

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO
„SOKÓŁ”

Rok IV.

Nr. 4.



PIERWSZE POSIEDZENIE NACZELNIKÓW ZWIĄZKÓW SOKOLICH W PRADZE

Od strony lewej ku prawej stoją: Viljem Kuřec (Zw. J. S.), Agaton Heller, Vincenc Štěpanek, (Zw. Cz. S.), Dr. Viktor Mur-ník naczelnik Zw. J. S., Dr. Henryk Vaniček naczelnik Zw. Cz. S., Jan Fazanowicz naczelnik Zw. S. P., Robert Todt naczelnik Zw. R. S.

O strzelaniu

Jednym z najważniejszych działów wyszkolenia wojskowego jest niewątpliwie sport strzelecki. Uprawianiem tego sportu każdy z druhów winien się zajmować nie tylko dorywczo, ale dążyć do coraz lepszej doskonałości.

O potrzebie osiągania coraz lepszego wyniku w strzelaniu nie potrzeba się wiele rozwodzić. Wiadomo wszak każdemu jak bardzo umiejętność strzelania przydaje się nie tylko w wojску i w polu w czasie wojny, ale w każdej okoliczności życia codziennego, dzięki czemu każdy z druhów wyrabia sobie pewność oka i ręki, a jednocześnie i krzepnie przez to jego charakter.

Przejawiają się te plusy wyszkolenia u każdego z druhów, uprawiających sport strzelecki w śmiałości poczynań i w pewności działania.

Dlatego więc sport strzelecki powinien mieć najwięcej zwolenników, ponieważ daje on oprócz tego wiele emocji osobistej uprawiającym go.

Sport ten może być traktowany bardzo szeroko, nie ograniczając się do samego wyszkolenia wojskowego.

Dla chętnych stoi otworem sport strzelecki z broni małoskalibrowej, strzelanie z broni krótkiej i niezmiernie przyjemny, a dziś zaczynający być modnym, sport łuczniczy.

Jednak, aby można było uprawiać sport strzelecki, należy przyswoić, należy najpierw zacząć od podstawowego wyszkolenia elementarnego, a to dla uzyskania możności prawidłowego władania bronią. Dlatego to każdy z druhów obowiązany jest przejść dokładnie i całkowicie opanować broń, jak również i zapoznać się ze wszystkimi warunkami związanymi z jej użyciem.

Trzeba przeto najpierw poznać dokładnie karabin, z którego się będzie strzelało. Przyczem nadmienić należy, że poznanie przynajmniej jednego karabinu i to dokładnie, jest rzeczą niezbędną.

Znając przynajmniej jeden model karabinu, ma się możliwość łatwiejszego orientowania i przyswojenia sobie różnic, zachodzących w porównaniu z inną bronią. Jednocześnie z zapoznaniem się z jednym rodzajem broni należy pamiętać o wyszkoleniu strzeleckim, a więc z zapoznaniem się z tem wszystkim, co jest związane z użyciem broni, t. zn. ze sposobem ujęcia karabinu, naładowania go, rozładowania, złożenia się i oddania strzału. Nauczeniem szczegółów z tem związanych winien się zająć odpowiedni instruktor. Niezależnie od tego jednocześnie należy zapoznać druhów z teorią strzelania, czyli temi wiadomościami, które ułatwiają uniknięcia błędów przy

strzelaniu, a jednocześnie pomagają w dobrym posługiwaniu się bronią i osiąganiu celności strzału. Niezależnie od tego, trzeba umieć pielegnować broń, która bez pieczołowitości nad nią ze strony strzelca, prędko się zużywa, nie mówiąc już o tem, że gdy strzelec się o nią nie troszczy, traci ona na precyzjności strzału.

Gdy więc każdy z druhów zapoznał się z tymi niezbędnymi wiadomościami, oraz gdy posiada już zasady, związane z bezpieczeństwem używania broni, może rozpocząć dopiero wyrabianie sobie coraz lepszego strzału, przez usuwanie błędów i przez doskonalenie się w precyzji oddawanych strzałów. Zaznacza się jednak, że pożądanem jest, by i dalsze strzelanie odbywało się pod kierunkiem i opieką instruktora, ponieważ każdy strzelec popełnia tego rodzaju błędy, które nie jest w możności spostrzec, będąc zajęty całkowicie oddawanym strzałem, natomiast obserwator może mu oddać duże usługi, a to przez zwrócenie uwagi na charakterystyczne momenty przy jego strzale, konieczne do poprawienia.

Początkowo strzelanie winno się odbywać do punktu na odległości skrócone, np. 25 metrów i oceniać je według wielkości rozsypu trafień na tarczy i gdy to skupienie jest dobre, można dopiero przejść do następnego rodzaju strzelania na odległość dalszą i do tarczy pierścieniowej.

Strzelanie na skupieniu należy w zasadzie poprzedzić strzelaniem przy pomocy ślepej amunicji, a to w tym celu, ażeby uczącego się przyzwyczaić do huków wystrzału, przez co jednocześnie i skontroluje się, czy przyswoił on sobie dobrze sposób oddawania strzału, a również jak na niego reaguje.

Przy drugim strzelaniu ostrem należy zastosować już odległość 50 metrów i dać tarczę pierścieniową. Żądać trzeba dobrej sumy trafień, aby móc przejść do następnego strzelania, które odbyć się już powinno przy 100 metrach odległości i przy większej tarczy pierścieniowej.

Dalsze strzelania można odbywać przy większych odległościach, jednak należy zaznaczyć, że strzelanie szkolne na 100 metrów jest najbardziej miarodajnem i wystarczającym przy tej odległości.

Pamiętać trzeba także i o strzelaniu do celów poruszających się, gdyż wszystkie te strzelania szkolne służą do osiągnięcia jaknajwiększej sprawności osobistej.

Jako końcowe wyszkolenie stosuje się strzelanie w warunkach zbliżonych do bojowych, a więc strzelanie w polu do celów nieruchomych, a także i do celów poruszających się.

W braku odpowiednich warunków do strzelania, a także w fazie początkowej wyszkolenia strzeleckiego, korzystać się

powinno z możności urządzenia strzelnicy pokojowej, która oddaje również duże usługi przy nauczaniu.

Naogół należy stwierdzić, że jak człowiek, który nie nauczył się dobrze alfabetu, nie będzie mógł płynnie czytać, tak strzelec, który nie posiadał wiadomości i wyszkolenia strzeleckiego, nie będzie mógł dobrze władać strzałem w tych tak różnorodnych warunkach.

Rozszerzając zakres i stawiając sobie coraz to trudniejsze warunki trafienia do celu, mamy możność rozciągać sobie skalę satysfakcyj, osiąganych z dobrych wyników strzału, tem więcej, gdy dołączymy do tego jeszcze strzelanie z broni małokalibrowej, krótkiej i strzelanie z łuku.

S. M.

Wzorzec lekcji gimnastycznej DLA DRUHÓW.

I. ĆWICZENIA WSTĘPNE.

Ćwiczenia rzędowe.

Baczność!
W dwuszeregu — zbiórka!
Spocznij!
Do dwóch — odlicz!
W czwórki w prawo — zwrot!
W dwuszeręg w lewo — front!
Równy krok, oddział — marsz!
Oddział — stój!
 Marsz ze śpiewem. — Ustawienie kolumny ćwiczebnej.
Ramiona skurcz — raz!
Ramiona rzuć w górę — dwa!
Ramiona skurcz — trzy!
Ramiona rzuć w bok — cztery!
Ramiona wymachem w dół i w przód — pięć!
Ramiona w dół i w bok — sześć!
Ramiona w dół — siedem!
 Po wykonaniu 4 — 6 razy, ręce na biodra.
Dwa podskoki na jednej nodze, z wyrzutem drugiej w bok,
naprzemian — ćwicz!
 Po wykonaniu 4 — 6 podskoków na każdej nodze, rozkaz:
Przystaw lewą (prawą) nogę, ramiona w bok — raz!
Wymachy ramion w górę nazewnątrz — ćwicz!
 Po wykonaniu 5 — 8 wymachów, przysiad podparty.
 W przysiadzie podpartym.

Rytmiczne unoszenie tułowia — ćwiczyć!

Podskokiem rozkrok.

Rytmiczne skłony w dół — ćwiczyć!

Przy skłonach rytmicznych ramiona należy wysunąć środkiem nóg, jak najdalej w tył.

Tułów prostuj, ramiona w bok.

Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwiczyć!

Po wykonaniu 4 — 6 odrzuceń ramion, ćwierćobrotu w lewo do wypadu lewą i oparcie lewej ręki na kolanie lewej nogi.

Krażenie prawem ramieniem — ćwiczyć!

Po wykonaniu 4 — 6 okrążeń, zwrot do przodu, ręce na biodra.

Skłon w przód — raz!

Rytmiczne pogłębianie skłonu w przód — ćwiczyć!

Tułów prostuj, ramiona w bok.

Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwiczyć!

Ćwierćobrotu w prawo do wypadu prawą i oparcie prawej ręki na prawem kolanie.

Krażenie lewem ramieniem — ćwiczyć!

Zwrot do przodu, ręce na biodra.

Rytmiczne skłony w bok naprzemian — ćwiczyć!

Po wykonaniu 4 — 6 skłonów w każdą stronę, zwrot w lewo do klęczki na prawem kolanie, ramiona w górę.

Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwiczyć!

Po wykonaniu 4 — 6 odrzuceń ramion w tył, klęczka, siad na piętę i pad w przód.

Rytmiczne unoszenie tułowia — ćwiczyć!

Wymachy prawem ramieniem w bok, ze skretem tułowia — ćwiczyć!

Po wykonaniu 5 — 6 wymachów, zwrotem w prawo, leżenie tyłem, prawe ramię w dół, dłoń oparta o ziemię, lewe ramię w górę, dłoń w przód.

Rytmiczne przenoszenie ramion — ćwiczyć!

Po kilkukrotnym przeniesieniu ramion, rozkaz: *Dość! Ramiona — w dół!*

Skłoń głowę w tył — raz!

Leżenie tyłem — dwa!

Przysiad podparty ze zwrotem w lewo i postawa.

Dwa podskoki w miejscu, trzeci do rozkroku, ramionami wymach bokiem w górę i uderzenie w dłoń — ćwiczyć!

Po wykonaniu 4 — 6 rozkroków postawa rozkroczna, ręce na biodra.

Rytmiczne skłony w bok, naprzemian — ćwiczyć!

Zwrot w prawo do klęczki na lewem kolanie, ramiona w górę.

Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwicź!

Kłęczka, siad na pięty i pad w przód.

Rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicź!

Wymachy lewem ramieniem w bok, ze skretem tułowia — ćwicź!

Ze zwrotem w lewo, leżenie tyłem.

Rytmiczne przenoszenie ramion — ćwicź!

Sklon głowy w tył — raz!

Leżenie tyłem — dwa!

Przysiad podparty ze zwrotem w prawo i postawa.

Ramiona w bok — raz!

Ramiona w dół i w przód — dwa!

Ramiona w dół i w bok — trzy!

Ramiona w dół i wymach w górę, łącznie wyskok w górę — cztery!

Po wykonaniu 6 — 8 wyskoków, przysiad podparty.

Ramiona w bok — raz!

Zwrot dłoni w górę — dwa!

Powoli powstań, ramiona w górę — trzy!

Ramiona w dół — cztery!

Złączenie do środka.

II. ĆWICZENIA WŁAŚCIWE.

Ćwiczenia w zastępach.

I. Zastęp. Koń wszerek z lękami.
Kółka doskoczne.

II. Zastęp. Poręcze niskie.
Drażek doskoczny.

Pierwszy zastęp. Ćwiczenia zawodnicze wyższego stopnia.

Drugi zastęp. Ćwiczenia zawodnicze niższego stopnia.

Równoważnia.

Kładki. — Pierwszy szereg siad rozkroczny na odległość ramion. Drugi szereg przejście, przestawiając nogi ponad siedzących, poczem zmiana.

W kolumnie dwójkowej, przodem do siebie.

Siad skrzyżny, ramiona w przód, spleść.

1. *Pierwszy: Pad w tył do leżenia.*

Drugi: Sklon w przód.

2. *Pierwszy: Siad i sklon w przód.*

Drugi: Pad w tył do leżenia.

Po wykonaniu 5 — 6 skłonów, rozkaz:

1. *Pierwszy: Podpór, leżąc przodem.*

Drugi: Chwyt za nogi pierwszego.

2. *Dziesięć kroków — marsz!*
3. Postawa i zmiana.
1. *Drugi: Podpór, leżąc przodem.*
Pierwszy: Chwyt za nogi drugiego.
2. *Dziesięć kroków — marsz!*
3. Postawa.

Bieg trwały 1 min.

W kolumnie dwójkowej, tyłem do siebie.

Leżenie tyłem, ramiona w górę zewnątrz, ręce splecione.

Wzniesь nogi w przód — *raz!*

Powoli opuść w prawo w bok — *dwa!*

Wzniesь nogi w przód — *trzy!*

Powoli opuść w lewo w bok — *cztery!*

Wzniesь nogi w przód — *pięć!*

Siad — *sześć!*

W dwuszerogu przodem do siebie.

Przepychanie — oparcie rąk o barki.

1. *Pierwszy: Stanie na rękach.*
Drugi: Podtrzymanie i lekkie uniesienie współwiczającego.
2. Postawa.
3. *Drugi: Stanie na rękach.*
Pierwszy: Podtrzymuje.

Skoki w zastępach.

- I. Zastęp. *Przeskoki rozkroczne przez konia wzdłuż.*
Przewroty przez konia pobok z pomocą współwiczającego.
- II. Zastęp. *Skoki narciarskie, odbiciem z nisko ustawionej skrzyni.*
Przewroty, odbiciem z nisko ustawionej skrzyni.

III. ĆWICZENIA KOŃCOWE.

W kolumnie ćwiczebnej.

W postawie rozkroczonej, ręce na biodrach.

Rytmiczne skrety tułowia — ćwiczy!

Po wykonaniu 6 — 8 skretów.

Powoli skłon w przód — *raz!*

Powoli tułów prostuj — *dwa!*

Powoli przysiad podparty na lewej nodze — *raz!*

Przysiad i podskokiem postawa rozkroczna — *dwa!*

Powoli przysiad podparty na prawej nodze — *trzy!*

Przysiad i postawa, ramiona w dół — *cztery.*

Złączenie do środka.

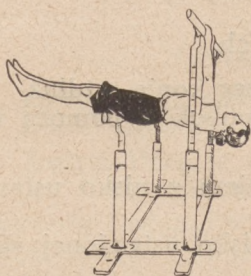
Marsz ze śpiewem.

J. F.

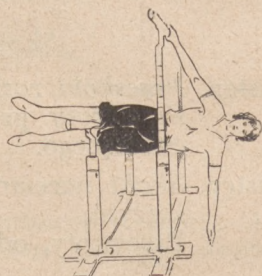
Ćwiczenia na przyrządach DLA ZASTĘPU POCZĄTKUJĄCEGO

Poręcz z opuszczoną żerdzią.

1. Zwieszenie, leżąc przodem. Ryc. 6.
Rozkaz:
Chwyt i postawa na palcach — raz!
przysiad zwieszony — dwa!
wyskok i przemach nóg do zwieszenia leżąc — trzy!
zeskok — cztery!
2. Zwieszenie, leżąc przodem jednonóż.
3. W zwieszeniu, leżąc przodem, uginanie ramion.
Rozkaz:
Ramiona ugnij — raz!
prostuj — dwa!
lub:
Rytmiczne uginanie i prostowanie ramion — ćwicz!
4. W zwieszeniu, leżąc przodem, unoszenie nóg.



Ryc. 6.



Ryc. 7.

- Rozkaz:
Wznies lewą (prawą) nogę w przód — raz!
opuść — dwa!
lub:
Wznoszenie nóg naprzemian — ćwicz!
5. W zwieszeniu, leżąc przodem, kurczenie nóg.
Rozkaz:
Prawą nogę skurcz — raz!
prostuj — dwa!

lub:

Kurczenie i prostowanie nóg naprzemian — ćwicz!

6. Zwieszenie, leżąc bokiem jednonóż. Ryc. 7.

Rozkaz:

Ze zwieszenia, leżąc przodem jednonóż.

Puszczenie lewej ręki, zwrot w lewo — raz!

dochwyt lewą — dwa!

puszczeniem prawej ręki, zwrot w prawo — trzy!

dochwyt prawą — cztery!

7. W zwieszeniu, leżąc bokiem jednonóż, wymachy ramion.

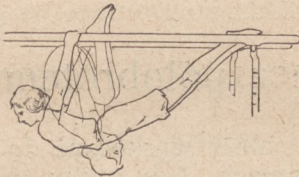
Rozkaz:

Rytmiczne wymachy lewem (prawem) ramieniem w górę — ćwicz!

8. Zwieszenie na podudach.

9. Zwieszenie na piętach.

10. Zwieszenie, leżąc tyłem. Ryc. 9.



Ryc. 8.



Ryc. 9.

Powyższe ćwiczenia można również wykonywać na poręczach o jednakowej wysokości żerdziach lub chwytem za niższą żerdź, opierając nogi na wyższej żerdzi.

11. Zwieszenie, leżąc tyłem rozkrocznie. Ryc. 8.

Rozkaz:

W środku poręczy. Chwyt — raz!

przewrotem zwieszenie leżąc tyłem rozkrocznie — dwa!

zeskok — trzy!

12. Zwieszenie, leżąc tyłem jednonóż.

13. W zwieszeniu, leżąc tyłem, unoszenie nóg w tył.

14. Zwieszenie przewrotne o nogach skurczonych. Ryc. 8.

15. Zwieszenie przewrotne.

16. Zwieszenie, leżąc tyłem, pobok poręczy. Ryc. 9.

Rozkaz:

Z boku poręczy. Chwyt — raz!

*przewlek nóg pod pierwszą żerdzią i oparcie na drugiej —
dwa!
zeskok — trzy!*

17. Zwieszenie, leżąc tyłem jednonóż, pobok poręczy.
18. W zwieszeniu, leżąc tyłem, unoszenie nóg.
19. Zwieszenie, leżąc tyłem za podbicie z boku poręczy.

Nogi w kolanach ugięte, tułów pozostaje wyprostowany.

20. Zwieszenie, leżąc tyłem za podbicie, jednonóż.

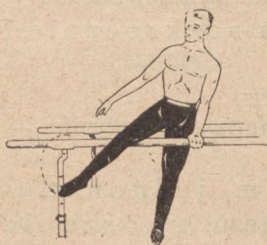
Ze zwieszenia za podbicie obunóż, prostuje się jedną nogę w tył nad poręczą lub pod poręczą.

Zeskok, następuje bezpośrednio do postawy lub wykonuje się powrotny przewrót i przewlek nóg pod żerdzią.

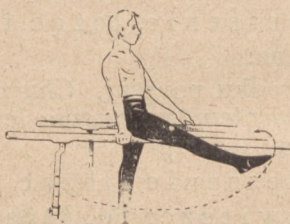
J. F.

Koło odwrotne z półobrotem

Stojąc w środku poręczy, należy wyskoczyć do podporu na rękach i wykonać lekki zamach. Gdy tułów znajdzie się w położeniu prostopadłym do poręczy, należy zatrzymać zamach i lewe biodro przycisnąć do lewego ramienia, na które przenosi się równocześnie ciężar ciała. Nie zatrzymując ruchu,



Ryc. 1.



Ryc. 2.

prawą nogą przenosi się nad lewą żerdzią i odbijając się równocześnie prawą ręką od prawej żerdzi wykonuje się ćwierć obrotu w lewo Ryc. 1, przyczem lewa noga zwisa pionowo.

Gdy tylko prawa noga przeszła ponad żerdzią, następuje dochwyt prawą ręką popod udem prawej nogi, o ile można

ści jak najbliżej lewej ręki, poczem natychmiast przenosi się ciężar ciała na prawę ramię. Równocześnie następuje odbicie się lewą ręką od żerdzi, ćwierćobrotu w lewo i dochwyt lewą ręką na następną żerdź, przyczem prawa noga nie zatrzymując ruchu przechodzi ponad żerdzią do środka poręczy. Ryc. 2. Nogi w przednim zamachu złączyć należy w najwyższym punkcie wymachu.

Przy uczeniu się koła odwrotnego z półobrotem, należy pamiętać.

1. Koło należy wykonywać bez opierania nogi na żerdzi.

Nie należy brać zbyt dużego zamachu, gdyż zmusza on nas do siadu na żerdzi.

3. Należy dochwytywać prawą ręką jak najbliżej lewej i odwrotnie.

4. Obrót wykonywać natychmiast, gdy tylko biodro oparło się o ramię.

5. Przenosić ciężar ciała rytmicznie z jednego ramienia na drugie.

6. Początkowo należy uczyć się na niskich poręczach, a dopiero po opanowaniu koła na wysokich.

(J. F.)

Ćwiczenia przyborami

Przybory, których używamy przy ćwiczeniach gimnastycznych sportowych, zabawach i grach ruchowych, są: laski, żerdzie, maczugi, ciężki i ciężary, wywijadła, piłki, piłka uszata, dysk, oszczep i kula.

Prócz wyżej wymienionych, używa się również przyborów wojskowych, jak: lanca, kosa, karabin, szabla i granat.

ĆWICZENIA LASKAMI.

Laska, jako najtańszy i najprostszy przybór, sporządzona jest z drzewa twardego (jesion), długości 90 — 120 cm., grubości 2 — 3 cm. średnicy.

Dla silniejszych lub starszych ćwiczących, używa się lasek żelaznych 2 — 3 kg. ciężkich.

Trzymanie laski.

1. Oburącz:

a) za końce,

b) w środku,

- c) jedną ręką za koniec, drugą w środku,
- d) oburącz za jeden koniec.

2. Jednorącz:

- a) za koniec,
- b) w środku.

Nachwytem, gdy przy opuszczonych ramionach, ręce skierowane są grzbietem w przód.

Podchwytem, — ręce skierowane są grzbietem w tył.

Dwuchwytem, — jedna ręka skierowana jest grzbietem w przód, druga — w tył.

1. Położenie laski.

Laska poziomo:

- a) przed sobą i za sobą,
- b) z boku,
- c) przed pierś,
- d) nad lewym, prawym ramieniem,
- e) na barkach,
- f) za głową,
- g) nad głową.

Laska pionowo:

- a) przed sobą,
- b) za sobą,
- c) z boku.

Laska skośnie:

- a) przed sobą,
- b) za sobą,
- c) z boku,
- d) przed pierś,
- e) nad lewym, prawym ramieniem.
- f) nad głową.

2. Kierunek laski.

- a) w przód } płaszczyzna
- b) w tył } strzałkowa.
- c) w bok, płaszczyzna czołowa.
- d) w górę } płaszczyzna
- e) w dół } poprzeczna.
- f) skośnie w górę } płaszczyzna
- g) skośnie w dół } nieokreślona.

W płaszczyźnie czołowej.

1. Ramiona w dół, laska poziomo przed sobą.
2. Ramiona w przód w dół, laska poziomo.
3. Ramiona w przód, laska poziomo.
4. Ramiona w przód w górę, laska poziomo.
5. Ramiona w górę, laska poziomo nad głową.
6. Ramiona w tył, laska poziomo za sobą.
7. Ramiona w dół, laska poziomo za sobą.
8. Ramiona ugnij, laska poziomo.
9. Ramiona skurcz, laska poziomo przed pierś.
10. Ramiona skurcz, laska poziomo za głową.
11. Ramiona skurcz, laska poziomo na barkach.
12. Prawe (lewe) ramię w bok, laska poziomo nad prawem (lewem) ramieniem.

Przy ostatniem ćwiczeniu, przeciwne ramię jest skurczone, łokieć w przód, ręka przed przeciwnym barkiem.

W płaszczyźnie strzałkowej.

1. Lewe ramię w przód, laska poziomo nad lewym ramieniem.
2. Prawe ramię w tył, laska poziomo.
3. Lewe ramię w tył, laska poziomo z lewego boku.
4. Prawe ramię w tył, laska poziomo z prawego boku.
5. Ramiona w górę, lewe (prawe) w przód, laska poziomo nad głową.

W płaszczyźnie poprzecznej.

1. Ramiona w przód, prawa powyż, laska pionowo przed sobą.
2. Lewe ramię w dół, laska pionowo przy lewym boku.
3. Prawe ramię wdół, laska pionowo przy prawym boku.
4. Lewe ramię w górę, laska pionowo przy lewym ramieniu.
5. Prawe ramię w górę, laska pionowo przy prawym ramieniu.
6. Laska pionowo za sobą, lewe (prawe) ramię ugięte nad głową.
7. Ramiona skurczone, prawe (lewe) powyż, laska pionowo przed sobą.

Przy powyższych ćwiczeniach, przeciwne ramię, bądź jest skurczone, bądź ugięte, przyczem ręka znajduje się przy przeciwnym barku lub nad przeciwną ręką.

(C. d.).

F.

Ćwiczenia na przyrządach

ZASTĘP PIERWSZY.

D r ą ż e k:

1. Ze zwieszenia przodem podchwycem, wspieranie wychwytem do stania na rękach — przewrót w przód — w tylnym zamachu przechwyt w nachwyt — wymyk olbrzymi — zeskok podmykiem.

2. Ze zwieszenia przodem nachwytem — wydźwig przodem — podmykiem zamach z półobrotem w lewo, prawa nachwytem — wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zeskoku.

K o ń w s z e r z z ł ę k a m i:

1. Dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet, z naskoku — przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu tyłem na łękach — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo równorącz do podporu przodem na łękach — zeskok w tył, odbiciem obu nóg przeskok rozkroczny.

2. Dochwyt za łęki, z naskoku — koło odboczne w lewo — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód — koło odwrotne w prawo nad grzbietem z trzyczwartem obrotu w prawo na prawej ręce, do zeskoku lewym bokiem do konia.

P o r ę c z e:

1. Z podporu na ramionach zamachem — w tylnym zamachu wspieranie — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — ćwierćobrotu w prawo do stania na rękach pobok — zeskok kuczny.

2. Dochwyt na żerdzie, z naskoku — przemach rozkroczny do podporu przodem — stanie na rękach — poskok w przód o ramionach ugiętych do podporu na rękach o ramionach prostych, — stanie na barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu wspieranie w tylnym zamachu i zeskok odboczny przez obie żerdzie.

K ó ł k a:

1. Ze zwieszenia przodem — zamachem wymyk przodem — poziomka — wydźwigiem stanie na rękach — opust do wagi w podporze przodem — podpór i rozpięciem zeskok.

2. Ze zwieszenia przodem zamachem — wspieranie w tylnym zamachu — poziomka — wydzwigiem stanie na rękach — przewrót w przód do zwieszenia — zeskok rozkroczny przewrotem w tył.

ZABAWY I GRY RUCHOWE.

Ł a p a n k a,

znana również pod nazwą „Berek“.

W określonej ściśle przestrzeni na boisku lub sali, jeden z uczestników goni innych, uderzony, staje się berkiem; a ten, który uderzył, ucieka wraz z innymi, unikając uderzenia.

Uwaga: Uderzać można ręką, pytką lub pasem.

W y r y w k a.

Uczestnicy zabawy ustawieni w koło w pewnym odstępie jeden od drugiego — podają sobie wzajemnie rzutami piłkę (duża piłka pełna), którą znajdujący się w kole ma za zadanie wytrącić komukolwiek z rąk, pochwycić w locie lub choćby tylko dotknąć. Ten, który piłkę oddał, lub ją dał złapać, t. j. choćby dotknąć ręką, wstępuje do koła, a na jego miejsce idzie do tychczasowy „środkowy“.

Odmiana:

Piłkę należy pochwycić w ręce i zatrzymać.

K r e t.

Ćwiczący, ustawieni w rzędach, stoją w rozkroku, opierając ręce na barkach sąsiada. Na dany znak ostatni w każdym rzędzie wykonywuje podpór przodem, przechodzi na czworakach pomiędzy nogami stojących w rozkroku. Za nim w taki sam sposób następny i t. d. Przybywszy na początek szeregu, każdy staje w rozkroku, aby następny mógł przejść też pod nim.

Wygrywa ten rząd, który pierwszy zdoła zmienić swe miejsce.

Przeciąganie się zastępami.

Zastępy, złożone z 6 — 12 ćwiczących, stoją rzędami naprzeciw siebie. Na czele każdego zastępu staje najsilniejszy ćwiczący z danego oddziału, reszta obejmuje każdy swego poprzednika, w pól lub chwytając się pod pachy. Na znak, pierwszy w zastępach podają sobie ręce i zaczyna się przeciąganie. Który z zastępów przerwie, przeciwny lub go przeciągnie na swoją stronę, zwycięży.

L a w i n a.

Na oznaczonem boisku, ćwiczący rozrzućeni, uciekają przed ścigającym. Kto zostanie schwytany, łączy się ze ścigającym, podając mu rękę. W ten sposób łańcuch ścigających stopniowo się zwiększa, a kiedy już zajmuje całą szerokość boiska, wtedy sunąć naprzód, jak „lawina“, zagarnia pozostałych po drodze. Komu uda się przez lawinę przebić bez dotknięcia ręką swobodną przez skrzydłowych, zostaje zwycięzcą.

(—)

ĆWICZENIA I ZAWODY dla druhow, druhen i młodzieży na VII zlot Sokółstwa Polskiego w Poznaniu w r. 1929.

Cena egz. 1 złoty z przesyłką zł. 1.25. Zamawiać w Administracji Przewodnika w Warszawie, Nowy Świat Nr. 40.

MUZYKA (na fortepian) do wolnych ćwiczeń druhow i druhen na VII zlot Sokółstwa Polskiego w Poznaniu w r. 1929.

Po zł. 1.20 za każdy z przesyłką po zł. 1.35. Muzyka rozpisana na orkiestrę w przygotowaniu. Dla uniknięcia kosztów zaliczenia prosimy nadsyłać należność przy zamawianiu w znaczkach pocztowych, lub na P. K. O. Nr. 3852.