

IV

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMN. „SOKÓŁ“

WYDAWANY PRZEZ NACZELNICTWO ZWIĄZKU

POD REDAKCJĄ

JANA FAZANOWICZA

2283
11
CZASOP.



6 (1930)

ROCZNIK VI.

Biblioteka Jagiellońska



1002357200

W A R S Z A W A

NAKŁADEM ZWIĄZKU TOW. GIMN. „SOKÓŁ“ W POLSCE

1 9 3 0.

SPIS RZECZY.

Str.

I. Komunikaty.

Lekkoatletyczne wyniki sokole	25
Złot sokolstwa Królestwa Jugosławji	22
Związkowy kurs narciarski	104
I. Związkowe zawody gimnastyczne młodzieży męskiej	1

2. Wskazówki dla przodowników.

Chód i bieg	88
Ćwiczenia nóg	61
Ćwiczenia ramion	58
Ćwiczenia równoważne	88
Ćwiczenia rzędowe	46
Ćwiczenia uwypuklające klatkę piersi	89
Ćwiczenia tułowia	69
Ćwiczenia w zwieszeniu i podporze	76
Kurs dwutygodniowy	33
Kurs jednodniowy	31
Podział ćwiczeń tułowia według płaszczyzn	41
Postawa ćwiczącego przy przyrządach	75
Postawy pierwotne	44
Program kursów gimnastycznych	30
Rozkład zajęć na kursie	35
Skoki	91
Tok lekcyjny	36
Ustawienie do ćwiczeń	54

3. Wzorce lekcyjne.

Ćwiczenia na przyrządach	28
Lekcja gimnastyczna dla młodz. męskiej	1
Wzorec lekcji gimnastycznej dla druchen	22

IV

4. Ćwiczenia zlotowe.

	Str.
Ćwiczenia wolne drużów na II. Jugosłow. Zlot w Belgradzie .	13
Ćwiczenia wolne dla młodzieży męskiej	98

5. Ćwiczenia zawodnicze.

Ćwiczenia zawodnicze dla drużów na 1931 r.	105
Ćwiczenia zawodnicze dla druchów na 1931 r.	113
Ćwiczenia zawodnicze o pierwszeństwo Związku	111

6. Sprawozdania.

Związkowe zawody gimnastyczne młodzieży męskiej	95
---	----

