

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ“

Rok VI.

MARZEC

Nr. 3.

Złot Sokolstwa Królestwa Jugosławji w Belgradzie.

PROGRAM ZAWODÓW.

I. Zawody gimnastyczne druhow:

1. Zawody o pierwszeństwo Związku Słowiańskiego Sokolstwa. — Ćwiczenia obowiązkowe na międzynarodowe zawody gimnastyczne w Luxemburgu.

2. Zawody wyższego, średniego i niższego stopnia. — Ćwiczenia wolne, ćw. na drążku, poręczach, kółkach i koniu wrzesz z łękami, wspinanie po linie (dla wyższego stopnia 7 m, dla średniego i niższego 5 m), bieg 110 m ponad płotkami 76 cm, skok wwyż i wyrzut kulą $7\frac{1}{4}$ kg.

II. Zawody gimnastyczne druchen:

1. Zawody o pierwszeństwo Związku Słowiańskiego Sokolstwa. — Ćwiczenia wolne, ćw. na poręczach, kółkach, na kładce (równowaga), przeskok przez konia wszerz, rzut piłką uszată, wyrzut kulą 4 kg, skok w dal, skok w wyż, bieg 100 m.

2. Zawody wyższego i niższego stopnia. — Ćwiczenia wolne, ćw. na poręczach, na kółkach, przeskok przez konia wszerz, rzut piłką uszată, bieg 60 m.

III. Zawody lekkoatletyczne i sportowe druhow:

1. Biegi: na 100, 400, 800 i 1500 m, rozstawny na 100 + 200 + 300 + 400 m, naprzelaj 1500—2000 m, ponad płotki 110 m i 200 m.

2. Skoki: wwyż z miejsca i z rozbiegu, w dal z miejsca i z rozbiegu, skok o tyczce.

3. Rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą.

4. Sześciobój jednostek: Skok wwyż, skok w dal, bieg na 100 m, wyrzut kulą, wspinanie po linie 7 m, ćwiczenia wolne (złotowe).

5. Jedenastobój jednostek: Skok wwyż, skok w dal, bieg 100, 400, 1500 m, bieg ponad płotki 110 m, skok o tycce, rzut dyskiem, oszczepem, kulą, ćwiczenia wolne (złotowe).

6. Wspinanie po linie 7 m.

7. Pływanie: st. kl. 100 i 200 m, st. dow. 100 i 200 m, skoki do wody.

8. Mocowanie.

IV. Zawody lekkoatletyczne i sportowe druchen:

1. Biegi: na 60 m, 91,45 m (100 y), rozstawny 4×75 m.
2. Rzuty: piłką uszatą 2 kg, kulą (oburącz) 4 kg.
3. Skoki: wdal z miejsca i rozbiegu, wwyż z miejsca i rozbiegu, trójskok.
4. Czterobój o pierwszeństwo Związku. — Ćwiczenia wolne, skok wwyż z rozbiegu, rzut piłką uszatą 2 kg, bieg 60 m.
5. Pływanie: st. kl. 100 i 200 m, na wznak 100 m, st. dow. 100 m, wyścig rozstawny 3×50 m, skoki do wody.
6. Wspinanie po linie 5 m.
7. Rzucanie małą piłką.

V. Zawody w biegu rozstawnym Związku Słowiańskiego Sokolstwa.

Bieg rozstawny 4×100 m druhowie.

Bieg rozstawny 4×75 m druchny.

Wzorzec lekcji gimnastycznej dla druchen.

I. WSTĘPNE.

1. Ćwiczenia rzędowe.

Baczność! W szeregu — zbiórka! Spocznij! Do dwóch — odlicz! W dwójki w prawo — zwrot! Równy krok oddział — marsz! Oddział stój! Kierunek na lewo (prawo) równy krok oddział — marsz! Do dwóch — odlicz!

Odliczanie odbywa się w takt marsza.

Czwórki — w przód! Dwójki — w tył! Oddział — stój!

2. Ćwiczenia ramion, nóg i łatwe tułowia.

Ze śpiewem „Sokolice“ równy krok oddział — marsz!

W rząd — w tył! Kierunek na lewo — w koło!

W kole przygotowanie do mazura, hołubiec. Utworzenie kolumny trójkowej.

Zakrokiem prawej, klęczka na prawem kolanie i wymachy okrężnie prawem ramieniem z klaśnięciem w lewą dłoń ułożoną na lewym kolanie.

Po wykonaniu 5—6 razy, to samo w klęczce na lewym kolanie.

W uniku prawą, ramiona w górę, skłony w dół, prostowanie tułowia, skurcz ramion i przejście do klęczki.

Po wykonaniu 3—5 razy, to samo w uniku lewą.

Środkowa: Na „raz“ ramiona skurcz, na „dwa“, „trzy“ i „cztery“ postawa na palcach i powoli ramiona w górę, dłonie złącz.

Skrajne: Na „raz“ pierwsza — wypad w lewo w bok, lewe ramię w górę ugięte nad głową, druga — wypad w prawo w bok, prawe ramię w górę ugięte nad głową i rytmiczne pogłębianie skłonu w bok.

Przy powtórzeniu, skrajne wykonują ćwiczenie w przeciwną stronę, poczem następuje zmiana.

Kiwanie i kręcenie głową jako „tak“ i „nie“ na stawiane pytania.

Z kroków chodu lub rozbiegu odbiciem jednonóż wyskok w górę z wymachem ramion w bok.

W siadzie skrzyżnym, odbijanie akordów od kolan, podłogi i dwa kłaśnięcia nad głową (ram. lekko ugięte) ze śpiewem na melodję „Krakowiaczek jeden“.

II. WŁAŚCIWE: Ćwiczenia w zastępach lub masowo.

I. ZASTĘP. DRAŻEK LUB PORĘCZ NA WYSOKOŚĆ BARKÓW.

1. Zwieszenie postawne przodem.
2. Zwieszenie postawne przodem i podnoszenie nóg na przemian.
3. Zwieszenie postawne przodem i uginanie ramion.
4. Zwieszenie postawne przodem i siad zwieszony (załama-
nie tułowia pod kątem prostym).
5. Zwieszenie postawne przodem i uginanie ramion z podno-
szeniem nóg naprzeman.

II. ZASTĘP. KÓŁKA DOSIĘŻNE.

1. Wywijanie w huśtanie odbiciem nóg.
2. Wywijanie z obrotami w przednim i tylnym zamachu.
3. Wywijanie i uginanie ramion w przednim zamachu.
4. Wywijanie i uginanie ramion w tylnym zamachu.
5. Wywijanie i zeskok w tylnym i przednim zamachu.

Wkolumnie ćwiczebnej:

Przejście równoważne równocześnie na czterech kładkach.
Wymach nogą w przód, w tył, w przód i postawa.

Pozostałe ćwiczące to samo na podłodze, przysuwając się stopniowo ku kładkom.

Każda czwórka po przejściu kładki odchodzi na koniec od-
działu i w dalszym ciągu wykonuje wymachy nóg..

Dwójkami leżąc tyłem ramiona splecione.

Wzniesienie nóg w przód aż do zetknięcia się nóg współ-
ćwiczących.

Opuszczenie nóg, siad i skłon w przód z dochwytem stóp, wyprostowanie tułowia i wzniesienie ramion, bokiem w górę.

Po trzykrotnym przećwiczeniu siad klęczny i rytmiczne pogłębianie skłonu lub „pieski“.

Wyścig rzędów z siadu skrzyżnego.

Na dany znak obieganie rzędów siedzących. W rzędzie marsz z unoszeniem kolan, bieg po serpentynie, marsz na palcach.

Zwieszenie postawne bokiem przy drabinie przyściennej. Trojak — taniec śląski.

Z siadu klęcznego, tyłem do drabiny przyściennej, skłon na pięty.

I. ZASTĘP. PRZESKOKI PONAD SKRZYNIĘ.

1. Wyskok kuczny, zeskok w tył.
2. Wyskok kuczny, zeskok w przód.
3. Wyskok kuczny, ze zwrotem w lewo, w prawo i zeskok w prawo i w lewo.
4. Wyskok kuczny, postawa, zeskok w przód.
5. Wyskok klęczny, zeskok w przód.

II. ZASTĘP. ZESKOKI ZAWROTNE Z ŁAWKI USTAWIONEJ SKOŚNIE.

1. Wybieg po ławce, zeskok w lewo.
2. Wybieg po ławce, zeskok w prawo.
3. Wybieg po ławce trzy kroki, skłon w dół, oparcie nóg, ręk i zeskok zawrotny w lewo.
4. Jak pod 3 tylko w prawo.

III. KOŃCOWE.

Kolumna ćwiczebna!

Wymachy ramion w bok i w przód. Kroki dostawne bokiem w lewo i w prawo, złączenie i marsz ze śpiewem.

Sprostowanie.

W Dod. Techn. Nr. 1 i 2 b. r. zakradły się następujące błędy:

Na str. 3, wiersz 5 od góry, zamiast — Powoli ramiona w dół, ma być — Powoli ramiona w bok.

Na str. 5, wiersz 8 od góry, zamiast — opad, ma być — pad. Zamiast Ryc. górna 14, dolna 15, ma być — Ryc. górna 15, dolna 14.

Na str. 14, wiersz 6 od dołu, zamiast pięści, ma być — pięcie.

Przed przystąpieniem do nauki powyższe błędy należy w tekście poprawić.

LEKKO-ATLETYCZNE WYNIKI (REKORDY) SOKOLE

stan na dzień 1 listopada 1929.

Zamieszczone poniżej wyniki (rekordy) sokole, opracowane przez druha Z. Paruszewskiego, ustalone zostały jako maksimum na zakończenie okresu pracy lekkoatletycznej w ub. r. W następnych latach, wyniki te uzupełniane będą stale, o ile tylko pobity wynik sokoli, na którychkolwiek zawodach, stwierdzony zostanie przez sędziów egzaminowanych, względnie przez delegatów z naczelnictwa Związku lub Dzielnicy.

J. Fazanowicz.

A. DRUCHNY.

Biegi płaskie: 50 m.— 7.1" —S. Kasprzakówna, gniazdo Poznań, 6.10.29 *Poznań*;

O + 60 m.— 7.6" —S. Walasiewiczówna, gniazda „Grażyna“, Warszawa V, 25.8.29 *Król. Huta*;

80 m.— —nie ustanowiony;

100 m.— 12.4" —S. Walasiewiczówna, gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, 7.7.29 *Kraków*;

+ 200 m.— 26.6" —S. Walasiewiczówna, gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, 25.8.29 *Król. Huta*;

800 m.— 2:44.8" — Woźniakówna, gniazdo Poznań, 7.6.28 *Poznań*;

1000 m.— 3:31.2" —H. Dobrosówna, gniazdo Pabjanice, 18.6.27 *Łódź*;

Bieg przez płotki: 80 m.— 14.0" —F. Schabińska, gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, 15.5.27 *Warszawa*;

Biegi rozstawne: + 300 m. (4×75) — 39.4" — Gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, w składzie: A. Hulanicka, W. Sadkowska, M. Lubecka, W. Grabicka, 29.6.29 *Poznań*.

+ 400 m.— 53.4" —Gniazda „Grażyna“, Warszawa V, w składzie: A. Hulanicka, W. Sadkowska, M. Lubecka, J. Grabicka, 12.7.29 *Warszawa*;

+800 m. (4×200) 1:57.2" — Gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, w składzie: A. Hulanicka, W. Sadkowska, J. Jankowska, J. Grabicka, 14.7.29 *Warszawa*;

+1000 m. (10×100) 2:20.2" — Gn. „Grażyna“, Warszawa V, w składzie: A. Hulanicka, W. Sadkowska, M. Lubecka, J. Grabicka, I. Schabińska, J. Jankowska, J. Żakówna, W. Merkisówna, R. Rafianka, R. Maciejewska, 28.9.28 *Warszawa*;

1200 m. (100+100+200+800) — nie ustanowiony.

2400 m. (3×800) — nie ustanowiony.

Skoki: w wyż: z miejsca —nie ustanowiony;

z rozbiegiem 1.46 m. — M. Janowska, gniazdo Pabjanice, 25.8.29 *Król. Huta*;

w d a l: + z miejsca 2.45 m. — A. Hulanicka, gniazdo „Grażyna“ Warszawa V, 15.6.29 *Warszawa*;

+ z rozbieg. 5.50 m. — S. Walasiewiczówna, gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, 28.7.29 *Król. Huta*.

R z u t y: dysk: dow. ręką 33.14 m. — W. Merkisówna, gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, 15.6.29 *Warszawa*;

oburącz 53.61 m. — W. Merkisówna, gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, (prawa 30.86 m. + lewa 22.75 m.), 12.7.29 *Warszawa*;

k u l a: dow. ręką 9.69 m. — I. Schabińska, gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, 20.10.29 *Warszawa*;

oburącz 17.48 m. — I. Schabińska, gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, (prawa 9.65 m. + lewa 7.83 m.), 14.7.29 *Warszawa*;

oszczep: dow. ręką 29.80 m. — M. Przerańska, gniazdo Kalisz 3.5.28 *Kalisz*;

oburącz 41.93 m. — L. Donajówna, gniazdo żeńskie Bydgoszcz 9.6.29 *Bydgoszcz*.

Wieloboje: + Trójbój: 153 pkt. — A. Hulanicka, gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, 15.8.29 *Król. Huta* (100 m. — 13.1“, wwyż 1.36¹/₂ m., oszczep 26.62 m.);

pięciobój: 3364.09 pkt. — A. Hulanicka, gniazdo „Grażyna“, Warszawa V, 15.9.29 *Wilno* (wdal — 4.91 m., oszczep 26.45 m., 60 m. — 8.2“, dysk — 25.82 m., 200 m. — 28.8“).

UWAGA 1: Dysk wagi 1 kg, kula wagi 4 kg, oszczep wagi 600 g.

UWAGA 2: Konkurencje oznaczone + są równocześnie rekordami Polski, uznanymi przez Polski Związek Lekkoatletyczny, oznaczone O są rekordami światowymi, uznanymi przez Fédération Sportive Fémine Internationale (F. S. F. I.).

B. DRUHOWIE.

Biegi płaskie: 60 m. — 7.3“ — K. Nowosad, gniazdo Jarosław 13.5.28 *Jarosław*;

100 m. — 11.3“ — Zgórzyński, gniazdo Kutno 21.7.29 *Gostynin*;

200 m. — 24.0“ — S. Borkowski, gniazdo Grudziądz I 5.5.29 *Grudziądz*;

400 m. — 53.2“ — A. Maszewski, gniazdo Piotrków 19.9.26 *Piotrków*;

800 m. — 2:03.2“ — A. Maszewski, gniazdo Piotrków 19.9.26 *Piotrków*;

1000 m. — 2:42.0“ — L. Wieczorek, gniazdo Piotrków 9.7.27 *Warszawa*;

1500 m. — 4:14.4“ — L. Wieczorek, gniazdo Piotrków 9.7.27 *Warszawa*;

2000 m. —

3000 m. — 9:08.2“ — J. Chudzicki, gniazdo Jarosław 13.11.27 *Jarosław*;

5000 m. — 16:31.0“ — S. Ratajczak, gniazdo Poznań 26.6.26 *Poznań*;

10000 m.— 36:09.0" — B. Miałkas, gniazdo Poznań 16.10.27 *Poznań*;

Maraton — 3:29'49.0" — Orczykowski, gniazdo Bydgoszcz V 18.10.25 *Bydgoszcz*.

Bieg przez płotki: 110 m.— 17.3" — Zgórzyński, gniazdo Kutno 21.7.29 *Gostynin*;

200 m.—

400 m.— 61.8' — Sobik, gniazdo Bydgoszcz III 21.7.29 *Toruń*.

Biegi rozstawne: 400 m.— (4×100 m.) 45.8" — Reprezentacja Zw. Sok. Polsk. na VII Zlocie w składzie: S. Borkowski, B. Brdawski, J. Poczekaj, Weinberger 30.6.29 *Poznań*;

400 m.— (4×100 m.) 46.4" — Gniazdo Grudziądz I w składzie: Borkowski, Zwoliński, Jabłoński, Taczyński 13.10.29 *Grudziądz*;

800 m.— (4×200 m.) 1:42.0" — Gniazdo Bydgoszcz I 27 *Bydgoszcz*;

1000 m.— (1+2+3+4 setki m.) 2:12.6" Gniazdo Poznań 28.7.29 *Poznań*;

1500 m.— (1+2+4+8 setek m.) 3:42.6" — Gniazdo Bydgoszcz I 28.6.29 *Poznań*;

1600 m.— (4×400 m.) 3:44.6" — Gniazdo Piotrków w składzie: Kłuzniak, Miller, Maszewski, Tyborowski 19.6.27 *Łódź*.

Skoeki: wwyż: z miejsca 1.42 m. — W. Koziel, gniazdo Lublin 19.6.28 *Lublin*;

z rozbieg. 1.80½ m. — K. Nowosad, gniazdo Jarosław 27.5.28 *Jarosław*;

w dal: z miejsca 2. 97 m. — Wojtkiewicz, gniazdo Wilno 29.6.29 *Wilno*;

z rozbieg. 6.54 m. — A. Maszewski, gniazdo Piotrków 19.9.26 *Piotrków*;

trójskok 12.54 m. — Mokrzycki, gniazdo Piotrków 10.7.27 *Warszawa*;

o tyczce 3.52½ m. — S. Majtkowski, gniazdo Bydgoszcz I 13.10.29 *Bydgoszcz*.

Rzut y: dysk: dow. ręką 39.43 m. — K. Górski, gniazdo Piotrków 19.6.27 *Łódź*;

oburącz 71.58 m. — K. Górski, gniazdo Piotrków (prawa 37.70 m. + lewa 33.88 m.) 9.7.27 *Warszawa*;

kula: dow. ręką 13.15 m. — K. Górski, gniazdo Piotrków 15.5.27 *Piotrków*;

oburącz 22.38 m. — K. Górski, gniazdo Piotrków (prawa 12.15 m. + lewa 10.23 m.) 8.7.27 *Warszawa*;

oszczep: dow. ręką 57.48 m. — A. Mikrut, gniazdo Koronowo 25.8.29 *Grudziądz*;

oburącz 84.69 m. — A. Mikrut, gniazdo Koronowo 9.6.29 *Bydgoszcz*;

młot: 37.03 m. — A. Więkowski, gniazdo Bydgoszcz I 15.9.29 *Bydgoszcz*.

Wieloboje: pięciobój: 3012.975 pkt. — Wojtkiewicz, gniazdo Wilno 30.6.29 *Wilno*;

dziesięciobój: 5536.250 pkt. — Kaniak, gniazdo Sokół-Macierz 6 i 7.10.28 *Jarosław*.

ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH.

Stopień niższy.

Drążek.

Ze zwieszenia nachwytem, zamachem:

1. Wspieranie okraciem prawą z półobrotem w lewo równoręcz — podmykiem zamach i w tylnym zamachu wspieranie — przemyk przodem do zeskoku. — To samo w przeciwną stronę.

2. Wspieranie okraciem lewą z półobrotem w prawo równoręcz — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — zeskok podmykiem. — To samo w przeciwną stronę.

3. Wspieranie okraciem lewą przechwyty lewą i przemach okroczny prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem — odmach w tył do zwieszenia z przechwytem prawą przez lewą — w przednim zamachu półobrotu w prawo z przechwytem na przemianręcz do nachwytu — wspieranie wychwytem — zeskok w tył. — To samo w przeciwną stronę.

4. Wspieranie okraciem prawą z półobrotem w lewo równoręcz — kołowrót w tył — podmykiem zamach — wspieranie okraciem lewą — przechwyty lewą w podchwyt i przemach okroczny prawą do zeskoku z ćwierćobrotem w lewo. — To samo w przeciwną stronę.

5. Wymyk tyłem do siadu — powoli opust w tył do zwieszenia przerzutnego — przewlek i wydźwig przodem — podmykiem wspieranie w tylnym zamachu — przemyk przodem do zeskoku.