

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO
„SOKÓŁ”

ROK VII.

LUTY

Nr. 2

Z NACZELNICTWA ZWIĄZKU SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA.

Naczelnictwo Związku S. S. na posiedzeniu swem w dniu 10 stycznia r. b. postanowiło z okazji IX zlotu sokolstwa słowiańskiego w Pradze Cz. w roku 1932 zorganizować następując zawody:

1. II. Zawody o pierwszeństwo Związku Słow. Sokolstwa.
2. I. Zawody zastępów i jednostek Słow. Sok. o nagrodę przechodnią dh. prezesa A. Zamoyskiego.
3. III. Zawody w biegu rozstawnym 4×100 m. druhow o nagrodę przechodnią m. Poznania i 4×75 m. druhen o nagrodę przechodnią Zw. S. P.
4. II. Zawody Narciarskie.

Zawody zastępów druhow składają się: 1) z jednej obowiązkowej i jednej dowolnej kombinacji na 4 głównych przyrządach, 2) z przeskoku przez konia wzdłuż, 3) ze skoku w dal, 4) ze wspinania po linie, 5) z pływania na 50 m. 6) z rzutu dyskiem, 7) z biegu na 100 m., 8) z obowiązkowych i dowolnych ćwiczeń wolnych.

Zawody zastępów druhen, składają się: 1) z jednego obowiązkowego ćwiczenia na poręczach, kółkach i kładce, 2) z przeskoku przez konia, 3) ze skoku w dal, 4) z rzutu kulą 4 kg., 5) z biegu na 60 m., 6) z ćwiczeń wolnych.

Ćwiczenia o pierwszeństwo Zw. S. S. i w zawodach zastępów, ogłoszone zostaną w czerwcu r. b.

Ćwiczenia wolne dla młodzieży żeńskiej.

(Dokończenie).

- XL. 1—4. Jak takt XXXIX, tylko przystaw prawą nogę, a na „4“ prawe ramię w dół,
- XLI. 1—2. Wykrok lewą i wyskok na lewej nodze, prawą nogę lekko ugiętą wznies w tył, ręce na biodra (grzbietem), lekki skręt tułowia w prawo (płaskoczny),
- 3—4. wykrok prawą i wyskok na prawej nodze, lewą lekko ugiętą wznies w tył, ramiona wytrzymaj, lekki skręt tułowia w lewo.
- XLII. 1—4. Jak takt XLI. 1—4.

U w a g a.

Ćwiczące przesunęły się o dwa znaki.

- XLIII. 1. Przystaw lewą nogę, postawa na palcach, skręt nawprost, wyskok w miejscu obunóż,
2. wyskok w miejscu obunóż,
- 3—4. jak pod 2.
- XLIV. 1—4. Półobrotu w lewo czterema małemi kroczkami na palcach, pierwszy krok rozpoczyna się lewą, lekki skłon w przód, ramiona w dół zewnątrz, grzbiet, ręce podniesione w górę.
- XLV. 1—4. Jak takt XLI, tylko na „1“ tułów prostuj.
- XLVI. 1—4. Jak takt XLII.

U w a g a.

Ćwiczące powróciły na swoje znaki.

- XLVII. 1—4. Jak takt XLIII.
- XLVIII. 1—4. Jak takt XLIV.
- XLIX. 1. Tułów prostuj, ramiona w przód, grzbiet, ręce w górę,
2. ramiona w bok, ręce w górę,
3. ramiona w dół,
4. wytrzymaj.
- L. 1—2. Skłon swobodny w przód, ramiona w przód zwisa-sają swobodnie,
- 3—4. tułów prostuj, ramiona w dół.
- LI. 1—4. Jak takt XLIX, tylko ruchy ramion.
- LII. 1—4. Jak takt L. 1—4.

C z ę ś ć III.

Dział A.

- I. 1. Ramiona w lewo w bok — przy podnoszeniu ramion ręce opuszczone w dół, a gdy ramiona znajdują się poziomo, ręce wyprostuj, ramiona łukiem dolnym w prawo w bok, 2. ramiona łukiem dolnym w lewo w bok, 3. jak 2.
- II. 1—4. Powolne okrążenie ramion łukiem dolnym w lewo do położenia ramiona w górę, ugięte nad głową.
- III. 1. Lewe ramię prostuj w górę nazewnątrz, prawe wytrzymaj, 2. prawe ramię prostuj w górę nazewnątrz, lewe ugnij nad głową, 3. lewe ramię prostuj, prawe ugnij nad głową, 4. prawe ramię prostuj w górę nazewnątrz, lewe wytrzymaj.
- IV. 1—4. Zwrot dłoni w dół i powoli ramiona w dół.
- V. 1. Wykrok lewą, prawe ramię w przód, grzbiet, lewe zwisa, 2. wykrok prawą, lewe ramię w przód, grzbiet, prawe w dół, 3. wykrok lewą, prawe ramię w przód, lewe w dół, 4. wykrok prawą, lewą nogę przystaw, prawe ramię w dół.
- U w a g a:*
Ćwiczące przesuwają się o 1 znak w przód.
- VI. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, przysiad, skłon w przód ze skretem tułowia w lewo, ramiona w przód zewnątrz, 2. tułów prostuj i skreć nawprost, ręce przy ziemi złącz, palce dotykają się, grzbiet rąk w dół, ramiona powoli skurcz i przyciągnij do siebie, łokcie w dół, 3. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, przysiad, skłon w przód ze skretem tułowia w prawo, ramiona w przód zewnątrz, 4. tułów prostuj i skreć nawprost, ręce przy ziemi złącz, palce dotykają się, grzbiet rąk w dół, ramiona powoli skurcz i przyciągnij do siebie, łokcie w dół.
- VII. 1—2. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, dłoni, 3—4. półobrotu w prawo na palcach do zakroku, lewą na palce, ramiona łukiem dolnym w bok.
- VIII. 1—2. Przystaw lewą nogę, na palcach stań, zwrot dłoni w górę i ramiona w górę, 3—4. postawa na stopach, zwrot dłoni w przód, ramiona w dół.

- IX. 1—4. Jak takt V.
 X. 1—4. Jak takt VI.
 XI. 1—4. Jak takt VII.
 XII. 1—4. Jak takt VIII.
 XIII. 1—2. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód, grzbiet, ręce zwisają,
 3—4. przenies ciężar ciała na prawą nogę, lewa na palcach, ramiona w bok, dłoń.
 XIV. 1—2. Półprzysiad na prawej, kolano nazewnątrz, lewa wyprostowana, skłon w dół, ramiona łukiem górnym w przód w dół, ze skrzyżowaniem dłoni, prawa na lewej,
 3—4. tułów prostuj, ramiona ściągnięciem po tułowi przenies w bok, dłoń.
 XV. 1—4. Przystaw lewą, postawa na palcach, ramiona w górę.
 XVI. 1—4. Postawa na stopach, zwrot dłoni nazewnątrz, ramiona w dół.
 XVII. 1—2. Rozkrok w lewo, prawa na palcach, lewe ramię w górę zewnątrz, grzbiet, prawe ugięte przed sobą, grzbiet,
 3—4. przystaw lewą nogę, ramiona w dół.
 XVIII. 1—2. Rozkrok w prawo, lewa na palcach, prawe ramię w górę nazewnątrz, grzbiet, lewe ugięte przed sobą, grzbiet,
 3—4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół.
 XIX. 1—2. Rozkrok w lewo, prawa na palcach, ramiona skurcz, ręce na kark, skłon w prawo w bok,
 3—4. przystaw lewą nogę, tułów prostuj, ramiona w dół.
 XX. 1—2. Rozkrok w prawo, lewa na palcach, ramiona skurcz, ręce na kark, skłon w lewo w bok,
 3—4. przystaw prawą nogę, tułów prostuj, ramiona w dół.

U w a g a :

Dział A. ćwiczy się dwa razy.

Dział B.

Złączenie do środka:

- | | | |
|------|------|--------------------------------------|
| I. | 1—4. | Jak takt XXXI. Dz. B. Część I. |
| II. | 1—4. | Jak takt XXXII. Dz. B. Część I. |
| III. | 1—4. | } Jak III, IV, V, VI Cz. I. Dział A. |
| IV. | 1—4. | |
| V. | 1—4. | |
| VI. | 1—4. | |

U w a g a :

Ćwiczące pozostają w postawie zasadniczej.

J. Z.

POPRAWKI DO ĆWICZEŃ WOLNYCH DLA MŁODZIEŻY ŻEŃSKIEJ NA ROK 1931.

Część I-a Dział B. (str. 6 i 7)

XXXIII i XXXIV skreślić.

Część II-a (str. 8)

Po takcie XII należy ćwiczyć dwa takty skreślone w części I-ej Dz. B, a więc:

- XIII. 1. Wszystkie — skręt tułowia w lewo, swobodny zamach, ramiona w lewo (opłotem),
2. skręt tułowia w prawo, swobodny zamach ramion w prawo (opłotem),
3. skręt nawprost, lewe ramię w przód w górę na-zewnątrz, grzbiet, prawe w tył, zewnątrz,
4. ramiona w dół.

- XIV. 1. Skręt tułowia w prawo, swobodny zamach ramion w prawo (opłotem),
2. skręt tułowia w lewo, swobodny zamach ramion w lewo (opłotem),
3. skręt nawprost, prawe ramię w przód w górę na-zewnątrz, grzbiet, lewe w tył, zewnątrz,
4. ramiona w dół.

XV — XVI. Jak takty I i II Części I (Rozstęp).

Uwaga. Ponieważ dodane zostały dwa takty, wskutek tego numeracja taktów ulegnie zmianie, a mianowicie powiększy się o 2, a więc takty XIII—XIV (Rozstęp) winny mieć numer XV—XVI, XV—zmienić na XVII i t. d.

ŁUCZNICTWO.

Łucznictwo, jako sport, sięga IX wieku, gdyż wtedy już istniała we Francji organizacja, zwana „Rycerzami łuku”, uprawiająca łucznictwo z zamięłowaniem; Anglja znacznie później, bo w XVI-ym wieku tworzy sport łuczny. W innych krajach, łucznictwo istniało w wiekach średnich, ale tylko jako rzemiosło wojenne i po wprowadzeniu broni palnej, zaginęło. W Polsce łucznictwo, jako sport, nie istniało, wprowadzie były jednostki, jak król Jan III i Jan Chryzostom Pasek, którzy w dobie broni palnej, chętnie używali łuku, lecz były to tylko jednostki.

Łucznictwo, obecnie zagranicą bardzo rozpowszechnione, u nas jest sportem zupełnie nowym, a wielka szkoda, bo jest to sport ładny, rycerski i odpowiedni w zupełności dla kobiet, powinien więc znaleźć zwolenniczki wśród druhen, tembardziej, że pod względem sportowym nie ustępuje innym ćwiczeniom fizycznym, nawet lekkiej atletyce, która z takim zapałem jest u nas uprawiana, rozwija bowiem muskulaturę całego układu mięśniowego. Przy strzelaniu w pozycji stojącej mięśnie nóg i brzucha są wprawdzie tylko w lekkim napięciu, pracują za to intensywnie przy strzelaniu w pozycji grzbietowej. Przy wyszukiwaniu i podnoszeniu strzał, odbywamy mimowoli biegi na krótką odległość.

Poza tem łucznictwo wyrabia zręczność, pewność siebie, spokój skoncentrowanie myśli na jednym punkcie, działa kojąco na ustrój nerwowy, daje wypoczynek po pracy codziennej.

Łucznictwo uprawiamy na wolnem powietrzu, więc na boisku, na łące, na leśnej polance, czy w ogrodzie, na tle przyrody, której cudna zieleń, spokój, ożywcze powietrze, przyczyniają się do odświeżenia nas fizycznie i duchowo. Czyż nie jest to więc sport miły i przyjemny?

A przy tem wysiłek fizyczny nie jest zbyt wielki i nie osłabia ani płuc, ani serca, tak, że nawet starsze druhnny, czy też młode, lecz słabe fizycznie, mogą sport ten uprawiać bez szkody dla zdrowia.

Łucznictwo, nie wymagając ani specjalnych boisk, ani kosztownych sprzętów, ma jeszcze jedną przewagę nad innemi sportami, można je uprawiać samotnie, nie potrzebne są przeciwniczki, któreby lepszymi wynikami pobudzały do większego wysiłku.

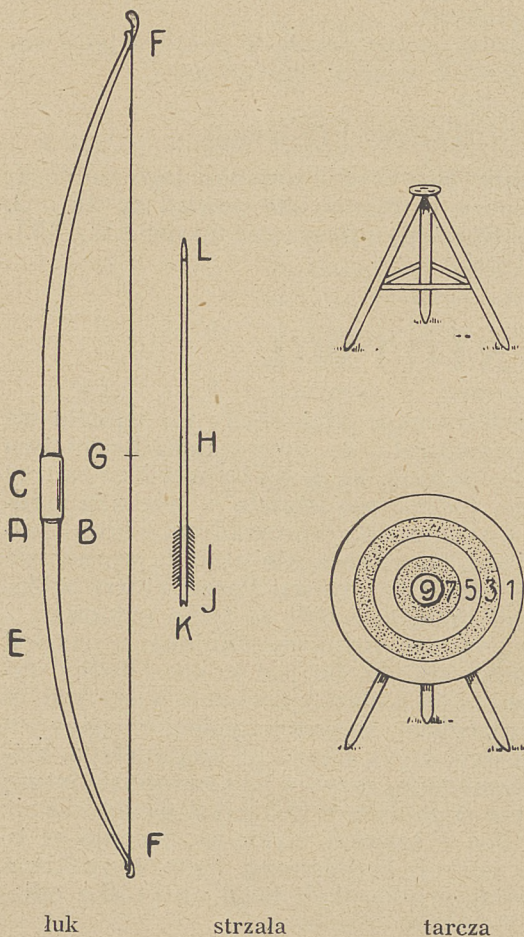
Jak więc widzimy, łucznictwo posiada tyle zalet, tyle przynosi korzyści fizycznych i moralnych, że doprawdy warto mu się poświęcić.

Twórzmy więc druhnny sekcje łucznicze przy Gniazdach, a napewno w krótkim czasie osiągniemy świetne wyniki.

Mamy już wiosnę, zbliża się lato, wychodzimy ćwiczyć na boiska, chodzimy na wycieczki, wyjeżdżamy do obozów i wszędzie możemy trenować — łuk, kilka strzał i tarcza — oto wszystko, a ileż przyjemności i zadowolenia.

Dobre wyniki przy strzelaniu zależą w dużej mierze od gatunku łuku, dlatego należy kupować łuki dobre. Najlepsze są łuki angielskie, wyrabiane z drzewa cytrynowego i cisowego, lecz są zbyt drogie. Nasze łuki z grabu i jesionu, robione na wzór angielski, są daleko tańsze i obecnie już zupełnie dobre.

Części łuku są następujące: Drzewce, jest to pręt drewniany, elastyczny, który po zwolnieniu cięciwy, powinien być prawie zupełnie prosty. Przy nakładaniu cięciwy należy uważać, w którą stronę łuk zgiąć, gdyż niewłaściwe zgięcie może złamać drzewce. Łatwo jest się zorientować, w którą



stronę łuk nagiąć, gdyż strona zewnętrzna, t. zw. grzbiet (a) jest mniej więcej płaska i tą zwracamy do celu, zaś strona wewnętrzna, zwana brzusem (b) jest w przecięciu półkola i zwrócona do strzelającego. Przy nakładaniu cięciwy, naginamy łuk w stronę brzucha. Część środkowa drzewca, zwykle owinięta pasemkami sukna (c) nosi nazwę majdanu, służy ona za oparcie dla strzały i w tem miejscu również łucznik trzyma łuk lewą ręką. Majdan jest nieruchomą częścią łuku i gdy podczas strzału oba ramiona łuku uginają się, majdan stanowi oparcie dla lewej ręki strzelającego. Części drzewca po obu stronach majdanu noszą nazwę ramion. Część zwrócona podczas strzału w górę, zwie się ramieniem górnym (d) i jest zwykle trochę dłuższa od części dolnej, czyli tak zwanego ramienia dolnego (e), które podczas strzału znajduje się pod ręką strzelającego. Na końcu ramion są chwytty t. zw. gryfy (f) — miejsca, w których zaczepia się cięciwę. Znajdują się w nich rowki, w których umocowujemy cięciwę. Ażeby szybko odróżnić górną część łuku od dolnej, przyczepiamy w górnym gryfie wstążeczkę. Jeżeli bowiem ujmijemy łuk odwrotnie, to znaczy górnym ramieniem do dołu, przy strzale może łuk pęknąć.

Cięciwa, jest to sznurek lniany lub konopny, nawoskowany, zwykle trochę wzmocniony dla ochrony przed przetarciem, w miejscu, w którym zakłada się strzałę (g), to znaczy naprzeciwko majdanu. Cięciwa powinna zawsze zwisać wolno, zaczepiona u dolnego gryfa i wstążeczki przy górnym, dopiero przed samem strzelaniem łuk należy zgiąć i umocować cięciwę przy górnym gryfie.

Strzała. Część drewniana strzały nosi nazwę promienia (h). Na jednym końcu promienia znajduje się belt (i), który składa się z trzech piórek. Należy uważać, by piórko odmiennego koloru, znajdowało się z lewej strony majdanu, w przeciwnym razie uderzy podczas lotu o majdan i uszkodzi się. Za beltem jest osada (j), w której znajduje się rowek cięciwowy (k), służący do opierania strzały na cięciwie. Na drugim końcu promienia znajduje się ostrze strzały, zwane grotem (l).

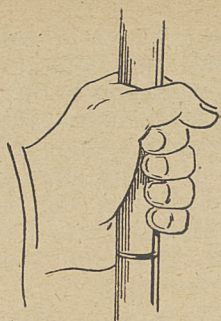
Tarcza jest zrobiona zwykle z plecionej słomy, przykrytej na wierzchu płótnem, na którym namalowanych jest 5 różnobarwnych kół koncentrycznych. Środek — złoty, następne koła od środka: czerwone, niebieskie, czarne i białe. Dla ułatwienia obliczeń wyników, prócz odmiennych kolorów są jeszcze numeracje, i tak: środek ma cyfrę 9, potem od środka 7, 5, 3, 1. Tarcze dla początkujących mają 80 cm. średnicy (odległość do 40 metrów), dla więcej zaawansowanych — 120 cm. średnicy (większe odległości).

Podstawa żelazna lub drewniana, jest to trójnóg, na którym umieszczamy tarczę. Dla początkujących wskazane są podstawy drewniane, gdyż przy złym strzale, strzała uderzywszy grotem w żelazo, może się popsuć.

Praktyczne wskazówki strzelania z łuku. według A. Zarychty.

Przed strzelaniem należy najpierw umocować zwisającą cięciwę w górnym gryfie. Czynność ta wymaga dużej wprawy, a przy twardym łuku również siły.

Wykonywujemy to w następujący sposób: ujmujemy lewą ręką mocnym chwytem całej dłoni majdan łuku. Ręka powinna być zgięta pod kątem prostym, równoległe do ciała, a łuk pochylony



B

Sposób trzymania majdanu.
wadliwy.

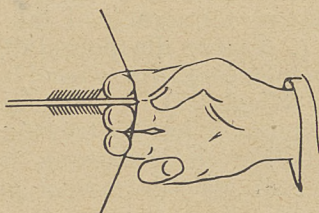


A

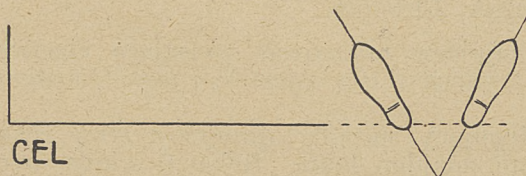
prawidłowy.

Ażeby sprawdzić, czy łuk jest prawidłowo napięty, należy przyłożyć dłoń, zaciśniętą w pięść do brzusca majdanu, wielki palec podnieść ku górze — o ile cięciwa jest założona prawidłowo, wielki palec powinien jej dotykać górną powierzchnią, w przeciwnym razie należy cięciwę skrócić lub wydłużyć.

P o s t a w a. Stajemy w ten sposób, by lewe ramię zwrócone było do celu, a linja prosta, łącząca łuczника i cel, przechodziła przez pięty obu nóg. Odległość między piętami zależna jest od odległości celu. Przy odległości 40 m. rozstawiamy je na 25 cm. od siebie, przy 80 m. — na 60 cm. i t. p. Stopy powinny być lekko rozwar-
te nazewnątrz. Postawę tę należy zachować bezwzględnie podczas strzału. Po przyjęciu wyżej wymienionej postawy prawidłowej, chwytamy lewą dłonią majdan łuku, tak, by wielki palec znajdował się w środku ciężkości łuku. Majdan powinien być zwrócony trochę w lewo, w przeciwnym



Napinanie łuku.



CEL

Postawa łuczna (położenie stóp).

razie strzała zboczy z linii celu i cięciwa uderzy w ramię. Następnie pochyliwszy łuk do poziomu przed środkiem ciała, zakładamy strzałę. Ujmujemy osadę strzały między pierwsze człony palca wskazującego i środkowego, tak, by wskazujący był nad osadą, środkowy i czwarty palec podpierał osadę od dołu. Rowek osady nakładamy na cięciwę, tak, by promień strzały był prostopadły do cięciwy i w trzeciej części swej długości od osady opierał się na kostce wskazującego palca lewej ręki. Palce powinny lekko dotykać strzały, prawa ręka lekko ugięta, zwrócona na zewnątrz tak, by po napięciu łuku palce mogły szybko ześlizgnąć się z cięciwy.

Po założeniu strzały, nie poruszając ciała, jedynie zwrotem głowy, spoglądamy przez lewe ramię na cel. Lewą ręką ustawiamy łuk pionowo, plecy przeginamy lekko w tył, tak, by ciężar ciała spoczywał na prawym obcasie. Przy strzelaniu z twardego łuku na bliższą odległość, strzała znajdować się powinna nawprost celu, przy dalszych odległościach, trochę wyżej ponad celem, wnosimy ją wtedy, zmieniając kąt pochylenia lewego ramienia, które przy małych odległościach tworzy z ciałem kąt prosty (nie można przesuwac strzały wyżej, po cięciwie lub podnosić grotu). Przy łukach mniej twardych, które są wskazane dla początkujących, wymagają bowiem mniej siły, strzelając na bliższy dystans, mierzymy niżej celu, zresztą, trafiać do celu zależy dużo od łuku, strzały, wiatru, siły napięcia łuku i t. p. i to wszystko strzelający musi wziąć pod uwagę i sam dojść do tego, w jakich warunkach i w które miejsce należy celować, by trafić w pożądaną punkt.

Napinanie łuku. Patrząc na cel, prawą ręką, ustawioną równolegle do wyciągniętego lewego ramienia, odciągamy spokojnie i równo cięciwę. Należy uważać, by lewe ramię nie zmieniło swego położenia i znajdowało się w jednej płaszczyźnie ze środkiem ciała i linią celu. Cięciwę dociągamy prawą ręką do podbródka, zwracając uwagę, by łokieć i przedramię tworzyły kąt prosty z ciałem. Początkujący mają zwykle ochotę do opuszczania łokcia na dół, należy więc zwracać na to uwagę, lepiej niech będzie łokieć trochę wzniesiony w górę, ale nigdy opuszczony. By uniknąć wadliwego napinania łuku, należy przećwiczyć te ruchy bez łuku, lub z łukiem bez strzały.

Celowanie. Po odciągnięciu cięciwy do podbródka, nie zmieniając postawy, podnosimy lub opuszczamy jedynie lewe ramię, zmieniając kąt nachylenia, zależnie od odległości. Prawa ręka, trzymająca osadę strzały, wyrównywuje położenie łuku do linii poziomej. Celować można nie dłużej jak 5 sekund, gdyż sama postawa jest bardzo męcząca, a łuk ciężki. Celujemy (nie zamykając lewego oka) prawem okiem poprzez strzałę na cel. Przy największem końcowem odciągnięciu cięciwy, rowek cięciwowy powinien znajdować się dokładnie pod prawem okiem, jeżeli będzie leżał trochę na prawo, strzały polecą na lewo i odwrotnie. W chwili wypuszczania strzały ciało powinno być pewnie oparte na obcasach, uwaga skupiona, mięśnie naprężone, oczy utkwione w cel.

Strzał. Po napięciu łuku, zatrzymujemy oddech aż do chwili wypuszczenia strzały. Cięciwę lekko wypuszczamy z palców, ruchem szybkim, lecz łagodnym, uważając, by łokieć prawej ręki nie zmienił położenia (nie opuścił się na dół). Prawa ręka nie może poruszyć się

ani w dół, ani w górę, ani też na prawo, cofamy ją tylko ku tyłowi na długość zaczepionych o cięciwę palców (3—5 mm.). Lewe ramię również powinno pozostawać podczas strzału nieruchomo, nie wolno go opuszczać, ani odchylać na lewo, pozycję tą utrzymamy, naprężając silnie mięśnie całego ramienia, piersi i pleców i skupiając całą uwagę na celu. Po wypuszczeniu strzały należy sprawdzić postawę i położenie ramion.

Obliczanie wyników.

Dystanse dla kobiet są następujące: 15 m. (rekord polski 94 p.), 20 m. (rekord polski 85 p.), 25 m. (rekord polski 76 p.) i 40 m. (rekord polski 105 p.).

Każdy z pierwszych trzech dystansów składa się z jednej serii t. z. z 12 strzałów + 3 próbne, ostatni na 40 m. składa się z dwóch seryj t. z. 24 strzałów + 3 próbne.

Wyniki obliczamy w następujący sposób: każda zawodniczka ma swoją ewidencję, w której są następujące rubryki:

1	2	3	4	5	6	7
3	1	5	7	4	16	—
0	7	9	5	3	21	1
5	0	3	1	3	9	—
				10	46	1

W pierwszych czterech zapisujemy numery kół, w które trafiła strzała (z wyjątkiem próbnych, których nie bierze się pod uwagę), w 5-ej rubryce zapisujemy ilość strzałów, które trafiły w tarczę (strzała przeleciała obok tarczy — wynik 0), w 6-ej — sumę punktów, w 7-ej — ilość trafień w środek. Po każdej serii sumujemy trzy ostatnie rubryki, ogólna suma punktów 6-ej rubryki jest wynikiem, uzyskanym przez zawodniczkę.

Obliczenia te dobrze jest robić przynajmniej co parę treningów (jeżeli nie na każdym) dla zorientowania się w postępkach.

H. Sobotowska.

Ćwiczenia na przyrządach.

D r ą ż e k.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przemyk przodem do zeskoku.
2. Z naskoku do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — przemyk tyłem do zeskoku.

3. Z pośredniego zamachu zwieszenie przewrotne przodem i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przemyk przodem do zwieszenia — przemyk tyłem do zeskoku.

4. Z naskoku do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — wyskok nastopowy — podmykiem zeskoku.

5. Z pośredniego zamachu zwieszenie przewrotne przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — wyskok nastopowy — kołowrót nastopowy w tył — podmykiem zeskoku.

Koń wszerz z łękami.

1. Z podporu przodem na łękach: przemach okroczy lewą nazewną — przemach okroczy lewą w tył — przemach zawrotny w prawo z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu przodem, lewa na grzbiecie — koło okrocze prawą z trzyczwartym obrotem w lewo do zeskoku, dochwyt lewą na przedni łęk.

2. To samo w przeciwną stronę.

3. Z podporu przodem na łękach: przemach okroczy lewą nazewną — przemach okroczy lewą w tył — przemach zawrotny w prawo z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu przodem, lewa na grzbiecie — przemach okroczy prawą w przód z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu okraciem nad tylnym łękiem — przemach okroczy lewą w tył — przemach okroczy prawą w tył — odwrotka w prawo.

4. To samo w przeciwną stronę.

5. Z podporu przodem na łękach: przemach okroczy prawą nazewną — przemach okroczy prawą w tył — przemach zawrotny w lewo z półobrotem w prawo na lewej ręce, prawa na karku — koło okrocze lewą z półobrotem w prawo na lewej ręce do podporu tyłem na łękach — koło zawrotne lewą z półobrotem w prawo do zeskoku.

6. To samo, tylko w przeciwną stronę.

Ćwiczenia na kółkach. (w huśtaniu).

1. W zwieszeniu przodem: w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu wykręt w tył do zwieszenia — w przednim zamachu zeskoku.

2. W zwieszeniu przodem: w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu wspieranie wychwytem — w przednim zamachu spadek w tył do zwieszenia przewrotnego — w tylnym zamachu wykręt w tył do zwieszenia — w przednim zwieszeniu zeskoku w przód.

3. W zwieszeniu przodem: w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu wspieranie — w przednim zamachu spadek w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — w tylnym zamachu wykręt w tył do zwieszenia — w przednim zamachu podmyk.

4. W zwieszeniu przodem: w tylnym zamachu zwieszenie przewrotne — w przednim zamachu wspieranie wychwytem — w tylnym zamachu odmach do zwieszenia w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu wykrętem w tył zeskoku.

5. W zwieszeniu przodem: w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu wspieranie — pośredni zamach — w tylnym zamachu odmach — w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — pośredni zamach — w przednim zamachu wykret w tył do zeskoku.

Ćwiczenia na poręczach.

1. Z podporu na ramionach zamachem: przewrót w przód do podporu na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo naprzemianręcz nad lewą żerdzią — odmach do podporu na ramionach — przewrót w tył do stania na barkach — zeskok przewrotem w bok.

2. Z podporu na ramionach zamachem: przewrót w przód do podporu na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie, łącznie koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią — zeskok zawrotny przez obie żerdzie.

3. Z podporu na ramionach zamachem: przewrót w przód do podporu przewrotnego — wspieranie wychwytem — stanie na barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu wspieranie, łącznie koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — zeskok zawrotny przez obie żerdzie.

4. Z podporu na ramionach zamachem: przewrót w tył z ramionami w bok — w przednim zamachu wspieranie — stanie na barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu wspieranie, łącznie koło rozkroczone — zeskok zawrotny.

5. Z podporu na ramionach zamachem: w tylnym zamachu wspieranie — spad do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo naprzemianręcz nad lewą żerdzią — zeskok zawrotny przez obie żerdzie.

