

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ”

Rok IV.

Nr 5—8.

Eliminacyjne zawody do drużyny olimpijskiej

W niedzielę 20 maja b. r. odbyły się w Warszawie, na boisku „Sokoła” przy ul. Skierniewickiej, eliminacyjne zawody druhow do drużyny olimpijskiej.

	Do zawodów zgłoszono:	przysłano:
Dzielnica Krakowska	2 zaw.	1 zaw.
„ Mazowiecka	8 „	8 „
„ Pomorska	6 „	— „
„ Śląska	13 „	16 „
„ Wielkopolska	4 „	— „

Skład komisji sędziowskiej tworzyli: naczeln. Zw. J. Fazanowicz, Wł. Chomicki ze Lwowa, H. Chelmiecki z Warszawy, R. Grygiel z Wilna, obecni naczelnicy Dzielnic i delegaci.

Na posiedzeniu sędziów, podzielono zawodników na dwie grupy, z których pierwszą tworzyli zawodnicy z Warszawy i Krakowa, drugą — ze Śląska.

O godz. 11.00 rozpoczęły się zawody grupy pierwszej i trwały do godz. 13.15. Zawodnicy wykonywali ćwiczenia wolne i igrzyskowe wspólnie, na przyrządach i skoki pojedynczo.

Ogólne przygotowanie pierwszej grupy dobre, szczególnie ćwiczenia wspólne i skoki, słabiej przyrządy, zwłaszcza słabo poręcze. Na pierwsze miejsce wysunął się druh Daniel z gn. Krakowskiego, na drugie druh R. Czarnóg z gn. Warszawa IV, na trzecie Z. Noskiewicz z gn. Warszawa I.

Druga grupa rozpoczęła zawody o godz. 15,45. Słazacy wykazali, że przygotowawali się pilnie i systematycznie, przyrządy mieli opanowane dobrze, słabsi nieco w ćwiczeniach igrzyskowych i skokach, nie ustępowali ani się zniechęcali chwilowem niepowodzeniem, lecz walczyli do końca

L.	NAZWISKO I IMIĘ	Gniazdo	Ćw. wstępne	Poręcze	Drażek	Ćw. równoważne	Ćw. tułowia	Zesko. przeciwrotm	Zeskok kuczny	Przeskok rozkroczny	Przeskok rozkr. i przeciwrot	Przeskok rozkr. z podwójnym podp.	Zeskok wgląb	Przeskok rozkroczny	Ćw. końcowe	Ogółem	UWAGI
1	Galus Paweł	Świętochłow.	95	100	98	90	95	80	90	95	80	100	80	90	85	1178	
2	Daniel Tadeusz	Kraków I	95	95	9	80	90	95	95	80	95	80	85	85	90	1165	
3	Ozwarnóg Ryszard	Warsz. IV	95	90	9	90	80	90	90	90	90	80	85	85	90	1130	
4	Nosiewicz Zbigniew	Warsz. I	95	80	15	95	95	90	85	95	75	85	85	80	95	1125	
5	Bartmiecze Eberhardt	Orzeże	95	95	85	70	85	90	85	85	75	85	65	65	90	1070	
6	Pradła Maksym	Siemianow	90	96	90	75	75	85	75	90	70	90	80	75	70	1061	
7	Kuklók Zygfryd	"	95	100	95	90	70	95	90	60	75	95	80	75	70	1055	
8	Ziemblński Witallis	Warsz. IV	80	70	50	90	80	80	85	85	85	85	80	85	90	1045	
9	Denczmańek Jan	Pszów	95	96	98	75	90	80	95	80	60	75	60	60	80	1044	
10	Brukwa Augustyn	Pszczynia	90	90	80	70	70	95	85	85	65	85	75	75	75	1040	
11	Rost Wilhelm	Świętochłow.	95	60	80	75	80	95	85	85	75	85	70	50	70	1040	
12	Gryśka Augustyn	Król Huta	85	80	95	80	80	90	75	80	70	80	60	70	90	1035	
13	Tajstra Franciszek	Świętochłow.	85	95	80	70	85	80	90	85	60	80	60	65	85	1020	
14	Rost Teofil	"	90	90	85	75	85	75	70	80	60	80	70	80	75	1015	
15	Grochowski Stanisław	Warsz. IV	80	20	80	80	90	80	75	80	80	80	75	85	90	995	
16	Vogel Brunon	Zależe	80	95	95	80	80	100	80	90	65	60	80	30	60	995	
17	Kosika Jakób	Giszowiec	70	95	85	65	65	95	75	80	60	80	70	70	70	980	
18	Komorowski Józef	Warsz. IV	97	30	85	80	90	70	70	80	50	70	70	75	100	972	
19	Król Wincenty	Brzeziny St.	75	80	80	70	85	85	70	85	60	70	70	50	70	950	
20	Pampuch Franciszek	Świętochłow.	70	95	85	65	65	70	75	85	60	70	70	70	70	940	
21	Weglarczyk Antoni	Siemianow.	85	80	90	75	90	90	90	70	60	75	65	65	75	935	
22	Getliard Ignac	W. Hajduki	80	80	90	60	60	70	50	70	70	70	75	60	70	910	
23	Nowak Jan	Warsz. IV	95	10	65	90	80	80	80	80	60	80	80	90	90	900	
24	Krupa Henryk	"	70	—	50	80	80	80	65	80	80	80	70	85	80	880	
25	Surała Jan	"	85	—	—	80	70	70	80	80	80	80	85	70	60	840	

Z powodu choroby nie ewaluował na przetrzadach

o zdobycie jak największej ilości punktów, na pierwsze miejsce wyszedł druh P. Galus z gn. Świętochłowice, na drugie druh E. Bartniczek z gn. Orzesza, na trzecie druh M. Pradela z gn. Siemianowice. W ogólnym zestawieniu, wynik w poszczególnych ćwiczeniach był następujący: (patrz tabl. na str. 58).

Ogólne przygotowanie zawodników było dobre, brak jeszcze u wielu cechy, miękkości ruchów, pewnego rozbiegu, odbijania się przy skoku, przybierania postawy, dochodzenia do przyrzędu i t. p., których szczegóły przy wspólnym nauczaniu w obozie dadzą się w krótkim czasie uzupełnić.

Na zakończenie zawodów pokazane były ćwiczenia druhen oraz ćwiczenia zawodnicze druhów, którzy wspólnie pod kierunkiem naczeln. Zw. druha J. Fazanowicza, wystąpili na boisku.

Po skończonych ćwiczeniach naczeln. Zw. zdał raport prezesowi Zw. druhowi A. Zamoyskiemu, który pożegnał zawodników, życząc im by rozpoczęte dzieło chlubnie zakończyli, a w przyszłości mogli stanąć do obrony barw polskich na chwałę Ojczyzny i sokolstwa, którego są członkami.

Naczeln. Zw. druh J. Fazanowicz ogłosił wyniki, wypowiedział swoje spostrzeżenia i podał wskazówki do dalszej pracy.

O zlocie w Poznaniu w r. 1929

Jeszcze tylko rok nas dzieli od Ogólnego Zlotu Sokolstwa Polskiego w Poznaniu, który to Zlot przybiera tem większego znaczenia, że jak nas słuchy dochodzą, będzie on nie tylko przeglądem naszej codziennej pracy wewnętrznej na polu wychowania fizycznego i organizacyjnego — ale zarazem obrazem działalności całego Sokolstwa słowiańskiego, zrzeszonego w Ogólnym Związku Związków Sokolstwa Słowiańskiego, które to związki postanowiły wziąć liczny i czynny udział w naszym Zlocie.

Będziemy więc mieli u siebie jako uczestników Zlotu — Sokolstwo czechosłowackie, jugosłowiańskie, rosyjskie na emigracji a nadto jeszcze jako gości reprezentantów Związków gimnastycznych zrzeszonych w Ogólnej Federacji gimnastycznej Europy — jak gimnastyków z Francji, Belgji, Szwajcarii, Szwecji, Finlandji, Włoch i innych jeszcze państw należących do Federacji.

Otóż przytomniając sobie — jak wielkie zadanie czeka wszystkich naczelników gniazd i członków gromad nauczycielskich oraz odpowiedzialność za wzorowe przygotowanie naszych drużyn do ćwiczeń zlotowych i zawodów związkowych — oraz jak ważnym jest czynnik wychowawczy by szeregi nasze swoją karnością, punktualnością i sumiennem

wykonaniem wszystkich zleceń poszczególnych naczelników były wykonywane przez każdego poszczególnego druha i druhen — chcę zwrócić uwagę ogółowi naszych ćwiczących że Wydział Techniczny Związku na posiedzeniu odbytem w dniu 15 kwietnia b. r. w Warszawie postanowił postąpić bezwzględnie przy ogólnej próbie zlotowej ćwiczeń wspólnych tak druhow jak i druhen, że słabo ćwiczących lub niedokładnie wykonujących ćwiczenia usunie się wprost na próbie i do publicznego występu nie dopuści.

Aby jednak tej ewentualności uniknąć należy ćwiczenia wspólne przy nauce przerabiać elementarnie, bacząc na wykonanie każdego ruchu, uczyć dokładnie równania i krycia w kolumnie ćwiczebnej; dla ułatwienia sobie tej pracy trzeba koniecznie i to zaraz porobić znaczki na sali dla ćwiczących w odstępnie 1.85 m. i w ten sposób ćwiczących przyzwyczajając do równomiernego wykonywania kroków, wypadów, uników i t. p. przesunąć kolumny ćwiczebnej w czasie samych ćwiczeń.

Przed nauką ćwiczeń zlotowych koniecznem jest — by każdy naczelnik zaznajomił się z wstępniemi uwagami, które umieszczono w specjalnie wydanej przez Naczelnictwo Związku broszurce w opisie wszystkich ćwiczeń zlotowych i zawodniczych — którą nabyć można w Wydziale Dostaw Sokolich w Warszawie, Nowy Świat Nr. 40 w cenie Zł. 1.— za egzemplarz. Przy zamówieniu należy wysłać równocześnie przypadającą należność za żadaną ilość egzemplarzy z doliczeniem 25 groszy od egzemplarza na przesyłkę.

Wszystkie ćwiczenia zlotowe i zawodnicze, opisane w tem wydawnictwie muszą być dokładnie według opisu wykonywane. Najdrobniejsze odchylenia są bezwarunkowo niedopuszczalne.

Trzymając się zatem ściśle tego opisu — należy mieć nadzieję, że ćwiczenia nasze na Zlocie wypadną bez zarzutu — **bo** tak wypaść powinny i muszą.

Na Was druhowie naczelnicy gniazd liczy Naczelnictwo Związku, że dołożycie wszelkich starań by Wasze drużyny stanęły w Poznaniu tak wyszkolone i zgrane z sobą — by cały świat patrzący na Waszą pracę — mógł powiedzieć — że do prawdy Naród który posiada tak dzielnych, fizycznie wyrobionych obywateli — „zginąć nie może“.

G. H.

Uwagi dotyczące ćwiczeń wolnych druhen

W porozumieniu z Naczelnikiem Związku dhem Fazanowiczem podaję do zastosowania w ćwiczeniach wolnych Dru-

hen na VII Zlot Sokolstwa Polskiego w Poznaniu 1929 r. opis zmiany postawy spoczynkowej na postawę przejściową, którą po przećwiczeniu I-szej części (t. j. po dwukrotnem przećwiczeniu Działu B.) przybiera się w taktie XXVIII. w następujący sposób:

1. Powstań, wznies lewą nogę wtył (ponieważ ćwiczymy w lewo),

2. Postawa przejściowa na prawej nodze przez przystawienie lewej nogi i oparcie palców o 10 — 15 cm. z lewej strony na linii prawej pięty (pięta lewej nogi opiera się ztyłu ponad piętą prawej nogi). Lewa noga zlekka zgięta w stanie kolanowem, biodrowem i skokowem. Ręce na biodrach opierają się członami (grzbietami) palców, dłonie odwrócone wtył, łokcie w bok. Tułów lekko skręcony (o $\frac{1}{16}$ koła) w lewo. Głowa zwrócona nawprost t. j. ku głównej trybunie.

3. Wytrzymanie postawy powyższej.

Postawa przejściowa ma być wytrzymana przez całą przegrywkę do drugiej części t. j. 16 taktów i z niej bezpośrednio rozpoczynamy ćwiczenia części drugiej.

Na stronicy 72 zbioru „ćwiczenia i zawody“, należy liczbę rzymską XXVI. zamienić na XXIV., a na str. 73 przed liczbą XXXII. dopisać XXV. aby otrzymać pełny wiersz, mianowicie: XXV. — XXXII. Jak XVI. — XXIV.

Na stronicy 77 należy liczbę XVIII. podnieść o jeden wiersz, aby wyrównać z tekstem „1 — 3. Wytrzymaj“. Na miejscu XVIII postawić takt XIX z tekstem „Postawa spoczynkowa“ (zwykła nie jak po I-szej części) a poniżej takt XX z tekstem „wytrzymaj“. Takty XVIII, XIX i XX gra muzyka coraz wolniej. Na „spocznij“ ćwiczące wytrzymują 16 taktów w czasie przegrywki w tempie walca z Części muzycznej III-ciej, poczem stają na „bacność“ przez cztery takty (następne).

Omawiając ogólne ruchy ramion i rąk, zwracam uwagę na następujące zasady:

1. Zawsze przy podnoszeniu ramion w górę, ręce mają być zwieszone w dół, a po skończonym ruchu ramion (często na „3“), wyprostowane w przedłużeniu kierunku ramion.
2. Zawsze przy opuszczaniu ramion w dół (przodem, czy też bokiem), ręce mają być wzniesione ku górze, a po skończonym ruchu (często na „3“), wyprostowane w przedłużeniu kierunku ramion.
3. Przy skurczach ramion, z położenia ramiona w bok, ręce, podczas wykonania skurczu, zwieszone w dół, przy zakończeniu ruchu są zwrócone w bok, dłońmi ku ziemi przy czem łopatki łokcie i ręce winny być w jednej płaszczyźnie (przymierzyć przyleganie do ściany).
4. Przy prostowaniu ramion ze skurczu w kierunku: w bok, w górę, czy bokiem w dół, ręce mają być w czasie ruchu

zwrócone grzbietem ku barkom, a po skończeniu ruchu wyprostowane w kierunku przedłużenia ramion.

Porównanie: a) przy prostowaniu ramion w bok = rozchylenie ścian;

b) przy prostowaniu ramion w górę = podnoszenie kamienia.

5. Zasadniczo każdy wykrok, rozkrok, lub zakrok wykonujemy płynnie, zaczynając najpierw ruch dotykiem palcami, poczem przez wykrok, rozkrok, zakrok na palce, stajemy na całej stopie, dalej przenosimy ciężar ciała na wykroczną, rozkroczną, zakroczną nogę i nogę już niedźwigającą doprowadzamy do dotyku palcami w odpowiedniej zakrocznej, rozkrocznej lub wykrocznej postawie. Poniżej podaję też parę zauważonych niedokładności w opisie ruchów, które wmiarę zauważenia będą dalej podawał do wiadomości w następnych zeszytach Dodatku Technicznego.

1. W części I. Dział A. takt IV. 2 — 3. ręce mają przechodzić tuż przy tułowiui prawie dotykając ubrania i twarzy przy czem na „3“ ramiona winny być dobrze podane wtył, ale bez przechylenia tułowia ani odchylenia go z pionu.
2. W części I. Dział A. takt V; 2 — 3. ręce rozpoczynają ruch z dotyku palcami przy dłoniach zwróconych ku sobie, ruch wykonywa się bez skrętu rąk t. j. dłonie najpierw są zwrócone ku sobie, potem, wmiarę ruchu, zwrócone ku gorze, a przy końcu ruchu dopiero dochodzą do położenia „dłonie nazewnątrz“, gdy ramiona są już w dół zewnątrz.
3. W takcie VI tejże Części i Działu, na 1 zwrot wykonujemy na palcach, do postawy na całej lewej stopie (prawa w zakroku na palcach).
4. W takcie XV. 1. stronica 69. Ramiona i przedramiona mają być w płaszczyźnie poziomej na wysokości barków.
5. W takcie XV. 2. stronica 69 w czasie obrotu należy bezwzględnie lewą nogę podnieść i postawić, po obrocie, w nowym kierunku wykonując wykrok lewą do zakroku na palce.
6. W taktach XV i XVII-tym dłonie rąk kierujących się wtył mają być zwrócone wtył.
7. W taktach XIX i XXI ramiona wznoszące się powoli (1—2) wprzód w górę i nazewnątrz, należy rozumieć, z powodu skrętu tułowia, jako wykonywanie ruchu w kierunku głównej trybuny.
8. W takcie XXIV. str. 70 wyprostujemy rękę na „3“.
9. W XXVI. str. 70 tułów skłaniamy w przód tak, by lewy bark dotknął do lewego kolana (co jest łatwe przy odchyleniu nieco kolana w lewo), lewe ramię przeniesione wtył przylega do biodra; prawe ramię, plecy i lewe ramię mają

leżeć w płaszczyźnie poziomej. Głowa jest w przedłużeniu tułowia i nie wykonuje żadnego skłonu.

10. Część II. Dział A. Takt I. ruchy nóg opisane dobrze, ale ramiona wykonują ruch płynnie przez cały takt 1 — 3., a nie jak podane w opisie tylko na 1 — 2. To samo odnosi się do taktów III, V, VII.
11. Zaczynając od taktu XVII Działu A części II aż do końca Działu C, jeżeli po wykroku jest wyskok, to musi być tak późno wykonany, aby doskok z niego wypadł na „3“.
12. W takcie XXI. str. 72 oraz XXIII kłaśnięcia winny być wykonane na wysokości barków, poczem przyciągnięte ręce ku piersiom.
13. W taktach II, IV i VI. str. 75 i 76 „ramiona rzuć w bok“ należy wykonać w płaszczyźnie poziomej (jak po płycie stołowej na wysokości barków) tak samo należy wykonać „ramiona skurcz do wewnątrz w taktach III, V i VII.
14. W takcie I. Dział B. (strona 79) 1 — 3, ma być o ramionach: ramiona lekko odchyl w bok z podniesieniem rąk ku barkom (dłonie ku górze), z wykrętem przedramion na zewnątrz, tak by ręce, po wyprostowaniu i przedłużeniu ramion były zwrócone dłońmi nazewnątrz.
15. W takcie II. Działu B. 1—3po „ramiona wprzód“ dodać po uprzednim skręceniu przedramion do wewnątrz z podniesieniem rąk grzbietem ku barkom, wyprostowaniem rąk i ugięciem dłonią ku barkom oraz podaniem ramion i rąk wtył.
16. W takcie XIX. str. 80. dodać należy na końcu: dłonią do przodu.
17. W takcie XX. str. 80 dodać należy na końcu: którą naprzód, należy skrócić dłonią do siebie, poczem rozprostowując ramię, dopiero w ostatnim momencie wyprostować rękę w kierunku ruchu i przedłużeniu ramiona na promień, oraz zwrócić szybko na grzbiet.
To samo zrobić w taktach XXIII i XXIV.

H. Chelmicki.

Uwaga: W razie dalszych wątpliwości, należy się zwracać po wyjaśnienia bezpośrednio pod adresem (H. Chelmicki Tow. Gimn. „Sokół“, Warszawa ul. Długa 40).

Uroczystość w centralnej wojskowej szkole gimnastyki i sportów w Poznaniu

W dniu 1 maja b. r. odbyła się w Centralnej Wojskowej Szkole Gimnastyki i sportów w Poznaniu uroczystość poświęcenia dwu tablic pamiątkowych w celu uczczenia ś. p. kap.

pilota Leona Berskiego b. ucznia i instruktora C. W. S. G. i S., zmarłego tragicznie w Ostrowcu Maz. oraz uczczenia ś. p. Alfreda Freyera, który zginął podczas ratowania zbiorów w czasie pożaru pałacu w Dzikowie.

Uroczystość ta odbyła się równocześnie z uroczystością poświęcenia nowej sali gimnastycznej, którą dowództwo C. W. S. G. i S. nazwało salą im. kap. Leona Berskiego.



Ś. p. druh kap. Leon Berski.

W uroczystości wzięli udział pp. wojewoda Bniński, dowódca O. K. VII gen. Dzierżanowski i wiele innych osobistości z kół cywilnych i wojskowych.

Uroczystość zagiął powitaniem zebranych gości dowódca szkoły p. ppulk. dr. Wł. Osmólski, poczem ks. dziekan Wilkans dokonał poświęcenia zarówno sali gimnastycznej jak i tablic, a następnie p. kap. Pawełek wygłosił referat o celach sportu i wychowania fizycznego.

Po referacie kap. Pawełka odbyły się pokazy lekcji gimnastyki, szermierki, boksu, zabaw i gier ruchowych oraz lekkoatletyki.

Lekcja gimnastyczna wykonana przez roczny kurs oficerski w Centralnej Wojskowej Szkole Gimnastyki i Sportów w dniu otwarcia sali gimnastycznej im. kap. pilota Leona Berskiego.

I. Ćwiczenia wstępne.

1. Marsz ze śpiewem, marsz zmienny: po trzecim kroku wymach nogi wtył, w przód wtył i trzykrotne uniesienie nogi skurczonej naprzemian, co trzeci krok wypad w przód i trzy wymachy ramion w górę (przy wypadzie lewą nogą, wymach prawą, lewą, prawą), marsz zwykły i ustawienie kolumny ćwiczebnej podskokami.
2. Trzy wymachy lewą nogą w przód z pochyleniem tułowia w przód i wyciągnięciem prawego ramienia w przód. Rozkrok w lewo, ramiona w dół skrzyżowane przed sobą i cztery wymachy w górę nazewnątrz, skłon w dół, chwyt za kostki nóg i cztery skłony w dół.
3. Jak 2 tylko w przeciwną stronę.
4. W siadzie, nogi wyprostowane, ramiona skurczone, rytmiczne cofanie karków wtył.
5. Skurcz lewej nogi i wyrzut w przód nazewnątrz w równoczesnym rzucie ramion w bok i zwrotem głowy.
6. Jak 5 tylko w przeciwną stronę.
7. W klęczyce na prawem kolanie, lewa noga w bok, lewa ręka na biodrze, prawe ramię w bok. Skłony w lewo w bok z wymachem prawego ramienia w górę.
8. Jak 7 tylko w przeciwną stronę.
9. Wymachy ramion w przód z unoszeniem pięt i skoki w przód, wwyż, po czwartym wymachu — wymachy ramion w bok z unoszeniem pięt i wyskok rozkroczny wwyż po czwartym wymachu.
10. Marsz na palcach, marsz dostawny w bok, siad skrzyżny i głęboki oddech.

II. Ćwiczenia właściwe.

1. Skłon napięty z klęczki zwieszanej tyłem przy drabinie przyściennej, opad w przód ramiona w górę, ręce oparte o ziemię unoszenie ramion wtył. Podpór klęczny, uginanie i prostowanie ramion.
2. Podskokami powrót do kolumny ćwiczebnej — waga, ramiona w bok (z podskoków).
3. Wymyk do podporu przodem, odmyk.
4. Wymyk do podporu przodem, siad bokiem na lewym udzie, skurcz i różnokierunkowe rzuty ramion, półobrotu do siadu na prawym udzie, skurcz i różnokierunkowe rzuty ramion, obrót do podporu przodem i opust w przód.
5. Stanie na rękach z oparciem nóg o drabinę przyścienną. Powrót podskokami do kolumny ćwiczebnej, skurcz

- ramion i krążenie barków. Podpór klęczny i wymach jednostronny w bok ze skrętem tułowia.
6. Bieg i wyskok po trzecim kroku.
 7. Powrót do kolumny ćwiczebnej, rozkrok, lewe ramię w bok, prawe ramię skurzone ręka przed pierś. Skłony w lewo w bok z ugięciem prawej nogi. Skręty w lewo. To samo w przeciwną stronę.
 8. Zwieszenie w poprzek na lacie i chód wtył o ramionach ugiętych (przenoszenie ramion łukiem dolnym). Wspinanie po linie bez pomocy nóg, zwieszenie przerzutne i zejście w dół z pomocą i bez pomocy rąk. W rozkroku podskoki (rozluźniające).
 9. Skoki:
Kozioł — Skrzynia.
Przeskoki: rozkroczone, zawrotne, odwrotne, odboczne, wyskok kuczny na skrzynie i skok w głąb.
 10. Dwójkami naprzeciw siebie. Opasanie ztyłu, obrona i obezwładnienie.

III. Ćwiczenia końcowe.

1. Kolumna ćwiczebna — podskokami wykroki, rozkroki i zakroki na palcach z równoczesnym skurczeniem i rzutem ramion w dół, wymachem w bok i w górę.
2. Ramiona w górę, ugięte nad głową i odrzucanie wtył.
3. Marsz na palcach w miejscu i w bok. Leżenie tyłem i głębokimi oddech. Marsz ze śpiewem.

Tok lekcyjny obowiązujący w Towarzystwach Gimnastycznych „Sokół”

Temat powyższy był już niejednokrotnie rozważany, w swoim czasie poruszałem go również na łamach naszego „Przewodnika“ w Nr. Nr. 4, 5 — 6, 9 — 10 w roku 1925. Widząc wtedy luki i braki ujednostajnienia w prowadzeniu ćwiczeń przez wielu naczelników w swoim okręgu, chciałem zapobiedz szkodliwościom, mogącym powstać wskutek złego rozumienia wartości gimnastyki i niedoceniania przez prowadzących ćwiczenia, ich roli oraz odpowiedzialności jaką na siebie nieświadomie, czy też z konieczności organizacyjnych wzięli. W bardzo wielu wypadkach nie widziałem pojęcia o toku lekcyjnym, a wobec tego nie było mowy o porządku pracy. Wynikało to poprostu z braku zainteresowania się, z braku chęci do czytania, boć „Sokół“ od dawna posiadał ustalony tok lekcyjny, stosowany przed wojną, nie tylko u siebie wewnątrz ale na całym terenie przynajmniej b. Kongresówki jako koncepcja fachowa wtedy jedynej, kompetentnej w tym względzie organizacji. Ponieważ jednak wszystko uległo zmianie, więc

i my, jako odpowiedzialni za zdrowie ćwiczących się w naszych szeregach obywateli, myśleliśmy nad wprowadzeniem zmian i ulepszeń. Wiedziony tedy takimi pobudkami wydałem we wspomnianych Nr. Nr. Przewodnika opis toku lekcyjnego, oświetlając w nim pracę z punktu widzenia anatomico-fizjologicznego, to znaczy — jakie mięśnie, jak i kiedy pracują, oraz co się dzieje w organach wewnętrznych organizmu na skutek wykonanej pracy. Zrobiłem to, na co mi moje wiadomości z tej dziedziny pozwoliły, myśląc, że przyczynię się do dobrego. Niestety jak wiele tak i moja praca poszła w niepamięć i mam wrażenie, iż nie wielu potrudziło się dobrze ją przeczytać. Obecne Naczelnictwo Związku dążąc ze swoim Naczelnikiem na czele w ślad za postępem wiedzy fachowej, na posiedzeniu Związkowego Wydz. Techn. przedstawiło do rozpatrzenia i przedyskutowania konstrukcję toku lekcyjnego taką, jaka w rozumieniu sokolskich potrzeb musi być stosowana. Uznając słusność tej konstrukcji Z. W. T. zatwierdził przedstawiony tok i nakazuje jego ściśle przestrzeganie we wszystkich gniazdach do Związku należących. Tok lekcyjny, o którym mowa, dostosowany jest do potrzeb i wymagań stawianych przez życie gimnastyce w towarzystwach. Spotykamy się często ze zdaniem ludzi uważanych za kryterja w dziedzinie w. f. w Polsce, że sposób gimnastykowania w Sokole nie stoi na racjonalnych podstawach zdobytych przez naukę. Nie wolno przypuszczać, aby stanowisko naczelnych w tej dziedzinie jednostek było nam nieprzychylnie, przeciwnie wychowanie fizyczne w Sokole nie jest nikomu obojętne, ma tylko mało zainteresowania się naszą robotą i dlatego są tendencje do nagięcia nas w innym kierunku. Podając więc opis naszego toku lekcyjnego, chcę dać naszym instruktorom dostateczną ilość uzasadnionych argumentów, tak w celu dokładnego zrozumienia przez nich wartości konstrukcji naszego toku lekcyjnego jak i na wypadek dyskusji w tym przedmiocie w fachowym, lecz niesokolskim otoczeniu. Uwzględniając zatem zdobyte naukowe i biorąc pod uwagę prace ludzi miarodajnych, korzystając z wytycznych otrzymanych w ciągu tyloletniej praktyki ustalono i zatwierdzono poniżej podany tok lekcyjny.

TOK LEKCYJNY.

Dział I. (Ćwiczenia wstępne).

1. Ćwiczenia rzędowe, marsz ze śpiewem i ustawienie kolumny ćwiczebnej.
2. Ćwiczenia ramion.
3. Ćwiczenia nóg.
4. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej (mięśni pleców i brzucha).
5. Ćwiczenia ramion i nóg łącznie.

6. Ćwiczenia szyi.
7. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej i poziomej (naprzemianstronne, boków).
8. Ćwiczenia nóg i ramion (przygotowanie do skoków).
9. Ćwiczenia uspokajające.
10. Ćwiczenia oddechowe.

Dział II. (Ćwiczenia właściwe).

1. Ćwiczenia w zwieszeniach i podporach (ćwiczenia — ramion i tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej i poziomej).
2. Ćwiczenia równoważne:
 - a) w kolumnie, w szeregu, w kole i t. p.
 - b) na przyrządach.
3. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej (mięśni, pleców i brzucha) za pomocą ćwiczeń:
 - a) metodycznych,
 - b) igrzyskowych,
 - c) stosowanych (dźwiganie, noszenie, podnoszenie i t. p.).
4. Ćwiczenia biegu i chodu (płasy i tańce narodowe).
5. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej i poziomej naprzemianstronne boków, za pomocą ćwiczeń:
 - a) metodycznych,
 - b) igrzyskowych,
 - c) stosowanych (pelzanie, rzuty dyskiem, oszczepem, kulą, granatem i t. p.).
6. Ćwiczenia zaczepne — odporne.
 - a) mocowanie,
 - b) zapasy i samoobrona.
7. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, uwypuklające klatkę piersiową (przygotowanie do skłonu napiętego i skłony napięte).
8. Skoki.
 - a) skoki w wolne,
 - b) skoki mieszane,
 - c) przewroty i przerzuty.

Dział III. (Ćwiczenia końcowe).

1. Łatwe ćwiczenia ramion i nóg.
2. Łatwe ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej lub poziomej.

Zanim przejdę do rozpatrywania wartości poszczególnych działów, postaram się dać definicje niektórych terminów, używanych w dzisiejszym języku fachowym (gimnastycznym), które wielu prowadzącym ćwiczenia w sokole może sprawiają trudności z tej prostej przyczyny, że nie zajmując się zawodo-

wo nauczaniem gimnastyki, nie zastanawiali się nad istotnym znaczeniem wielu wyrażeń.

A więc *płaszczyzna*, słowo spotykane na każdym kroku — określa kierunek ruchu jako takiego w ćwiczeniach dynamicznych tułowia i głowy, lub kierunek ruchu ciała aż do przybrania postawy końcowej w ćwiczeniach statycznych tułowia.

Jeżeli zważymy, że płaszczyzn podstawowych jest 3, a mianowicie: 1) strzałkowa, 2) czołowa, 3) pozioma, oprócz tego ruch może być kombinowany czyli zachodzić w płaszczyźnie nieokreślonej, która jest wynikiem pracy zachodzącej w kilku płaszczyznach zasadniczych i zastanowimy się nad tem, to uświadomimy sobie, że lekcja przeprowadzona z zachowaniem ćwiczeń w wymienionych płaszczyznach nie pozostawia stawów, a co zatem idzie ani jednej *większej grupy mięśniowej w stanie nieczynnym*.

Co to są płaszczyzny i skąd się wzięły?

Twórcą podziału ćwiczeń tułowia według płaszczyzn jest J. Lindhard, profesor teorii wychowania fizycznego na Uniwersytecie Kopenhaskim. Jako punkt wyjścia swego podziału ćwiczeń przyjął Lindhard, stosowany powszechnie w anatomji, podział ciała ludzkiego według idealnych płaszczyzn.

1. *Płaszczyznę idealną* przechodzącą wzdłuż najdłuższej osi pionowej ciała przez środek od przodu ku tyłowi i dzielącą ciało na dwie prawie symetryczne części nazywamy *strzałkową*.
2. *Płaszczyznę pionową*, prostopadłą do płaszczyzny symetrii ciała nazywamy *płaszczyznę czołową*.
3. *Płaszczyznę poziomą* prostopadłą do dwóch poprzednich nazywamy *poprzeczną*.
4. *Ruchy kombinowane* zachodzące w kilku z powyższych płaszczyzn odbywają się w t. zw. płaszczyźnie *nieokreślonej*.

Jak widzimy, podział *ćwiczeń tułowia* jest dokonany według zewnętrznej formy ćwiczenia, a nie według czynności mięśni, ponieważ ten ostatni nie jest ścisłym w określeniu ruchu i pracy mięśni, zaś według płaszczyzn zawsze możemy odpowiedzieć w jakich stawach oraz w jakim kierunku odbywa się ruch.

Instruktor, pamiętać ma, aby w każdej lekcji stosowane były ćwiczenia we wszystkich wymienionych kierunkach. Kolejność w jakiej ćwiczenia tułowia będziemy stosowali nie gra roli, lekcja musi być tak przeprowadzona, ażeby nie tracić czasu na przerwy i aby nie przemęczać tych samych mięśni, a w celu uniknięcia tego wplatać ćwiczenia zatrudniające inne grupy mięśniowe dając wypoczynek pracującym dotychczas.

Drugim terminem używanym w gimnastyce jest określenie *rodzaju pracy* w rozumieniu fizjologicznym zawarte w słowach: *dynamiczna i statyczna*.

Kiedy dawniej lekcja gimnastyki odbywała się w bardzo ograniczonym stopniu swobody, kiedy ćwiczący w wolnym tempie wykonywał ćwiczenia w kierunkach prostych, ruchy stosowane były ostre, sztywne, kańciaste, z wytrzymywaniem nawet podczas objaśnień czynionych przez prowadzącego, osobnik stawał się ciężkim, aczkolwiek prosty, o wzmocnionych bardzo mięśniach, nie mógł sobie pozwolić na taką formę ruchu jakiej od niego wymagano.

Reformatorzy systemów i metod, idąc drogą badań naukowych, dowiedli, że sztuka ćwiczenia cielesnego ludzi musi mieć więcej życia, swobody ruchu. Słowem dawniejszą gimnastykę powolną, sztywną, nudną, zwaną „gimnastyką postaw” zamieniono dziś „gimnastyką ruchową”, prowadzoną w tempie żywym, przechodząc podczas lekcji bez zatrzymywania się z jednego ćwiczenia w drugie. Wspomnienie o dawniejszym sposobie ćwiczenia nasunąłem dlatego, aby zrozumieć skutki statycznej pracy mięśni, gdyż taka właśnie wtedy przeważała. Praca statyczna zatem ma miejsce, kiedy mięsień pracuje i nie zmienia swoich wymiarów t. j. nie kurczy się ani wydłuża. Taki rodzaj pracy dziś uznano jako jednostronny. Znaczy to, że ćwiczący, których mięśnie pracowały przeważnie statycznie, posiadali duży stopień wytrzymałości, siły mięśni, lecz brak im było rozległości ruchu i lekkości tegoż.

Aby wyzwolić ogół ćwiczących z tej jednostronności i zaangażować w innym kierunku wprowadzano do gimnastyki ćwiczenia, podczas wykonywania których mięśnie pracują kurcząc i wydłużając się. Taki rodzaj pracy nazywa się pracą *dynamiczną*. O ile w pracy statycznej mamy ćwiczenia w wytrzymaniu, o tyle w dynamicznej — w ruchu.

Wybitnym przykładem pracy statycznej jest postawa gimnastyczna, zwana powszechnie postawą zasadniczą. W czasie pozostawania w takiej postawie wszystkie stawy znajdują się w stanie spoczynku, a wszystkie mięśnie szkieletowe, które działają w utrzymaniu postawy gimnastycznej pracują statycznie.

Zupełnie przeciwnie jest w ruchu właściwym t. j. w ćwiczeniu. Ćwiczeniem właściwym (ruchem) nazywa się ćwiczenie, w czasie którego odbywa się ruch w kilku stawach, podczas gdy należące do nich mięśnie pracują dynamicznie. Dokładne rozpatrzenie i przestudjowanie niżej podanych przykładów, da nam możliwość jeszcze dokładniejszego zrozumienia różnicy między pracą statyczną i dynamiczną, a głębokie wniknięcie w objaśnienie poszczególnych grup ćwiczebnych toku lekcyjnego skieruje bardzo wielu dziś jeszcze tylko początkujących instruktorów na normalną i racjonalną drogę pracy, lecz w pierw siebie na tę drogę wprowadzić należy.

Oto podział:

I. grupa.

Ćwiczenia mięśni kręgosłupa, w czasie których pracują one statycznie, bez większego skrócenia i wydłużenia niż to jest w stanie zasadnym.

I. Płaszczyzna strzałkowa.

a) Mięśnie grzbietne (pleców).

1. Leżenie przodem.
2. Opad wprzód.
3. Zwieszenie postawne.

b) Mięśnie brzucha.

1. Opad tułowia wtył.
2. Podpór leżąc przodem.
3. Skurcz albo wzniesienie nóg do poziomu.

II. Płaszczyzna czołowa.

1. Opad w bok ze wzniesieniem zewnętrznej nogi i ustaleniem jej na stałej podstawie (ławeczka lub szczebel drabinki szwedzkiej).
2. Podpór leżąc bokiem.
3. Chorągiewka (zwieszenie post. bokiem).

III. Płaszczyzna pozioma (poprzeczna).

1. Skręty tułowia.

IV. Płaszczyzna nieokreślona (ćwiczenia kombinowane).

1. Wypad wskos.
2. Podpór przodem rozkroczny — i skurcz ramion lub wzniesienie jednej ręki lub nogi.
3. Zwieszenie postawne i wzniesienie jednej nogi.

Uwaga: Opad jest to takie ćwiczenie tułowia przy którym ruch odbywa się tylko w stawach *biodrowych*.

II. grupa.

Ćwiczenia stawów i mięśni kręgosłupa w czasie których te ostatnie pracują dynamicznie t. j. w skurczu lub wydłużeniu (ćwiczenia gimnastyki ruchowej).

I. W płaszczyźnie strzałkowej.

a) Mięśnie grzbietne (pleców).

1. Leżenie przodem i skłon tuł. wtył.

b) Mięśnie brzucha.

1. Wysokie wzniesienie lub wysoki skurcz nóg (ponad 90° w stawach biodrowych).

c) Mięśnie pleców i brzucha.

1. Skłon tułowia wtył.
2. Skłon napięty.
3. Zwieszenie postawne łukiem.
4. Skłon tułowia wdół.

II. W płaszczyźnie czołowej.

1. Skłon tułowia wbok.
2. Chorągiewka (zwieszenie bokiem) podpór bokiem wolny.
3. Zwieszenie i wymachy nóg wbok.

III. W płaszczyźnie poziomej.

1. Skręty tułowia.
2. Leżenie tyłem z nogami wzniesionymi w górę i naprzemianstronne wymachy nóg (wbok).

IV. W płaszczyźnie nieokreślonej (ruchy kombinowane).

1. Krażenie tułowia.
2. Skręty tułowia i skłony tuł. wprzód i wtył.
3. Skręt tułowia — i skłon tuł. wbok.
4. Wypad skręt i skłon tuł.

Uwaga: Skłon jest to takie ćwiczenie tułowia przy którym ruch odbywa się we wszystkich stawach kręgosłupa.

OBJAŚNIENIE POSZCZEGÓLNYCH GRUP.

Dział I.

1. Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (musztra), trwającymi około 10 minut.

O ile ćwiczenia gimnastyczne są podstawowym warunkiem wychowania fizycznego, a racjonalne ich prowadzenie czyni z nich ważny czynnik wychowania moralnego, o tyle ćwiczenia rzędowne są jakby punktem wyjścia tego wpływu wychowawczego i mają duże znaczenie w życiu społecznym i państwowym.

Przyzwyczajając do słuchania rozkazów przy ćwiczeniach rzędownych, kształcimy karność, rozwijamy wolę, wyrabiamy orientację i zdecydowanie do natychmiastowego wykonania tego, co należy.

Już z tych względów ćwiczenia rzędowne, wchodzić powinny w skład toku lekcyjnego, więcej nawet, stanowić z nim nieodłączną całość.

2. Łatwe ćwiczenia ramion, nóg i tułowia mają na celu przyspieszenie krążenia krwi, pobudzenia organów do

sprawniejszego funkcjonowania i powiększenia ruchliwości stawów.

Dział II.

1. Ćwiczenia ramion i tułowia w zwieszeniach i podporze, mają na celu wzmocnienie ramion i tułowia, wyrabiają jednocześnie odwagę, sprawność, zwinność, siłę i przytomność umysłu. Wykonywa się je *pojedynczo*, t. j. w zastępach pod kierownictwem przodowników oraz *masowo* t. j. z całym oddziałem lub zastępem przy łatwych, nie wymagających ochrony ćwiczeniach, stosowanych zwłaszcza dla początkujących, młodzieży i kobiet.
2. Ćwiczenia równoważne, przy których całe ciało utrzymujemy na wąskiej podstawie, wzmacniają ośrodki nerwowe i wyrabiają koordynację ruchów. Wykonywa się je bądź *masowo*, w kolumnie ćwiczebnej, w rzędzie, kole i t. p. bądź *pojedynczo* na kładkach lub łacie.
3. Ćwiczenia tułowia wzmacniają mięśnie grzbietu, barków i brzucha. Wykonywa się je *masowo* lub *pojedynczo*, bez pomocy przyrządów lub na przyrządach, samodzielnie lub z pomocą współwiczącego.
 - a) za pomocą ćwiczeń metodycznych jak: opady, skłony tułowia i t. p.,
 - b) ćwiczeń igrzyskowych jak chody i biegi na czworakach i t. p.,
 - c) ćwiczeń stosowanych jak noszenia przedmiotów i współwiczających.
4. Biegi i chody są to ćwiczenia wzmacniające serce i wzmagające zdolność oddychania, powinno się je ćwiczyć na dworze (również w czasie chłodu), a w sali gimnastycznej przy otwartych oknach.

Ćwiczymy chody zwykle i ozdobne (korowody), chody z ruchami ramion, obrotami, podskokami, płasy i tańce.

Po biegach, płasach lub tańcach, należy stosować chód dla uspokojenia oddechu.
5. Ćwiczenia naprzemianstronne wzmacniają mięśnie międzybrowne boków, pleców i brzucha. Wykonywa się je *masowo* lub *pojedynczo*, bez pomocy przyrządów lub na przyrządach, samodzielnie lub z pomocą współwiczającego.
 - a) za pomocą ćwiczeń metodycznych, jak skłony, zwieszenia i podpory bokiem i t. p.,
 - b) ćwiczeń igrzyskowych jak przewroty i przerzuty bokiem, rzuty dyskiem, oszczepem, kulą, granatem i t. p.,
 - c) ćwiczeń stosowanych jak mocowanie, zapasy, walka wręcz i t. p.
6. Ćwiczenia zaczepnoodporne, dzięki swym pierwiastkom bojowym, wyrabiają decyzję, stanowczość, wzmagają siłę i wytrzymałość fizyczną i duchową.

7. Ćwiczenia tułowia w formie przygotowawczej do skłonu napiętego lub skłon napięty wzmacniają mięśnie pleców i brzucha, prostują kręgosłup w kręgach piersiowych, wypuklają klatkę piersiową i nadają kręgom większą ruchliwość. Właściwy skłon napięty ćwiczyć należy dopiero po 16 roku życia, po uprzednim przygotowaniu ćwiczących.
8. Skoki wzmacniają kończyny dolne w stawach skokowych i kolanowych oraz wyrabiają odwagę i zwinność. Przygotowanie do skoków odbywa się masowo „a właściwe skoki ćwiczy się pojedynczo lub co najwyżej „strumieniem“ t. zn., że ćwiczący szybko jeden za drugim wykonują skok.

Dział III.

Ćwiczenia końcowe przeprowadza się w celu uspokojenia organów, a składają się z łatwych i powolnych ruchów ramion, nóg i tułowia oraz marszu ze śpiewem.

Ze względu na to, że każda lekcja gimnastyczna musi być dostosowana do wieku ćwiczących, poziomu ich sprawności fizycznej wielkości oddziały oraz warunków w jakich się odbywa t. j. od wielkości i urządzenia sali, boiska lub innego pomieszczenia, przeto aby lekcja odpowiadała w zupełności swemu zadaniu t. zn. uwzględniała wszechstronny rozwój ciała, musi być starannie opracowana, zarówno pod względem planu jak i dostosowana do warunków miejscowych.

Poniżej podany jest minutowy rozkład toku lekcyjnego z uwzględnieniem wszystkich grup. Nie znaczy to, że należy się trzymać niewolniczo podanego wzoru, tam np., gdzie warunki po temu nie odpowiadają, można niektóre grupy połączyć, jak ćwiczenia równoważne i zwieszenia, albo też zastosować zabawy lub gry ruchowe, któreby odpowiadały tym grupom. Jeżeli mamy ćwiczenia na przyrządach, w grupie zwieszeń, zamachowe, przy których przez podnoszenie nóg ćwiczą się mięśnie brzuszne, to grupy tej jako oddzielnej można już nie dawać. Należy jednak przestrzegać aby przodownicy nie stosowali jednostronnie tylko ulubione przez siebie grupy ćwiczeń, opuszczając inne, ze szkodą dla ćwiczących.

Minutowy rozkład toku lekcyjnego.

I.	1. Ćwiczenia rzędowe i marsz ze śpiewem,	5	—	10 min.
	2. Ćwiczenia ramion, nóg, szyi i tułowia,	5	—	10 „
II.	1. Ćwiczenia ramion i tułowia w zwieszeniu i podporze	10	—	30 „
	2. Ćwiczenia równoważne	2	—	3 „
	3. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej	3	—	5 „
	4. Bieg i chód	3	—	5 „
	<hr style="width: 100%;"/>			
	Do przeniesienia	28	—	63 min.

	Z przeniesienia	28 — 63 min
5. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej i poziomej		3 — 5 „
6. Ćwiczenia zaczepnoodporne,		2 — 3 „
7. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej (skłony napięte)		2 — 3 „
8. Skoki.		8 — 12 „
III. 1. Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia oraz marsz ze śpiewem.		2 — 4 „
		45 — 90 min.

W pierwszym przypadku otrzymujemy czas lekcji szkolnej 45 min. W Sokole nie powinniśmy krepować się czasem i zależnie od warunków możemy dla młodzieży i druhen układać i stosować lekcje 60 min. dla starszych, czas trwania ćwiczeń nie powinien przekraczać 1 godz. 30 min.

Mając w dyspozycji tok lekcyjny, objaśnienie poszczególnych grup, wyjaśnienie niektórych fachowych określeń i będąc zmuszonym poprowadzić ćwiczenia w gnieździe, każdy instruktor musi się obejrzyć za materiałem z którego na podstawie wymienionych wyżej danych będzie budował lekcję. Budowa ta jest tem łatwiejszą im lepiej posiadamy znajomość systematyki, a poznać systematykę można tylko praktycznie, przerabiając wszystkie formy ruchu (ćwiczenia) ułożone kolejno według ich trudności i przeznaczenia. Dodatek techniczny sokoli oddaje duże usługi, gdyż tam właśnie znaleźć można obfitą ilość materiału ćwiczebnego (rok 1925, 1926 i t. d.). Umiejętność korzystania z zasobu materiału ćwiczebnego gra ważną rolę przy układaniu lekcji, a zatem wszyscy przodownicy sokoli muszą się tego uczyć na kursach, ponieważ zaś nie każdy dziś może sobie pozwolić na poświęcenie miesiąca czy 6 tygodni na kurs, powinien wyzyskiwać każdą okazję, aby i tę umiejętność zdobyć, jest to umiejętność przeznaczenia ćwiczeń na każdy punkt toku lekcyjnego, od tego jak i jakie ćwiczenia będą w lekcjach stosowane zależy wynik pracy instruktora. Tok lekcyjny sokoli jest obszerniejszy niż szkolny, niż stosowany w klubach. Obszerność toku naszego tłumaczy sama potrzeba, bowiem w naszych szeregach ćwiczą przeważnie ludzie, którzy 1) ćwiczyć chcą, my nie stosujemy przymusu, każdy młody człowiek, wstępujący w nasze szeregi, wie, że robi to dla gimnastyki i w. f. wogóle; 2) są to ludzie w wieku, nadającym się do większego wysiłku, dla których praca mięśniowa musi być w takiej ilości, aby w niej osiągalni granice wysiłku, koniecznego do rozwoju.

Przyrządy stosujemy dlatego, że stanowią one jedyną okazję do spróbowania swoich sił przez ćwiczącego, dają możliwość pokonywania pozornej przeszkody, która wymaga w wyższym stopniu sprawności całego układu mięśniowego, sposobną ćwiczącego do umiejętności decydowania się w chwili nie-

bezpiecznej, dają zdolność władania sobą w położeniu dla ciała trudnym, a często niebezpiecznym. Ćwiczenia przyrządowe wyrabiają koordynację ruchów, gdyż ćwicząc na przyrządzie, człowiek musi często samodzielnie zapobiegać upadkom, mogącym go przyprawić o uszczerbek na zdrowiu. Droga, po której dobry instruktor sokoli doprowadza swoich ćwiczących do wysokiej sprawności na przyrządzie (mowa o: poręczach, drążku, kółkach, koń—wołyże) — ustaloną przez ludzi, zajmujących się tą sprawą naukowo, jest w pewnych momentach niebezpieczną, ale i najtrudniejszą drogę można przebywać, nie narażając się na szwank, a sztuka cała leży w dobrej znajomości tej drogi. Drogą dla przyrządów jest systematyka ćwiczeń przyrządowych i w przygotowaniu samego instruktora. W Polsce znajomość systematyki ćwiczeń przyrządowych posiadają tylko ci wychowawcy fizyczni, którzy w młodych latach przebywali w szeregach sokolich, oddając się z zamiłowaniem ćwiczeniom z zamiarem dosłużenia się miana przodownika lub sławy zawodnika. Inni powojenni „gimnastycy”, naturalnie oprócz Sokołów, ani ćwiczyć na przyrządzie nie potrafią, ani nie znają ducha tych ćwiczeń, nie znają ich systematyki i nazywając te ćwiczenia „grzechem”, są szczęśliwi, bo do grzechu niezdolni.

Dodać należy, że w naszym toku lekcyjnym, ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, uwypuklające klatkę piersiową (przygotowanie do skłonu napiętego i skłony napięte), zostały umieszczone na 7-mem miejscu, a to właśnie ze względu na stosowane w naszej lekcji przyrządy, które chwilami mogą wywołać u ćwiczącego (szczególniej słabszego fizycznie) skłonność do garbienia się przez podpory na rękach, przy których środek ciężkości ciała leży wyżej punktu podparcia, działa na wypchnięcie łopatek przez wydłużenie mięśni tyłu (grzbietu) powodując t. zw. okrągłe plecy przez skierowanie stawów ramiennych do przodu, skracając w ten sposób mięśnie piersiowe, czyniąc klatkę piersiową zapadłą.

Ażeby więc usunąć ten wpływ i odeprzeć mogący stąd spaść zarzut, postawiliśmy te ćwiczenia (niwelujące, odkształcające) w końcu drugiego działu, gdyż kolejność ćwiczeń tułowia nas nie obowiązuje, a ważnym jest dostosowanie ćwiczeń do wymagań, wskazanych przez naszą metodę.

Pozatem instruktor obowiązany jest trzymać się ściśle toku lekcyjnego. Na jakiegokolwiek odchylenia, czy też przestawienia w toku, może sobie pozwolić tylko wykwalifikowany fachowiec, inni, którzy zajmują się gimnastyką, tą podstawą wych. fizyczn. po amatorsku, nie mają prawa do własnej w tem względzie inicjatywy. Muszą się ograniczyć do podanych wskazówek i w zakreślonych ramach niniejszego opisu pracować.

Michał Kuśmidrowicz.
ucz. okr. warszawskiego

Ciekawych i tych, którym zależy na pogłębieniu wiadomości, odsyłam do bardzo cennej książki p. t. Podręcznik Gimnastyki, według L. Lindharda, w opracowaniu pana D. Rosenberga, absolwenta Państwowego Instytutu Wychow. Fizyczn. w Kopenhadze. Jeżeli ktoś chce naprawdę odetchnąć świeżym powietrzem Skandynawji, ten musi przestudjować powyższy podręcznik, opracowany na podstawie fizjologii ruchu wydanej przez prof. Lindharda w 1927 roku. Jest to zatem rzecz w tej dziedzinie najnowsza, jedynie mogąca rozprószyć wiele wątpliwości, nastroczających się naszym młodym przodownikom. Cena egzempl. 5 zł. (sprzedaje Wyd. Wyd. Związku).

Zasób materiału ćwiczebnego

POSTAWA ZASADNICZA.

Postawa zasadnicza jest punktem wyjścia dla wszystkich ćwiczeń gimnastycznych. Bez prawidłowego przybierania postawy zasadniczej trudno sobie wyobrazić wzorowe wykonanie ćwiczeń bez względu na to, czy to będą ćwiczenia rzędowe (musztra), wolne czy na przyrządach. Większość ćwiczących nie zdaje sobie sprawy z ważności postawy zasadniczej i nie docenia jej wartości i wpływu na wynik ćwiczeń. Podobnie przodownicy mało zwracają uwagi na postawę zasadniczą u ćwiczących, mniemając, że, jeżeli ćwiczący stoi na „Baczność” spokojnie, to w zupełności wystarcza i nie trzeba się troszczyć tem, jak stoi. Dzięki temu też, widuje się częściej karykaturalne niż prawidłowe postawy zasadnicze.

Jakkolwiek przybieranie postawy zasadniczej można zaliczyć do najprostszych ćwiczeń, to jednakże ćwiczenie to jest jednym z najtrudniejszych gdyż błędy w wykonaniu mogą być spowodowane nietylko przez lekceważenie i niedbalstwo, lecz również przez przesadną i bezkrytyczną gorliwość.

Mając na uwadze ważność postawy zasadniczej, zarówno pod względem praktycznym, jak niemniej zdrowotnym i estetycznym, należy pilnie przestrzegać prawidłowego jej przybierania.

Objasnić postawę zasadniczą należy w następujący sposób:

Nogi: Pięty złączone, stopy symetrycznie rozsunięte nawzajem tak, aby od dużego palca jednej, do dużego palca drugiej nogi była odległość własnej stopy, w kolanach nogi wyprostowane, mięśnie ud lekko naprężone.

Tułów: Brzuch lekko wciągnięty, pierś podniesiona i swobodnie podana ku przodowi o tyle, aby zachowana była możność swobodnego oddechu; cały tułów nieco pochylony naprzód tak, by rzut środka ciężkości ciała przypadł w pobliżu linii, łączącej palce stóp.

Barki: Barki winny być utrzymane na równej wysokości, lekko cofnięte w tył i ściągnięte w dół.

Ramiona: Ramiona opuszczone swobodnie, w łokciach wyprostowane, lecz nie wyprężone, ręce otwarte, palce złączone, dłonie przylegają do ud.

Głowa: Głowę należy trzymać prosto, brodę przyciągnąć ku szyi, wzrok skierować przed siebie.

POSTAWY PIERWOTNE.

Postawą pierwotną nazywamy postawę lub położenie, jakie przybieramy, bezpośrednio przed rozpoczęciem ćwiczenia i po jego ukończeniu. Przez przybieranie postawy pierwotnej, umożliwiamy zatrudnianie tylko tych partij mięśniowych, o których ćwiczenie nam chodzi, z wyłączeniem pozostałych grup mięśniowych, które w tym czasie winny odpoczywać.

Utrudnienie ćwiczeń następuje przez odpowiednie umieszczenie rąk i ramion: im wyżej unosimy ramiona, tym więcej oddalamy środek ciężkości ciała od podstawy, dzięki czemu ćwiczenie utrudniamy.

POŁOŻENIE RĄK I RAMION W POSTAWIE PIERWOTNEJ.

1. Ramiona w dół.
2. Ręce na biodrach.
3. Ramiona skurczone.
4. Ramiona w bok.
5. Ramiona w bok skurczone ręce przed pierś.
6. Ręce na karku.
7. Ręce na czole lub głowie.
8. Ramiona w górę.

W wielu wypadkach przybiera się postawę pierwotną z jedną ręką na biodrze, drugą na karku lub głowie i t. p.

I. Ćwiczenia ramion.

Wszystkie ruchy ramion możemy wykonywać w następujących kierunkach:

1. W kierunkach głównych.

- a) w przód,
- b) w bok,
- c) w górę,
- d) w tył,
- e) w dół.

2. W kierunkach skośnych.

- a) w przód zewnątrz,
- b) w górę zewnątrz,
- c) w dół zewnątrz,
- d) w tył zewnątrz,
- e) w przód w dół,
- f) w przód w górę.

- g) w przód na lewo i na prawo,
h) do wewnątrz (do środka).

3. W kierunkach różnostronnych.

Rozróżniamy:

1. Ruchy ramion *jednostronne* t. zn. wykonywane tylko jednym ramieniem.
2. Ruchy ramion *równostronne* t. zn. wykonywane równocześnie obu ramionami.
3. Ruchy ramion *różnostronne* t. zn. wykonywane równocześnie obu ramionami, lecz każde w innym kierunku.

POŁOŻENIA RAMION.

1. *Promień* — jeżeli duży palec znajduje się na górze.
2. *Grzbiet* — jeżeli dłonie skierowane są ku ziemi.
3. *Dłoń* — jeżeli ręce skierowane są dłonią ku górze.
4. *Łokieć* — jeżeli dłonie skierowane są nazewnątrz, a łokcie ramion w górę.

PRZENOSZENIE RAMION ŁUKIEM.

Przenoszenie ramion łukiem zachodzi wówczas, gdy, z jednego położenia w drugie, ramię przechodzi wyprostowane w płaszczyźnie koła, przyczem staw barkowy stanowi środek koła, ramię — promień, a ręka zakreśla łuk.

Rozróżniamy:

1. Łukiem przednim t. zn. w płaszczyźnie strzałkowej, przed sobą z położenia w dół do położenia w górę lub odwrotnie.
2. Łukiem bocznym t. zn. w płaszczyźnie czołowej z prawej lub lewej strony naszego ciała.
3. Łukiem dolnym t. zn. z położenia w bok, ramię opuszcza się w dół i na skutek zwrotu wykonanego w tymże samym czasie, przechodzi w tej samej płaszczyźnie do położenia w przód.
4. Łukiem górnym t. zn. z położenia w bok, ramię unosi się w górę i na skutek zwrotu wykonanego w tymże samym czasie, przechodzi w tej samej płaszczyźnie do położenia w przód.
5. Łukiem poziomym t. zn. w płaszczyźnie poziomej ramion.
6. Łukiem okrężnym t. zn. że ramię opisuje całe koło.

ĆWICZENIA RAMION DZIELIMY NA:

1. Podnoszenia ramion.
2. Skurcze i ugięcia ramion.
3. Rzuty i prostowanie ramion.
4. Wymachy ramion.
5. Krążenia ramion.
6. Rytmiczne odrzucanie ramion.

1. Podnoszenia ramion.

1. Ramiona w przód.
2. Ramiona w przód w górę.
3. Ramiona w przód w dół.
4. Ramiona w przód zewnątrz.
5. Ramiona w przód do wewnątrz.
6. Ramiona w przód w górę zewnątrz.
7. Ramiona w przód w górę do wewnątrz.
8. Ramiona w przód w dół zewnątrz.
9. Ramiona w przód w dół do wewnątrz.
10. Ramiona w przód na lewo.
11. Ramiona w przód na prawo.
12. Ramiona w przód w górę na lewo.
13. Ramiona w przód w górę na prawo.
14. Ramiona w przód w dół na lewo.
15. Ramiona w przód w dół na prawo.
16. Ramiona w bok.
17. Ramiona w górę.
18. Ramiona w górę zewnątrz.
19. Ramiona w górę do wewnątrz.
20. Ramiona wtył.
21. Ramiona wtył zewnątrz.
22. Ramiona wtył do wewnątrz.
23. Ramiona w dół.
24. Ramiona w dół zewnątrz.

Przy wykonywaniu ruchu jednym ramieniem t. j. „jednostronnie“ podaje się w zapowiedzi, którym ramieniem ćwiczenie ma być wykonane np.

Prawe (lewe) ramię w przód lub prawe (lewe) ramię w górę zewnątrz i t. d.

2. Skurcze i ugięcia ramion.

a) skurcze ramion.

1. Ramiona skurcz, łokcie w dół.
2. Ramiona skurcz, łokcie w bok.
3. Ramiona skurcz, łokcie wtył.
4. Ramiona skurcz, łokcie w bok ręce przed pierś.
5. Ramiona skurcz, ręce na kark.
6. Ramiona skurcz, ręce na czoło lub głowę.

b) ugięcia ramion.

1. Ramiona w bok, przedramiona ugięte w przód.
2. Ramiona w bok, przedramiona ugięte w górę.
3. Ramiona w przód przedramiona ugięte do wewnątrz.
4. Ramiona w górę ugięte nad głową.
5. Ramiona w dół, przedramiona ugięte do wewnątrz (skrzyżowane przed sobą).
6. Ramiona w dół, przedramiona ugięte do wewnątrz sobą.

Uwaga: Prócz wyżej wymienionych, można jeszcze o ile zajdzie potrzeba, uginać i kurczyć ramiona w kierunkach skośnych.

3. Rzuty i prostowania ramion.

Rzuty i prostowania ramion wykonuje się w kierunkach głównych, skośnych i różnostronnych.

4. Wymachy ramion.

1. Wymach ramion w przód.
2. Wymach ramion w bok.
3. Wymach ramion w górę.
4. Wymach ramion w górę zewnątrz.
5. Wymach ramion w tył.
6. Wymach ramion w przód i w tył.
7. Wymach ramion w przód i w bok.
8. Wymach ramion w bok i w górę.
9. Wymach ramion w tył i w górę.
10. Wymach ramion w tył i w bok zewnątrz.

5. Krążenie ramion.

1. Krążenie ramionami w przód.
2. Krążenie ramionami w tył.
3. Krążenie ramionami nazewnątrz.
4. Krążenie ramionami do wewnątrz.
5. Krążenie ramionami w położeniu:

- a) w przód,
- b) w kole,
- c) w górę.

6. Rytmiczne odrzucanie ramion.

Z położenia ramiona w kole.

1. Rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
2. Rytmiczne odrzucanie ramion w tył dłoń zwrócona w górę.
3. Rytmiczne odrzucanie ramion w tył z równoczesnym zwrotem dłoni w górę.

Z położenia ramiona w górę.

1. Rytmiczne odrzucanie ramion w tył z lekkim ugięciem przedramion.
2. Rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
3. Rytmiczne odrzucanie ramion w tył nazewnątrz.

Z położenia ramiona w dół.

1. Rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
2. Rytmiczne odrzucanie ramion w tył na zewnątrz z równoczesnym zwrotem dłoni.

Z położenia o ramionach skurczonych.

1. Rytmiczne odrzucanie skurczonych ramion w tył.
2. Rytmiczne okrężne odrzucanie skurczonych ramion w tył.

Z położenia o ramionach skurczonych, łokcie w bok, ręce przed pierś.

1. Rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
2. Rytmiczne odrzucanie ramion z równoczesnym wyprostowaniem przedramion w tył.
3. Rytmiczne odrzucanie ramion i prostowanie przedramion naprzemian w tył.

II. Ćwiczenia nóg.

Wszystkie ruchy nóg możemy wykonywać w następujących kierunkach:

1. W kierunkach głównych.

- a) w przód,
- b) w bok,
- c) w tył.

W kierunkach skośnych.

- a) w przód zewnątrz,
- b) w przód do zewnątrz,
- c) w tył zewnątrz,
- d) w tył do wewnątrz.

ĆWICZENIA NÓG DZIELIMY NA:

1. Postawy kroczone.
2. Podnoszenia nóg.
3. Wymachy nóg.
4. Podskoki.
5. Wskoki.
6. Skurcze i prostowania nóg.
7. Wypadki i uniki.
8. Klęczki.
9. Przysiady.

1. Postawy kroczone.

a) rozkroki:

1. Rozkrok w lewo.
2. Rozkrok w prawo.
3. Rozkrok kolejny.
4. Rozkrok lewą na palce.
5. Rozkrok prawą na palce.

6. Rozkrok lewą, prawa na palcach.
7. Rozkrok prawą, lewa na palcach.

b) wykroki:

1. Wykrok lewą.
2. Wykrok prawą.
3. Wykrok nazewnątrz lewą.
4. Wykrok nazewnątrz prawą.
5. Wykrok równoważny lewą.
6. Wykrok równoważny prawą.
7. Wykrok lewą na palce.
8. Wykrok prawą na palce.
9. Wykrok nazewnątrz lewą na palce.
10. Wykrok nazewnątrz prawą na palce.
11. Wykrok do wewnątrz (skrzyżny) lewą na palce.
12. Wykrok do wewnątrz (skrzyżny) prawą na palce.
13. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach.
14. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach.
15. Wykrok nazewnątrz lewą, prawa w zakroku na palcach.
16. Wykrok nazewnątrz prawą, lewa w zakroku na palcach.

c) zakroki.

1. Zakrok lewą.
2. Zakrok prawą.
3. Zakrok nazewnątrz lewą.
4. Zakrok nazewnątrz prawą.
5. Zakrok równoważny lewą.
6. Zakrok równoważny prawą.
7. Zakrok lewą na palce.
8. Zakrok prawą na palce.
9. Zakrok nazewnątrz lewą na palce.
10. Zakrok nazewnątrz prawą na palce.
11. Zakrok do wewnątrz (skrzyżnie) lewą na palce.
12. Zakrok do wewnątrz (skrzyżnie) prawą na palce.
13. Zakrok lewą, prawa w wykroku na palcach.
14. Zakrok prawą, lewa w wykroku na palcach.
15. Zakrok nazewnątrz lewą, prawa w wykroku na palcach.
16. Zakrok nazewnątrz prawą, lewa w wykroku na palcach.

d) kroki.

1. Krok lewą w przód.
2. Krok prawą w przód.
3. Krok lewą w przód nazewnątrz.
4. Krok prawą w przód nazewnątrz.
5. Krok w lewo w bok.
6. Krok w prawo w bok.
7. Krok lewą w tył.
8. Krok prawą w tył.
9. Krok lewą w tył nazewnątrz.
10. Krok prawą w tył nazewnątrz.

2. Podnoszenia nóg.

1. Wznies lewą nogę w przód.
2. Wznies prawą nogę w przód.
3. Wznies lewą nogę w tył.
4. Wznies prawą nogę w tył.
5. Wznies lewą nogę w przód na zewnątrz.
6. Wznies prawą nogę w przód na zewnątrz.
7. Wznies lewą nogę w przód do wewnątrz.
8. Wznies prawą nogę w przód do wewnątrz.
9. Wznies lewą nogę w bok.
10. Wznies prawą nogę w bok.
11. Wznies lewą nogę w tył.
12. Wznies prawą nogę w tył.
13. Wznies lewą nogę w tył nazewnątrz.
14. Wznies prawą nogę w tył nazewnątrz.

3. Wymachy nóg.

1. Wymach lewej nogi w przód.
2. Wymach prawej nogi w przód.
3. Wymach lewej nogi w przód zewnątrz.
4. Wymach prawej nogi w przód zewnątrz.
5. Wymach lewej nogi w przód do wewnątrz.
6. Wymach prawej nogi w przód do wewnątrz.
7. Wymach lewej nogi w bok.
8. Wymach prawej nogi w bok.
9. Wymach lewej nogi w tył.
10. Wymach prawej nogi w tył.
11. Wymach lewej nogi w tył zewnątrz.
12. Wymach prawej nogi w tył zewnątrz.

4. Podskoki.

1. Podskoki o nogach złączonych.
2. Podskoki do rozkroku.
3. Podskoki do wykroku lewą.
4. Podskoki do wykroku prawą.
5. Podskoki do wykroku lewą nazewnątrz.
6. Podskoki do wykroku prawą nazewnątrz.
7. Podskoki do zakroku lewą.
8. Podskoki do zakroku prawą.
9. Podskoki do zakroku lewą nazewnątrz.
10. Podskoki do zakroku prawą nazewnątrz.
11. Podskoki z wymachem lewej nogi w przód.
12. Podskoki z wymachem prawej nogi w przód.
13. Podskoki z wymachem lewej nogi wprzód nazewnątrz.
14. Podskoki z wymachem prawej nogi wprzód nazewnątrz.
15. Podskoki z wymachem lewej nogi w przód do wewnątrz.
16. Podskoki z wymachem lewej nogi w przód do wewnątrz.
17. Podskoki z wymachem lewej nogi w bok.
18. Podskoki z wymachem prawej nogi w bok.

19. Podskoki z wymachem lewej nogi w tył.
20. Podskoki z wymachem prawej nogi w tył.
21. Podskoki z okrężnym wymachem lewej nogi w przód.
22. Podskoki z okrężnym wymachem prawej nogi w przód.
23. Podskoki ze skurczem lewej nogi.
24. Podskoki ze skurczem prawej nogi.

5. Wyskoki.

1. Wyskok w górę w miejscu.
2. Wyskok w górę w miejscu z wymachem ramion w przód.
3. Wyskok w górę w miejscu z wymachem ramion w górę.
4. Wyskok w górę w miejscu i wymachem ramion w bok.
5. Wyskok w górę w miejscu z wymachem nóg do rozkroku.
6. Wyskok w górę w miejscu z wymachem nóg do wykroku i zakroku.
7. Wyskok w przód z wykroku lewą.
8. Wyskok w przód z wykroku prawą.
9. Wyskok w przód z rozbiegu trzech kroków do przysiadu podpartego.
10. Wyskok w przód z rozbiegu trzech kroków do półprzysiadu i postawy.

6. Skurcze i prostowanie nóg.

a) skurcze.

1. Skurcz lewą nogę.
2. Skurcz prawą nogę.
3. Skurcz lewą nogę w bok.
4. Skurcz prawą nogę w bok.
5. Skurcz lewą nogę w tył.
6. Skurcz prawą nogę w tył.

b) ugięcie.

1. Ugnij lewą nogę.
2. Ugnij prawą nogę.
3. Ugnij lewą nogę w tył.
4. Ugnij prawą nogę w tył.

c) rzuty.

1. Rzuć lewą nogę w przód.
2. Rzuć prawą nogę w przód.
3. Rzuć lewą nogę w bok.
4. Rzuć prawą nogę w bok.
5. Rzuć lewą nogę w tył.
6. Rzuć prawą nogę w tył.

d) prostowanie.

1. Prostuj lewą nogę w przód.
2. Prostuj prawą nogę w przód.

3. Prostuj lewą nogę w bok.
4. Prostuj prawą nogę w bok.
5. Prostuj lewą nogę w tył.
6. Prostuj prawą nogę w tył.

7. Wypady i uniki.

1. Wypad lewą w przód.
2. Wypad prawą w przód.
3. Wypad lewą w przód zewnątrz.
4. Wypad prawą w przód zewnątrz.
5. Wypad w lewo w bok.
6. Wypad w prawo w bok.
7. Marsz wypadami w przód.
8. Unik lewą.
9. Unik prawą.

8. Klęczki.

1. Klęczka na lewym kolanie.
2. Klęczka na prawym kolanie.
3. Klęczka na lewym kolanie, rozkrok prawą.
4. Klęczka na prawym kolanie, rozkrok lewą.
5. Klęczka na lewym kolanie, wykrok prawą.
6. Klęczka na prawym kolanie, wykrok lewą.
7. Klęczka obunóż.
8. Siad klęczny podparty.
9. Siad klęczny.
10. Podpór klęczny.
11. Podpór klęczny, rozkrok lewą.
12. Podpór klęczny, rozkrok prawą.

9. Przysiady.

1. Półprzysiad.
2. Półprzysiad wykroczny lewą.
3. Półprzysiad wykroczny prawą.
4. Półprzysiad rozkroczny lewą.
5. Półprzysiad rozkroczny prawą.
6. Przysiad podparty.
7. Przysiad podparty rozkroczny lewą.
8. Przysiad podparty rozkroczny prawą.
9. Przysiad podparty wykroczny lewą.
10. Przysiad podparty wykroczny prawą.
11. Przysiad.
12. Przysiad rozkroczny lewą.
13. Przysiad rozkroczny prawą.
14. Przysiad wykroczny lewą.
15. Przysiad wykroczny prawą.

III. Ćwiczenia szyi.

W płaszczyźnie strzałkowej.

1. Skłon głowy w przód.
2. Skłon głowy w tył.
3. Skłon głowy w przód i w tył naprzemian.

W płaszczyźnie czołowej.

1. Skłon głowy w lewo w bok.
2. Skłon głowy w prawo w bok.
3. Skłon głowy w lewo i w prawo w bok naprzemian.

W płaszczyźnie poziomej.

1. Zwrot głowy w lewo.
2. Zwrot głowy w prawo.
3. Zwrot głowy w lewo i w prawo naprzemian.

W płaszczyźnie nieokreślonej.

1. Skłon głowy w przód na lewo.
2. Skłon w przód na prawo.
3. Krążenie głowy w lewo.
4. Krążenie głowy w prawo.

IV. Ćwiczenia tułowia.

1. Ćwiczenia pleców i brzuszne

W płaszczyźnie strzałkowej.

a) W postawie rozkroczonej.

1. Opad (skłon) w przód.
2. Skłon w przód.
3. Skłon w dół.
4. Skłon w dół w przód na lewo.
5. Skłon w dół w przód na prawo.
6. Skłon w tył.

b) W postawie wykroczonej lub zakroczonej.

1. Opad (skłon) w przód.
2. Skłon w przód.
3. Skłon w dół.
4. Skłon w tył.

c) W postawie zasadniczej.

1. Opad (skłon) w przód.
2. Skłon w dół.
3. Skłon w dół.
4. Skłon w tył.

d) W postawie wypadnej w bok.

1. Skłon w przód.
2. Skłon w dół.
3. Skłon w przód z równoczesnem uginaniem nogi.
4. Skłon w tył.

e) W postawie wypadnej w przód.

1. Skłon w przód.
2. Skłon w dół.

f) W postawie wypadnej w tył.

1. Skłon w przód.
2. Skłon w dół.
3. Skłon w tył.

g) W postawie klęcznej jedno i obunóż.

1. Skłon w przód.
2. Skłon w dół.
3. Skłon w tył.

h) W siadzie klęcznym.

1. Skłon w przód.
2. Skłon w dół.
3. Skłon w tył.

i) Z przysiadu podpartego.

1. Skłon w dół podparty (wyprostowaniem nóg).
2. Podpór leżąc przodem.
3. Podpór leżąc tyłem.
4. Podpór leżąc przodem o ramionach ugiętych.

j) W siadzie.

1. Opad (skłon) w przód.
2. Skłon w przód.
3. Skłon w dół.
4. Opad (skłon) w tył.
5. Skłon w tył.

k) W leżeniu.

a) przodem.

1. Skłon w tył.
2. Skurczone jednej nogi w tył.

3. Skurczenie obu nóg w tył.
4. Skłon w tył z równoczesnem skurczeniem nóg w tył.

b) *tyłem.*

1. Siad.
2. Skłon w przód.
3. Skłon w dół.
5. Wzniesienie jednej nogi w przód.
6. Wzniesienie obu nóg w przód.
7. Skurczenie jednej nogi.
8. Skurczenie obu nóg.
9. Wzniesienie obu nóg do leżenia przewrotnego.
10. Skłon w tył do leżenia łukiem.

1) W formie igrzyskowej.

1. Marsz na czworakach.
2. Bieg na czworakach.
3. Skoki zajęcze.
4. Przewroty w przód.
5. Przewroty w tył.
6. Przerzuty w przód.
7. Przerzuty w tył.

1) W formie stosowanej.

1. Pelzanie.
2. Podnoszenie.
3. Dźwiganie.
4. Noszenie.

2. Ćwiczenia boków.

W płaszczyźnie czołowej.

a) W postawie rozkroczonej.

1. Skłon w lewo w bok.
2. Skłon w prawo w bok.
3. Skłon w lewo i w prawo w bok naprzemian.
4. Opad (skłon) w lewo w bok.
5. Opad (skłon) w prawo w bok.

b) W postawie wypadnej w bok.

1. Skłon w lewo w bok.
2. Skłon w prawo w bok.
3. Skłon w lewo i w prawo w bok naprzemian.

c) W postawie klęcznej (jedno i obunóż).

1. Skłon w lewo w bok.
2. Skłon w prawo w bok.
3. Skłon w lewo i w prawo w bok naprzemian.
4. Opad (skłon) w lewo w bok.
5. Opad (skłon) w prawo w bok.

d) W podporze leżąc bokiem.

1. Podpór klęczny jednonóż w lewo.
2. Podpór klęczny jednonóż w prawo.
3. Podpór leżąc bokiem w lewo.
4. Podpór leżąc bokiem w prawo.
5. Z siadu zwrotem w lewo, podpór leżąc bokiem.
6. Z siadu zwrotem w prawo, podpór leżąc bokiem.
7. Siad podparty bokiem w lewo.
8. Siad podparty bokiem w prawo.

e) W formie igrzyskowej.

1. Toczenie w lewo.
2. Toczenie w prawo.
3. Przewrót boczny w lewo.
4. Przewrót boczny w prawo.

W płaszczyźnie poziomej.

a) W postawie rozkroczonej.

1. Skręt tułowia w lewo.
2. Skręt tułowia w prawo.
3. Skręt tułowia w lewo i w prawo naprzemian.
4. Skręt tułowia w lewo z wymachem lewego ramienia.
5. Skręt tułowia w prawo z wymachem prawego ramienia.
6. Skręt tułowia naprzemian w lewo i w prawo z bezwładnym wymachem ramion.

b) W postawie klęcznej.

1. Skręt tułowia w lewo.
2. Skręt tułowia w prawo.
3. Skręt tułowia w lewo i w prawo naprzemian.
4. Skręt tułowia w lewo z wymachem lewego ramienia.
5. Skręt tułowia w prawo z wymachem prawego ramienia.
6. Skręt tułowia naprzemian w lewo i w prawo z bezwładnym wymachem ramion.

c) W siadzie.

1. Skręt tułowia w lewo.
2. Skręt tułowia w prawo.
3. Skręt tułowia w lewo i w prawo naprzemian.
4. Skręt tułowia w lewo z wymachem lewego ramienia.
5. Skręt tułowia w prawo z wymachem prawego ramienia.

W płaszczyźnie nieokreślonej.

a) W postawie rozkroczonej.

1. Skłon w przód i skręt tułowia w lewo
2. Skłon w przód i skręt tułowia w prawo.
3. Skłon w przód i skręt tułowia w lewo i w prawo naprzemian.
4. Krążenie tułowia w lewo.
5. Krążenie tułowia w prawo.

b) W podporze kłęcznie.

1. Skręt tułowia w lewo z wymachem lewego ramienia.
2. Skręt tułowia w prawo z wymachem prawego ramienia.

c) W leżeniu tyłem.

1. Nogi ugięte, opad nóg w lewo.
2. Nogi ugięte, opad nóg w prawo.
3. Nogi wzniesione w przód, opad nóg w lewo.
4. Nogi wzniesione w przód, opad nóg w prawo.

Uwaga: Ćwiczenia szyi i tułowia wykonuje się samodzielnie lub przez oparcie się o współćwiczącego lub przeciwnika podtrzymuje, podnosi, przeciąga, dźwiga i t. p.

Utrudnia się ćwiczenia przez ułożenie rąk i ramion lub przez oparcie się o współćwiczącego lub przyrząd.

ĆWICZENIA RAMION I TUŁOWIA W ZWIESZENIU I PODPORZE.

1. Zwieszenie.

Zwieszenie jest to spokojny stan ciała utrzymany za pomocą mięśni kurczących ramiona, przyczem środek ciężkości ciała znajduje się poniżej punktu oparcia.

Rozróżniamy:

1. Zwieszenie właściwe.
2. Postawa zwieszona.
3. Przysiad zwieszony.
4. Zwieszenie postawne.
5. Zwieszenie leżąc na podudach.
6. Zwieszenie na podudach.
7. Zwieszenie przewrotne.
8. Zwieszenie przerzutne.

Sposoby: Przodem, tyłem, bokiem, o ramionach prostych, o ramionach ugiętych, jednorącz i oburącz, jednóż i obunóż.

2. Podpór.

Podpór jest to spokojny stan ciała utrzymywany za pomocą mięśni prostujących ramiona, przyczem środek ciężkości ciała znajduje się powyżej punktu oparcia.

Rozróżniamy:

1. Podpór właściwy.
2. Podpór postawny.
3. Podpór na ramionach.
4. Podpór leżący.
5. Podpór przysiadny.
6. Podpór okroczny.
7. Podpór kłęczny.
8. Podpór przewrotny.

Podpory stanowią dopełnienie zwieszzeń zmuszających do czynnej pracy mięśni obręczy barkowej i ramion.

Sposoby: Przodem, tyłem, bokiem, o ramionach prostych, o ramionach ugiętych.

POSTAWA ĆWICZĄCEGO PRZY PRZYRZĄDACH.

- a) Czołowa (pobok; przodem lub tyłem do przyrządu) jeżeli oś ramion jest równoległa do osi przyrządu.
- b) Strzałkowa (poprzek; na początku, w środku lub na końcu przyrządu) jeżeli oś ramion jest poprzeczna do osi przyrządu.

CHWYTY.

1. Nachwyt (grzbiet ręki zwrócony w tył).
2. Podchwyt (grzbiet ręki zwrócony w przód).

3. Dwuchwyt (jedna ręka podchwyt, druga nachwyt).
4. Chwyt wewnątrz.
5. Chwyt zewnątrz.
6. Chwyt odwrotny (ręka zwrócona grzbietem do wewnątrz).

ĆWICZENIA W ZWIESZENIU DZIEŁĄ SIĘ NA
NASTĘPUJĄCE GROMADY:

1. Wywijania.
2. Obroty.
3. Chody i poskoki na rękach.
4. Wymyki.
5. Wspierania.
6. Wytrzymania.

ĆWICZENIA W PODPORZE DZIEŁĄ SIĘ NA
NASTĘPUJĄCE GROMADY:

1. Wywijania.
2. Obroty.
3. Chody, wspinania i poskoki na rękach.
4. Siady.
5. Przemyki.
6. Kołowroty.
7. Woltyże.
8. Wytrzymania.

OBJAŚNIENIA POSZCZEGÓLNYCH GROMAD.

WYWIJANIA

Wywijania jest to ruch wahadłowy ciała.

W płaszczyźnie strzałkowej

1. Wywijanie rzutem.
2. Wywijanie zamachem.
3. Wywijanie podmykiem.
1. Wywijanie zamachem.

W płaszczyźnie czołowej.

W płaszczyźnie poziomej.

1. Krążenie w zwieszeniu postawnem.
2. Krążenie w zwieszeniu.

Uwaga: Ruch ciała, przy którym nogi wyrzucone są w przód, nazywamy *zamach przedni* w tył — *zamach tylny*, w bok — *zamach boczny*.

Sposoby: Przodem, tyłem, nachwytem, podchwytem, dwuchwytem, obrotami, ze zmianą zwieszenia i podporu (spadem, odmachem).

Ruch ciała i przyrządu równocześnie nazywamy huśtaniem.

O b r o t y.

Obrót jest to ruch około podłużnej osi całego ciała.

1. Obrót o 90° = ćwierć obrotu.
2. Obrót o 180° = pół obrotu.
3. Obrót o 270° = trzy czwarte obrotu.
4. Obrót o 360° = cały obrót.

Chody, wspinania i poskoki na rękach.

Chodem nazywamy przenoszenie ciała w kierunku osi przyrządu.

Rozróżniamy:

W płaszczyźnie strzałkowej.

1. Chód dostawny.
2. Chód przestawny.
3. Chód równorącz (poskoki).
4. Wstępywania.

W płaszczyźnie czołowej.

1. Chód dostawny.
2. Chód przestawny.
3. Chód równorącz (poskoki).

W płaszczyźnie prostopadłej.

1. Wstępywania.
2. Wspinania.

Sposoby: Przodem, tyłem, nachwytem, podchwytem, dwuchwytem, wywijaniem, obrotami.

S i a d y.

Siad powstanie gdy oprzemy się tylną lub wewnętrzną stroną uda na przyrządzie.

1. Siad spojony.
2. Siad rozkroczny.

3. Siad na jednym udzie.
4. Siad okroczny.

W y m y k i.

Wymyk jest to przejście ze zwieszenia do podporu, dążąc nogami w przód.

1. Wymyk przodem.
2. Wymyk tyłem do podporu tyłem.
3. Wymyk rzutem.
4. Wymyk zamachem.

Uwaga: Wykonując ćwiczenie powoli — nazywamy **wy-**
dźwigiem.

1. Wydźwig przodem.
2. Wydźwig tyłem.

Uwaga: Powrót z podporu do zwieszenia wykonany szybko nazywamy *odmykiem*, wykonany powoli — *opustem*.

Sposoby: Przodem, tyłem, nachwytem, podchwytem, dwuchwytem, z przysiadu zwieszzonego, z postawy zwieszzonej, z naskoku, ze zwieszenia o nogach skurczonych i wyprostowanych.

W s p i e r a n i a.

Wspieranie jest to przejście ze zwieszenia do podporu, dążąc głową w przód.

1. Wspieranie rzutem.
2. Wspieranie zamachem.
3. Wspieranie na podudziu.
4. Wspieranie okrakiem.
5. Wspieranie ciągiem.
6. Wspieranie wychwytem.
7. Wspieranie chorągiewką.

Sposoby: Przodem, tyłem, nachwytem, dwuchwytem, podchwytem, naprzemianracz i równoracz.

P r z e m y k i.

Przemyk jest to przejście ciała około osi przyrządu, dążąc nogami w przód do zwieszenia lub postawy na ziemi, nie dotykając tułowiem przyrządu.

1. Przemyk przodem do zwieszenia i zeskoku.
2. Przemyk tyłem do zeskoku.

Kołowroty.

Kołowrót jest to obrót ciała około osi przyrządu, w sianie lub podporze.

1. Kołowrót na podudziu.
2. Kołowrót okrakiem.
3. Kołowrót w podporze przodem.
4. Kołowrót w podporze tyłem.
5. Kołowrót nastopowy.

Uwaga: Przy kołowrocie w przód, dążymy głową w przód przy kołowrocie w tył, — nogami.

Sposoby: Przodem, tyłem, nachwytem, podchwytem, dwuchwytem, z obrotami, jednonóż i obunóż.

Woltyże.

Woltyżami nazywamy szybkie przenoszenia nóg i całego ciała ponad przyrządem.

Woltyże dzielimy na:

1. Okroczne.
2. Zawrotne.
3. Odwrotne.
4. Odboczne.
5. Kuczne.
6. Rozkroczne.
7. Przewroty i przerzuty.

1. Woltyże okroczne.

Cecha: Jedna noga w bok podniesiona druga zwisa.

1. Zamach.
2. Wyskok i zeskok.
3. Wsiad i zsiad.
4. Przemach.
5. Koło.

2. Woltyże zawrotne.

Cecha: Tułów zwrócony przodem do przyrządu.

1. Zamach.
2. Wyskok i zeskok.
3. Wsiad i zsiad.
4. Przemach.
5. Nożyce.
6. Koło.
7. Przeskok.

3. Woltyże odwrotne.

Cecha: Tułów zwrócony tyłem do przyrządu.

1. Zamach.
2. Wyskok i zeskok.
3. Wsiad i zsiad.
4. Przemach.
5. Nożyce.
6. Koło.
7. Przeskok.

4. Woltyże odboczne.

Cecha: Tułów zwrócony tyłem do przyrządu.

1. Zamach.
2. Wsiad i zsiad.
3. Wyskok i zeskok.
4. Przemach.
5. Nożyce.
6. Koło.
7. Przeskok.

5. Woltyże kuczne

Cecha: Ciało przenosi się o nogach skurczonych ponad przyrządem.

1. Zamach.
2. Wsiad i zsiad.
3. Wyskok i zeskok.
4. Przemach.
5. Przeskok.

6. Woltyże rozkroczone.

Cecha: Nogi w bok rozrzucone.

1. Zamach.
2. Wsiad i zsiad.
3. Wyskok i zeskok.
4. Przemach.
5. Koło.
6. Przeskok.

7. Woltyże przewrotne i przerzutne.

Cecha: Obrót około poprzecznej osi swojego ciała.

1. Zamach.
2. Przewrót.
3. Przerzut.
4. Przeskok przewrotem i przerzutem.

Sposoby: W podporze przodem, tyłem, z obrotem, naprzemian lub równorącz, z naskoku, zamachem, nachwytem, podchwytem, dwuchwytem.

Wytrzymania.

Wytrzymanie powstanie przez zatrzymanie ciała w jednym położeniu przynajmniej 3 sekundy.

Rozróżniamy:

W zwieszeniu:

1. Poziomka.
2. Waga.
3. Chorągiewka.

W podporze:

1. Poziomka.
2. Waga.
3. Stanie na barkach.
4. Stanie na głowie.
5. Stanie na rękach.

Sposoby: Przodem, tyłem, o ramionach prostych lub ugiętych. nachwytem, podchwytem i dwuchwytem.

ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE.

1. W kolumnie ćwiczebnej.

1. Unoszenie i przenoszenie nóg.
 - a) w kierunkach głównych,
 - b) w kierunkach skośnych.
2. Skurcze i prostowania nóg.
3. Opady do wagi przodem.
4. Opady do wagi bokiem.

2. Na kładce.

1. Wstępywania.
2. Chód i zatrzymania.
3. Chód z obrotami.
4. Chód z przyklękaniem i przysiadem.
5. Chód z ruchami ramion.
6. Chód z ruchami nóg.
 - a) uginanie nóg.
 - b) kurczenie nóg.
 - c) wymachy nóg.
7. Chód z przestępywaniem.
 - a) przez przedmioty,
 - b) przez współwiczących.
8. Chód z wymijaniem.
9. Chód z ruchami tułowia.

- a) skłony,
 - b) opady do wagi.
10. Chód z przenoszeniem.
- a) przyborów,
 - b) przedmiotów,
 - c) współwiczających.

3. Igrzyskowe.

1. Kogucik.
2. Taniec indyjski.
3. Walka o równowagę.
 - a) na ziemi,
 - b) na kładce,
 - c) na przyrządach chwiejnych.

CHÓD I BIEG.

A. Chody.

1. Kierunkowe.

1. Chód na zewnątrz (rozchodzenie).
2. Chód do wewnątrz (łączenie).
3. Chód w tył na lewo i w tył na prawo.
4. Chód skośnie na zewnątrz.
5. Chód skośnie do wewnątrz.
6. Przejście z wymijaniem.
7. Przejście skrzyżne.

2. Z ruchami nóg.

1. Chód na palcach.
2. Chód z unoszeniem kolan (kurczenie nóg).
3. Chód z zaznaczaniem kroku (taktowanie).
 - a) palcami,
 - b) piętami.
4. Chód bokiem dostawny.
5. Chód bokiem dostawny podskokami.
6. Chód z podskokiem po każdym kroku.
7. Chód z podskokiem co trzeci lub piąty krok.
8. Chód z wymachem nogi.
9. Chód chyłkiem.
10. Chód wypadami.

3. Z ruchami ramion.

1. Chód z wymachem ramion.
2. Chód ze skurczem i rzutem ramion.
3. Chód z krążeniem ramion.
4. Chód z klaskaniem w dłonie.

B. Biegi.

1. Bieg trwały 1 — 5 min.
2. Bieg i chód naprzemian.
3. Bieg z podskokami.
4. Bieg bokiem (cwał) dostawny podskokami.
5. Bieg z przeszkodami.

Uwaga: Biegi krótkie, średnie i trwałe obejmują przepisy lekkoatletyczne. W sali gimnastycznej stosuje się bieg trwały wpleciony w tok lekcji, od 1 — 3 min., na boisku — 1 — 5 min.

ĆWICZENIA ZACZEPNO ODPORNE.

Zasób materiału ćwiczebnego, obejmuje podręcznik napisany przez druha naczeln. Dz. Śląskiej A. Hamburgera, p. t. „Ćwiczenia z oporem współwiczających“, wydany przez Przew. Zw.

ĆWICZENIA TUŁOWIA UWYPUKLAJĄCE KLATKĘ
PIERSIOWĄ I PROSTUJĄCE KRĘGOSŁUP.

W płaszczyźnie strzałkowej.

1. W leżeniu tyłem, ramiona w dół, skłon głowy w tył do leżenia napiętego.
2. W leżeniu tyłem, ręce na kark, skłon głowy w tył do leżenia napiętego.
3. W leżeniu tyłem, ramiona w górę, chwyt za szczelbel, unoszenie przez współwiczającego.
4. W leżeniu przodem, ramiona w dół, rytmiczne skłony w tył.
5. W leżeniu przodem, ręce na kark, rytmiczne skłony w tył.
6. W leżeniu przodem ramiona w górę, rytmiczne skłony w tył.
7. W siadzie, ramiona w górę, rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
8. W siadzie, ręce na kark, rytmiczne odciąganie przez współwiczającego.
9. W siadzie, ramiona w górę, rytmiczne odciąganie przez współwiczającego.
10. W siadzie dwójkami, tyłem do siebie, ręce na kark, skłon w tył naciąganiem przez współwiczającego.
11. W siadzie dwójkami, tyłem do siebie, ramiona w górę, skłon w tył rytmiczne naciąganie przez współwiczającego.
12. W siadzie dwójkami, tyłem do siebie, ramiona w dół zewnątrz, ręce splecione, rytmiczne wymachy ramion bokiem w górę.
13. W siadzie, ramiona w górę, zewnątrz, rytmiczne naciąganie i ugniatanie kolanem przez współwiczającego.

14. W siadzie, ramiona w górę, ręce splecione na karku współwiczającego, rytmiczne naciąganie i ugniatanie kolanem przez współwiczającego.
15. Jak 13 i 14 tylko siad o nogach skurczonych.
16. W siadzie tyłem do drabiny, ramiona w górę chwyt za szczebel, rytmiczne odciąganie przez współwiczającego.
17. W siadzie klęcznym, ramiona w górę, rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
18. W siadzie klęcznym, ręce na kark, rytmiczne odciąganie i ugniatanie kolanem przez współwiczającego.
19. W siadzie klęcznym, ramiona w górę zewnątrz, rytmiczne odciąganie i ugniatanie kolanem przez współwiczającego.
20. Z siadu klęcznego tyłem do drabiny, ramiona w górę, chwyt za szczebel, skłon napięty.
21. W siadzie klęcznym, ramiona w górę i opad wprzód, ręce opierają się o ziemię, rytmiczne pogłębianie skłonu.
22. Jak 21 tylko z ugniataniem przez współwiczającego.
23. Jak 21 tylko ręce oparte na szczeblu lub kładce.
24. Jak 23 tylko z ugniataniem przez współwiczającego.
25. W siadzie klęcznym dwójkami, naprzeciw siebie, opad wprzód, ręce oprzeć na barkach współwiczającego, rytmiczne pogłębianie skłonu.
26. W klęczce, ramiona w górę, rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
27. W klęczce, ręce na kark, rytmiczne odciąganie i ugniatanie przez współwiczającego.
28. Jak 27, tylko ramiona w górę.
29. W klęczce, ramiona w górę, ręce splecione na karku współwiczającego, rytmiczne odciąganie i ugniatanie przez współwiczającego.
30. W klęczce tyłem do drabiny, ramiona w górę chwyt za szczebel, rytmiczne odciąganie przez współwiczającego.
31. W klęczce, ramiona w górę, opad w przód, ręce opierają się na ziemi, rytmiczne pogłębianie skłonu.
32. Jak 31, tylko ręce oparte na szczeblu lub kładce.
33. Jak 32, tylko z ugniataniem przez współwiczającego.
34. W postawie rozkroczonej przodem do przyrządu, ramiona w górę, opad w przód, ręce opierają się o przyrząd (chwyt za szczebel), rytmiczne pogłębianie skłonu.
35. Jak 34, tylko z ugniataniem przez współwiczającego.
36. W postawie rozkroczonej, dwójkami naprzeciw siebie, ramiona w górę, opad w przód, ręce oprzeć na barkach współwiczającego, rytmiczne pogłębianie skłonu.
37. W zwieszeniu postawnym w przód opadnem, rytmiczne ugniatanie przez współwiczającego.
38. W postawie zwieszony tyłem, rytmiczne odciąganie przez współwiczającego.
39. Ze zwieszenia postawnego tyłem, przejście do skłonu napiętego z pomocą współwiczającego.
40. Jak 39, tylko ze stawaniem na palcach.

41. Jak 39 i 40, tylko samodzielnie.
42. Z postawy zwieszanej tyłem, zwieszenie bierne na plecach współwiczającego.
43. Jak 42, tylko ze zwieszenia biernego wzniesienie nóg do zwieszenia przewrotnego.
44. Stanie na rękach z pomocą współwiczającego.
45. Stanie na rękach z oparciem nóg.
46. Stanie na rękach.
47. Skłon napięty z pomocą współwiczającego.
48. Jak 47, tylko samodzielnie.
49. Skłon napięty z siadu zwieszonogo.
50. Z podporu zwieszonogo, opust do zwieszenia łukiem.

SKOKI.

1. Skoki wolne.

1. Skok w miejscu z wymachem ramion w przód.
2. Skok w miejscu z wymachem ramion w górę.
3. Skok w miejscu z wymachem ramion w bok.
4. Skok w miejscu z wymachem nogi w przód.
5. Skok w miejscu z wymachem obu nóg w przód.
6. Skok w miejscu z wymachem nóg w przód i w tył równocześnie.
7. Skok w miejscu z ćwierć obrotem.
8. Skok w miejscu z pół obrotem.
9. Skok w dal z rozbiegu trzech kroków.
10. Skok w dal z rozbiegu trzech kroków w obrotami.
11. Skok w dal z rozbiegu.
12. Skok w zwyż z rozbiegu ponad poprzeczkę.
13. Skok w dal i w zwyż z rozbiegu.
14. Skok dosiężny ramieniem.
15. Skok dosiężny głową.
16. Trójskok z rozbiegu.
17. Przeskok ponad nisko ustawiony przyrząd.
18. Przeskok ponad nisko ustawiony przyrząd z obrotami.
19. Przeskok wykrocny ponad nisko ustawiony przyrząd.
20. Przeskok płótkowy.

2. Skoki wolne z przyrządu.

1. Wyskok w górę oparciem nogi o przyrząd.
2. Wyskok w górę oparciem nogi o przyrząd z obrotami.
3. Zeskok w głąb.
4. Zeskok w głąb w bok.
5. Zeskok w głąb w tył.
6. Zeskok w głąb z obrotami.
7. Zeskok w głąb z dodaniem przewrotu.
8. Zeskok w głąb z postawy przodem na drabinie.
9. Zeskok w głąb z postawy bokiem na drabinie.
10. Skok narciarski odbiciem jednonóż o nisko ustawiony przyrząd lub z pomostu.

11. Skok narciarski z ramionami w bok lub w górę.
12. Skok narciarski ponad poprzeczkę.
13. Skok narciarski z dodaniem przewrotu.
14. Skok narciarski z dodaniem przerzutu.
15. Skok narciarski z dodaniem przewrotu wolnego.

3. Skoki ze zwieszenia.

1. Zeskok w przednim zamachu.
2. Zeskok w tylnym zamachu.
3. W huśtaniu, zeskok w przednim zamachu.
4. W huśtaniu, zeskok w tylnym zamachu.
5. Zeskok podmykiem ponad przyrząd.
6. Zeskok podmykiem ponad poprzeczkę.
7. Zeskok podmykiem z obrotami.
8. W huśtaniu wyskok na przyrząd do siadu.
9. W huśtaniu wyskok na przyrząd do postawy.
10. Zeskok ze zwieszenia tyłem na drabinie.

4. Skoki z podporu.

1. Zeskok w tył (z podporu przodem).
2. Zeskok w przód (z podporu tyłem).
3. Zeskok w tył z obrotami.
4. Zeskok w przód z obrotami.
5. Zeskok podmykiem.
6. Zeskok podmykiem ponad przyrząd.
7. Zeskok podmykiem ponad poprzeczkę.
8. Zeskok podmykiem z obrotami.

2. Skoki mieszane.

1. Zawrotne.

1. Zamach zawrotny.
2. Wsiad zawrotny.
3. Wyskok zawrotny do przysiadu podpał tego.
4. Wyskok zawrotny do postawy.
5. Przeskok zawrotny.
6. Przeskok zawrotny powyż.
7. Zeskok zawrotny z podporu na podwójnej lacie.
8. Zeskok zawrotny ze stania na rękach.

2. Odwrotne.

1. Zamach.
2. Wsiad odwrotny.
3. Przeskok odwrotny.
4. Przeskok odwrotny z obrotami.
5. Przeskok odwrotny na podwójnej lacie.

3. Odboczne.

1. Zamach.
2. Wyskok odboczny.
3. Przeskok odboczny.
4. Przeskok odboczny na podwójnej lacie.

4. Kuczne.

1. Wyskok kuczny do przysiadu podpartego.
2. Wyskok kuczny do podporu i przysiadu klęcznego.
3. Wyskok kuczny do postawy.
4. Wyskok kuczny i zeskok w głąb.
5. Wyskok kuczny i zeskok w głąb z wymachem ramion w bok lub w górę.
6. Przeskok kuczny.
7. Przeskok kuczny z obrotami.
8. Przeskok chyłkiem.
9. Przeskok klęczny.
10. Zeskok kuczny z podporu przodem.
11. Zeskok klęczny z podporu przodem.
12. Zeskok kuczny ze stania na rękach.

5. Rozkroczne.

1. Wyskok rozkroczny.
2. Wyskok rozkroczny do postawy.
3. Wyskok rozkroczny i zeskok w głąb.
4. Przeskok rozkroczny.
5. Przeskok rozkroczny przez współwiczającego.
6. Przeskok rozkroczny z podwójnym oparciem.
7. Przeskok rozkroczny z podporu przodem.
8. Przeskok rozkroczny lotny z pomocą.
9. Przeskok lotny z pomocą.
10. Zeskok rozkroczny ze stania na rękach.

6. Przewrotne i przerzutne.

1. Przewrót w przód.
2. Przewrót w tył.
3. Przewrót w przód z podporu przodem.
4. Przewrót ze stania na rękach.
5. Przerzut w przód.
6. Przerzut w tył.
7. Przerzut w przednim zamachu.
8. W huśtaniu przerzut w przednim zamachu.
9. W huśtaniu przerzut rozkroczny w przednim zamachu.
10. Przerzut ze stania na rękach.

J. F.