

# DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO  
„SOKÓŁ”

---

ROK VII.

CZERWIEC

Nr. 6

---

## ROZPISANIE ZAWODÓW ZWIĄZKU SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA.

Przewodnictwo Zw. Słowiańskiego Sokolstwa, z okazji IX zlotu sokolego w Pradze 1931 r. ogłasza następujące zawody:

1. Trzecie zawody w biegu rozstawnym  $4 \times 100$  m. druhow o nagrodę wędrowną.
2. Trzecie zawody w biegu rozstawnym  $4 \times 75$  m. druhen o nagrodę wędrowną.
3. Drugie zawody gimnastyczne o pierwszeństwo Związku Słowiańskiego Sokolstwa dla druhow.
4. Drugie zawody gimnastyczne o pierwszeństwo Związku Słowiańskiego Sokolstwa dla druhen.
5. Drugie zawody Związku Słowiańskiego Sokolstwa o pierwszeństwo w jeździe na nartach dla druhow.
6. Drugie zawody Związku Słowiańskiego Sokolstwa o pierwszeństwo w jeździe na nartach dla druhen.
7. Pierwsze zawody gimnastyczne zastępów Związku Słowiańskiego Sokolstwa dla druhow.
8. Pierwsze zawody gimnastyczne zastępów Związku Słowiańskiego Sokolstwa dla druhen.

*Štepanek*  
sekretarz Zw. S. S.

*Scheiner*  
prezes Zw. S. S.

*A. Heller*  
zast. naczelnika Zw. S. S.

## DO ZAWODNIKÓW

Przewodnictwo Związku Słowiańskiego Sokolstwa, z okazji IX zlotu Czechosłowackiego Sokolstwa w Pradze Cz. w 1932 r. rozpisało zawody gimnastyczne, w biegach rozstawnych i narciarskich dla drużów i druhen.

Wśród powyżej ogłoszonych zawodów, są ustanowione po raz pierwszy zawody gimnastyczne zastępów Zw. Słow. Sokolstwa dla drużów i druhen. Zwracam uwagę, że zawody gimnastyczne dla drużów, odbędą się o nagrodę przechodnią ofiarowaną Związkowi Słow. Sokolstwa, przez Druha Adama Zamoyskiego, prezesa Zw. Sokolstwa Polskiego i, że do tych zawodów musimy być przygotowani sumiennie, byśmy mogli stanąć do zawodów z wiarą w zwycięstwo.

Nie mniej ważne są zawody gimnastyczne o pierwszeństwo Zw. Słow. Sokolstwa. O pierwszeństwo to, będą ubiegały się jednostki, które swą sprawnością fizyczną wzniosą się na poziom wszechstronnego wyćwiczenia i odpowiedzą warunkom, ustanowionym przez naczelnictwo Zw. Słow. Sokolstwa.

Podając poniżej opis ćwiczeń gimnastycznych oraz minima lekkoatletyczne dla drużów i druhen, wzywam Was Druhowie i Druhny do natychmiastowej pracy, byście na wyznaczone zawody eliminacyjne byli przygotowani.

Czołem!

Jan Fazanowicz,  
p. o. naczelnika Zw.

### ĆWICZENIA ZAWODNICZE DLA ZASTĘPÓW I JEDNOSTEK ZWIĄZKU SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA.

Druhowie.

*Kółka:*

Ze zwieszenia przodem zwieszenie przewrotne — zamach — w przednim zamachu wspieranie rzutem i zamachem stanie na rękach o ramionach prostych — powoli opust do zwieszenia przerzutowego — zamachem wspieranie do poziomki — wytrzymaj — wydźwigniem stanie na rękach o ramionach prostych — powoli opust wagę i kołowrót w przód — złamaniem — do podporu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — odmach w tył do zwieszenia — przerzut w tył o nogach złączonych.

*Koń wszerz z łękami.*

Dochwyty prawą na przedni łęk, lewą na kark z naskoku — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach odboczny w prawo do podporu przodem — koło odwrotne

prawą — przemach odwrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — dwa koła odboczne w lewo i koło odwrotne w lewo nad grzbietem z pół obrotem w lewo na lewej ręce do podstawy na ziemi, prawym bokiem do konia.

#### *Drążek:*

Ze zwieszenia nachwytem, zamachem — w tylnym zamachu pół obrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przewrotnego podchwyceniem — wspieranie wychwytem — dwa kołowroty olbrzymie w przód, drugi z przechwytem równorącz w nachwyt — kołowrót w tył do stania na rękach — kołowrót olbrzymi w tył — kołowrót olbrzymi w tył do podporu — podmykiem pół obrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem dwuchwytem — w przednim zamachu przechwyty lewą w nachwyt — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przerzut w przód.

#### *Porecze:*

Z oporu na ramionach, zamachem — w tylnym zamachu wspieranie i koło zawrotne w lewo do poziomej — wagą stanie na rękach — powoli podpór i kołowrót w tył do oporu na ramionach — wspierane wychwytem — zamachem pół obrotu w lewo naprzemianrącz w staniu na rękach — odmach w tył do oporu na ramionach — przewrót w tył do podporu na rękach — spad do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — zamachem stanie na rękach i ćwierć obrotu w lewo do stania na rękach pobok — zeskok kuczny.

#### *Koń wzdłuż:*

Przeskok kuczny z dochwytem na kark — wysokość konia 115 cm.

### Minima w zawodach lekkoatletycznych.

#### *Wspinanie po linie:*

sekundy	punkty	sekundy	punkty
12,—	10,—	13,1	3,—
12,1	9,25	13,2	2,50
12,2	8,50	13,3	2,—
12,3	7,75	13,4	1,75
12,4	7,—	13,5	1,50
12,5	6,25	13,6	1,25
12,6	5,50	13,7	1,—
12,7	5,—	13,8	0,75
12,8	4,50	13,9	0,50
12,9	4,—	14,—	0,25
13,—	3,50	14,1	0,—

*Skok wdal:*

metry	punkty	metry	punkty
5,00	10,—	4,45	3,—
4,95	9,25	4,40	2,50
4,90	8,50	4,35	2,—
4,85	7,75	4,30	1,75
4,80	7,—	4,25	1,50
4,75	6,25	4,20	1,25
4,70	5,50	4,15	1,—
4,65	5,—	4,10	0,75
4,60	4,50	4,05	0,50
4,55	4,—	4,00	0,25
4,50	3,50	3,99	0,—

*Bieg 100 m.:*

sekundy	punkty	sekundy	punkty
12,8	10,—	13,9	3,—
12,9	9,25	14,—	2,50
13,—	8,75	14,1	2,—
13,1	8,—	14,2	1,50
13,2	7,25	14,3	1,25
13,3	6,50	14,4	1,—
13,4	5,75	14,5	0,75
13,5	5,—	14,6	0,50
13,6	4,50	14,7	0,25
13,7	4,—	14,8	0,—
13,8	3,50		

*Rzut dyskiem:*

metry	punkty	metry	punkty
28,—	10,—	25,80	3,—
27,80	9,25	25,60	2,50
27,60	8,50	25,40	2,—
27,40	7,75	25,20	1,75
27,20	7,—	25,—	1,50
27,—	6,25	24,80	1,25
26,80	5,50	24,60	1,—
26,60	5,—	24,40	0,75
26,40	4,50	24,20	0,50
26,20	4,—	24,—	0,25
26,—	3,50	23,80	0,—

*Pływanie 50 m. st. dow.:*

sekundy	punkty	sekundy	punkty
46	10,—	51	7,50
47	9,50	52	7,—
49	8,50	53	6,50
50	8,—	54	6,—

sekundy	punkty	sekundy	punkty
55	5,50	66	2,25
56	5,—	67	2,—
57	4,50	68	1,75
58	4,25	69	1,50
59	4,—	70	1,25
60	3,75	71	1,—
61	3,50	72	0,75
62	3,25	73	0,50
63	3,—	74	0,25
64	2,75	75	0,—
65	2,50		

*Uwaga.* Ułamki będą doliczane.

### D r u h n y.

#### *Porecze:*

1. Z naskoku do oporu na ramionach podpór przewrotny — zamachem — wspieranie do podporu leżąc przodem, nogi w rozkroku — odbiciem nog w górę — koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — przemach odwrotny lewą na lewą żerdź z ćwierć obrotem w prawo do podporu leżąc przodem pobok — przemach — okroczyń prawą w tył — koło odwrotne prawą i zeskok oboczny w lewo.

2. Z naskoku do oporu na ramionach — pośredni zamach — przewrót w tył do podporu na rękach — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią z pół obrotem w lewo — przemach odwrotny lewą na prawą żerdź przemach zawrotny prawą do siadu na prawej żerdzi — prawa noga zwisa pionowo — ramiona w bok — wytrzymaj — dochwyt lewą na lewą żerdź — oboczka w prawo przez obie żerdzie.

#### *Kółka:*

1. Wyskok do zwieszenia — wywijaniem w przednim zamachu o krzyżach wyprostowanych zwieszenie przerzutne — zwieszenie tyłem — zamach w przód — zamachem w tył zwieszenie przewrotne tyłem — zwieszenie o ramionach ugiętych z poziomką — wytrzymaj — zamachem zwieszenie o ramionach prostych — w przednim zamachu zeskok z półobrotem.

2. Wyskok do zwieszenia — wywijania — zamachem wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne tyłem — zwieszenie przerzutne — skurcz prawą nogę i o krzyżu wyprostowanym zaznaczyć wagę w zwieszeniu przodem — wyrzutem prostą prawą nogę — zamach i przerzut w tył do postawy.

*Równoważnia:*

Kładka 120 cm. wysoka i 10 cm. szeroka.

Odbiciem obunóż wymyk przodem — ćwierć obrotu w prawo do siadu na lewym udzie, prawa noga zwisa, przechwyt w przód, klęczka na prawem kolanie (wpierw oprzej palce nogi poczem kolano) i wejdz do podporu klęcznego — półprzysiad lewą, prawa noga wyprostowana w tył, ramiona w górę (ramiona, tułów i prawa noga tworzą jedną linję) okrężne łuki w przód po prawej stronie (przy zwisłem położeniu ramion pogłębić półprzysiad, a gdy przejdą ramiona w tył do poziomu skręć tułowia w prawo o 90°, a przy przeniesieniu ramion w górę skręć tułowia nawprost i powstań do postawy zakroczonej prawą) ramiona w bok i opad w przód do wagi, wytrzymaj — wykrokiem prawej do półprzysiadu, lewa w zakroku wyprostowana — ramiona w górę (ramiona, tułów i lewa noga tworzą jedną linję) okrężne łuki w przód po lewej stronie (przy zwisłem położeniu ramion pogłębić półprzysiad, a gdy przejdą ramiona w tył do poziomu skręć tułowia w lewo o 90°, a przy przeniesieniu ramion w górę skręć tułowia nawprost i powstań do postawy zakroczonej lewą) ramiona w bok i opad w przód do wagi, wytrzymaj — tułów prostuj ramiona w dół, krok lewą w przód, krok prawą w przód i zeskok w lewo w bok z półobrotom w prawo, w locie ramiona w górę tułów wyprostowany.

*Minima lekkoatletyczne.**Skok wdal:*

metry	punkty	metry	punkty
3,30	0	3,90	6
3,40	1	4,—	7
3,50	2	4,10	8
3,60	3	4,15	9
3,70	4	4,20	10
3,80	5		

*Bieg 60 m.:*

sekundy	punkty	sekundy	punkty
10,2	0	9,—	6
10,—	1	8,9	7
9,8	2	8,8	8
9,6	3	8,7	9
9,4	4	8,6	10
9,2	5		

## Wyrzut kulą 4 kg.

metry	punkty	metry	punkty
5,—	0	7,20	6
5,40	1	7,40	7
5,80	2	7,60	8
6,20	3	7,80	9
6,60	4	8,—	10
7,—	5		

*Uwaga.* Ułamki będą doliczane.

## ĆWICZENIA WOLNE

(igrzyskowe).

Dla druhów lub starszej młodzieży.

### C z ę ś ć IV.

Skrajni ćwiczący.

- I.
  1. Pierwszy — wykrok nazewnątrz lewą, prawa ręka na biodro, trzeci — wykrok nazewnątrz prawą, lewa ręka na biodro,
  - 2—4. wytrzymaj,  
Środkowy ćwiczący,
    1. Zakrok prawą,
    2. ramiona w przód, ręce oprzej na barkach skrajnych ćwiczących,
  - 3—4. wytrzymaj,  
Środkowy ćwiczący.
- II.
  1. Wyskok do podporu na barkach skrajnych ćwiczących, nogi w przód do poziomu,
  - 2—4. wytrzymaj.  
Skrajni ćwiczący.
    1. Pierwszy — wznies lewe ramię w przód, trzeci — wznies prawe ramię w przód. Obaj podtrzymaj nogi trzeciego.
    - 2—4. wytrzymaj.  
Środkowy ćwiczący.

- III. 1. Zeskok w przód,  
2. przysiad podparty,  
3—4. wytrzymaj.  
Skrajni ćwiczący.
1. Pierwszy lewe ramię w tył, trzeci — prawe ramię w tył,  
2. pierwszy — lewe ramię w górę zewnątrz, trzeci — prawe ramię w górę zewnątrz, ręce stykają się czubkami palców,  
3—4. wytrzymaj.  
Skrajni ćwiczący.
- IV. 1. Pierwszy — lewe ramię w dół, trzeci — prawe ramię w dół.  
2—4. wytrzymaj.  
Środkowy ćwiczący.
1. Powstań,  
2. półobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,  
3. przystaw prawą nogę,  
4. wytrzymaj.  
Środkowy.
- V. 1. Wykrok lewą, ramiona w przód, ręce oprzej na barkach skrajnych ćwiczących,  
2. podaj prawą nogę, trzeciemu współćwiczącemu,  
3. wyskok do podporu, lewą nogę podaj pierwszemu współćwiczącemu,  
4. wytrzymaj.  
Skrajni ćwiczący.
1. Wytrzymaj,  
2. trzeci — podchwycić i podtrzymuj za stopę prawą nogę środkowego,  
3. pierwszy — podchwycić i podtrzymaj za stopę lewą nogę środkowego,  
Nogi podtrzymuje się w ten sposób, że grzbiet ręki jest skierowany nazewnątrz, ręka podwinięta pod stopę. Środkowy stoi na rękach współćwiczących, jak w strzemiionach,  
4. wytrzymaj.  
Środkowy ćwiczący.
- VI. 1. Tułów wyprostuj, ramiona w bok,  
2—4. wytrzymaj.  
Skrajni ćwiczący.
- 1—4. Wytrzymaj.  
Środkowy.



- VII. 1. Tułów pochyl i oprzej ręce na barkach skrajnych,  
2. zeskok do postawy na znak,  
3—4. wytrzymaj.  
Skrajni ćwiczący.
1. Wytrzymaj,  
2. pierwszy — przystaw lewą nogę, trzeci — przystaw prawą nogę, ramiona w dół,  
3—4. wytrzymaj.  
Środkowy.
- VIII. 1—4. Wytrzymaj.  
Skrajni ćwiczący.
1. Pierwszy i trzeci — półobrotu w lewo do zakroku prawą na palce,  
2. przystaw prawą nogę,  
3—4. wytrzymaj.
- IX—XVI. Jak takty I — VIII.  
Wszyscy.
- XVII. 1. Ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,  
2. przystaw lewą nogę,  
3. pierwszy wykrokiem lewej, klęczka na prawem kolanie, ręce na biodra, drugi i trzeci wytrzymaj,  
4. wytrzymaj.
- XVIII. 1. Drugi — wykrok lewą, pochyl tułów w przód i oprzej ręce na barkach pierwszego, trzeci wytrzymaj,  
2. drugi — skurcz prawą nogę w tył i podaj trzeciemu, trzeci — podchwycić prawą ręką, prawą nogę współwiciącego za podbicie,  
3—4. wytrzymaj.
- XIX. 1. Trzeci — wzniesi nogi drugiego ćwiczącego w górę, podchwycem lewą za lewą nogę, wykrok lewą, drugi — podaj lewą nogę, podpór leżąc przedtem na barkach pierwszego ćwiczącego,  
2—4. wytrzymaj.
- XX. 1. Środkowy — zeskok do postawy, trzeci — opuść nogi środkowego, przystaw lewą nogę, ramiona w dół, pierwszy — wytrzymaj,  
2—4. wytrzymaj,

- XXI. 1. Pierwszy — powstań, przystaw lewą nogę, ramiona w dół, drugi i trzeci wytrzymaj,
2. pierwszy — krok w tył na prawo z jednością obrotu w prawo i przystaw lewą nogę, trzeci — rozkrok w lewo z trzyczwartem obrotu w prawo i przystaw prawą nogę. Cała trójka tworzy trójkąt stojąc tyłem do siebie, środkowy na znaku,
3. wszyscy wspólnie ramiona spleść w łokciach,
4. wytrzymaj.  
Wszyscy.
- XXII. 1. Na palcach stań,
- 2—4. powoli przysiad, ramiona splecione w łokciach wytrzymaj.  
Wszyscy.
- XXIII. 1—3. Powoli powstań do postawy na palcach,
4. postawa zasadnicza, ramiona w dół.  
Skrajni.
- XXIV. 1. Pierwszy krok w lewo z jednością obrotu w prawo, trzeci — krok w prawo z jednością obrotu w lewo,
2. pierwszy — przystaw prawą nogę, trzeci — przystaw lewą nogę,
- 3—4. wytrzymaj.  
Środkowy.
1. Półobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. przystaw prawą nogę,
- 3—4. wytrzymaj.  
Wszyscy ćwiczący stoją obok siebie zwrócieni w przeciwnym kierunku.

## XXV—XXXII.

Jak takty XVII — XXIV tylko klęczkę wykonuje trzeci ćwiczący.

*Uwaga:* Część czwarta powtarza się dwa razy.

# ZABAWY I GRY RUCHOWE.

## W kozły broń.

Ćwiczących ustawia się w dwie kolumny czwórkowe. Pierwszej czwórce w każdej kolumnie daje się karabiny. Wyznacza się bieżnie, a na końcu każdej bieżni kresli się koło lub kwadrat, w którym ćwiczący mają ustawić kozioł z karabinów.

Na dany znak wybiega pierwsza czwórka z każdej kolumny, a dobiegłszy do wyznaczonego miejsca, ustawia tam kozioł i w tej chwili powraca na miejsce. Wróciwszy przed kolumnę, każdy z czwórki podaje rękę temu, który go w kolumnie kryje. Kiedy już ostatni z pierwszej czwórki wrócił i podał rękę swemu następcy, wtedy wybiega cała następna czwórka, by zabrać ustawione przez poprzednią czwórkę karabiny. Dalsze czwórki posuwają się w przód, a ci, którzy bieg swój odbyli, ustawiają się na końcu kolumny.

Kto przybiegnie pierwszy do kozła, ujmuje jeden karabin i czeka póki nie przybiegną następni. Wtedy wszyscy, przez uniesienie w górę, rozbierają kozioł jednocześnie i po powrocie, każdy z nich oddaje karabin następnemu w pierwszej czwórce w kolumnie. Kiedy cała czwórka otrzyma karabiny, wybiega i ustawia kozioł na oznaczonym miejscu. Wygrywa ta kolumna, która pierwiej przerobi ćwiczenia.

## Wyścig z przeszkodami ze współćwiczącymi.

Ćwiczący ustawieni w rzędach, w odstępach 5 — 6 kroków jeden od drugiego.

Ćwiczący przybierają następujące postawy lub pozycje: pierwszy staje w rozkroku, drugi w wypadzie z rękami opartymi na kolanach, trzeci w podporze klęcznym i t. p.

Na dany znak ostatni z każdego rzędu wybiega i stara się przez klęczącego w podporze wykonać przewrót, przez stojącego w wypadzie przeskoczyć rozkrocznie, stojącego w rozkroku okrążyć lub przepelznąć pomiędzy rozstawionymi nogami. Kiedy już wszystkie przeszkody przewyciężył dobiega do celu i po dotknięciu się go powraca na swoje miejsce, t. j. przed swój rząd i przybiera nakazaną postawę.

Wygrywa ten oddział (rząd), który ma więcej pierwszych miejsc.

## Walka centaurów.

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny, dobierają się parami według wzrostu i wagi, następnie biorą jedni drugich na barki, podtrzymując ich za nogi.

Na dany znak, obie drużyny zbliżają się do siebie i rozpoczyna się walka. Siedzących na barkach starają się jedni drugim zwalić na ziemię.

Powalony przeciwnik ustępuje z gry, a zwycięską pozostaje ta drużyna, która zdoła wszystkich przeciwników pokonać.

Odmiana: Zamiast mocować się, uderzają się barkami z rękami założonemi na plecach.

## Rybacy na jezioro.

W środku boiska oznacza się miejsce nakreślając koło lub kwadrat, w którym staje pierwsza para ćwiczących „rybacy”. Na dany znak wybiegają rybacy, trzymając się za ręce, starając się złowić „rybę”, t. j. schwycić jednego z współćwiczących, którzy są rozprószeni po całym boisku.

Po schwytaniu „ryby”, przeprowadzają lub przenoszą ją na wyznaczone miejsce, gdzie oczekuje na drugą „rybę”, z którą tworzy nową parę „rybaków”.

Dwójki rybaków muszą trzymać się za ręce, gdyż tylko połączeni mogą łowić ryby.

Odmiana:

Na linii przedzielającej boisko na połowy stoi dwóch ćwiczących, trzymając się za ręce, są to „rybacy”. Reszta ćwiczących rozrzucona jest na jednej połowie boiska, przodem do pierwszych, to są „ryby”.

Na znak lub okrzyk „Rybacy na jezioro”, ryby przebiegają na drugą połowę boiska, a rybacy starają się ryby łowić zanim zdążą przebiec za wyznaczoną linię. Każda schwytana „ryba” staje się „rybakiem” i powiększa sieć, złożoną z rybaków, trzymających się za ręce. Przebiegać wolno tylko w granicach pola, czyli „jeziora”. Wolno jest rybom sieć rozerwać, podpełznąć lub przekroczyć, zanim skrajny zdąży wolną ręką przytrzymać przebiegającą „rybę”.

Gdy sieć jest rozerwana, „ryb” łowić nie wolno. Należy ponownie związać sieć. Rybacy rozpoczynają zawsze od linii środkowej boiska.

