

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ”

WYDAWANY PRZEZ NACZELNICTWO ZWIĄZKU
POD REDAKCJĄ JANA FAZANOWICZA
NACZELNIKA ZWIĄZKU

ROCZNIK VII

1931 r.

Biblioteka Jagiellońska



1002357205



2283

II
Czasop.

7(1931)

WARSZAWA

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

Alte. Nr. 1525
A. 31

SPIS RZECZY.



1. Komunikaty.

	Str.
Zawody związkowe	10
Państwowa Odznaka Sportowa	25
Rozpisanie zawodów Zw. Słow. Sokolstwa	61
Do zawodników	62
Zawody związkowe dla młodzieży w 1932 r.	113

2. Artykuły.

Lucznictwo — Sobotowska	17
Jubileuszowy zlot Dz. Mazow. — Fazanowicz	80
Jak prowadzić lekkoatletykę dla druhen — Paruszewski	85
Zlot Sokolstwa Dz. Wielkop. — Fazanowicz	100
Znaczenie zaprawy lekkoatletycznej na sali w okresie zimowym — J. K.	120
Przyrządy w toku lekcyjnym — Fazanowicz	122

3. Wzorce gimnastyczne.

Wzorce gimnastyczne o P. O. S.	
I. Grupa: Mężczyźni	26
II. Grupa: Kobiety	30
Wzorec lekcji gimnastycznej dla druhow.	49
Przykład lekcji gimnastycznej bez użycia przyrządów	88
Wzorec lekcji gimnastycznej na zawody młodzieży męskiej.	102

4. Ćwiczenia zawodnicze.

Ćwiczenia wolne dla młodzieży żeńskiej	1, 14
Zawody gimnastyczne jednostek o pierwszeństwo świata w Paryżu	37
Ćwiczenia zawodnicze dla zastępów i jednostek Zw. Słow. Sokolstwa	62
Ćwiczenia zawodnicze o pierwszeństwo Zw. Słow. Sokolstwa	97
Ćwiczenia zawodnicze dla młodzieży męskiej. Objasnienie i wzorec lekcji gimnastycznej	102
Ćwiczenia wolne na zawody w Pradze Cz.	102

5. Ćwiczenia wolne i na przyrządach.

Ćwiczenia na przyrządach	22
Ćwiczenia wolne (igrzyskowe)	44, 56, 67, 92

6. Zabawy i gry ruchowe.

Główkówka — Fazanowicz	34
Myśliwy, Ukłon arabski	59
Niedźwiedz, Wyścig rzędów, Walka o placówkę	60
W kozły broń, Wyścig z przeszkodami, Walka centaurów	71
Rybacy na jezioro	72

7. Sprawozdania.

Z naceln. Zw. Słow. Sokolstwa	13
Zawody Zw. Sokolstwa Polsk. w Warszawie	73
Zawody gimnastyczne o pierwszeństwo świata w Paryżu	85

*Zakłady Drukarskie
F. Wyszynski i S-ka
Warszawa*