeniu do środka, pozostałe ćwiczenia wykonuje się jeden raz.

Po części trzeciej i czwartej następuje przerwa, w czasie której ćwiczący stoją w postawie spoczynkowej.

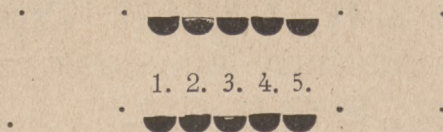
Przy wszystkich ruchach ramion, a szczególnie z boku w dół i w przód lub naodwrot, gdy przejście z jednego położenia do drugiego, wykonane jest w czasie jednej ćwiartki, ramię nie zatrzymuje się, lecz, po spuszczeniu, wznosi się je w bok lub w przód. Wszystkie ruchy ramion, nóg lub tułowia, winny być wykonane płynnie, za wyjątkiem rzutów, wypadów lub padu.

Przejście z jednego znaku na drugi, powinno się odbyć trzema krokami po 60 cm. każdy. Ruchy ramion z ruchami nóg powinny być zgodne.

Rozkroki należy wykonywać szerokie, t. j. na odległość trzech stóp.

Przy wszystkich położeniach ramion w przód i w górę, dłonie skierowane są do środka, a przy położeniu w bok, dłonie w dół, o ile nie jest podane inne położenie.

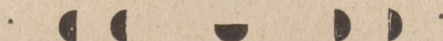
*Ustawienie:* kolumna piątkowa z odstępem o jeden znak w głąb. Odległość jednego znaku od drugiego — 185 cm.



Ustawienie.



Takt I. 1.



Takt II. 1.



Takt II. 3.



Takt III. 1.-3. (rostęp wolny).

C z ę ś ć 1.

*Rozstęp.*

- I.
  1. Pierwszy i drugi — zwrot w prawo na pięcie prawej nogi, lewa w zakroku na palcach. Czwarty i piąty — zwrot w lewo na pięcie lewej nogi, prawa w zakroku na palcach. Trzeci — wytrzymaj.
  2. Pierwszy i drugi — krok lewą, prawa w zakroku na palcach. Czwarty i piąty — krok prawą, lewa w zakroku na palcach. Trzeci — wytrzymaj.
  3. Pierwszy i drugi — krok prawą, lewa w zakroku na palcach. Czwarty i piąty — krok lewą, prawa w zakroku na palcach. Trzeci wytrzymaj.
- II.
  1. Pierwszy — krok lewą, prawa w zakroku na palcach. Drugi — przystaw lewą nogę.

- Czwarty — przystaw prawą nogę.  
Piąty—krok prawą, lewa w zakroku na palcach.  
Trzeci wytrzymaj.
2. Pierwszy — krok prawą, lewa w zakroku na palcach.  
Piąty—krok lewą, prawa w zakroku na palcach.  
Drugi i czwarty — wytrzymaj na znaku.  
Trzeci wytrzymaj.
3. Pierwszy — przystaw lewą nogę.  
Piąty — przystaw prawą nogę.  
Drugi i czwarty — wytrzymaj.  
Trzeci wytrzymaj.
- III. 1. Pierwszy i drugi — zwrot w lewo na pięcie lewej nogi, prawa w zakroku na palcach.  
Czwarty i piąty — zwrot w prawo na pięcie prawej nogi, lewa w zakroku na palcach.  
Trzeci wytrzymaj.
2. Pierwszy i drugi — przystaw prawą nogę.  
Czwarty i piąty — przystaw lewą nogę.  
Trzeci wytrzymaj.
3. Wszyscy — wytrzymaj.
- IV. 1. Wszyscy — ramiona w bok.  
2—3. wytrzymaj.
- V—VIII. Wytrzymaj (poprawienie krycia).

## C z ę ś ć 2.

- I. 1. Krok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,  
2. krok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok,  
3. krok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód.
- II. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok.  
2. zwrot dłoni w górę,  
3. wytrzymaj.
- III. 1—3. Powoli ramiona w górę.
- IV. 1. Rozkrok w lewo, ramiona łukiem przednim w dół i w bok.  
2. postawa na palcach, ramiona w dół i łukiem przednim w górę.  
3. postawa na stopach, ramiona skurcz.
- V. 1. Postawa na palcach, ramiona rzucić w górę.  
2. postawa na stopach, ramiona skurcz,  
3. ramiona rzucić w bok.
- VI. 1. Ćwierćobrotu w prawo na piętach, ugnij lewą nogę i pochyl tułów w tył (prawa noga i tułów w równej linii), ramiona w przód, lewe ramię łukiem dolnym.

- 2—3. wytrzymaj.
- VII. 1. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewą nogę prostuj do zakroku na palce, ramiona w bok (dłoni),
3. wytrzymaj.
- VIII. 1. Ćwierćobrotu w prawo na pięcie prawej nogi do rozkroku lewą na palcach, ramiona wytrzymaj,
2. przystaw lewą nogę, zwrot dłoni w dół.
3. wytrzymaj.

## C z ę ś ć 3.

- I. 1. Postawa na palcach i przysiad podparty,
2. wysuń prawą nogę w bok,
3. wytrzymaj.
- II. 1. Podskokiem wysuń lewą nogę w bok, przysiad podparty na prawej.
2. podskokiem wysuń prawą nogę w bok, przysiad podparty na lewej.
3. wytrzymaj.
- III. 1. Przystaw prawą nogę, przysiad podparty wytrzymaj,
2. powstań i wypad prawą w przód zewnątrz, prawe ramię w przód w górę na zewnątrz (dłoni), lewe ramię w dół zewnątrz (grzbiet),
3. wytrzymaj.
- IV. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona skurcz,
2. rzuć prawe ramię w bok, lewe w górę,
3. wytrzymaj.
- V. 1. Ramiona skurcz,
2. rzuć lewą ramię w bok, prawe w górę,
3. wytrzymaj.
- VI. 1. Prawe ramię łukiem przednim w dół i w bok, lewe wdół i w przód,
2. ramiona w dół i prawe w przód, lewe w bok.
3. lewe ramię wytrzymaj, prawe w dół i w bok.
- VII. 1. Rozkrok w prawo, ramiona w dół i ręce na biodra.
- 2—3. wytrzymaj.
- VIII. 1—3. Powoli opad (skłon) w przód.
- IX. 1—3. Powoli tułów prostuj.
- X. 1. Skłon w prawo w bok.
2. wyprostowanie tułowia i skłon w lewo w bok.
3. wyprostowanie tułowia i skłon w prawo w bok.
- XI. 1. Tułów prostuj, przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok.
2. ramiona w dół i w przód,

- XII. 3. postawa na palcach, ramiona w dół i w bok.  
 1. Przysiad, ramiona wytrzymaj.  
 2. zwrot dłoni w górę,  
 3. wytrzymaj.
- XIII. 1—3. Powoli ramiona w górę.
- XIV. 1—3. Powoli powstań do postawy na palcach, ramiona wytrzymaj.
- XV. 1—3. Postawa na stopach, powoli ramiona w bok.
- XVI. 1. Zwrot dłoni w dół,  
 2—3. wytrzymaj.

## C z ę ś ć 4.

- I. 1. Cwierćobrotu w lewo na palcach lewej nogi, rozkrok w prawo, ramiona łukiem przednim w górę,  
 2—3. wytrzymaj.
- II. 1. Skłon w dół, ramiona łukiem przednim w dół i uderzenie o ziemię,  
 2. tułów wznies do poziomu, ramiona w tył,  
 3. tułów prostuj, ramiona przednim łukiem w górę.
- III. 1—3. Jak II. 1—3.
- IV. 1. Ramiona łukiem bocznym w dół zewnątrz, dłonie na zewnątrz,  
 2—3. wytrzymaj.
- V. 1—3. Powoli skręt tułowia w lewo, ramiona w dół i lewe wznos powoli w bok (nieco wyżej), prawe ramię powoli ciągnij ręką wzdłuż tułowia w górę i oprzej na głowie, łokieć w bok, głowa zwrócona w lewo.
- VI. 1—3. Wytrzymaj.
- VII. 1. Skręt tułowia na wprost, ramiona w dół,  
 2. ugnij prawą nogę, tułów prosty, ręce na kark.  
 3. wytrzymaj.
- VIII. 1. Prostuj prawą, a ugnij lewą nogę, tułów prosty, ramiona wytrzymaj,  
 2. prostuj lewą a ugnij prawą nogę, tułów prosty, ram. wytrzymaj,  
 3. prostuj i przystaw prawą nogę, ramiona wytrzymaj.
- IX. 1. Przysiad podparty.  
 2. wyrzutem nóg w tył, podpór leżąc przodem o ramionach prostych,  
 3. wytrzymaj.
- X. 1. Zwrot w prawo do podporu leżąc bokiem jednorącz, przerzucić prawą nogę ponad lewą do zakroku, prawe ramię w bok, dłoń w przód, głowa zwrócona w prawo.  
 2—3. wytrzymaj.

- XI. 1. Zwrot w lewo do podporu, leżąc przodem, przystaw prawą nogę,  
2. klęknij na lewem kolanie obok znaku, wznies prawą nogę w tył,  
3. wytrzymaj.
- XII. 1. Tułów prostuj, rozkrok w prawo, ramiona w bok, dłonie zwinięte w pięść (promień),  
2—3. wytrzymaj.
- XIII. 1. Pochyl tułów w przód, ramiona w przód, ręce oprzej grzbietem na ziemi, dłonie zwinięte w pięść, stykają się w podporze,  
2—3. wytrzymaj.
- XIV. 1. Tułów prostuj, ramiona w górę,  
2. tułów pochyl w lewo, prawe ramię w bok, dłoń otwarta (grzbiet), lewe ramię w dół zewnątrz dłoń zwinięta w pięść (dłoń w górę), głowa zwrócona w prawo (zamach na rzut granatem),  
3. wytrzymaj.
- XV. 1. Przystaw prawą nogę i postaw stopę obok lewego ramienia na znaku,  
2. rzut lewem ramieniem łukiem górnym z równoczesnem odbiciem się prawą nogą i ćwierćobrotem w prawo, pad do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych, przystaw lewą nogę, stopy pozostają na znaku (rzut granatem),  
3. wytrzymaj.
- XVI. 1. Rzutem nóg w przód, przysiad podparty,  
2. powstań, wypad lewą w przód (na znak), ramiona w bok,  
3. wytrzymaj.
- XVII. 1. Półobrotu w prawo na piętach i pochyl tułów w przód do wypadu prawą, ramiona w dół i w bok,  
2—3. wytrzymaj.
- XVIII. 1. Wykrok lewą (na znak), klęknij na prawem kolanie, ramiona w dół i w przód,  
2. ramiona w dół i w bok,  
3. wytrzymaj.
- XIX. 1—3. Zakrök lewą do klęczki na obu kolanach, powoli siad na pięty, ramiona w dół i łukiem przednim w górę.
- XX. 1—3. Trzykrotne rytmiczne odrzucenie ramion w tył.
- XXI. 1. Pad w przód z uderzeniem dłońmi o ziemię,  
2—3. wytrzymaj.
- XXII. 1. Podpór klęczny.  
2. odchylenie tułowia do siadu na pięty (opad w przód),

3. rzutem nóg w przód na znak, przysiad podparty.  
 XXIII. 1. Powstań, ramiona w bok,  
 2. ramiona w dół,  
 3. wytrzymaj.  
 XXIV. 1—3. wytrzymaj.

## C z ę ś ć 5.

- I. 1—3. Powoli ciągnij ręce w górę przed sobą wzdłuż tułowia (wznosi się ramiona w górę na wysokość głowy).  
 II. 1—3. Powoli ramiona w górę zewnątrz.  
 III. 1. Postawa na palcach, zwrot dłoni w dół,  
 2—3. wytrzymaj.  
 IV. 1. Rozkrok w prawo, ramiona łukiem bocznym w dół i uderzenie dłońmi o uda,  
 2. ramiona łukiem bocznym w górę i uderzenie w dłoń nad głową,  
 3. ramiona łukiem bocznym w dół z uderzeniem dłońmi o uda.  
 V. 1. Ramiona skurcz,  
 2. ćwierćobrotu w lewo na piętach, do uniku prawą, rzuć ramiona w bok,  
 3. wytrzymaj.  
 VI. 1—3. Powoli wznies prawą nogę do wagi, lewa noga ugięta, ramiona wytrzymaj (grzbiet).  
 VII. 1—3. Wytrzymaj.  
 VIII. 1. Tułów prostuj, przystaw prawą nogę, ramiona w dół,  
 2. ćwierćobrotu w prawo,  
 3. wytrzymaj.

## C z ę ś ć 6.

- I. 1. Krok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok,  
 2. krok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,  
 3. krok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok.  
 II. 1. Przystaw prawą nogę, zwrot dłoni w górę,  
 2. postawa na palcach, ramiona w górę,  
 3. wytrzymaj.  
 III. 1—3. Powoli przysiad, ramiona wytrzymaj.  
 IV. 1—3. Powoli ramiona w bok.  
 V. 1—3. Powoli ramiona w dół zewnątrz, dłonie na zewnątrz..  
 VI. 1—3. Powoli powstań do postawy na palcach, zwrot dłoni w dół, ramiona w dół.

- VII. 1. Postawa na stopach,  
2—3. wytrzymaj.
- VIII. 1. Ćwierćobrotu w lewo,  
2—3. wytrzymaj.  
*Złączenie.*
- I. 1. Pierwszy i drugi — zwrot w lewo na pięcie lewej nogi, prawa w zakroku na palcach.  
Czwarty i piąty — zwrot w prawo na pięcie prawej nogi, lewa w zakroku na palcach.  
Trzeci — wytrzymaj.  
2. Pierwszy i drugi — krok prawą, lewa w zakroku na palcach.  
Czwarty i piąty — krok lewą, prawa w zakroku na palcach.  
Trzeci — wytrzymaj.  
3. Pierwszy i drugi — krok lewą, prawa w zakroku na palcach.  
Czwarty i piąty — krok prawą, lewa w zakroku na palcach.  
Trzeci — wytrzymaj.
- II. 1. Pierwszy — krok prawą, lewa noga w zakroku na palcach.  
Drugi — przystaw prawą nogę.  
Czwarty — przystaw lewą nogę.  
Piąty — krok lewą, prawa w zakroku na palcach.  
Trzeci — wytrzymaj.  
2. Pierwszy — krok lewą, prawa w zakroku na palcach.  
Piąty — krok prawą, lewa w zakroku na palcach.  
Drugi i czwarty — wytrzymaj.  
Trzeci — wytrzymaj.  
3. Pierwszy — przystaw prawą nogę.  
Piąty — przystaw lewą nogę.  
Drugi i czwarty — wytrzymaj.  
Trzeci — wytrzymaj.
- III. 1. Pierwszy i drugi — zwrot w prawo na pięcie prawej nogi, lewa w zakroku na palcach.  
Czwarty i piąty — zwrot w lewo na pięcie lewej nogi, prawa w zakroku na palcach.  
Trzeci — wytrzymaj.  
2. Pierwszy i drugi — przystaw lewą nogę.  
Czwarty i piąty — przystaw prawą nogę.  
Trzeci — wytrzymaj.  
3. Wszyscy — wytrzymaj.  
*Wszyscy.*



- IV. 1. Ćwierćobrotu w lewo, rozkrok w prawo, ramiona w bok, grzbiet,  
2. dłoń w górę,  
3. wytrzymaj.
- V. 1—3. Powoli ramiona w górę.
- VI. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w bok (dłoń),  
2. rozkrok w lewo, ramiona w górę,  
3. wytrzymaj.
- VII. 1—3. Ugnij prawą nogę i pochyl tułów w prawo, ramiona na lewo, wytrzymaj lewe, prawe powoli kurcz (naciąganie łuku), głowa zwrócona w lewo, dłonie w pięści.
- VIII. 1. Tułów prostuj, ramiona w górę,  
2—3. wytrzymaj.
- IX. 1—3. Ugnij lewą nogę i pochyl tułów w lewo, ramiona na prawo, wytrzymaj prawe, lewe powoli kurcz (naciąganie łuku), głowa zwrócona w prawo.
- X. 1. Tułów prostuj, ramiona w górę,  
2—3. wytrzymaj.
- XI. 1. Przystaw lewą nogę, ramiona w bok dłoń,  
2. Zwróć dłoń w dół,  
3. wytrzymaj.
- XII. 1. Ramiona w dół,  
2. jedna ósma obrotu w prawo (na prawo skos),  
3. wytrzymaj.
- XIII. 1—3. Powoli wznies prawe ramię w przód w górę (grzbiet), patrz w kierunku prawego ramienia.
- XIV. 1—3. Wytrzymaj.
- XV. 1—3. Powoli jedna ósma obrotu w prawo (na wprost) do pierwotnego ustawienia, prawe ramię w górę zewnątrz na prawo,  
3. wytrzymaj.
- XVI. 1—3. Powoli prawe ramię w dół.

## Zawody związkowe Sokolstwa Polskiego w 1929 r.

Uchwałą Naczelnictwa Związku w dniu 18 maja 1927 r. przyjęto w myśl regulaminu zawodów, na rok 1929 następujące zawody:

1. Zawody gimnastyczne.
2. Zawody lekkoatletyczne.
3. Zawody w grach ruchowych.
4. Zawody narciarskie.
5. Zawody kolarskie.

6. Zawody pływackie.
7. Zawody w strzelaniu.

Zawody pod punktami 1, 2, 3, 6 i 7 odbędą się bezpośrednio przed zlotem w Poznaniu, ostateczny termin zostanie podany we wskazówkach zlotowych. Zawody narciarskie odbędą się w lutym lub na początku marca w Zakopanem—kolarskie w maju lub czerwcu w Poznaniu.

Powyższe zawody przeprowadzają w roku 1928 obowiązkowo wszystkie Dzielnice u siebie, traktując je jako przygotowanie do zawodów Związkowych. Przy organizowaniu zawodów dzielnicowych obowiązuje regulamin Sokoli i wskazówki zlotowe.

### 1. ZAWODY GIMNASTYCZNE.

Zawody gimnastyczne dzielą się na zawody zastępów i jednostek.

- A. stopnia niższego,
- B. stopnia wyższego,
- C. o pierwszeństwo Związku.

*Dla zastępów i jednostek stopnia niższego i wyższego, obowiązują następujące ćwiczenia:*

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na koniu wszerz z łękami, na kółkach, poręczach i drążku.
3. Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż.
4. Bieg na 100 m.
5. Skok w dal z rozbiegu.
6. Pchnięcie kulą 7¼ kg.

Każda Dzielnica powinna przynajmniej jeden zastęp (gniazdowy, okręgowy lub dzielnicowy) na zawody zlotowe nadesłać. Jeżeli Dzielnica nie będzie w stanie do któregośkolwiek stopnia zawodów zestawić całego zastępu, może zgłosić jednostki.

Każdy zastęp składa się z siedmiu zawodników, w tej liczbie jeden zastępcę, który w zgłoszeniu powinien być umieszczony na ostatnim miejscu. Ćwiczy on wspólnie z zastępem, lecz wchodzi w prawa zastępcy dopiero wtedy, gdy którykolwiek z członków zastępu w czasie zawodów zachoruje lub się zrani. Jeżeli nie zajdzie potrzeba zastępstwa, liczą mu się punkty, jako jednostce.

Jeden z zawodników prowadzi zastęp, w zgłoszeniu należy go zgłosić na pierwszym miejscu, a pozostałych wypisać w porządku alfabetycznym.

Ochrona przy zawodach dozwolona, pomoc wyłączona.

Ćwiczenia obowiązkowe na przyrządach, muszą być przez cały zastęp wykonywane w jedną stronę.

*Dla jednostek o pierwszeństwo Związku obowiązują następujące ćwiczenia:*

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na koniu wszerz z łękami, na kółkach, poręczach i drażku obowiązkowe i dowolne.
3. Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż.
4. Bieg na 100 m.
5. Rzut dyskiem.
6. Skok w wyż z rozbiegu.
7. Skok o tyce.

Zawodnicy zgłoszeni do zawodów o pierwszeństwo Związku, prócz ćwiczeń obowiązkowych w stopniu wyższym, wykonują jeszcze po jednym dowolnym ćwiczeniu na koniu wszerz z łękami, na kółkach, poręczach i drażku. Opis tych ćwiczeń musi być równocześnie ze zgłoszeniem zawodnika nadesłany do Naczelnictwa Związku.

Ćwiczenia zawodnicze zostaną wylosowane na posiedzeniu sędziów w przeddzień zawodów.

## ĆWICZENIA ZAWODNICZE.

### STOPIEŃ NIŻSZY.

#### Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyt za łęki z naskoku koło okroczone prawą w przód — przemach okroczone prawą w przód — przemach okroczone lewą w przód do podporu tyłem — przemach okroczone prawą w tył — przemach okroczone lewą w tył — zeskok odwrotny w lewo.
2. Dochwyt prawą za przedni łęk, lewą na kark z naskoku — przemach okroczone prawą w przód — przemach okroczone lewą w przód i koło odwrotne prawą nad siodeł z półobrotom w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczone lewą w przód — przemach okroczone prawą w przód i koło okroczone prawą nad grzbietem z trzyczwartem obrotu na prawej ręce do zeskoku.
3. Dochwyt za łęki z naskoku koło odwrotne prawą — przemach odboczny w lewo do podporu tyłem — przemach okroczone prawą w tył — przemach okroczone lewą w tył do podporu przodem — zeskok odboczny w prawo.

#### Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem — poziomka — powoli zwieszenie przewrotne — zamach — zwieszenie przerzutne — opust do wagi w zwieszeniu tyłem — zeskok.
2. Ze zwieszenia przodem — zwieszenie przewrotne — zamach — wspieranie wychwytem — kołowrót wprzód —

poziomka — opust w przód do zwieszenia przerzutnego — zamach — zeskok wykrętem w tył.

3. Ze zwieszenia przodem — wspieranie ciągiem — poziomka — wspieranie wychwytem — rozpięciem zeskok.

#### P o r ę c z e.

1. Na początku poręczy dochwyt na żerdzie z naskoku, wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego — przechwyt w przód i waga oparciem o prawy łokieć — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią z półobrotom w lewo naprzemianrącz — odmach do podporu na ramionach — przewrót do stania na rękach o ramionach ugiętych — zeskok odwrotny w pr. z półobrotom w lewo.
2. W środku poręczy z podporu na ramionach zamachem, w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne prawą — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią — poziomka — odmach do podporu na ramionach — przewrót w tył z ramionami w bok — wspieranie wychwytem — zeskok zawrotny w lewo.
3. Z boku poręczy dochwyt na dalszą żerdź z naskoku, wymyk przodem do podporu leżąc pobok — przemach odwrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo z ćwierćobrotom w prawo do siadu rozkrocznego — przemach do środka i stanie na barkach — przewrót w przód (krzyże proste) — w tylnym zamachu wspieranie — przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotom w lewo do podporu leżąc przodem pobok — zeskok kuczny.

#### D r ą ż e k.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem zamachem wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zwieszenia — w przednim zamachu półobrotu w lewo do zwieszenia przodem dwuchwytem — wymyk tyłem — nachwyt — opust w tył do zwieszenia przerzutnego — opust do wagi w zwieszeniu tyłem (wagę zaznaczyć) — zeskok.
2. Ze zwieszenia przodem prawa podchwytem zamachem — w tylnym zamachu półobrotu w lewo na prawej ręce (puszczeniem lewej) i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód powoli — opust w przód do zwieszenia przewrotnego — przewlek — zwieszenie przerzutne — wspieranie chorągiewką z półobrotom w lewo do podporu przodem — przemyk przodem do zeskoku.
3. Ze zwieszenia przodem nachwytem — poziomka — wydzwig przodem — podmykiem zamach i w tylnym zamachu wspieranie — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie okrakiem prawą, przechwyt prawą — przemach okroczny lewą w przód z półobrotom

w prawo na prawej ręce do podporu przodem — opust w przód do zwieszenia przewrotnego — przewlek do zwieszenia przerzutnego tyłem — wydzwignięcie tyłem — zeskok w przód.

### STOPIEŃ WYŻSZY.

#### Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyty za łęki z naskoku, przemach oboczny w prawo do podporu tyłem — koło zawrotne prawą do podporu okraczkiem na tylnym łęku — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył do podporu przodem — przemach oboczny w lewo do podporu tyłem — koło zawrotne lewą do zeskoku z ćwierćobrotem w prawo.
2. Dochwyty prawą za przedni łęk, lewą na kark z naskoku przemach oboczny w lewo i koło odwrotne prawą nad siodłem z półobrotem w prawo, na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą w przód — nożyce oboczne w prawo — nożyce oboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód i zeskok odwrotny w lewo nad grzbietem.
3. Dochwyty za łęki z naskoku, koło odwrotne prawą — koło oboczne w lewo — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód do podporu tyłem — przemach oboczny w lewo do podporu przodem — koło okroczone prawą na prawej ręce z trzyczwartym obrotem w lewo do zeskoku.

#### Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem — poziomka — powoli zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk — poziomka — powoli stanie o ramionach ugiętych — przewrót w przód do zwieszenia — przewrót rozkroczny w tył do zeskoku.
2. Ze zwieszenia przodem zamachem wspieranie rzutem — poziomka — powoli stanie na rękach — przewrót w przód do zwieszenia — wspieranie wychwytem — powoli zeskok rozpięciem.
3. Ze zwieszenia przodem zamachem — wykret w tył — wspieranie wychwytem — opust w tył do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykret w przód — przemach rozkroczny w przód do zeskoku.

#### Poręcze.

1. Z podporu na ramionach zamachem, w przednim zamachu wspieranie — stanie na rękach — opust do stania na barkach — przewrót w przód (krzyże proste) — w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne w lewo z półobrotem

w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią—koło zawrotne w lewo —odmach do podporu na ramionach — wspieranie wychwytem — zeskok zawrotny w prawo z półobrotem w prawo.

2. Z podporu na ramionach zamachem przewrót w tył do wagi z oporem o prawy łokieć — koło odwrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią—nożyce odwrotne i przemach zawrotny lewą — spąd do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — półobrotu równorącz w lewo — poziomka — powoli stanie na rękach — półobrotu w lewo do stania na rękach bok — zeskok kuczny.
3. Na początku poręczy dochwyt na żerdzie, z naskoku spąd do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem do poziomki — powoli stanie na rękach — podskok w przód o ramionach ugiętych do stania na barkach — przewrót w przód (krzyże proste) do podporu na ramionach — w tylnym zamachu odmach do zwieszenia (nogi w przód)—wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią — zeskok oboczny w lewo przez obie żerdzie.

#### D r ą ż e k.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem przewlek nóg do zwieszenia przewrotnego tyłem—wspieranie rzutem do podporu tyłem — spąd w tył, przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem, opust w przód do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek i zwieszenie przerzutne tyłem — opust do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie tyłem — puszczeniem lewej ręki cały obrót w prawo, do zwieszenia przodem nachwytem — wydzwig przodem — podmykiem w tylnym zamachu wspieranie — przemyk przodem do zeskoku.
2. Ze zwieszenia przodem, podchwytam zamachem wspieranie wychwytem — przewrót olbrzymi w przód — w tylnym zamachu przechwyt do nachwytu — wymyk olbrzymi przodem do podporu — opust w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek nogi skurczone — wyrzut nóg do wagi w zwieszeniu tyłem — wspieranie chorągiewką z półobrotem do podporu przodem — spąd w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód w podporze przodem—zeskok kuczny.
3. Ze zwieszenia przodem lewa podchwytam zamachem wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem—

spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — odmach w tył i przechwyt prawą przez lewą — w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo do podporu przodem — opust w przód do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek do zwieszenia przetrzutowego tyłem — wydzwig tyłem do siadu w podporze tyłem — kołowrót w przód podchwytem — zeskok w przód.

## Koń wzdłuż bez łąków.

(Ciąg dalszy).

### DLA ZASTĘPU PRZEDNIEGO.

#### 1. Woltyże rozkroczne.

1. Dochwyt siodło, wsiad na kark, zesiad wprzód.
2. Dochwyt grzbiet, wsiad na kark, zesiad wprzód.
3. Dochwyt kark, przeskok.
4. Wsiad wolny do siodła, odbicie jednonóż.
5. Wsiad wtył do siodła w lewo (w prawo).
6. Dochwyt siodło, przeskok.
7. Przeskok wolny, odbicie jednonóż.
8. Przeskok wtył w lewo (w prawo).

#### 2. Woltyże kuczne.

1. Wyskok wolny na grzbiet, odbicie jednonóż, zeskok wolny z pół obrotem.
2. Dochwyt grzbiet, wyskok do siodła, zeskok wolny łukiem.
3. Dochwyt siodło, wyskok do siodła, zeskok wolny z pół obrotem.
4. Dochwyt kark, przeskok.

#### Woltyże chyłkiem.

5. Dochwyt siodło, wyskok na kark, zeskok wolny, w locie krzyże w łuk — poczem poziomka nóg.
7. Dochwyt kark, przeskok.
8. Dochwyt siodło, przeskok.

#### 3. Woltyże okroczone.

1. Dochwyt grzbiet okrocзка lewą.
2. Dochwyt grzbiet okrocзка prawą.
3. Dochwyt grzbiet, okrocзка prawą z  $\frac{1}{4}$  obrotem w prawo.
4. Dochwyt grzbiet, okrocзка lewą z  $\frac{1}{4}$  obrotem w lewo.
5. Dochwyt siodło, okrocзка lewą do podporu przodem pobok (prawy bok konia).
7. Dochwyt grzbiet, okrocзка wtył lewą.
8. Dochwyt grzbiet, okrocзка wtył prawą.

## 4. Woltyże odwrotne.

1. Odwrotka w lewo, dochwyty grzbiet.
2. Odwrotka w prawo, dochwyty siodło.
3. Wsiad nożycowy odwrotny w lewo do siodła, dochwyty grzbiet.
4. Wsiad nożycowy odwrotny w prawo na kark, dochwyty siodło.
5. Odwrotka olbrzymia w lewo, dochwyty kark.
6. Odwrotka olbrzymia w prawo, dochwyty kark.
7. Wyskok odwrotny w lewo.
8. Wyskok odwrotny w prawo.
9. Odwrotka wolna w lewo.
10. Odwrotka wolna w prawo.

## 5. Woltyże rozkroczone z zamachu przerzutnego.

1. Zamach przerzutny, wsiad na grzbiet, dochwyty grzbiet.
2. Zamach przerzutny, wsiad do siodła, dochwyty siodło.
3. Zamach przerzutny, wsiad do siodła, dochwyty kark.
4. Zamach przerzutny, wsiad na kark, dochwyty kark.
5. Zamach przerzutny, wsiad wtył w lewo na grzbiet, dochwyty grzbiet.
6. Zamach przerzutny, wsiad wtył w prawo na grzbiet, dochwyty grzbiet.
7. Zamach przerzutny, przeskok, dochwyty kark.
8. Zamach przerzutny, przeskok, dochwyty siodło.

## 6. Woltyże przerzutne.

1. Dochwyty siodło, wsiad nożycowy zawrotny do siodła w lewo, zawrotka przerzutna w prawo.
2. Dochwyty siodło, wsiad nożycowy zawrotny do siodła w prawo, zawrotka przerzutna w lewo.
3. Dochwyty kark, wsiad nożycowy zawrotny do siodła w lewo, przewrót wtył do stania na rękach.
4. Dochwyty kark, wsiad nożycowy zawrotny do siodła w prawo, przewrót wtył do stania na rękach.
5. Dochwyty kark, wsiad na kark, ze siadu, przerzut o ramionach prostych.
6. Dochwyty kark, przewrót olbrzymi o ramionach prostych.
7. Dochwyty kark, przeskok nożycowy zawrotny w lewo (w prawo).

*A. Hamburger.*