

# DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO  
„SOKÓŁ”

WYDAWANY PRZEZ  
ZWIĄZKOWY WYDZIAŁ TECHNICZNY

POD REDAKCJĄ JANA FAZANOWICZA  
NACZELNIKA ZW. SOKOLSTWA POLSKIEGO

ROCZNIK V.  
1929.

W A R S Z A W A

---

NAKŁADEM ZW. TOW. GIMNAST. „SOKÓŁ” W POLSCE.

Zakłady Drukarskie  
F. Wyszynski i S-ka,  
Warecka 15.



## SPIS RZECZY.

### 1. Artykuły.

Nie hajtować . . . . .	1
Sprawozdanie z pobytu w Ameryce — Jadwiga Zamoyska. . . . .	6
I Zawody narciarskie Zw. Słowiańskiego Sokolstwa w Zakopanem. . . . .	17
O popisie gimnastycznym IV-go Gniazda w Warszawie — M. Kuś- midrowicz . . . . .	27
Druhowie i Druhny — J. Fazanowicz. . . . .	93
VII Zlot Sokolstwa w Poznaniu — Fazanowicz . . . . .	94, 126 i 156
Orlean — Fazanowicz . . . . .	112
Zawody lekkoatletyczny druhen — Z. Paruszewski . . . . .	132
Zlot jugosłowiańskiego sokolstwa w Belgradzie. . . . .	138
Krótką historią gry w piłkę nożną — S. Czaplicki. . . . .	152
Z naczelnictwa Związku Słowiańskiego Sokolstwa . . . . .	157

### 2. Ćwiczenia.

Wspólne ćwiczenia wolne druhów . . . . .	2
Wzorzec lekcji gimnastycznej (dla młodz. m.) — J. F. . . . .	9
Ćwiczenia rzędowe — Fazanowicz . . . . .	14
XX. Międzynarodowe Zawody Gimnastyczne w Luxemburgu w 1930 r. . . . .	50
Trojak (Taniec śląski) — H. Fazanowiczowa . . . . .	58
Ćwiczenia dowolne na przyrządach . . . . .	62
Ćwiczenia wolne na międzynarodowe zawody gimnastyczne w Luxem- burgu w 1930 r. . . . .	117
Ćwiczenia na przyrządach . . . . .	121
Ćwiczenia zawodnicze na Zlot do Jugosławji:	
Stopień wyższy . . . . .	139
Stopień średni . . . . .	144
Stopień niższy . . . . .	148
Ćwiczenia zawodnicze druhen:	
O pierwszeństwo Zw. Słowiańskiego sokolstwa w Belgradzie . . . . .	152
Stopień wyższy . . . . .	165
Stopień niższy . . . . .	166



### 3. Wskazówki.

Wskazówki dla zawodników (program) . . . . .	21
Zawody druhow . . . . .	21
Zawody druhen . . . . .	24
Wskazówki dla zawodników (przepisy) . . . . .	39
Przebieg zawodów . . . . .	41
Wskazówki dla przygotowań do zawodów strzeleckich . . . . .	55
Wskazówki i przepisy na zlot w Poznaniu:	
Uwagi ogólne . . . . .	65
Przepisy kolejowe . . . . .	66
Ulgi taryfowe . . . . .	67
Kwatery . . . . .	69
Wyżywienie . . . . .	71
Legitymacje zlotowe . . . . .	71
Ubiory . . . . .	72
Msza polowa . . . . .	79
Regulamin Zw. Słow. Sokolstwa w biegu rozstawnym . . . . .	82
Próby ćwiczeń:	
Zbiórka i uszykowanie do ćwiczeń druhow . . . . .	84
Zbiórka i uszykowanie — druhen . . . . .	88
Zbiórka i uszykowanie do ćwiczeń karabinem . . . . .	91

### 4. Protokoły.

Protokół z posiedzenia Naczelnictwa Związku . . . . .	33
Z Naczelnictwa Zw. . . . .	49
Obrady Zw. Wydz. Techn. . . . .	125

### 5. Pieśni sokole.

Marsz olimpijczyków — Sokolanka . . . . .	8
Marsz olimpijczyków — Hasło . . . . .	32
Sokołi lot . . . . .	64
Sokolica . . . . .	124
Sokolęta . . . . .	156
Marsz sokoli . . . . .	168