

# DODATEK TECHNICZNY

## DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ“

Rok VI.

CZERWIEC — LIPIEC

Nr. 6—7.

### Wskazówki dla przodowników.

#### Ćwiczenia rzędowe.

(Ciąg dalszy).

*Tworzenie kolumny dwójkowej w miejscu.*

Z szeregu, po odliczeniu do dwóch, tworzy się kolumnę dwójkową w następujący sposób, że na komendę: „*W dwójki w prawo — zwrot!*“ „pierwsi“ wykonują „w prawo zwrot“ a „drudzy“ zwracają się w prawo na palcach, poczem zaskakują lewą nogą w przód na lewo i szybko dostawiają prawą nogę. Ryc. 9 a, b.

Z kolumny dwójkowej szereg tworzy się w ten sposób, że na komendę: „*W szereg w lewo — front!*“ „drudzy“ wykonują „w lewo zwrot“ a „pierwsi“ zwracają się w lewo na palcach, następnie zaskakują prawą nogą w przód i szybko dostawiają lewą nogę.



Ryc. 9 a, b.

*Tworzenie kolumny dwójkowej z rzędu.*

Tworzenie kolumny dwójkowej z rzędu bez zmiany frontu tworzy się na komendę: „*W dwójki — w przód!*“ „pierwsi“ pozostają na miejscu, a „drudzy“ występują w przód na lewo, lewą nogą i stają po lewej stronie swych sąsiadów.

Z kolumny dwójkowej rząd tworzy się na komendę: „*W rząd — w tył!*“ „pierwsi“ jak poprzednio pozostają w miejscu, a „drudzy“ zaskakują prawą nogą w tył, za swych sąsiadów.

Tworzenie kolumny dwójkowej w szeregu, w marszu, wykonywane się na tą samą komendę jak w miejscu, zapowiedź i hasło podaje się pod prawą nogę. Przy tworzeniu szeregu podaje się zapowiedź i hasło pod lewą nogę.

Przy tworzeniu kolumny dwójkowej z rzędu „pierwszy“ skraca krok a „drugi“ występuje w przód na lewo.

*Tworzenie kolumny czwórkowej w miejscu.*

Kolumnę czwórkową tworzy się podobnie jak dwójkową. Z dwuszeregu, po odliczeniu do dwóch t. j. po podzieleniu na „pierwsze“ i „drugie“ rotę (Ryc. 10) na komendę: *Czwórki w prawo — zwrot!* „pierwsza“ dwójka zwraca się w prawo i pozostają na miejscu, „druga“ dwójka wykonuje zwrot w prawo na palcach, poczem zaskakują lewą nogą na lewo obok swych sąsiadów. Ryc. 11.

Z kolumny czwórkowej — dwuszereg tworzy się na komendę: *W dwuszereg w lewo — front!* „Drugie“ dwójki zwracają się na miejscu w lewo, a „pierwsze“ po zwrocie w lewo na palcach, zaskakują prawą nogą w przód zewnątrz, tworząc w ten sposób dwuszereg.



Ryc. 10.

Ryc. 11.

Czwórki w przód, z kolumny dwójkowej lub kolumnę dwójkową, tworzy się analogicznie, jak z rzędu kolumnę dwójkową oraz z kolumny dwójkowej rząd na komendę:

„*W czwórki — w przód!*“

„*W dwójki — w tył!*“

Tworzenie kolumny czwórkowej lub z kolumny czwórkowej dwuszereg w marszu wykonuje się na te same komendy, jak w miejscu, ćwiczący zachowują się tak samo jak przy tworzeniu kolumny dwójkowej.

U w a g a: Jak należy przeprowadzić musztrę zwartą w oddziałach, określają dokładnie „rozkazy i objaśnienia do musztry zwartej“ wydane przez sokołe grono nauczycielskie Dzielniczy Małopolskiej, zatwierdzone przez Przewodnictwo Związku Sokolego w Warszawie.

### Ustawienie do ćwiczeń.

Warunkiem dobrego ustawienia ćwiczących w kolumnie do ćwiczeń wolnych jest, aby prowadzący miał dokładny przegląd całego oddziału oraz, aby ćwiczący sobie wzajemnie nie przeszkadzali i mogli swobodnie wykonywać ćwiczenia.

Ustawienie kolumny ćwiczebnej zależy od miejsca i od ilości ćwiczących, a zarazem od rodzaju ćwiczeń jakie mają być stosowane.

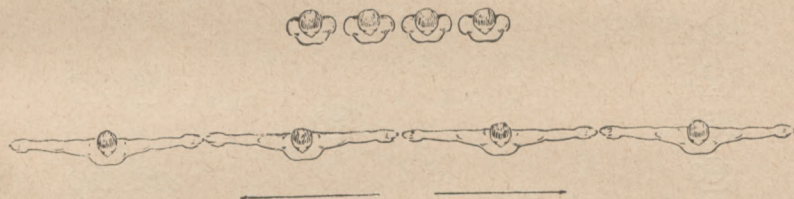
Rozróżniamy kolumny ćwiczebne w następujących rozstępach:

1. Kolumna ćwiczebna w rozstępie wolnym z ramionami w bok.
2. Kolumna ćwiczebna w rozstępie średnim na odległość jednego i pół ramienia.
3. Kolumna ćwiczebna w rozstępie ciasnym na odległość jednego ramienia.
4. Kolumna ćwiczebna w rozstępie mimośrednim (szachownicica).

Kolumnę ćwiczebną w rozstępie wolnym tworzy się z kolumny trójkowej lub czwórkowej na rozkaz:

*„Ramiona w bok, od środka — odstęp!”*

Ćwiczący podnoszą ramiona w bok i rozsuwają się od środka na zewnątrz na długość wyciągniętych w bok ramion, utrzymując krycie i równanie do środka. Ryc. 12.



Ryc. 12.

Jeżeli rozstęp jest nakazany w prawo lub lewo, wtedy na rozkaz:

*„Ramiona w bok, w prawo (lewo) — odstęp!”*

jeden z rzędów pozostaje w miejscu, a pozostałe rozsuwają się w bok (na prawo lub lewo), na odległość podniesionych w bok ramion.

O ile w pochodzie była utrzymana podwójna odległość w czwórkach, to po zatrzymaniu oddziału bierze się tylko rozstęp „czelny” w przeciwnym wypadku, zwraca się ćwiczących w prawo lub w lewo w celu rozstępu w głąb.

Powyższe rozstępy można wykonać biegiem na rozkaz.

*„Ramiona w bok, biegiem w lewo (prawy) — odstęp!”*

Łączenie do środka odbywa się na rozkaz:

*„Do środka — łącz!”*

Ćwiczący zsuwają się do środka i tworzą kolumnę czwórkową. Jeżeli złączenie ma nastąpić do skrzydła wtedy, ćwiczący łączą się w nakazanym kierunku, na rozkaz:

„W prawo (lewo) — łącz!”  
lub :

„W prawo (lewo) biegiem — łącz!”

Kolumnę mimośrodkową tworzy się z rzędu, dwurzędu lub dwuszeregu.

Przed przystąpieniem do utworzenia kolumny ćwiczebnej w rozstępie mimośrodkowym należy dokonać podziału ćwiczących na jedyńki i dwójki, względnie jedyńki, dwójki i trójki.

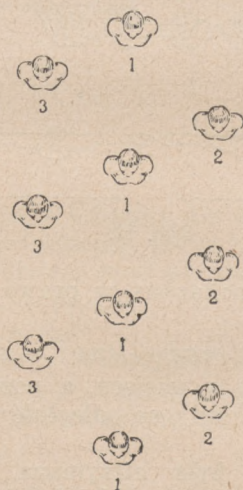
Jeżeli kolumna ćwiczebna ma być utworzona z jednego rzędu, wtedy należy rozkazać ćwiczącym odliczyć do trzech i ustawić rząd na środku sali lub boiska (Ryc. 13), następnie na rozkaz:

„Kolumna ćwiczebna od środka — odstęp!”

pierwszy pozostaje na miejscu, drugi wykonuje dwa kroki w lewo, trzeci dwa kroki w prawo. Ryc. 14.



Ryc. 13.



Ryc. 14.



Rys. 15 a

Aby stworzyć kolumnę z dwurzędu, należy kazać ćwiczącym odliczyć do dwóch i, zatrzymawszy oddział na środku sali lub boisku tak, aby odległość między ćwiczącymi wynosiła jeden do dwóch kroków. Ryc. 4. Rozstawić go w kolumnę ćwiczebną na rozkaz:

„Kolumna ćwiczebna od środka — odstęp!”

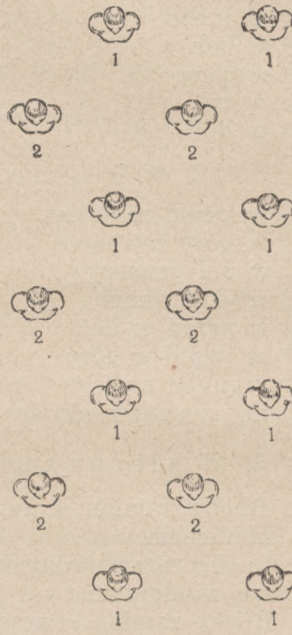
Ćwiczący rozstępują się na zewnątrz, następnie jedyńki w lewo a dwójki w prawo w bok w następujący sposób:

Prawy rząd wykonuje krok w prawo w bok, lewy krok w lewo (Ryc. 15 *a*, *b*) następnie w każdym rzędzie jedyński krok w lewo a dwójki krok w prawo w bok. Ryc. 16.

Początkowo należy ćwiczącym przy wykonaniu rozstępu liczyć i wymagać aby na „*Raz!*“ wykonany był rozkrok w bok na palce i dostawienie nogi, na „*Dwa!*“ postawa na stopach, poczem na „*Trzy!*“ rozkrok ponowny i na „*Cztery!*“ powrót na stopy. W miarę wprawy ćwiczący sami będą rozstawiali się w kolumnę ćwiczebną bez pomocy głośnego liczenia.



Ryc. 15 b.



Ryc. 16.

Łączenie do środka odbywa się podobnie jak rozstęp, tylko odwrotnie, na rozkaz:

„*Do środka — łącz!*“

jedyński posuwają się w prawo a dwójki w lewo, następnie obydwa rzędy krok do środka.

### STANOWISKO PRZODOWNIKA.

Przodownik prowadząc ćwiczenia powinien stać w takiej odległości od oddziału, by mógł okiem cały oddział objąć na małym boisku lub sali na podwyższeniu. Objasniając ćwiczenia, przodownik wykonywuje ruchy w przeciwną stronę. Najpraktyczniej jednak jest używać okazicieli.

Głównie uważać należy na:

1. Dokładność ruchów.
2. Równoczesność w ich wykonaniu.
3. Natężenie i piękność wykonania.

## 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.

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 dłońmi ku górze.
4. *Lokieć* — jeżeli dłonie skierowane są nazewnątrz, a łokiecie 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. Podnoszenie ramion.
2. Skurcze i ugięcia ramion.
3. Rzuty i prostowanie ramion.
4. Wymachy ramion.
5. Krażenia 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 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 w tył.
21. Ramiona w tył zewnątrz.
22. Ramiona w tył do wewnątrz.
23. Ramiona w dół.
24. Ramiona w dół zewnątrz.

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

*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 w tył.
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 za sobą.

*Uwaga:* Prócz wyżej wymienionych, można jeszcze o ile zajdzie potrzeba, ugiąć 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 ramion z położenia
  - a) w przód,
  - b) w bok,
  - c) w górę.

### Rytmiczne odrzucanie ramion.

#### *Z położenia ramiona w bok.*

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 odrzucane 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 wewnątrz,
- 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. Wyskoki.
6. Skurcze i prostowania nóg.
7. Wypadki i uniki.
8. Klęczki.
9. Przysiady.

#### 1. Podstawy kroczone.

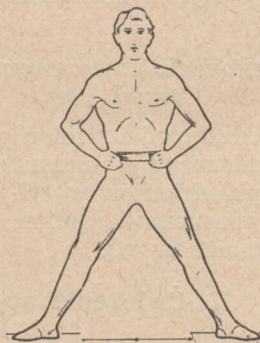
a) rozkroki:

(z postawy zasadniczej, zwartej lub z rękami na biodrach, Ryc. 17).

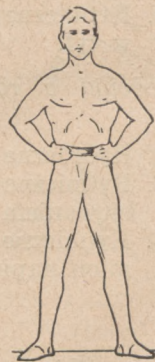
1. Rozkrok w lewo.
2. Rozkrok w prawo.
3. Rozkrok kolejny. Ryc. 18.
4. Rozkrok lewą na palce.
5. Rozkrok prawą na palce.
6. Rozkrok lewą, prawa na palcach.
7. Rozkrok prawą, lewa na palcach.



Ryc. 17.



Ryc. 18.

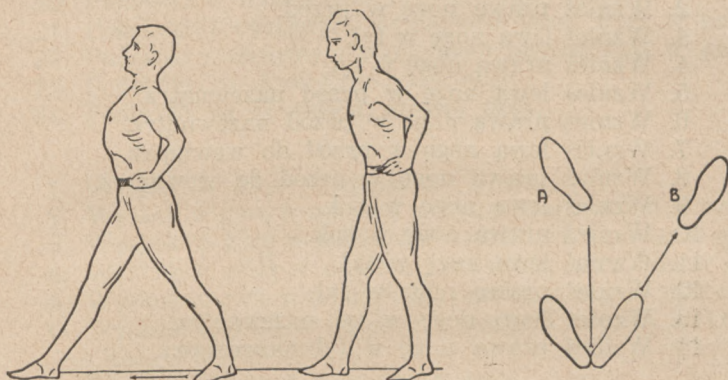


postawa wadliwa.

b) wykroki:

1. Wykrok lewą.
2. Wykrok prawą. Ryc. 19.

3. Wykrok nazewnątrz lewą.
4. Wykrok nazewnątrz prawą. Ryc. 19 b.
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.



Ryc. 19. postawa wadliwa.

### 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 nazewnątrz.
6. Wznies prawą nogę w przód nazewnątrz.
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 w przód 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. Wyskok i.

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 wychem 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 prostwanie 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.

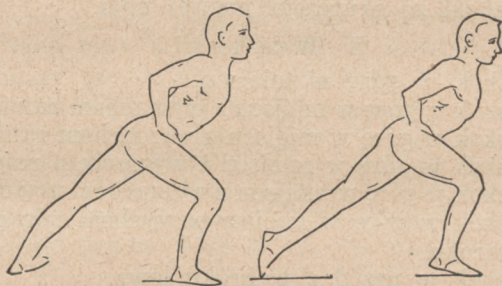
1. Ugnij lewą nogę.
2. Ugnij prawą nogę.
3. Ugnij lewą nogę w tył.
4. Ugnij prawą nogę w tył.

## 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.



Ryc. 20.

Ryc. 21.

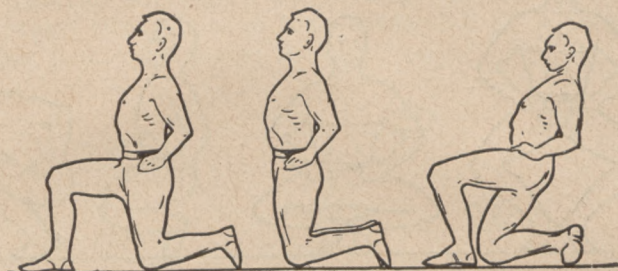
## 7. Wypadki i uniki.

1. Wypad lewą w przód.
2. Wypad prawą w przód. Ryc. 20.
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. Ryc. 21.
9. Unik prawą.

## 8. Klęczki.

1. Klęczka na lewym kolanie. Ryc. 22.
2. Klęczka na prawym kolanie.
3. Klęczka na lewym kolanie, rozkrok prawą.

4. Klęczka na prawem kolanie, rozkrok lewą. Ryc. 23.
5. Klęczka na lewem kolanie, wykrok prawą.
6. Klęczka na prawem kolanie, wykrok lewą.
7. Klęczka obunóż. Ryc. 24.
8. Siad klęczny podparty.
9. Siad klęczny.



Ryc. 22.

Ryc. 24.

postawa wadiwiwa.

10. Podpór klęczny. Ryc. 25.
11. Podpór klęczny, rozkrok lewą.
12. Podpór klęczny, rozkrok prawą.
13. Podpór klęczny, wznies lewą nogę w tył.
14. Podpór klęczny, wznies prawą nogę w tył.
15. Podpór klęczny o ramionach ugiętych z prawą (lewą) nogą w tył. Ryc. 26.



Ryc. 25.

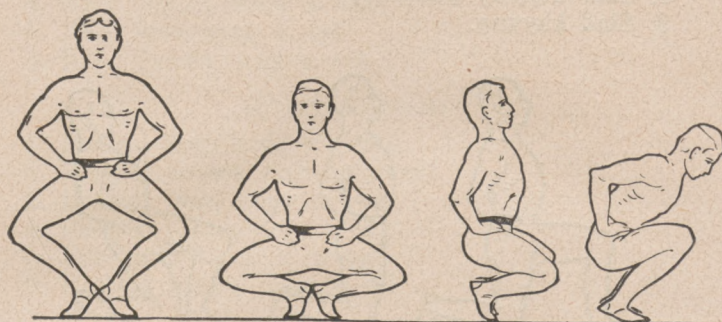


Ryc. 26.

### 9. Przysiady.

1. Półprzysiad. Ryc. 27.
2. Półprzysiad wykroczny lewą.
3. Półprzysiad wkroczny prawą.
4. Półprzysiad rozkroczny lewą. Ryc. 28.

5. Półprzysiad rozkroczny prawą.
6. Przysiad podparty. Ryc. 29.
7. Przysiad podparty rozkroczny lewą.
8. Przysiad podparty rozkroczny prawą. Ryc. 30.

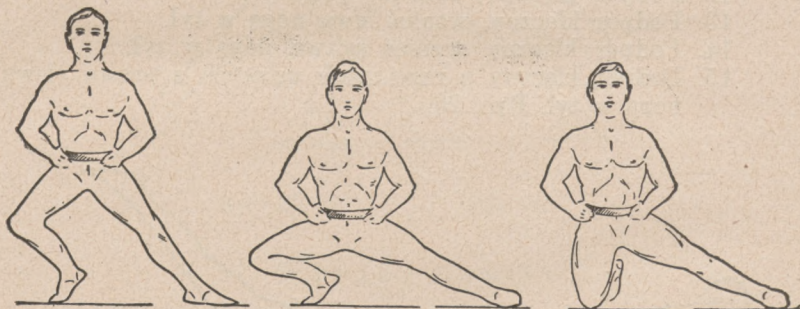


Ryc. 27.

Ryc. 31.

postawa wadliwa.

9. Przysiad podparty wykroczny lewą.
10. Przysiad podparty wykroczny prawą.
11. Przysiad. Ryc. 31.



Rys. 28.

Rys. 32.

Rys. 29.

12. Przysiad rozkroczny lewą. Ryc. 32.
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.

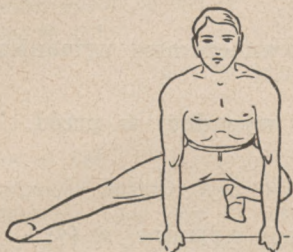


*W płaszczyźnie czołowej.*

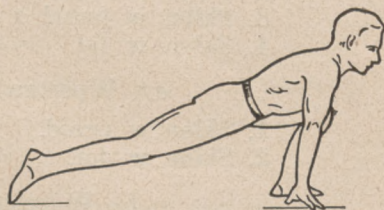
1. Skłon głowy w lewo w bok.
2. Skłon głowy w prawo w bok.
3. Skłon głowy w lewo i w prawo w bok naprzemian.



Rys. 29.



Rys. 30.



Rys. 35.

*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. Krażenie głowy w lewo.
4. Krażenie głowy w prawo.

#### **IV. Ćwiczenia tułowia.**

1. Ćwiczenia pleców i brzuszne.

*W płaszczyźnie strzałkowej.*

*a) W postawie rozkroczonej.*

1. Opadem skłon w przód.
2. Skłon w przód.
3. Skłon w dół.
4. Skłon w dół w przód na lewo, na prawo.

*b) W postawie wykroczonej lub zakroczonej.*

1. Opadem skłon w przód.
2. Skłon w przód.
3. Skłon w dół.
4. Skłon w tył.

*c) W postawie zasadniczej.*

1. Opadem skłon w przód.
2. Skłon w przód.

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)* Wpostawie 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.

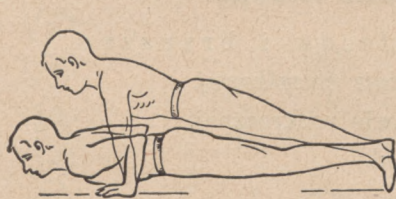
3. Skłon w tył.

*h)* W siadzie klęcznym. Ryc. 39.

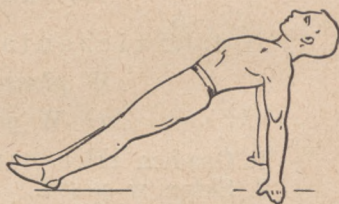
1. Skłon w przód.

2. Skłon w dół.

3. Skłon w tył.



Ryc. 33.



Ryc. 34.

*i)* Z przysiadu podpartego.

1. Skłon w dół podparty (wyprostowaniem nóg).

2. Podpór leżąc przodem. Ryc. 33.

3. Podpór leżąc tyłem. Ryc. 34.

4. Podpór leżąc przodem o ramionach ugiętych. Ryc. 33.

5. Podpór leżąc przodem jednoonóż. Ryc. 35.

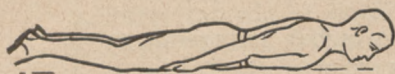
## j) W siadzie.

1. Opadem skłon w przód.
2. Skłon w przód.
3. Skłon w dół.
4. Opadem skłon w tył.
5. Skłon w tył.

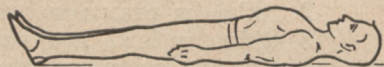
## k) W leżeniu.

## a) przodem. Ryc. 36.

1. Skłon w tył.
2. Skurczenie jednej nogi w tył.
3. Skurczenie obu nóg w tył.
4. Skłon w tył z równoczesnem skurczeniem nóg w tył.



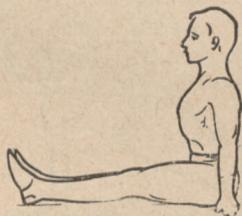
Ryc. 36.



Ryc. 37.

## b) tyłem. Ryc. 37.

1. Siad prosty. Ryc. 38 a.
2. Skłon w przód.
3. Skłon w dół.
4. Wzniesienie jednej nogi w przód.
5. Wzniesienie obu nóg w przód.
6. Skurczenie jednej nogi.
7. Skurczenie obu nóg. Ryc. 38 b.
8. Wzniesienie obu nóg do leżenia przewrotnego.
9. Skłon w tył do leżenia łukiem.



Ryc. 38 a.



Ryc. 38 b.



Ryc. 39.

## l) 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. Pełzanie.
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. Opadem skłon w lewo w bok.
5. Opadem 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 naprzemian.

c) W postawie kłęcznej (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. Opadem skłon w lewo w bok.
5. Opadem skłon w prawo w bok.



Ryc. 40.



Ryc. 41.

d) W podporze leżąc bokiem.

1. Podpór kłęczny jednoonóż w lewo.
2. Podpór kłęczny jednoonóż w prawo . Ryc. 40.
3. Podpór leżąc bokiem w lewo. Ryc. 41.
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 kłępczej.

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. Krażenie tułowia w lewo.
5. Krażenie tułowia w prawo.

b) W podporze kłępczym.

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 współwiczającego lub przeciwnika, który podtrzymuje, podnosi, przeciąga, dźwiga i t. p.

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

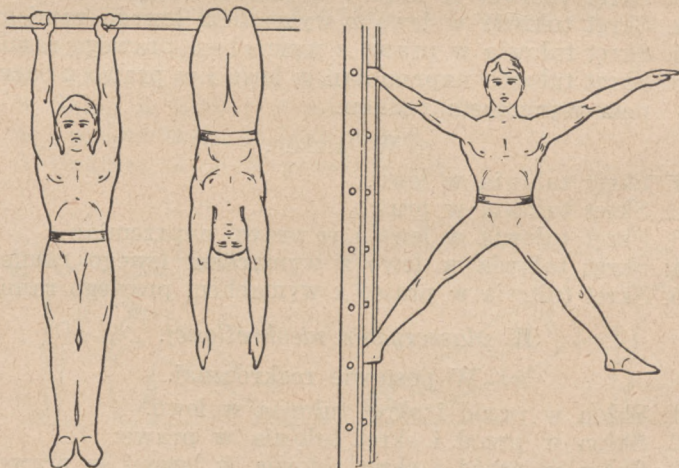
## ĆWICZENIA RAMION I TUŁOWIA W ZWIESZENIU I PODPORZE.

### 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. Ryc. 42 a.
2. Postawa zwieszona.
3. Przysiad zwieszony.



Ryc. 42 a. Ryc. 42 b.

Ryc. 42 c.

4. Zwieszenie postawne; a) przodem, b) tyłem, c) bokiem. Ryc. 42.
5. Zwieszenie leżąc na podudach.
6. Zwieszenie na podudach. Ryc. 42 b.

7. Zwieszenie przewrotne.

8. Zwieszenie przerzutne.

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

## 2. Podpór.

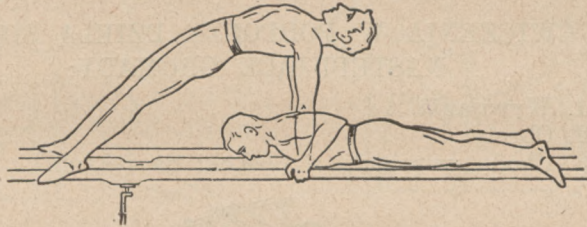
Podpór jest to spokojny stan ciała utrzymywany za pomocą mięśni prostujących ramiona, przyczem środek ciężkości ciała znajduje się powyżej punktu oparcia.

### Rozróżniamy:

1. Podpór właściwy. Ryc. 43.
2. Podpór postawny.
3. Podpór na ramionach.
4. Podpór leżący: a) przodem, b) tyłem. Ryc. 44.



† Ryc. 43.



Ryc. 44 b.

Ryc. 44 a.

5. Podpór przysiadny.

6. Podpór okroczny.

7. Podpór kłęczny.

8. Podpór przewrotny.

Podpory stanowią dopełnienie zwieszeń 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.

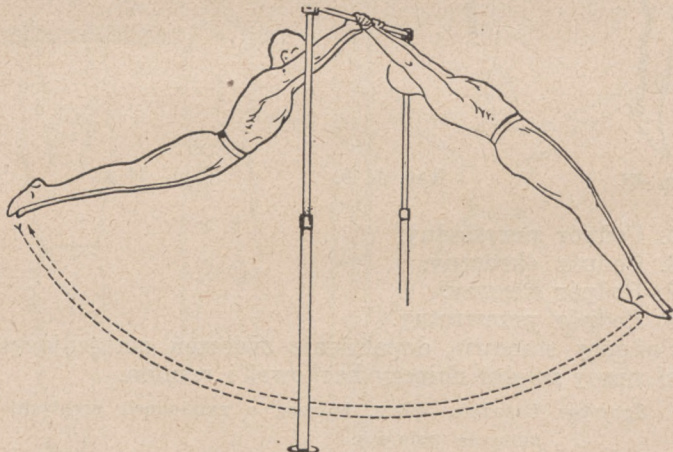
1. Nachwył (grzbiet ręki zwrócony w tył).
2. Podchwył (grzbiet ręki zwrócony w przód).
3. Dwuchwył (jedna ręka podchwył, druga nachwył).
4. Chwył wewnątrz.
5. Chwył zewnątrz.
6. Chwył odwrotny (ręka zwrócona grzbietem do wewnątrz).

ĆWICZENIA W ZWIESZENIU DZIAŁA SIĘ NA  
NASTĘPUJĄCE GROMADY:

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

ĆWICZENIA W PODPORZE DZIAŁA SIĘ NA  
NASTĘPUJĄCE GROMADY:

1. Wywijania.
2. Obroty.
3. Chody, wspinania i poskoki na rękach.



Ryc. 45.

4. Siady.
5. Przemyki.
6. Kołowroty.
7. Woltyże.
8. Wytrzymania.

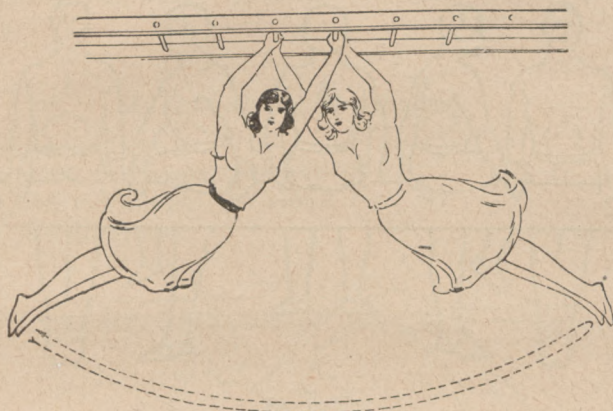


# 1. Objaśnienia poszczególnych gromad wywijania.

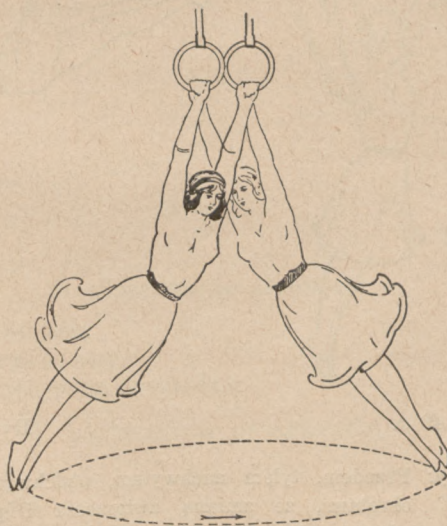
Wywijanie jest to ruch wahadłowy ciała.

*W płaszczyźnie strzałkowej.*

1. Wywijanie rzutem.
2. Wywijanie zamachem. Ryc. 45.
3. Wywijanie podmykiem.



Ryc. 46.



Ryc. 47.

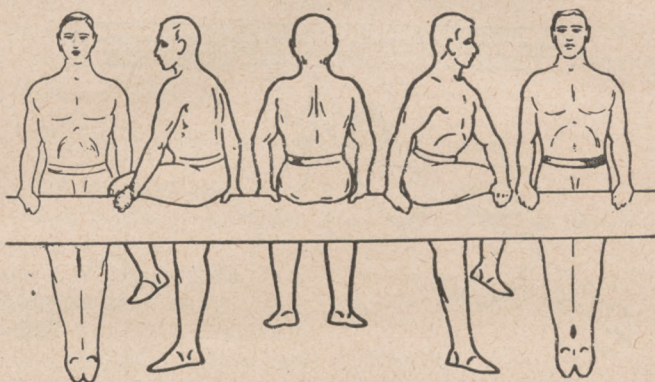
*W płaszczyźnie czołowej.*

1. Wywijanie zamachem. Ryc. 46.

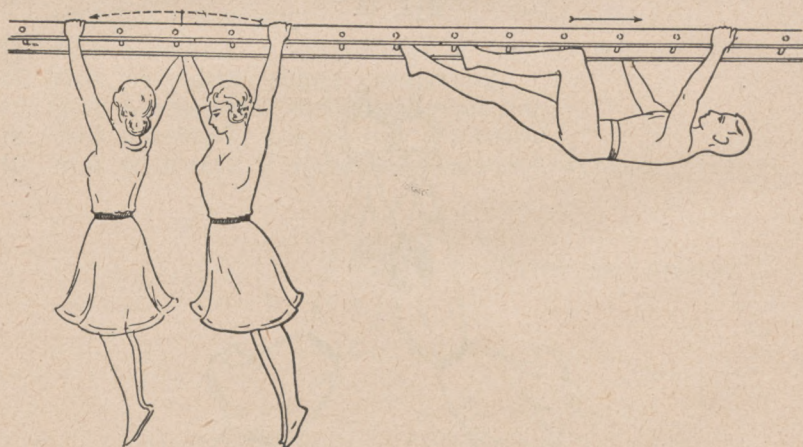
*W płaszczyźnie poziomej.*

1. Krażenie w zwieszeniu postawnym.
2. Krażenie w zwieszeniu. Ryc. 47.

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



Rys. 48.



Rys. 49 a.

Rys. 49 b.

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

Ruch ciała i przyrządu równocześnie nazywamy huśtaniem.

## 2. Obroty.

Obrót jest to ruch około podłużnej osi całego ciała.

1. Obrót o  $90^{\circ}$  = ćwierć obrotu.
2. Obrót o  $180^{\circ}$  = pół obrotu.
3. Obrót o  $270^{\circ}$  = trzy czwarte obrotu.
4. Obrót o  $360^{\circ}$  = cały obrót. Ryc. 48.

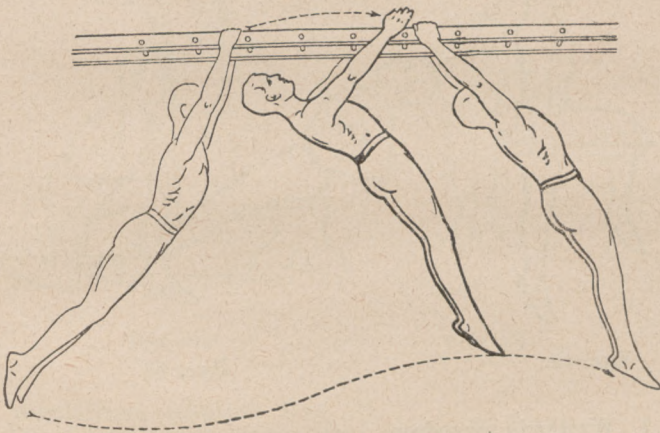
## 3. Chody, wspinania i poskoki na rękach.

Chodem nazywamy przenoszenie ciała w kierunku osi przyrzędu.

Rozróżniamy:

*W płaszczyźnie strzałkowej.*

1. Chód dostawny.
2. Chód przestawny. Ryc. 49 a, b.
3. Chód równorącz (poskoki). Ryc. 50.
4. Wstępywania.



Ryc. 50.

*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.

## 4. Siady.

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

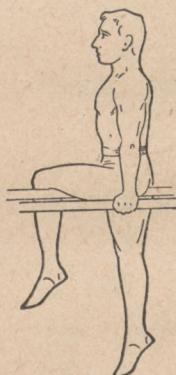
1. Siad spojony. Ryc. 52.
2. Siad rozkroczny.
3. Siad na jednym udzie. Ryc. 51.
4. Siad okroczny.

## 5. Wymyki.

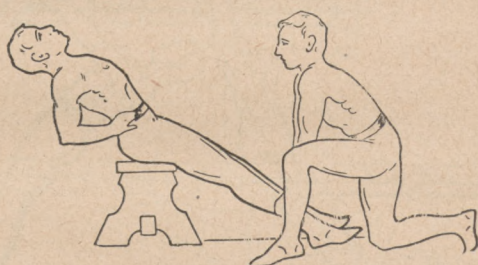
Wymyk jest to przejście ze zwieszenia do podporu, dążąc nogami w przód.

1. Wymyk przodem. Ryc. 53.
2. Wymyk tyłem do podporu tyłem.
3. Wymyk rzutem.
4. Wymyk zamachem.

*Uwaga:* Wykonując ćwiczenie powoli — nazywamy wydźwigiem.



Ryc. 51.



Ryc. 52.

1. Wydźwig przodem.
2. Wydźwig tyłem.

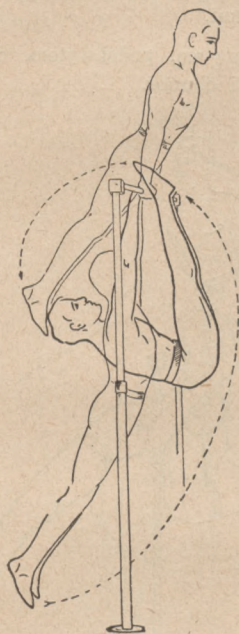
*Uwaga:* Powrót z podporu do zwieszania dążąc głową w przód, wykonany szybko nazywamy *odmykiem*, wykonany powoli — *opustem*.

*Sposoby:* Przodem, tyłem, nachwytem, podchwytem, dwuchwytem, z przysiadu zwieszonoego, z postawy zwieszonoej, z naskoku, ze zwieszonoego o nogach skurczonoj i wyprostowanoj.

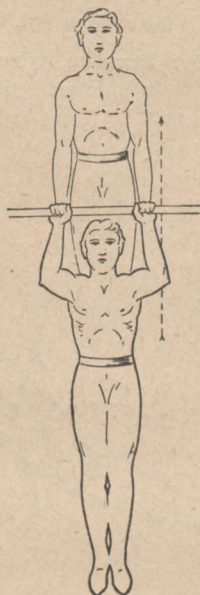
## 6. Wspieranie.

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

1. Wspieranie rzutem.
2. Wspieranie zamachem.
3. Wspieranie na podudziu.
4. Wspieranie okrakiem.



Ryc. 53.



Ryc. 54.

5. Wspieranie ciągiem. Ryc. 54.
6. Wspieranie wychwytem. Ryc. 55.
7. Wspieranie chorągiewką.

*Sposoby:* Przodem, tyłem, nachwytem, dwuchwytem, podchwytem, naprzemianrącz i równorącz.

### 7. Przemyki.

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. Ryc. 56.
2. Przemyk tyłem do zeskoku.

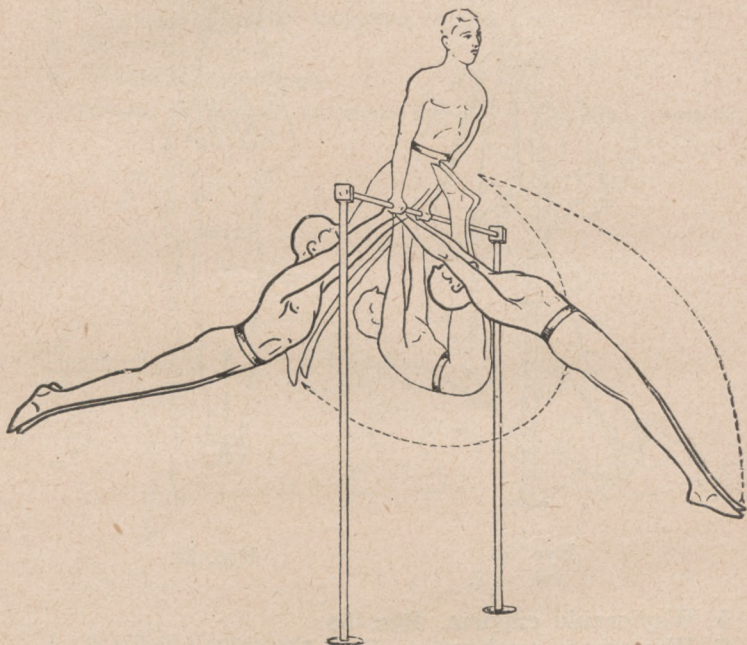
### 8. Kołowroty.

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

1. Kołowrót na podudziu. Ryc. 57.
2. Kołowrót okrakiem.
3. Kołowrót w podporze przodem.
4. Kołowrót w podporze tyłem.
5. Kołowrót nastopowy.

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

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



Ryc. 55.

## 9. Woltyże.

Woltyżami nazywamy szybkie przenoszenia nóg i całego ciała ponad przyrządem.

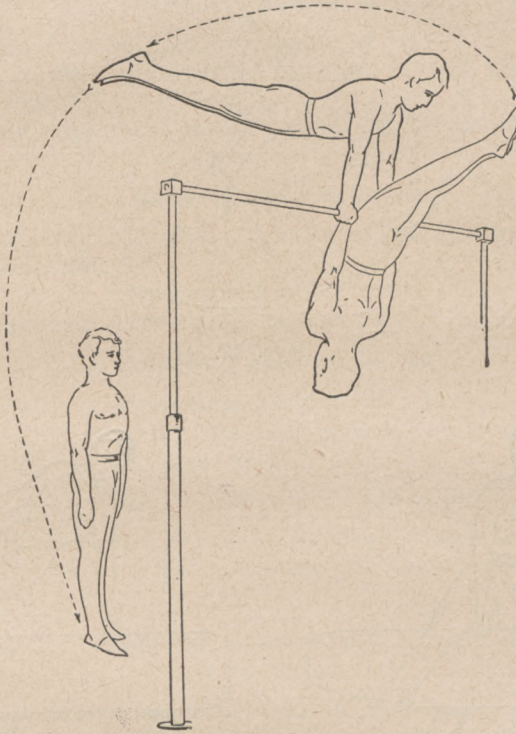
Woltyże dzielimy na:

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. Ryc. 58.
5. Koło.



Ryc. 56.

### 2. Woltyże zawrotne.

Cecha: Tułów zwrócony przodem do przyrządu.

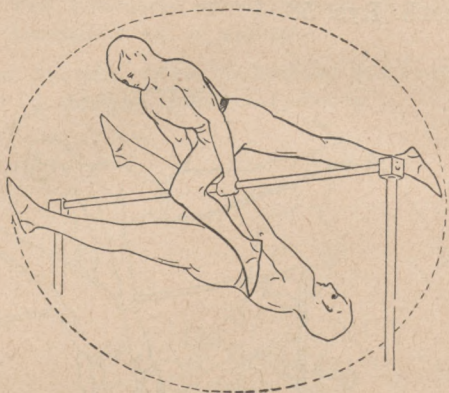
1. Zamach.
2. Wyskok i zeskok. Ryc. 59.
3. Wsiad i zsiad.
4. Przemach.
5. Nożyce.
6. Koło.
7. Przeskok.

## 3. Woltyże odwrotne.

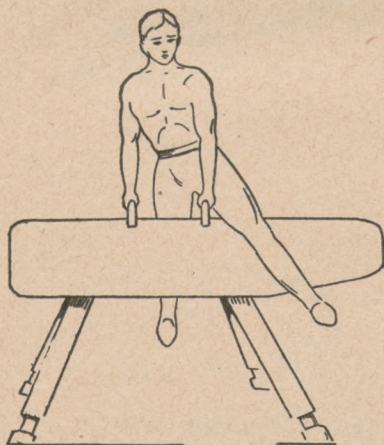
Cecha: Tułów zwrócony tyłem do przyrządu.

1. Zamach.

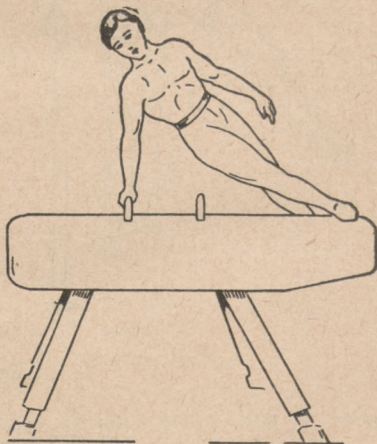
2. Wyskok i zeskok.



Ryc. 57.



Ryc. 58.



Ryc. 63.

3. Wsiad i zsiad. Ryc. 60.

4. Przemach.

5. Nożyce.

6. Koło. Ryc. 61.

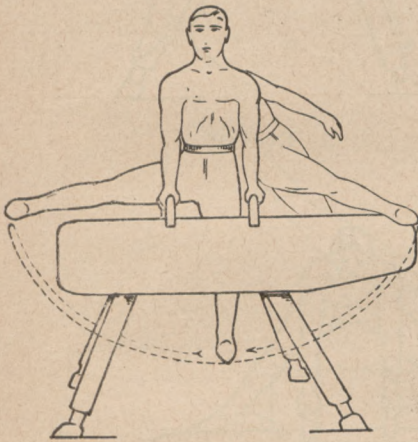
7. Przeskok.



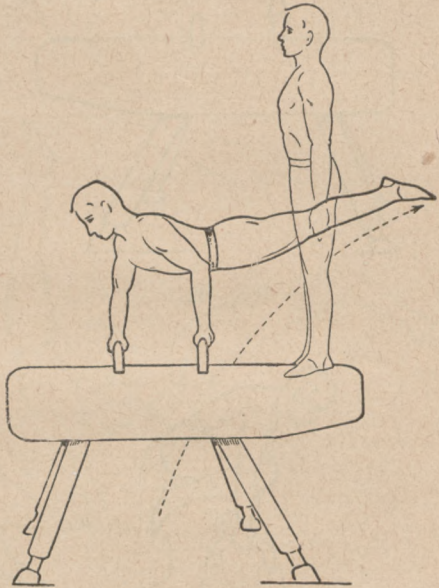
## 4. Woltyże odboczne.

Cecha: Tułów zwrócony bokiem do przyrządu.

1. Zamach. Ryc. 62.
2. Wsiad i zsiad.
3. Wyskok i zeskok.
4. Przemach.
5. Nożyce. Ryc. 63.
6. Koło.
7. Przeskok.



Ryc. 61.



Ryc. 59.

## 5. Woltyże kuczne.

Cecha: Ciało przenosi się o nogach skurczonych ponad przyrządem.

1. Zamach. Ryc. 64.
2. Wsiad i zsiad.
3. Wyskok i zeskok.
4. Przemach.
5. Przeskok.

## 6. Woltyże rozkroczne.

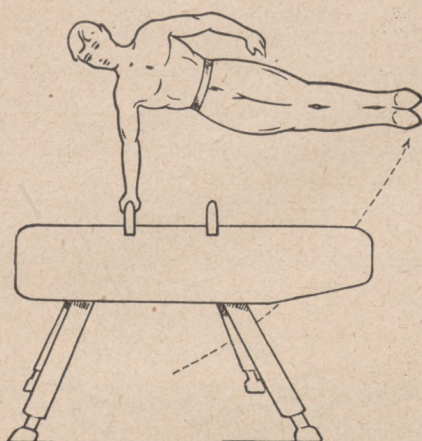
Cecha: Nogi w bok rozrzucone.

1. Zamach.
2. Wsiad i zsiad.
3. Wyskok i zeskok. Ryc. 65.

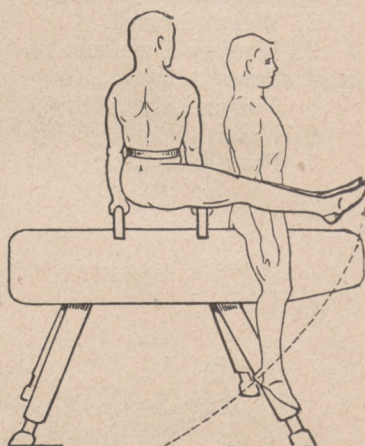
4. Przemach.

5. Koło.

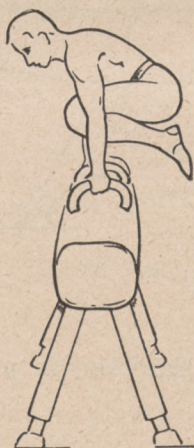
6. Przeskok.



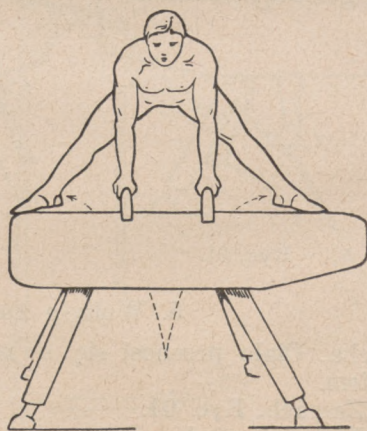
Ryc. 62.



Ryc. 60.



Ryc. 64.



Ryc. 65.

7. Wolyże przewrotne i przerzutne.

Cecha: Obrót około poprzecznej osi swojego ciała.

1. Zamach.

2. Przewrót.

3. Przerzut. Ryc. 66.

4. Przeskok przewrotem i przerzutem.

*Sposoby:* W podporze przodem, tyłem, z obrotem, naprężaniem lub równorącz, z naskoku, zamachem, nachwytem, podchwytem, dwóchwytem.

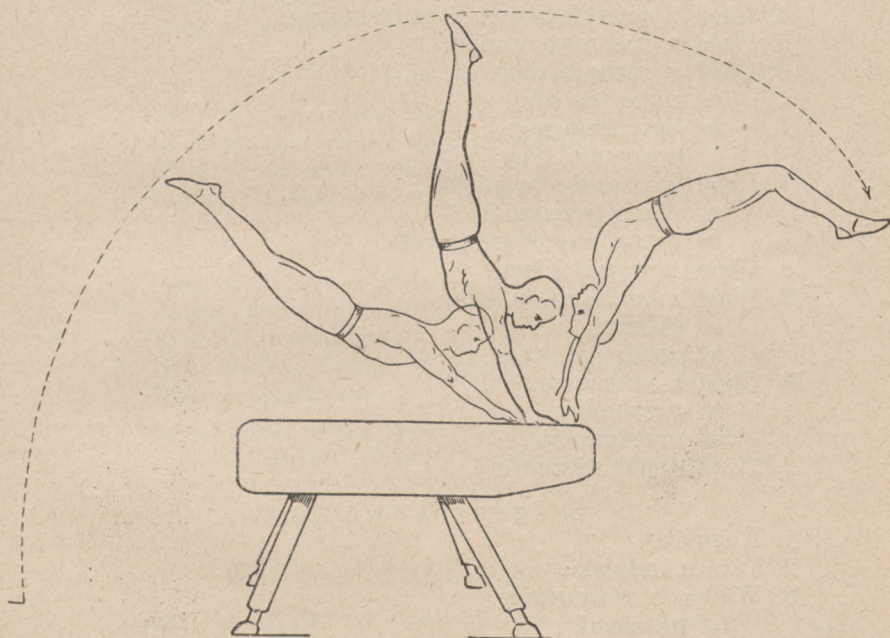
### 10. Wytrzymania.

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

Rozróżniamy:

W zwieszeniu:

1. Poziomka.
2. Waga.
3. Chorągiewka.



Rys. 66.

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 dwóchwytem.

## 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 współwiczających.
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 nazewnątrz (rozchodzenie).
2. Chód do wewnątrz (łączenie).
3. Chód w tył na lewo i w tył na prawo.
4. Chód skośnie nazewnątrz.

5. Chód skośnie do wewnątrz.
6. Przejście z wymijaniem.
7. Przejście skrzyżne.

### 2. Z r u c h a m i n ó g.

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 r u c h a m i r a m i o n.

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 lekko-atletyczne. W sali gimnastycznej stosuje się bieg trwały wpleciony w tok lekcyjny, od 1—3 min., na boisku od 1—5 min.

### ĆWICZENIA ZACZEPNO ODPORNE.

Zasób materiału ćwiczebnego, obejmuje podręcznik napisany przez dha naczelnika Dz. Śląskiej A. Hamburgera, p. t. „Ćwiczenia z oporem współćwiczących“, wydany przez Przew. Związku.

### 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 szczebel, 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 barki, 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 kłęcznym, ramiona w górę, rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
18. W siadzie kłęcznym, ręce na kark, rytmiczne odciąganie i ugniatanie kolanem przez współwiczającego.
19. W siadzie kłęcznym, ramiona w górę zewnątrz, rytmiczne odciąganie i ugniatanie kolanem przez współwiczającego.
20. Z siadu kłęcznego tyłem do drabiny, ramiona w górę, chwyt za szczebel, skłon na pięty.
21. W siadzie kłęcznym, 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 kłęcznym dwójkami, naprzeciw siebie, opad wprzód, ręce oprzeć na barkach współwiczającego, rytmiczne pogłębianie skłonu.
26. W kłęczce, ramiona w górę, rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
27. W kłęczce, ręce na kark, rytmiczne odciąganie i ugniatanie przez współwiczającego.

28. Jak 27, tylko ramiona w górę.
29. W kłęzce, ramiona w górę, ręce splecione na karku współwiczającego, rytmiczne odciąganie i ugniatanie przez współwiczającego.
30. W kłęzce tyłem do drabiny, ramiona w górę, chwyt za szczebel, rytmiczne odciąganie przez współwiczającego.
31. W kłęzce, 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 postawnem 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 stawianiem na palcach.
41. Jak 39 i 40, tylko samodzielnie.
42. Z postawy zwieszony 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 sadu zwieszony.
50. Z podporu zwieszony, 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 wykroczny ponad nisko ustawiony przyrząd.
20. Przeskok płotkowy.

## 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 ramiona mi 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.

(Dokończenie nastąpi).

