

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ”

Rok V.

Nr. 2

I. Zawody narciarskie Związku Słowiańskiego Sokolstwa w Zakopanem.

Zagajeniem VII Zlotu Sokolstwa Polskiego w Poznaniu były I związkowe zawody narciarskie w Zakopanem z udziałem Czechosłowackiego Sokolstwa.

Myśl włączenia zawodów narciarskich w program zawodów zlotowych powstała w Naczelnictwie Związku na początku ub. r., a zamiana tych zawodów na zawody słowiańskiego sokolstwa powstała na posiedzeniu naczelnictwa Związku Słowiańskiego Sokolstwa w Pradze dnia 9 grudnia 28 r., czyli na 5 tyg. przed ostatecznym terminem zawodów.

Nietylko krótki termin, jaki pozostał do zawodów, lecz również odległość, jaka dzieliła teren zawodów od środowiska naczelnictwa, składała się na utrudnienie prac przygotowawczych, lecz mimo to, dzięki doświadczeniu organizatorów obu związków, zawody odbyły się w takich warunkach, że osiągnięte wyniki możemy uważać za dobre i przynoszące chlubę narciarstwu w sokolstwie.

Do pomyślnego przeprowadzenia zawodów przyczynili się druhowie: M. Jirsak, Jarolimek, Macoun i Planička ze Zw. Czechosłowackiego Sokola, oraz A. Krzeptowski, Borzęcki, Bujak, Hałasowski, Zdyb i inni z narciarskiego oddziału Sokola w Zakopanem, któremu naczelnictwo Związku powierzyło przeprowadzenie zawodów.

Termin zgłoszeń kończył się w dniu 5 stycznia, a wylosowanie zawodników odbyło się 11 stycznia 1929 r.

W dniu 11 stycznia b. r. zjechali się w Zakopanem przedstawiciele Związków, by przeprowadzić zawody, do których stanęła liczna gromada zawodników.

Wieczorem odbyło się w sokołni posiedzenie sędziów, na którem zostały wydane i wyjaśnione ostateczne wskazówki, by następnego dnia odbyć pierwszą część zawodów, t. j. biegi.

Do biegów zgłoszone było 37 zawodników druhow i 9 zawodniczek. Stańło 36, ukończyło bieg 29 druhow, druhen 7, ukończyło 6.

Wstępne przygotowania organizacyjne nie były przygotowane na czas, dzięki temu, zamiast rozpocząć zawody o godz. 9.30, jak było postanowione, spóźniono o pół godziny. W tym wypadku winę ponosi komitet organizacyjny, który nie dopilnował, by w odpowiednim czasie wyznaczono trasę i ustawiono metę. Ucierpiały najdotkliwiej zawodniczki czeskie, które na 5 min. przed terminem były już na miejscu. Również nie zupełnie dobrze była wyznaczona trasa, bądź to wiatr poznosił lub dziatwa pozabierała chorągiewki, słowem, że w niektórych miejscach trasa traciła ślad i zawodnicy błądzili. Niedostatecznie obstawione były stanowiska, a zwłaszcza za mało było łączników między punktami kontrolnymi, by na rozwidleniu lub krzyżowaniu dróg wskazywali kierunek.

Zawody druhen na 5 klm.

O godz. 10 rozpoczęły bieg druheny w następującym porządku:

L. 38. Skotnicka Lida	Godz. 10,00	nie stawiała się
39. Stopkówna Zofja	„ 10,01	„ „ „
40. Lorencówna Zofja	„ 10,02	„ „ „
41. Gottsteinova B. (S. Cz.)	„ 10,03	
42. Gregorova H. (S. Cz.)	„ 10,04	
43. Małochlebówna M.	„ 10,05	nie ukończyła
44. Nemecka B. (S. Cz.)	„ 10,06	
45. Landówna Helena	„ 10,07	
46. Br. Staszal - Polankówna	„ 10,08	

Pierwsza przybyła do mety druhen Staszal-Polankówna w czasie 33 min. 33 sek., druga druhen Gottsteinova B. w czasie 41.05 (zblądziła), a tuż za nią druhen Lorencówna Z., następnie druhen Gregorova.

Ostateczny wynik biegu:

1. Druhen Staszal - Polankówna Br.	33 m. 33 sek.
2. „ Gottsteinova B.	41 „ 05 „
3. „ Gregorova H.	41 „ 35 „
4. „ Lorencówna Z.	42 „ 07 „
5. „ Nemecka B.	45 „ 15 „
6. „ Landówna H.	48 „ 19 „

Zawody druhow na 18 klm.

O godz. 11 rozpoczęli bieg druhowie w następującym porządku:

1. 2) Stopka Stanisław 11,02, 3) Roj Józef 11,03, 4) Roj Jan 11,04, 5) Krzeptowski Andrzej 11,05, 6) Kądziaława Wiesław 11,06, 7) Kadavy Bogusław (S. Cz.) 11,07, 8) Czech Władysław 11,08, 9) Koprowski Edward 11,09, 10) Gąsienica Władysław 11,10, 11) Modzelewski Jan 11,11, 12) Kysiak Teodor 11,12, 13) Gąsienica - Sieczka Stanisław 11,13, 14) Kreda Otton 11,14, 15) Bielewicz Józef 11,15, 16) Martin Mirosław (S. Cz.) 11,16, 17) Zegleń Józef 11,17, 18) Motyka Julian 11,18, 19) Serafin Roman 11,19, 20) Fiśera Franciszek (S. Cz.) 11,20, 21) Bujak Józef 11,21, 22) Makuc Jan 11,22, 23) Szostak Antoni 11,23, 24) Pietraszkiewicz Marjan 11,24, 25) Stasina Tadeusz 11,25, 26) Motyka Leonard 11,26, 27) Mikuszewski Konrad 11,27, 28) Chrapkiewicz Stanisław 11,28, 29) Mikuszewski Karol 11,29, 30) Zizius Vladimir (S. Cz.) 11,30, 31) Chramiec Władysław 11,31, 32) Mieszczak Józef 11,32, 33) Hoły Tadeusz 11,33, 34) Mleko Karol 11,34, 35) Fajstauer Jarosław (S. Cz.) 11,35, 36) Dawidek Tadeusz 11,36.

Pierwszy przybył do mety Fiśera Franciszek, który wyszedł 20, uzyskując czas 1 godz. 19 s. Za nim przybywa Czech Władysław w czasie 1 godz. 19 m. 38 sek.

Ostateczny wynik biegu:

1.	Druh Fiśera Franciszek (S. Cz.)	1 g. 18 m. 19 s.
2.	„ Czech Władysław	1 „ 19 „ 38 „
3.	„ Martin Mirosław (S. Cz.)	1 „ 19 „ 50 „
4.	„ Motyka Julian	1 „ 20 „ 20 „
5.	„ Szostak Antoni	1 „ 20 „ 34 „
6.	„ Bujak Józef	1 „ 21 „ 27 „
7.	„ Kadavy Bohusław (S. Cz.)	1 „ 22 „ 39 „
8.	„ Zizius Vladimir (S. Cz.)	1 „ 22 „ 53 „
9.	„ Fajstauer Jarosław (S. Cz.)	1 „ 23 „ 07 „
10.	„ Gąsienica - Sieczka Stan.	1 „ 23 „ 57 „
11.	„ Krzeptowski Andrzej I	1 „ 28 „ 53 „
12.	„ Koprowski Edward	1 „ 29 „ 14 „
13.	„ Mieszczak Józef	1 „ 32 „ 42 „
14.	„ Makuc Jan	1 „ 34 „ 26 „
15.	„ Kądziaława Wiesław	1 „ 35 „ 26 „

Bieg drużynowy.

Równocześnie z biegiem jednostek odbył się bieg drużynowy, do którego każde Gniazdo lub Związek mógł zgłosić swoje

zespoły. Ponieważ bieg w zespołach był zarazem biegiem dla jednostek, przeto drużyna nie była zmuszona przybyć w całym składzie do mety. Na podstawie kolejnego przybycia i osiągniętego czasu, obliczało się trzem najlepszym zawodnikom z danej drużyny wynik i ustanawiało miejsca.

Pierwsze miejsce zdobyła drużyna Sokoła w Zakopanem w składzie:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. Czéch Władysław. | |
| 2. Motyka Julian. |) 4 godz. 01 m. 28 sek. |
| 3. Szostak Antoni | |

Drugie miejsce zdobyła drużyna Związku Czechosłowackiego Sokolstwa w składzie:

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. Fišera Franciszek. | |
| 2. Martin Miroslav |) 4 godz. 05 m. 36 sek. |
| 3. Zisius Vladimir | |

Trzecie miejsce zdobyła drużyna Sokoła w Zakopanem w składzie:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1. Gąsienica - Sieczka Stanisław | |
| 2. Koprowski Edward |) 4 godz. 27 m. 21 sek. |
| 3. Krzeptowski Andrzej I | |

Zawody w skokach.

Drugiego dnia odbyły się skoki na wielkiej skoczni na Krokwi. Do zawodów tych zgłosiło się 21 druhow. Każdy zawodnik wykonał trzy skoki z ograniczonego rozbiegu.

Wynik w skokach następujący:

- | | | |
|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| 1. Gąsienica - Sieczka St. | nota 304,60 | skoki 39, 41, 47, 50. |
| 2. Cukier Franciszek | „ 300,30 | „ 40, 39, 48. |
| 3. Krzeptowski Andrzej I | „ 289,80 | „ 35, 39, 42, 50. |
| 4. Kadavy Bohumil (S. Cz.) | „ 259.— | „ 32, 32, 50. |
| 5. Koldovsky Karel (S. Cz.) | „ 251,40 | „ 27, 39, 34. |
| 6. Dunka Damian (S. Cz.) | „ 221,20 | „ 23, 50, 28. |
| 7. Czech Władysław | „ 219.— | „ 24, 27, 32. |
| 8. Szostak Antoni | „ 218,80 | „ 31, 43, 46 z up. |
| 9. Hnyk Adolf (S. Cz.) | „ 211,90 | „ 29, 33, 50. |
| 10. Dwernicki Tadeusz | „ 211,60 | „ 25, 32, 32. |

(—)

Wskazówki dla zawodników.

ZAWODY DRUHÓW.

1. Zawody gimnastyczne.

Zawody gimnastyczne dzielą się na zawody zastępów i jednostek.

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

Dla zastępów i jednostek stopnia niższego i wyższego wyznaczone są następujące ćwiczenia:

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na koniu wszerz z łękami, na kółkach, na poręczach i drążku.
3. Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż.
4. Skok w dal z rozbiegu.
5. Pchnięcie kulą 7 $\frac{1}{4}$ kg.
6. Bieg na 100 m.

Każda Dzielnica powinna nadesłać przynajmniej jeden zastęp (gniazdowy lub okręgowy) na zawody złotowe. Jeżeli Dzielnica nie będzie wstanie do któregośkolwiek stopnia zawodów zestawzić całego zastępu, może zgłosić jednostki.

Każdy zastęp składa się z siedmiu zawodników, w tej liczbie jeden zastępca.

Zastęp prowadzi przodownik lub naczelnik gniazda, który sam nie ćwiczy, a tylko liczy przy ćwiczeniach wolnych i ochrania przy ćwiczeniach na przyrządach.

Ochrona przy ćwiczeniach zawodniczych na przyrządach dozwolona, pomoc wyłączna.

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

Zawodnicy, zgłoszeni do zawodów o pierwszeństwo Związku prócz ćwiczeń obowiązkowych w stopniu wyższym, wykonują jeszcze po jednym dowolnym ćwiczeniu na koniu wszerz z łękami, na kółkach, na poręczach i drążku, jak również rzut dyskiem, skok w wyż z rozbiegu i skok o tycie.

Opis ćwiczeń dowolnych na przyrządach musi być nadesłany do naczelnictwa Związku równocześnie ze zgłoszeniem zawodników.

Ćwiczenia zawodnicze zostaną wylosowane na posiedzeniu sędziów w przeddzień zawodów.

Warunki dopuszczenia do zawodów.

1. Zawody dostępne są tylko dla członków Związku Towarzystw Gimnastycznych „Sokół”, zorganizowanych w Związku Słowiańskiego Sokolstwa.

2. Zawodnicy, zgłoszeni do zawodów gimnastycznych, muszą otrzymać w zawodach eliminacyjnych dzielnicowych względnie okręgowych 70 % z wszystkich możliwych do zdobycia punktów.

3. Zawodnicy, zgłoszeni do zawodów o pierwszeństwo Związku, muszą brać udział w zawodach wyższego stopnia. Następnie wykonują jeszcze dodatkowe, ćwiczenia dowolne na przyrządach, rzut dyskiem, skok w wyż i skok o tyce.

Dodatkowe zawody na przyrządach odbędą się w tym samym czasie, gdy zastęp będzie się znajdował przy danym przyrządzie a rzut dyskiem, skok w wyż i o tyce, podczas zawodów lekkoatletycznych.

Najważniejsze przepisy.

1. Zastęp zawodników składa się z 7 druhow z tego samego gniazda lub okręgu. W zgłoszeniu wypisuje się nazwisko podług alfabetu z uwzględnieniem, na pierwszym miejscu, prowadzącego. Przy obliczeniu weźmie się pod uwagę wynik sześciu najlepszych, najslabszemu obliczy się punkty, jako jednostce. Gniazda lub Okręgi, o ile nie mogłyby wystawić zastępu z 7 druhow, mogą zgłosić z sześciu. Wrazie jakiegoś wypadku w czasie zawodów, jeżeli musiałby jeden z zawodników ustąpić, natenczas odpadłby zespół od zawodów zastępów, a wynik obliczy się pozostałym pięciu zawodnikom jako jednostkom.

Uwaga: Dzielnicowa może wystawić zastęp Dzielnicowy tylko w wyższym stopniu.

2. Dzielnicowa lub Okręg wyznaczy dla zawodników, stających jako jednostki, do zawodów oddzielnego kierownika, który organizuje z nich zastęp i prowadzi do zawodów. Zastęp zawodników stających do zawodów jako jednostka, nie może mieć więcej jak ośmiu, a mniej niż trzech zawodników.

3. Kierownik zastępu, odbierze dla swego oddziału tabelkę z komisji obrachunkowej, przynajmniej na pół godziny przed wyjściem na boisko, a po skończonych zawodach, odda ją z powrotem, dla obliczenia wyników. Kierownik zastępu odpowiedzialny jest osobiście za tabelkę swego oddziału. Nie wolno mu oddawać jej nikomu, jak tylko sędziemu przy danym przyrządzie.

4. Kierownik zastępu nie zezwala na rozchodzenie się druhow, ani też oddalanie się od oddziału, aż do ukończenia zawodów.

5. W razie nie stawienia się zastępu lub poszczególnych zawodników, w wyznaczonym czasie, na swym stanowisku, zastęp lub zawodnik nie będzie dopuszczony do zawodów.

6. W zawodach gimnastycznych obowiązuje zawodników następujący strój ćwiczebny: Ciemno granatowe, trykotowe nie obcisłe spodnie z czerwonym pasem, strzemiączka nałożone nazewnątrz. (Zabrania się przypinania haftkami spodni do sznurowadła trzewików); biała trykotowa koszulka bez rękawów, obszyta czerwoną lamówką przy szyi i ramionach. Oraz czarne pantofle lub meszty, skórkowe lub płócienne.

7. Wstęp na boisko, dozwolony jest tylko zawodnikom, pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, oraz sędziom i tym, którzy przy zawodach mają wyznaczone czynności.

2. Zawody lekkoatletyczne.

Biegi:

Bieg 100 m.

Bieg 110 m. z przeszkodami (plotki).

Bieg rozstawny 4×100 mtr.

Bieg rozstawny $100 + 200 + 400 + 800$ mtr.

Bieg 3.000 m. drużynowy naprzelaj.

Skoki:

Skok w dal z rozbiegu.

Skok w wyż z rozbiegu.

Trójskok z rozbiegu.

Skok o tycie.

Rzuty:

Rzut dyskiem.

Rzut oszczepem.

Pchnięcie kulą $7 \frac{1}{4}$ klg.

Rzut granatem jajowym (800 gr.) oburącz.

Pięciobój:

Skok w dal z rozbiegu, rzut oszczepem, bieg 200 m., rzut dyskiem, bieg 1.500 m.

Do zawodów w biegu rozstawnym 4×100 i drużynowym 3.000 m. naprzelaj, każda Dzielnicza zgłosi przynajmniej po jednej drużynie.

3. Zawody pływackie.

Biegi:

Bieg 100 m. st. klasyczny.

Bieg 100 m. st. dowolny.

Bieg 200 m. st. dowolny.

Sztafeta 5 × 50 m.

Skoki:

Skok dowolny z mostu na wysokości 3 m.

4. Zawody w strzelaniu.

Z broni długiej:

1. Odległość 200 m.

2. Odległość 200 m. na czas 2 m.

5. Zawody kolarskie.

Bieg na 100 klm.

Bieg na 20 klm. dla druhow powyżej 35 lat.

Bieg na 20 klm. dla druhow, którzy w zawodach kolarskich dotychczas nagrody nie uzyskali.

Druhowie, zgłoszeni do zawodów lekkoatletycznych, muszą otrzymać w zawodach eliminacyjnych, poniżej podane wyniki:

Bieg 100 m.	12,2 sek.
Bieg 110 m. (plotki)	20 sek.
Skok w dal z rozbiegu	5,50 m.
Skok w wyż z rozbiegu	1,50 m.
Skok o tycie	2,80 m.
Trójskok z rozbiegu	11 — m.
Rzut dyskiem	30 — m.
Rzut oszczepem	40 — m.
Pchnięcie kulą 7 1/4 klg.	10 — m.
Rzut granatem (oburącz)	65 — m.

ZAWODY DRUHEN.

1. Zawody gimnastyczne.

Zawody gimnastyczne dzielą się na zawody zastępów i jednostek.

A. Stopnia niższego.

B. Stopnia wyższego o pierwszeństwo Związku.

Dla zastępów i jednostek stopnia niższego wyznaczone są następujące ćwiczenia:

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na poręczach.
5. Rzut piłką uszatą 1 klg.
3. Ćwiczenia na drabinie poziomej.
4. Skok w dal z rozbiegu.
6. Bieg 60 mtr.

Dla zastępów i jednostek stopnia wyższego i o pierwszeństwo Związku wyznaczone są następujące ćwiczenia:

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na poręczach.
3. Ćwiczenia na drabinie poziomej.
4. Ćwiczenia na równoważni.
5. Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż (wys. konia 110 cm.) odbiciem z 10 cm. wysokiego mostka.
6. Rzut piłką uszatą 1 klg.
7. Bieg 100 mtr.

Każda Dzielnicza powinna przynajmniej jeden zastęp (gniazdowy lub Okręgowy) na zawody zlotowe nadesłać. Jeżeli Dzielnicza nie będzie wstanie do któregośkolwiek stopnia zawodów zestawie całego zastępu, może zgłosić jednostki.

Każdy zastęp składa się z siedmiu zawodniczek, w tej liczbie jedna zastępczyni.

Zastęp prowadzi przodowniczka lub naczelniczka Gniazda, która nie bierze udziału w zawodach. Liczy tylko przy ćwiczeniach wolnych i ochrania przy ćwiczeniach na przyrządach.

Ochrona przy ćwiczeniach zawodniczych na przyrządach dozwolona, pomoc wyłączona.

Ćwiczenie na poręczach musi być wykonane w prawą i lewą stronę.

Zawodniczka, która w zawodach wyższego stopnia, zdobędzie największą ilość punktów zdobywa pierwszeństwo Związku.

Warunki dopuszczenia do zawodów.

1. Zawody dostępne są tylko dla członków Związku Towarzystw Gimnastycznych „Sokół” zorganizowanych w Związku Słowiańskiego Sokolstwa.

2. Zawodniczki, zgłoszone do zawodów gimnastycznych, muszą otrzymać w zawodach eliminacyjnych 70 % z wszystkich możliwych do zdobycia punktów.

Najważniejsze przepisy.

W zawodach druhen obowiązują te same przepisy jak w zawodach druhow.

2. Zawody lekkoatletyczne.

Biegi:

Bieg 60 mtr.

Bieg 100 mtr.

Bieg 65 mtr. z przeszkodami (płotki).

Bieg rozstawny 4×75 mtr.

Skoki:

Skok w dal z rozbiegu.

Skok w wyż z rozbiegu.

Rzuty:

Rzut dyskiem 1 kg.

Rzut oszczepem 600 gr.

Pchnięcie kulą 4 kg.

3. Zawody pływackie.

Biegi:

Bieg 50 m. st. klasyczny.

Bieg 100 m. st. dowolny.

Skoki:

- Skok dowolny z mostku na wysokości 3 mtr.

4. Zawody w strzelaniu.

Z broni długiej małokalibrowej.

1. Odległość 50 m. stojąc.

5. Zawody w grach ruchowych.

1. Koszykówka (drużyna 7 zaw.).
2. Dłoniówka (drużyna 6 zaw.).

Drużyny, zgłoszone do zawodów lekko-atletycznych, muszą otrzymać w zawodach eliminacyjnych, poniżej podane wyniki:

Bieg 60 m.

9,2 sek.

Bieg 100 m.

14,3 sek.

Bieg 65 m. (płotki)	15	sek.
Skok w dal z rozbiegu	4	m.
Skok w wyż z rozbiegu	1.20	m.
Rzut dyskiem	20	m.
Rzut oszczepem	20	m.
Pchnięcie kulą	8	m.

(—)

O popisie gimnastycznym IV-go gniazda w Warszawie.

„Oddech jest życiem świata wyrażającym się w sile i ruchu, które w swym logicznym rytmie wzajemnego ustosunkowania wyrażają piękno.“

Organizacja sokoła ma powyższą myśl wypisaną na sztandarze swej pracy. Czujemy swe powołanie jesteśmy od dawnych lat w zgodzie z naturą, ukochaliśmy rytm, to tętno życia wszechświata. Jesteśmy pierwszymi w kraju co nie tylko wielkie znaczenie powłoki doczesnej uznali, ale daliśmy oprócz tego naszym wychowankom zrozumienie wpływu wywieranego przez ciało na duszę. Postawiliśmy sobie za obowiązek wyzwolenia ciała, a przez to i duszy z zaniedbania, aby uszczęśliwić człowieka. Dążymy w tej pracy niestrudzenie. Ćwiczenia cielesne to szlachetne doskonalenie ciała w pięknie ruchu. Oto co nam jest myślą przewodnią.

Rezultaty tego widzieliśmy na popisach naszych gniazd wielokrotnie; a w ostatnich latach napawaliśmy się wykwarem naszej roboty w „Grażynie“, która swym stylem i rozumieniem zmusiła władze oświatowe w Państwie Polskiem do uznania jej i otrzymała zezwolenie na kształcenie cielesne młodzieży szkolnej.

Nowy dowód tego, o czym mowa wyżej, złożyło nasze 4-te gniazdo dnia 27/I — b. r. Przyjrzyjmy się temu zbliska, ale przedtem odpowiedzmy na pytanie po co się urządza publiczny pokaz? A więc po 1) dla wykazania się szerszemu ogółowi publiczności z dorobku w dziedzinie, w której pracę podjęto, 2) dla dania pewnej sumy satysfakcji osobistej ćwiczącym za zmuśną pracę nad sobą. Instytucja wystawiająca popis, — przedstawia metodę jaką się kieruje i ztąd otrzymane wyniki, któremi uzasadnia słuszność metody stosowanej. Czy jednak popis dowodzi słuszności metody? Zasadniczo sprawa głębokiej wagi. Naszej metody już uzasadniać nie trzeba. Rozpatrując ćwiczenia widziane na popisie zastanówmy się nad poręczami druhen. Poręcz, przyrząd niemiecki, a ćwiczenia typowo szwedzkie, nic szkodliwego w nich nie ma. Naodwrot posia-

dają wiele pierwiastków wartościowych tak psychicznej jak i często fizycznej natury. Koordynacja, przytomność umysłu, decyzja, przewyżczanie przeszkód. Żerdzie ustawione na różnych wysokościach, dają możność wykonania bardzo wielu ćwiczeń dla kobiet, bez obawy uszczerbku, a ćwiczenie jak np. z postawy pobok zewnątrz nachwytem — półżwis leżąc na niższej żerdzi, odbiciem nóg wymyk do podporu przodem na rękach na górną żerdź — przechwyt jednorącz na niższą żerdź i zeskok zawrotny do $\frac{1}{2}$ przysiadu na materac; daje się łatwo wykonać zwłaszcza kobiecie przygotowanej. Łączy takie ćwiczenie proporcjonalnie natężenie do zasobu sił.

Druhny wykonały to ładnie.

Parterowcom należy poradzić przed wyjściem uporządkować włosy i zaprzestać w przyszłości prowadzenia rozmów. Skoki młodzieży lepiej może wypadłyby przez kozła... Nie muszały by do zatury „cechy”.

O ćwiczeniach druhów na przyrządach można powiedzieć śmiało, iż stoją na znacznie wyższym poziomie niż to było do niedawna. Stwierdzić należy odstąpienie od zasady, którą przed wojną wszędzie stosowano i zdaje się z pożytkiem.

Dawniej zastęp wyprowadzony na salę ćwiczył po 1 — 2 ćwiczeń obowiązkowych, w których każdy ćwiczący wykazywał różnicę wykonania, zaś w dowolnych — różnicę poziomu sprawności osobistej i pomysłowości. Obecnie wskutek nieograniczonej dowolności ćwiczenia są tak przeładowane, elementami, że na zakończenie samo brak już energii, a oprócz tego nawet tacy wytrawni instruktorzy jak nacz. Lendziński, tracą orientację przy ochronie i ulegają wypadkowi, który dotknąłby mniej odpornego mężczyznę mógłby się zakończyć tragicznie. Jedynie brawurowo wykonane ćwiczenie przez poszkodowanego oszczędziło widzom przedłużania się przykrego wrażenia. Następcza się również uwaga co do zachowania się niektórych ćwiczących.

Musimy pamiętać zawsze po 1) wobec kogo występujemy, 2) jaki jest nasz stosunek do wychowania fizycznego, wogóle do gimnastyki w szczególności, 3) wiedzieć, że nasza publiczność patrzy na popis jak na zabawę, kontentuje się powierzchownym wrażeniem, a nie umie jeszcze wnikać w istotę rzeczy i ocenić ciężkiej długiej pracy, której rezultaty ogląda. Nasze pokazy zatem muszą mieć nastrój nie smutny, ale poważny i winny grać rolę pedagogicznego w tem względzie czynnika. Nie powinny natomiast wywoływać burzy śmiechu przez nadprogramowe produkowanie się tego czy innego ćwiczącego w sztuczkach, z gatunku cyrkowego akrobaty, występującego w komicznem przebraniu podczas antraktu. Bardzo na miejscu była uwaga naczelnika uczyniona jednemu z ćwiczących w ta-

kim momencie. Nasza gimnastyka służy pewnej, głębokiej idei, przekazanej nam przez pierwszych wielkich ludzi „sokołów”. Prowadzi nas ona do odrodzenia fizycznego. My, energię i wartości zdobyte przez ćwiczenia musimy obracać na cele wychowawcze.

Jeżeli, jak to widać w różnych stronach sokolskiej Polski, jesteśmy w przedśionku odrodzenia Sokoła ćwiczebnie, to baczmy — abyśmy nie uczynili z tego parodji.

Przechodząc dalej do samego programu podkreślić należy ładne i poważne wykonanie ćwiczeń wolnych druhów, efekt tych ćwiczeń i wygląd ćwiczących wpłynął uśmierzająco na rozbawioną przed chwilą publiczność. Wystrzegajmy się tylko przesady w ruchu.

W notatce niniejszej rozmyślnie pozostawiam na koniec ćwiczenia wolne z muzyką wykonane przez drużyny i ich skoki wolne i na przyrządach. O pierwszych można powiedzieć, że po uzupełnieniu, drobnych zresztą, usterek będą odpowiadały wymaganiom złotowym w zupełności. O drugich, iż są w dość dużym stopniu opanowane, szwankowała nieco asekuracja, gdyż dający ją powinien pamiętać, że każde ćwiczenie gimnastyczne głową w dół łączy się z chwilową utratą przytomności i dlatego lepiej nie rzucać ćwiczącej na materac, a zaczekać na powrót jej do równowagi co się odbywa prawie w ułamku sekundy. Nie to jednak jest najważniejszym, a to że między pierwszymi i drugimi ćwiczeniami, jeżeli chodzi o kobiety, jest uzależnienie, wzajemny na siebie wpływ i t. d. O tem jednak pomówimy innym razem na temat, czy gimnastyka stosowana dla mężczyzn jest odpowiednią dla kobiet?...

Na przyszłość radzę takiemu gniazdu jak 4-te nie dawać popisów z oderwanych luźnych numerów, mogą one ubrać program, ale ten zasadniczo winien mieć dwie typowe sokole lekcje ułożone według najnowszych wymagań, aby uświadamiać publiczność jakim sposobem zyskujemy u naszych ćwiczących wysoki poziom sprawności. Z takiego bowiem popisu nie każdy odrazu zorjentuje się po jakiej linii idzie praca instruktorów. Trzeba tem nie mniej przyznać, że praca ta wydaje owoce przedniego gatunku, które w miarę częstszego pokazywania zasmakują niezawodnie i tym, którzy do gimnastyki w sokole czują jeszcze abstynencję, a widziałem takich na sali. Zarząd IV-go gniazda może śmiało powiedzieć, że stoi na czele najruchliwszej ćwiczebnej jednostki w Okręgu Warszawskim, a instruktorami swoimi dzięki którym to pierwszeństwo uzyskał, może się zaszczytnie pochlubić.

Szczęść Boże w dalszej pracy.

M. KUŚMIDROWICZ.

N. O. W.

Wspólne ćwiczenia wolne druhow.

Część IV.

- I. 1. Równocześnie z rozkrokiem w prawo, należy szybko podnieść ramiona w górę przed sobą i zatrzymać je wyprostowane. Mięśnie brzucha należy ściągnąć, aby nie nastąpiło wygięcie w łędziach, a ramiona mocno odchylić w tył i uwypuklić klatkę piersiową; głowę utrzymać prosto.
- II. 1. Skłon w dół należy wykonać rzutem, ramiona opuścić w przód i uderzyć dłońmi o ziemię.
2. Równocześnie z uniesieniem tułowia do poziomu, ramiona odrzuca się w tył o tyle, aby tylko lekko odchylały się od poziomu.
3. Szybkie wyprostowanie tułowia i podniesienie ramion w górę jak w takcie I. 1.
- IV. 1. Ramiona opuszcza się bokiem w dół tak, aby otrzymać kierunek skośny, t. j. w dół nazewnątrz. Dłonie pozostają odwrócone nazewnątrz.
- V. 1. Należy zwrócić dłonie w dół i opuścić ramiona, by dłonie oparły się na udach.
2—3. Następuje skręt tułowia w lewo i uniesienie lewego ramienia w bok, przyczem ręka powinna znajdować się na wysokości głowy, a ramię ma położenie skośne. Prawe ramię w tym samym czasie powoli wznosi się w górę, a rękę ciągnie się po tułowiu w górę, aż do położenia na głowie, łokieć odciąga się w tył, głowę zwraca się w lewo. (Nie należy wykonywać okrężnego ruchu prawą ręką około głowy).
- VII. 1. Ramiona najkrótszą drogą w dół,
2. tułów należy utrzymać pionowo, ramiona łukiem bocznym, skurcz, ręce na kark.
- VIII. 1. Przez wyprostowanie prawej, a ugięcie lewej nogi, przenosi się ciężar ciała w lewo, zatrzymując tułów wyprostowany,
2. jak pod 1. tylko w przeciwną stronę.
3. Odbiciem prostuje się prawą nogę, lecz nie unosi się jej ponad ziemię, lecz szybko i energicznie przystawia do lewej.
- IX. 1. Wyrzut tułowia w tył powinien być tylko o tyle wykonany, by ramiona pozostały pionowo, tułów wyprostowany.
- X. 1. Zwrot tułowia w prawo i równocześnie położenie prawej nogi ponad lewą do podporu leżąc bokiem

- jednorącz. Prawe ramię, powinno być skierowane pionowo w górę, dłoń w przód, głowa zwrócona w prawo.
- XI. 2. Klęczkę należy wykonać po lewej stronie znaku; prawą nogę należy wznieść w tył tak, by noga znalazła się na jednym poziomie z tułowiem.
 - XII. 1. Odbiciem się rękami, powrót do klęczki jedno nogą, prawą nogą wykonuje się rozkrok, ramiona w bok, dłonie w pięści, promień.
 - XIII. 1. Ręce zwinięte w pięści, stykają się w podporze tuż przed lewym kolaniem.
 - XIV. 1. Szybkie wyprostowanie tułowia i wzniesienie ramion w górę, ręce pozostają zwinięte w pięści i połączone nad głową,
2. pochylenie tułowia w lewo do położenia skośnego, tak, aby tułów i prawa noga tworzyły prostą linię, prawe ramię wskazuje cel, lewe ramię ugięte, jak do rzutu granatem.
 - XV. 1. Nie zmieniając położenia tułowia, przystawia się prawą nogę, opierając ją palcami na znaku.
2. rzut granatem (zaznaczenie rzutu wykonuje się lewą ręką), a równocześnie odbiciem się prawą nogą wykonuje się zwrot do przodu i opad w przód do leżenia przodem o ramionach ugiętych, nogi wyprostowane, stopy pozostają na znaku. Należy zwrócić uwagę, by ćwiczący nie cofali się w tył, ani też wyrzucali się w przód, lecz pozostawali w granicach swojego pola.
 - XVI. 2. Przy wypadzie powinny być całe stopy oparte na ziemi.
 - XVII. 1. Półobrotu należy wykonać na piętach, ramiona w dół, a równocześnie z pochyleniem tułowia w przód, unosi się ramiona w bok.
 - XVIII. 1. Wykrok lewą należy wykonać na znak, a przybierając postawę klęczną, należy utrzymać tułów prosty, nogi zgięte pod kątem prostym, ramiona w dół i w przód.
2. wytrzymaj klęczkę, ramiona w dół i w bok.
 - XIX. 1. Zakrok lewą do klęczki na obu kolanach, ramiona w dół.
2—3. powoli siad klęczny (siad na piętach), ramiona w górę, tułów utrzymany prosto. Zwrócić należy uwagę, by ćwiczący nie pochylali się w tył i nie wyginali w lędźwiach.

- XX. 1—3. Odrzucanie ramion w tył odbywa się w siadzie kłęcznym, przyczem ramiona powinny być wyprostowane.
- XXI. 1. Opad w przód odbywa się rzutem, tak, że ćwiczący pada górną częścią tułowia w przód, utrzymując ramiona w górę. Opad odbywa się na ręce, które silnie uderzają o ziemię.
- XXII. 1. Przejsie do podporu kłęcznego,
2. za pomocą silnego cofnięcia się w tył, wykonuje się rzutem na 3, przysiad podparty, stopy na znaku.
- XXIII. 1. Powstań do postawy, ramiona w bok,
2. ramiona w dół.
- XXIV. 1—3. wytrzymaj.

Marsz olimpijczyków.

HASŁO.

(Na melodję Marsz Żuawów).

Nie masz to wiary jak w Sokolim znaku!
Moc i odwaga krasi nasze czoła.
Dążyć wytrwale po wytkniętym szlaku,
Umiemy, gdy nas obowiązek woła.
Niech ryczą burze, piętrzą się przeszkody,
Niech w ogniu zbrodni cały świat się pali.
Nas wiedzie miłość, zapal rwie nas młody,
Bo piersi nasze ze spiżu, ze stali.
Marsz, marsz Sokoli, władcy silnej woli.
W doli, niedoli, dźwżyć Polski straż.

Ani głos trwogi niewolniczej duszy,
Ni rozpacz głucha złamać nas nie zdoła.
Nasz zastęp niemoc i niewiarę skruszy,
Bo wierzym święcie w potęgę Sokoła.
Przez słabość ducha, przez zwątpienia pęta
Na bój z niemocą dla duszy obrony,
Wiedzie nas miłość i powinność święta
I Sokół mężny co ma silne szpony.
Marsz, marsz Sokoli, władcy silnej woli.
W doli, niedoli, dźwżyć Polski straż.

m. w.