

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ”

ROK VII.

LIPIEC-SIERPIEŃ

Nr. 7—8

ZAWODY ZWIĄZKU SOKOLSTWA POLSKIEGO W WARSZAWIE.

Tegoroczne zawody związkowe zgromadziły nieliczny, lecz dobrze dobrany, zwłaszcza w lekkoatletyce, zespół zawodników i zawodniczek.

Ogółem przybyło na zawody 217 druhow i 59 druhen z czterech dzielnic.

z Dz. Krakowskiej	27 druhow	14 druhen
„ Mazowieckiej	150 „	40 „
„ Pomorskiej	30 „	5 „
„ Wielkopolskiej	10 „	— „

Zawodników nie nadesłały, ani nie usprawiedliwiły swej nieobecności Dz. Małopolska i Śląska.

Kierownictwo zawodów spoczywało w rękach naczeln. K. Noskiewicza i naczelniczki J. Zamoyskiej.

Poszczególne działy prowadzili:

Zawody gimnastyczne	druhow	dh. Tan C.
„ lekkoatletyczne	„	Paruszewski Z.
„ pływackie	„	Dobrowolski K.
„ strzeleckie	„	Zimnoch J.
„ kolarskie	„	Kuszczyński J.

Sędziowie: naczeln. Chełmicki H., Anioł F., Dąbski T., Fałęcki E., Hermanowski E., Karliński L., inż. Klarner Cz., Kokalski i Lędziński Wł., Szretter T., Urlich J., Żarski St.

Sekretarz dh. Bokiewicz Jerzy.

Zawody gimnastyczne i lekkoatletyczne druhen prowadziła druha naczelniczka Zamoyska Jadwiga.

Sędziowie: Dusoge M., Fałęcki E., Kokalski, Królówna, Lechowska, Niedzielkówna K., Rozwadowska, Samborska M., Szczepkowska.

Sekretarka: dhna Sobotowska Halina.

Poszczególne działy obesłane były następująco:

Druhowie:

	Dzielnica			
	Kr.	Maz.	Pom.	Wlkp.
O pierwszeństwo Zw.	2	3	—	—
Stopień wyższy	2	4	—	—
„ średni	3	8	—	—
„ niższy	13	18	—	—
lekkoatletyka	3	33	20	10
pływanie	—	8	5	—
strzelanie	—	15	—	—
kolarstwo	—	36	5	—

Druhny:

Stopień wyższy i o pierwsz. Zw.	2	3	—	—
„ niższy	12	—	—	—
lekkoatletyka	—	26	3	—
pływanie	—	4	1	—
strzelanie	—	3	1	—
strzelanie z łuku	4	4	—	—

Wyniki w zawodach były następujące:

A. Druhowie.

Zawody jednostek o pierwszeństwo Związku.

1. Daniel Tadeusz	— Brzesko Dz. Krak.	1097 p.
2. Dołowy Teodor	— Warszawa II.	1022 p.
3. Noskiewicz Zbign.	— Warszawa I.	984 p.
4. Kosman Edmund	— Warszawa I.	964 p.
5. Lewicki Jerzy	— Kraków	701 p.

Zawody jednostek wyższego stopnia.

1. Daniel Tadeusz	— Brzesko Dz. Krak.	827 p.	— 82,7%
2. Noskiewicz Zbign.	— Warszawa I.	809 p.	— 80,9%
3. Dołowy Teodor	— Warszawa II.	786 p.	— 78,6%
4. Kosman Edmund	— Warszawa I.	734 p.	— 73,4%

Zawody jednostek średniego stopnia.

1. Broniarek Jan	— Warszawa II.	727 p.	— 72,70%
2. Bień Stefan	— Kraków	706 p.	— 70,60%
3. Przewdziecki	— Kraków	658 p.	— 65,80%

Zawody jednostek niższego stopnia.

1. Ciszewski Jerzy	— Warszawa IV	755 p.	— 75,50%
2. Szostak Edw.	— Warszawa II	719 p.	— 71,90%
3. Kwiatkowski Kaz.	— Warszawa IV	706 p.	— 70,60%
4. Szmidt Tadeusz	— Warszawa II	705 p.	— 70,50%
5. Ciszewski Zdz.	— Warszawa IV	683 p.	— 68,30%
6. Kłosowski Miecz.	— Warszawa II	656 p.	— 65,60%
7. Ślizowski Eug.	— Kraków	631 p.	— 63,10%
8. Petryczek Adam	— Kraków	630 p.	— 63,00%
9. Dach Józef	— Brzesko Dz. Krak.	626 p.	— 62,60%
10. Vogelsang Maks.	— Brzesko Dz. Krak.	619 p.	— 61,90%

W zawodach zastępów niższego stopnia.

1. Zastęp Okr. Warszawskiego	— 4224 p.
2. Zast. Gn. Brzesko Dz. Krak.	— 3049 p.

Bieg 100 m.

1. Wicherek Alojzy	— Bydgoszcz Dz. Pom.	11,6 sek.
2. Kupś Radosław	— Poznań	
3. Bzdawski Bron.	— Bydgoszcz	

Bieg 200 m.

1. Wojtkiewicz Leon	— Wilno Dz. Mazow.	24,8 sek.
2. Kupś Radosław	— Poznań	
3. Rybka Aleks.	— Kraków	

Bieg 1500 m.

1. Lewicki	— Bydgoszcz Dz. Pom.	4 m. 17,2 sek.
2. Kucharski Kaz.	— Wilno Dz. Mazow.	
3. Jakubowski Jan	— Poznań	

Bieg 3000 m.

1. Drużyna Dzielnic Wielkopolskiej:	Jakubowski Jan, Muszyński Juljan, Bartkowiak Stefan.
2. Drużyna Dz. Mazowieckiej:	Wojman, Długoborski, Żołnierzek.

Jednostki.

1. Jakubowski Jan	— Poznań	9 m. 26 sek.
2. Wejman	— Warszawa IV	9 m. 35 sek.

Bieg rozstawny 4×100 m.

1. Drużyna Dz. Pomorskiej — 47,2 sek. — Bzdawski, Kruszona, Wicherek, Zimny — Bydgoszcz.
2. Drużyna Dz. Wielkopolskiej — 48,2 sek. — Adamkiewicz, Drzycimski, Góralewski, Kupś — Poznań.
3. Drużyna Dz. Mazowieckiej: Heller, Kisielewski, Luniak, Prawdowski — Radom.

Sztafeta olimpijska.

1. Drużyna Dz. Pomorskiej — 3 m. 34,4 sek. — Bzdawski, Kruszona, Lewicki, Wicherek.
2. Drużyna Dzielnicy Wielkopolskiej.
3. Drużyna Dzielnicy Mazowieckiej.

Skok w dal.

- | | | |
|----------------------|--------------------|---------|
| 1. Góralewski Antoni | — Poznań | 6,50 m. |
| 2. Kupś Radosław | — Poznań | 6,17 m. |
| 3. Wojtkiewicz Leon | — Wilno Dz. Mazow. | 6,08 m. |

Skok w wyż.

- | | | |
|-------------------------|--------------------|---------|
| 1. Drzycimski Florjan | — Poznań | 1,70 m. |
| 2. Wojtkiewicz Leon | — Wilno | 1,60 m. |
| 3. Zieleniewski Sławom. | — Sokołów Dz. Maz. | 1,55 m. |

Skok o tyce.

- | | | |
|-------------------|----------------------|---------|
| 1. Skowroński St. | — Bydgoszcz Dz. Pom. | 3,00 m. |
| 2. Marciniak Wł. | — Pabjanice Dz. Maz. | 2,87 m. |
| 3. Miller Czesław | — Pabjanice Dz. Maz. | 2,77 m. |

Rzut dyskiem.

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------|
| 1. Zieliński Wł. | — Grudziądz Dz. Pom. | 37,78 m. |
| 2. Miller Czesław | — Pabjanice Dz. Maz. | 35,48 m. |
| 3. Mikrut Franciszek | — Koronowo Dz. Pom. | 34,74 m. |

Rzut oszczepem.

- | | | |
|---------------------|---------------------|--------------------|
| 1. Mikrut Franc. | — Koronowo Dz. Pom. | 61,83 m. rek. Pols |
| 2. Mikrut Władysław | — „ „ „ | 60,76 m. |
| 3. Mikrut Albin | — „ „ „ | 54,64 m. |

Pięciobój lekkoatletyczny.

1. Wojtkiewicz Leon	— Wilno Dz. Maz.	3,102,595 p.
2. Miller Czesław	— Pabjanice Dz. Maz.	2,546,220 p.
3. Kupś Radosław	— Poznań	2,469,020 p.

Pływanie.

100 m. styl. dow.

1. Anders	— Grudziądz Dz. Pom.	1,34 m.
2. Mużyk	— Gdańsk Dz. Pom.	1,36 m.
3. Jezikiewicz	— Gdańsk Dz. Pom.	

200 m. styl klas.

1. Mużyk	— Gdański Dz. Pom.	3,20 m.
2. Choina Jan	— Warszawa	3,25 m.
3. Butlewski	— Grudziądz Dz. Pom.	

100 m. na wznak.

1. Gradkowski Franc.	— Pruszków Dz. Maz.	2,06 m.
2. Cymerman	— Pruszków Dz. Maz.	2,10 m.

Skoki dowolne.

1. Bielawski	— Warszawa	25,56 p.
2. Francki	— Pruszków Dz. Maz.	23,46 p.
3. Pietrzykowski	— Warszawa I	21,62 p.

Strzelanie.

1. Zawidzki Rom.	— Płock	Dz. Maz.	172 p.	— 86%
2. Młynik Zenon	— Sokołów	„ „	170 p.	— 85%
3. Kwaśniewski Stan.	— Płock	„ „	161 p.	— 80,5%
4. Sיעiński Ant.	— Płock	„ „	160 p.	— 80%
5. Szymański Henryk	— Warszawa II	„ „	146 p.	— 73%
6. Gradkowski Franc.	— Pruszków	„ „	146 p.	— 73%
7. Ślósarski Tomasz	— Grodzisk	„ „	141 p.	— 70,5%

Kolarstwo.

Zawody torowe 20 klm.

1. Wróbel S.	— Starachowice	34 m. 18 sek.
2. Kozirowski	— Poznań	
3. Dziubałtowski	— Tomaszów	
4. Jakubowski	— Starachowice	

Zawody szosowe 20 klm.

- | | | |
|-------------------|----------------|-----------------|
| 1. Szczepański I. | — Starachowice | 40 m. 58,2 sek. |
| 2. Kraska S. | — Warszawa IX. | |

B. Druhny.

Zawody jednostek o pierwszeństwo Związku.

- | | | |
|---------------------------------|---------------|----------|
| 1. Gawalkiewiczówna
Stefanja | — Warszawa IV | — 912 p. |
| 2. Warchlówna Stefanja | — Warszawa II | — 743 p. |
| 3. Mikulska Irena | — Kraków | — 649 p. |
| 4. Dydecka Janina | — Warszawa IV | — 633 p. |

Zawody jednostek wyższego stopnia.

- | | | |
|---------------------------------|---------------|----------|
| 1. Gawalkiewiczówna
Stefanja | — Warszawa IV | — 677 p. |
| 2. Warchlówna Stefanja | — Warszawa II | — 558 p. |
| 3. Dydecka Janina | — Warszawa IV | — 513 p. |
| 4. Mikulska Irena | — Kraków | — 489 p. |

W zawodach zastępów niższego stopnia.

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|--------|
| 1. Ostrowska Wanda | — Borek Fałęcki Dz. Kr. | 482 p. |
| 2. Stepińska Zofja | — Kraków | 458 p. |
| 3. Zachorówna Melanja | — Brzesko Dz. Krak. | 384 p. |

Bieg 60 m.

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|----------|
| 1. Hulaniccka Alina | — Warszawa V | 8,6 sek. |
| 2. Grabicka Janina | — Warszawa V | |
| 3. Baumgartówna Łucja | — Bydgoszcz XI Dz. Pom. | |

Bieg 100 m.

- | | | |
|----------------------|--------------|-------------|
| 1. Grabicka Janina | — Warszawa V | — 14,6 sek. |
| 2. Sadkowska Wacława | — Warszawa V | |
| 3. Maciejewska Róża | — Warszawa V | |

Bieg rozstawnny 4×100 m.

Bieg odbył się tylko między dwoma zespołami Dz. Mazowieckiej.

- | | | |
|--------------------------------|-------------|---|
| 1. Drużyna gn. Warszawa V | — 59,2 sek. | — Maciejewska, Lubecka, Grabicka, Sadkowska. |
| 2. Drużyna Okr. Warszawskiego: | | Smogorzewska, Pawłowska, Cichocka, Sobiesiakówna. |

Skok w dal.

- | | | |
|---------------------|--------------|-----------|
| 1. Lubecka Marta | — Warszawa V | — 4,64 m. |
| 2. Hulaniccka Alina | — Warszawa V | — 4,63 m. |
| 3. Maciejewska Róża | — Warszawa V | — 4,55 m. |

Skok w wyż.

1. Weisówna Jadwiga	— Pabjanice Dz. Maz.	1,35 m.
3. Michalska Irena	— Bydgoszcz Dz. Pom.	1,35 m.
2. Żółkiewiczówna Z.	— Warszawa V	1,25 m.

Rzut dyskiem.

1. Weisówna Jadwiga	— Pabjanice Dz. Maz.	37,32 m.
2. Schabińska Irena	— Warszawa V	31,45 m.
3. Merkisówna Wanda	— Warszawa V	30,21 m.

Rzut oszczepem.

1. Weisówna Jadwiga	— Pabjanice Dz. Maz.	27,32 m.
2. Kurganówna Wł.	— Koronowo Dz. Pom.	26,12 m.
3. Schabińska Irena	— Warszawa V	24,19 m.

Wyrzut kulą 4 kg.

1. Weisówna Jadwiga	— Pabjanice Dz. Maz.	9,70 m.
2. Schabińska Irena	— Warszawa V	9,10 m.
3. Gachowska Klara	— Grudziądz Dz. Pom.	8,92m.

Pływanie.

50 m. styl. klas.

1. Urbańska Marta	— Grudziądz Dz. Pom.	51,00 sek.
2. Józkiewiczówna Ad.	— Pruszków Dz. Maz.	52,00 sek.

100 m. styl. dow.

1. Józkiewiczówna Ad.	— Pruszków Dz. Maz.	2,00 sek.
-----------------------	---------------------	-----------

Strzelanie.

50 m. z broni małok.

1. Warchlówna Stefanja	— Warszawa II	149 p.
2. Peredery Irena	— Warszawa II	136 p.
3. Kozłowska Leokadja	— Warszawa II	120 p.

Strzelanie z łuku.

		15 m.	20 m.	25 m.	ogół.
1. Wilkówna Irena	— Warszawa I	60 p.	40 p.	10 p.	110 p.
2. Dubowska Hanna	— Warszawa II	17 p.	30 p.	27 p.	74 p.
3. Dobkiewicz Halina	— Warszawa I	35 p.	10 p.	18 p.	63 p.

Zawody w grach ruchowych odbyły się tylko w koszykówkę pomiędzy drużynami z Krakowa, Łodzi i Warszawy.

Wynik:

Kraków — Łódź — 17 : 22,
 Łódź — Warszawa 46 : 17.

JUBILEUSZOWY ZLOT DZIELNICY MAZOWIECKIEJ.

Z okazji przypadającej 25-tej rocznicy założenia Sokola w Warszawie zwołany zlot dzielnicy mazowieckiej zgromadził ogółem około 2000 uczestników, w czem ćwiczących: 260 druhów i 300 drухen.

Zadziwiająco mała ilość ćwiczących, zwłaszcza druhów, których w dwójnasób większej liczbie powinny dać gniazda okręgu warszawskiego, zmusza do zastanowienia się nad tem i zbadania przyczyn. Również brak młodzieży na zlocie jest zastanawiającym i nie można nad tem przejść spokojnie do porządku dziennego. A wreszcie brak odrębnych występów okręgów, daje również ujemny pogląd na pracę techniczną w okręgach. Jeżeli z odrębnymi ćwiczeniami nie wystąpiły okręgi dalej położone, to mogą na swe usprawiedliwienie wysunąć pewne trudności, które uniemożliwiły im odrębne występy, natomiast niczem usprawiedliwić się nie może okręg warszawski, który posiada dogodne warunki do pracy i siły techniczne po temu.

Przyznać trzeba natomiast, że wspólne ćwiczenia wolne druhów i drухen przygotowane były naogół dobrze, co świadczy o tem, że istnieje jednak w dzielnicy pewna ilość gniazd, gdzie praca techniczna prowadzona jest poważnie, a między władzami technicznymi i administracyjnymi panuje harmonja i współpraca.

Ćwiczenia wolne drухen, których do ćwiczeń stanęło 270, wykonane były dosyć dobrze. Mianowicie druhny względnie dobrze opanowały ćwiczenia pamięciowo i wzrokowo, oraz dosyć uważnie trafiały na swe miejsca, choć niezupełnie pilnowały się znaków, nie dochodziły lub przekraczały je, na czem cierpiałoby krycie i równanie. Poza tem dało się zauważyć brak wykończenia ruchu, postawy lub pozycji, zwłaszcza przy skrętach tułowia lub przy okrężnem przenoszeniu ramion. Wyjście do ćwiczeń w kolumnie szóstkowej, potem rozdział tejeż na dwie kolumny trójkowe nie wypadło dobrze, gdyż druhny nie kryły i nie równały, a przy zachodzeniu na rogach kolumna schodziła w bok. Za mało uwagi zwraca się w gniazdach na ćwiczenia rzędowe, krycie i równanie.

Przykre wrażenie wskutek swej nikłości sprawił występ druhów, których do ćwiczeń wolnych stanęło pierwszego dnia 168, drugiego 260 ćwiczących. Część pierwszą wykonano dosyć dobrze, drugą i trzecią nieco słabiej. Ruchy ramion były przyspieszone, zwłaszcza te, które należało w jednym taktie wykonać podwójnie, wykonane były tak szybko, że ćwiczący wyprzedzali muzykę. Błędem też było zbyt naprężanie ramion, zwłaszcza przy wymachach, skutkiem tego, ruchy były rąbane i przerywane, tymczasem ćwiczenia te mają być płynne, mięśnie rozluźnione, a równocześnie zachowany kierunek, położenie i wykończenie. To samo dało się zauważyć przy skłonach, zwłaszcza przy skłonach rzutem lub skrętach. Druhowie opanowali ćwiczenia pamięciowo, dwójki łączyły się bez pomyłek, ale nie dotrzymywali krycia, nie dochodzili do znaków, naogół nie stosowali się do wskazówek zamieszczonych we wstępie do ćwiczeń wolnych.

Występ młodzieży męskiej z gn. IV. (16 chłopców) był dobrze przygotowany. Lekcja gimnastyczna, wykonana bez przyrządów, dobrze była obmyślana i powiązana. Wykonanie ćwiczeń wolnych, igrzyskowych i skoków było bardzo dobre.

Występ zastępów na przyrządach był też naogół dobry, ale nie odpowiadał naszym zasadom metodycznym. Pokaz ćwiczeń dowolnych jest wówczas interesujący, gdy poprzedzi go pokaz ćwiczeń obowiązkowych, z których jedno, względnie dwa ćwiczenia są krótkie i dla wszystkich ćwiczących w zastępie dostępne. Potem może być jedno, względnie dwa ćwiczenia dowolne, każde inne, ale również dobrze opanowane i przygotowane. Tymczasem pokazane ćwiczenia były tylko dowolne i było ich za dużo, tak że ćwiczący w końcu powtarzali się.

Skoki mieszane, pokazane jako oddzielny występ, nie nadają się na złoty dzielnicowe, bez włączenia ich w pewien układ ćwiczeń. Tego rodzaju występ nie wskazany jest i z tego względu, że nadaje inny charakter naszej pracy wychowawczej, aniżeli ten, jaki mamy programowo wytknięty.

Ogólny wynik zlotu był dodatni, zachowany był porządek i karność, a poziom ćwiczeń wskazywał na stały postęp. Należy tylko wzmocnić wymagania i dążyć do osiągnięcia jak najlepszych wyników, a nie zadowalać się postępowaniem dostatecznym.

Większą również uwagę należy poświęcić estetyce stroju ćwiczebnego, który jest jeszcze bardzo zaniedbany, co w dużym stopniu przyczynia się do obniżenia ogólnego wrażenia ze zlotu.

Jan Fazanowicz.



ZAWODY GIMNASTYCZNE O PIERWSZEŃSTWO ŚWIATA W PARYŻU.

Tegoroczne międzynarodowe zawody gimnastyczne w Paryżu, zorganizowane zostały z okazji 50-tej rocznicy założenia Międzynarodowego Związku Gimnastycznego. Z tejże okazji odbył się równocześnie w Paryżu zjazd Francuskiego Związku Gimnastycznego.

Program zawodów obejmował:

Ćwiczenia wolne, ćwiczenia obowiązkowe i dowolne na poręczach, drążku, kółkach i koniu wszerz z łękami, wspinanie po linie, przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż, skok wwyż, rzut kulą oburącz, bieg na 100 mtr.

Do zawodów zgłoszono:

Anglja	1 zaw.
Belgja	3 „
Czechosłowacja (Sokół)	7 „
Finland	3 „
Francja	40 „
Holandja	4 „
Jugosławja (Sokół)	5 „
Luxemburg	6 „
Szwajcarja	6 „
Węgry	4 „
Włochy	5 „
Razem	84 zaw.

Jak się później dowiedziałem, z ogólnej liczby 40 zgłoszonych zawodników francuskich, stawało do zawodów tylko 16, a pozostali stawali do wewnętrznych zawodów o pierwszeństwo Francji, które to zawody obejmowały program identyczny z programem zawodów światowych.

Zawody odbyły się w dniu 11 lipca b. r. w wojskowej szkole gimnastycznej w Joinville-Pont.

Na boisku szkolnym roztawiono rusztowane do zawieszenia kółek, — poręcze, konie i drążki, obok których świeżo nasypane kopce trocin, mające zastępować doskocznie, nie były zrównane, dopiero sami zawodnicy rozrzucili je nogami.

Zawody były naznaczone na godz. 6, tymczasem rozpoczęły się o godz. 8.30 z tego powodu, że zebranie sędziów, które się miało odbyć poprzedniego dnia, zostało odłożone i zwołane na tę samą godzinę, o której miały rozpocząć się zawody.

Gdy p. Paillot, kierownik zawodów, zakomunikował sędziom ustanowiony przez miejscowy wydział techniczny przydział sędziów do poszczególnych działów zawodów, spotkał się ze sprzeciwem, gdyż francuski projekt przewidywał do każdego działu jednego do dwóch sędziów — Francuzów, wobec czego zaproponowano odbyć posiedze-

nie sędziów, celem uzgodnienia przydziałów. Posiedzenie przeciągnęło się do godz. 8 i nie dało zadowalających rezultatów, gdyż na ogólną liczbę 38 sędziów, Francuzi mieli 18, co nie było w proporcjonalnym stosunku do innych narodowości.

W czasie gdy odbywało się zebranie sędziów, na boisku, zawodnicy wypróbowywali przyrządy, przerabiając urywki ze swych dowolnych ćwiczeń.

O godz. 8.30 zwołano i podzielono zawodników na siedem drużyn oraz rozlosowano przyrządy i rozpoczęto zawody.

W czasie zawodów panował bezprzykładny nieporządek. Publiczność, ćwiczący i zawodnicy chodzili swobodnie po boisku, otaczając zwartem kołem poszczególne przyrządy, na których ćwiczyli zawodnicy, zwłaszcza tam, gdzie znajdowali się mistrze, znani już z poprzednich zawodów. Podziwiać jednakże należało spokój i ciszę jaka następowała, gdy zawodnik przystępował do przyrządu i wykonywał swoje ćwiczenia. Po ukończeniu ćwiczenia wybuchały huczne oklaski oraz następowała w tłumie publiczna ocena wykonanego ćwiczenia, choć przyznać trzeba, że oceniano sumiennie i bezstronnie bez względu na narodowość.

Z ćwiczeń wykonywanych przez zawodników, zasługujących na uwagę, podaję poniżej niektóre fragmenty.

Na drążku:

Kołowrót olbrzymi w tył — w staniu na rękach półobrotu w prawo na lewą rękę do podchwytu — kołowrót olbrzymi w przód zeskok odwrotny.

Wspieranie w tylnym zamachu do wagi bez oporu — wagą stanie na rękach.

Z siadu w poprzek, wydzwigiem stanie na rękach — ćwierćobrotu w prawo do nachwytu — kołowrót olbrzymi w tył — przerzut w tył.

Podchwytym wspieranie w tylnym zamachu i przemach rozkroczny do zwieszenia tyłem.

Na poręczach:

Z podporu poprzek przerzut w tył do podporu na rękach lub do stania na rękach.

Jako zakończenie — przerzut w tył skośnie nazewnątrz przez jedną żerdź do postawy na ziemi.

Ze stania na rękach pobok na jednej żerdzi — ćwierćobrotu na jednej ręce i przerzut bokiem.

W środku poręczy pobok — wyskok do podporu na przedniej żerdzi — przemach odskoczny w tył do wagi bez oporu.

W środku poręczy pobok, dochwyt na dalszą żerdź — wymyk przodem i równorącz przeskok na bliższą żerdź do zwieszenia i przeskok równorącz na dalszą żerdź do poziomki.

Na kółkach:

Wspieranie rzutem do podporu rozpiętego — podpór przodem — wagą stanie na rękach.

Wymyk do stania na rękach — krótkie wytrzymanie — przewrót w przód — wykręt wprzód i przemach rozkroczny.

Wymyk do stania rozpiętego o ramionach prostych — wolno opust do zwieszenia przerzutowego.

Na koniu wszecz:

Całe serje kół odbocznych z podporu przodem, tyłem, z obrotami, przejściami i nożycami, zakończenie odboczkami lub zawrotkami

Wszystkie te ćwiczenia wykonywane były z taką lekkością i pewnością siebie, że z przyjemnością obserwowało się każdego gimnastyka i podziwiała jego sprawność i siłę.

O godz. 10 przybył do szkoły p. M. Morinaud, podsekretarz stanu wydz. wych. fizycznego przy ministerstwie oświaty wraz z zagranicznymi gośćmi, przed którymi odbył się pokaz lekcji wykonany przez instruktorów wojskowej szkoły gimnastycznej.

Zawody zostały przerwane, wszyscy musieli zejść z boiska, poczem rozpoczął się pokaz.

Spodziewałem się, że zobaczę gimnastykę wojskową, stosowaną w armji francuskiej. Niestety — była to zwykła lekcja zaprawy lekkoatletycznej, przyczem okazało się, że pomiędzy instruktorami znajduje się kilku rekordzistów francuskich w lekkoatletyce i szermierce, którzy w szkole znajdują doskonałe warunki do utrzymania swej formy.

Wykonano ćwiczenia wolne, biegi przez płotki, rzuty dyskiem i oszczepem, skok wwyż i o tyce, szermierkę na szpady i szable, skoki mieszane przez konia wzdłuż i wszecz odbiciem z elastycznej odskoczni, marsz ze śpiewem i defiladą. Pozatem jeden z ćwiczących zademonstrował ćwiczenia w podwójnem kole żelaznem, stosowane obecnie

Po ukończonym pokazie nastąpiło przemówienie p. Casaleta, potem odjazd p. Morinaud i gości.

Zawody gimnastyczne przeciągnęły się do późnej nocy ze szkodą dla zawodników jugosłowiańskich, którzy zawodów nie mogli ukończyć. Jakkolwiek kontynuowali je następnego dnia, jednakże wspinanie po linie zostało unieważnione, skutkiem czego nastąpiły przesunięcia w punktacji zawodników.

W rezultacie największą liczbę punktów zdobyli:

1. Savoleinen Heikki — Finlandja 185.—
2. Hudec Alojzy — Czechosłowacja 183,626.
3. Gajdoś Jan — Czechosłowacja 182,333.
4. Leroux Georges — Francja 179,655.
5. Neri Romeo — Włoch 177,765.
6. Häuggi Herman — Szwajcarja 176,910.

Mistrzem świata uznany został druh Hudec Alojzy, członek czechosłowackiego Sokoła, który, jakkolwiek miał o 2 punkty mniej niż Savoleinen, lecz był jedynym zawodnikiem, który zgodnie z regulaminem, osiągnął 60% we wszystkich rodzajach zawodów.

Hudec Alojzy, członek gniazda Brno I. poraz pierwszy brał udział w zawodach międzynarodowych, a mimo to, odniósł zwycięstwo nad wypróbowanymi już zawodnikami.

Jan Fazanowicz.

JAK PROWADZIĆ LEKKĄ ATLETYKĘ DLA DRUHEN.

Z nastaniem wiosny przed naczelnikami staje pytanie: co robić z druhami na dworze? Odpowiedź, dość zreszto łatwą, może dać każdy: zająć się lekką atletyką, no i grami sportowymi jak siatkówka, miotana (hazena), koszykówka. Tak: ale jak się do tego zabrać, jakie cele sobie postawić, i jeszcze wiele innych pytań ciśnie się w odpowiedzi na powyższą radę.

Tutaj zajmujemy się przede wszystkim lekką atletyką. A dla czego: zaraz wyjaśnię. Otóż tak, jak gimnastyka zimą prowadzona, jest świetną zaprawą (treningiem) do wszelkich sportów letnich, tak znowu lekka atletyka jest fundamentem, na którym oprócz trzeba pracę sportową.

Ale trzeba sobie uprzytomnić, że bardzo mało osób znajduje przyjemność w samym tylko bieganiu, skokach czy rzutach. Każdy ogląda się za celem, pyta się poco to wszystko. Takim celem w lekkiej atletyce, ku któremu winny dążyć wszystkie drużyny, rozpoczynające pracę nad lekką atletyką, powinna być Polska Odznaka Sportowa. Cóż to za Odznaka? Jest to artystycznie wykonany żeton, do noszenia którego uprawnia zdobycie go t. j. uzyskanie pewnych wyników, niezbyt wysokich (dostępnych w zupełności dla początkujących zawodniczek). Odznaka ta została ustanowiona przez Polski Związek Lekkoatletyczny, celem zachęcenia młodzieży do uprawiania lekkiej atletyki.

O samym sposobie, gdzie, kiedy i jak można startować, aby uzyskać tę Odznakę, powiem na końcu, a teraz podam, co jest wymagane od zawodniczki. Otóż konkurencje lekkoatletyczne podzielone zostały na cztery grupy: I — bieg krótki, II — bieg długi, III — skok i IV — rzut. W każdej z grup należy uzyskać jeden wynik lepszy, albo równy pewnemu minimum. Uzyskujemy zatem cztery wyniki w czterech konkursach z czterech dziedzin lekkiej atletyki, a to w celu przyzwyczajenia zawodnika do wielostronności, gdyż jednostronność nie jest pożądana, jest wręcz zła.

W biegach krótkich — mamy uzyskać albo na 60 m. — 10 sek., albo też na 200 m. — 36 sek.; w biegach długich — mamy tylko 800 m. — 4 min., innego dystansu niema dla kobiet w warunkach Odznaki i ten dystans obowiązuje bez wyboru; w skokach musimy wybrać albo skok wwyż i osiągnąć conajmniej 1,10 m., albo skok wdal — nie mniej jak 3,50 m. W rzutach mamy wybór największy, bo kulę, dysk i oszczep, ale tutaj obowiązuje rzut oburącz, t. j. suma najlepszego rzutu prawą i najlepszego rzutu lewą ręką. W kuli musimy osiągnąć conajmniej 11 m., w dysku — 32 m. i w oszczepie też 32 m.

Należy teraz pomówić o treningu do tych konkurencji. Zacniemy od biegów, gdyż na nich gruntuje się cała lekka atletyka. 60 m. i 200 m. są to szpinty (biegi krótkie), przyczem 200 m. jest szprintem przedłużonym i odpowiada mniej więcej biegowi męskiemu na 400 m. W tych biegach bardzo ważną rzecz stanowi start t. j. wyjście z dołków. Jest to ćwiczenie, które należy przerabiać na każdym treningu, możliwie pod kontrolą, gdyż sami błędów nie zauważymy. (Nie mogąc szczegóło-

wo opisać treningu, gdyż przekroczyłyby to znacznie ramy artykułu, wskazać mogą źródła, z których można się tych rzeczy nauczyć, a więc, w pierwszym rzędzie książeczka - broszura druha inż. dr. Czesława Kłosa b. naczelnika Zw. Sok. Polsk. i p. Henryka Jeziorowskiego str. 96, wyd. II z 1924 r., oraz kpt. Jana Barana str. 116, wyd. z 1924 r. Obecnie jest już sporo nowych rzeczy na ten temat i w każdej księgarni można je znaleźć, te jednak zawierają całość i zupełnie wystarczają dla naszych celów). Następnie do sprintów potrzeba wyrabiać długi krok, a szybki, osiągamy to przez wielokrotne ułożenie kolan wysoko, aż do piersi, przez co później, podczas biegu okaże się, że mamy krok długi, a tem samem szybciej pokrywamy dystans. Następnie biec należy tak, aby wewnętrzne części stóp dotykały do wyobraźalnej prostej, po której biegniemy, to znaczy, że należy biec, stawiając nogi równolegle do siebie, a nie palcami na zewnątrz, gdyż takie właśnie stawianie palców na zewnątrz skraca nam krok, powoduje kołysanie na boki i stratę czasu. Ręce, przez cały czas powinny pracować energicznie, w płaszczyznach możliwie równoległych do siebie. Metę należy mijać w pełnym biegu, tak, jak gdybyśmy biegli nie 60 m. naprzykład, lecz 70 m. i t. p. To samo dotyczy i biegu na 200 m. z tem jednak, że tam można już rozkładać swe siły t. j. pierwszą setkę biec nieco słabiej, drugą z całej siły, gdyż w przeciwnym razie jak to mówią w sporcie „puchniemy“ t. z. nie mamy sił biec prędzej, czy dalej, gdyż zanadto wysililiśmy się zaraz na początku. Treningu biegu na 800 m. nie należy nigdy tak urządzać, by na każdym ćwiczeniu biegać cały dystans, lecz należy zacząć powiedźmy od 200 m. i stopniowo powiększać go, aż dojdziemy do 800 m. i więcej, a to dla wyrobienia wytrzymałości.

W skokach przedewszystkiem należy wyrobić sobie sprężyste odbicie i nie skakać ciągle, np. jeżeli chodzi o skok w wyż, to skacze się co raz wyżej tylko co pewien czas, a normalnie idzie o wyrobienie sobie odbicia i pracy nóg nad poprzeczką, zatem poprzeczkę kładziemy niżej np. 80 — 90 cm. i skaczemy, poprawiając błędy. Jeżeli ktoś po przeskoku (mowa o skoku, gdzie rozbieg bierzemy z boku) upada stale w tył, t. j. siada lub pada na plecy, to musi nogą, która pierwsza przechodzi nad poprzeczką, wykonać jakoby szarpnięcie w tył, ten ruch postawi go na nogi za poprzeczką. Należy też uważać aby odbijając się we właściwym miejscu nie zadaleko ani za blisko. Przy skoku w dal odbicie jest bardzo ważne lecz równie ważny jest rozbieg, wymierzenie go tak aby stale nogą odbicia trafić na belkę, tak aby jej nie przekraczać. Wreszcie ważny jest doskok, gdzie należy się wystrzegać upadku w tył, oraz wracania po skoczni (po piasku) po wykonaniu skoku.

Przy rzucie kulą ważną rzeczą jest ujęcie kuli, położenie przedramienia (nigdy łokciem w dół). Ruchy nogą wykonane być muszą w przód i w tył (w kierunku rzutu, a nie w poprzek) no i sam wyrzut winien być jaknajszybszy. Wystrzegać się upadku w przód po rzucie i wychodzenia z koła w przód, gdyż wtedy rzut jest nieważny. Dotyczy to wszystko obu rąk. Przy rzucie dyskiem nie należy obrotu, zwłaszcza początku obrotu, wykonywać zbyt szybko, szybkim winien być dopiero sam wyrzut, a ręka nie powinna wyprzedzać tułowia, tylko „iść“ za nim. Druha ręka „wolna“ musi współpracować z ręką wyrzucającą dysk, najpierw jest ugięta w łokciu (po rozpoczęciu obrotu), a w chwili wyrzutu silnie szarpnięta bokiem w tył, przez co pociąga za sobą rękę rzucającą i pomaga jej. Rzut oszczepem jest najtrudniejszy i jeżeli niema

kogo, coby umiał go poprawić, to lepiej nim nie rzucać, gdyż łatwo można zerwać rękę. Oprócz trudności samego rzutu jest jeszcze trudność uzgodnienia rozbiegu z rzutem, idzie mianowicie o to, aby po rozbiegu nie stanąć i dopiero rzucać oszczep, lecz aby z pełnego biegu bez zatrzymania wykonać rzut. Słuszność słów tych potwierdza fakt, że nawet rekordy (kobiece oczywiście) rzutu oszczepem są znacznie gorsze od rzutu dyskiem, który jest blisko dwa razy cięższy. (rek. polski w rzucie oszczepem — 36 m. 90 cm., rek. polski w rzucie dyskiem — 39 m. 62 cm., rek. światowy w rzucie oszczepem — 38 m. 39 cm., rek. światowy w rzucie dyskiem — 39 m. 62 cm.).

Tyle o każdym ćwiczeniu. A teraz w jaki sposób rozłożyć sobie trening, o ile mamy uczyć się wszystkich działów t. j. biegów krótkich, długich, skoków i rzutów. Otóż przedewszystkiem dla rozruszania się przebiegamy lekko około 200 — 250 m., pamiętając o oddechu, możemy również i specjalnie w części biegu zwrócić uwagę na unoszenie wysokie kolan. Następnie wykopujemy dołki startowe (bardzo ważna rzecz umieć je dobrze wykopać) i wykonywamy kilka, kilkanaście (rzadziej) startów, przyczem biegniemy pełnym biegiem jakies kilkanaście do dwudziestu kilku metrów. Co pewien czas 3 — 4 treningi biegniemy cały dystans. Następnie przerabiamy rzuty, nie zawsze całą siłą, lecz często sam wyrzut bez zwracania uwagi na wynik. Potem udajemy się na skocznię i w zależności od skoku (w wyż czy w dal) ćwiczymy odbicie, przenoszenie nóg i t. d. Na zakończenie lekko biegamy na wytrzymałość (trening do 800 m.), powiększając stopniowo, co trening lub rzadziej, dystans aż do pełnego lub trochę więcej nawet. Należy pamiętać jeszcze o tem, żeby nigdy nie trenować do upadłego, a nawet nie męczyć się bardzo, gdyż to ujemnie odbija się na zdrowiu i wynikach. Przed zawodami 3 — 5 dni odpocząć zupełnie.

Tak przeprowadzona zaprawa pozwoli na początek zdobyć Polską Odznakę Sportową, a następnie pracując dalej można dojść do wyników, które pozwolą brać udział w zawodach ogólnopolskich, a sukcesy odniesione przyczynią się do chwały naszej organizacji sokolej.

Teraz pomówmy o tem w jaki sposób, gdzie i kiedy można startować do zawodów o Odznakę. Otóż gniazdo, które ma zamiar umożliwić swym członkiem uzyskanie Odznaki, winno poinformować się w odpowiednim Okręgowym Związku Lekkoatletycznym o terminie zawodów i boisku na którym zawody takie mają się odbyć, no i o miejscu zawodów (miasto). Sprawa ułatwiona jest bardzo jeśli idzie o gniazda, które są w pobliżu siedzib Okręgów Lekkoatletycznych, jeżeli zaś idzie o gniazda położone dalej, to zawodniczki muszą na zawody pojechać. Organizatorzy dają do wypełnienia każdej zawodniczce przygotowany wykaz, który zostawia się sekretarzowi zawodów. W wypadkach pomyślnego uzyskania wymaganych wyników, dana zawodniczka zostaje zawiadomiona przez właściwy Okręg o przyznaniu jej Odznaki, poczem po wpłaceniu 2 złotych otrzymuje ją *). W następnym roku po uzyskaniu ponownem minimum, zostaje Odznaka przyznana ponownie, lecz tylko zmienia się legitymację. Po czterokrotnem zdobyciu Odznaki brązowej dostaje się srebrną Odznakę, po czterokrotnem zdobyciu srebrnej — złotą, którą zależnie od wieku zdobywa się również do czterech razy, zanim otrzyma się ostateczną. Złotą odznakę może zdobyć odrazu zawodniczka, która wymagane minima osiągnęła mając więcej niż 32 lata.

Zenon Paruszewski.

*) O ile nie uzyska się w jakiej konkurencji wymaganego minimum, można powtarzać próbe, aż do uzyskania, jednak nie w tym samym dniu, a np. za tydzień.

PRZYKŁAD LEKCJI GIMNASTYCZNEJ BEZ UŻYCIA PRZYRZĄDÓW.

I. Ćwiczenia wstępne.

1. Ćwiczenia rzędowe.

Zbiórka w dwuszeregu — równanie — odliczanie — tworzenie czwórek i dwuszeregu w miejscu — marsz i zatrzymanie — zwroty w marszu.

Marsz ze śpiewem.

Ustawienie kolumny ćwiczebnej na rozkaz:

Od środka — odstęp!

Uwaga: Dla tworzenia kolumny ćwiczebnej, ćwiczących dzieli się na pierwsze i drugie dwójki. Podział odbywa się zapomożą odliczania w marszu.

2. Ćwiczenia ramion.

Z postawy ramiona w bok.

1. Ramiona w dół i w przód, 2. ram. w bok i w przód, 3. ram. w tył i w górę.

3. Ćwiczenia nóg.

Z postawy ramiona w górę.

1. Przysiad podparty i rytmiczne unoszenie tułowia, 2. rozkrok w lewo i przystaw lewą nogę, 3. rozkrok w prawo i przystaw prawą nogę.

4. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.

Z przysiadu podpartego wyrzutem nóg w bok, rozkrok do skłonu w dół i rytmiczne skłony w dół.

1. Skłon w dół i przeniesienie ramion w tył, 2. powtórzenie skłonu i przeniesienie ramion w przód.

Uwaga. Przy wysunięciu ramion w przód, silne uderzenie dłońmi o ziemię, skłon w kregach piersiowych.

3. biodra chwyć i szybko tułów prostuj, 4. powoli skłon w przód, 5. powoli tułów prostuj.

5. Ćwiczenia ramion i nóg łącznie.

Podskokiem nogi złącz, ramiona w bok.

1. Ramiona w dół i w przód, 2. rozkrok w lewo, ram. w dół i w bok, 3. na palcach stań, ram. w dół i w górę, 4. na stopach stań, ram. skurcz, 5. na palcach stań, ram. rzuć w górę, 6. przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok.

1. Ramiona w dół i w przód, 2. rozkrok w prawo, ram. w dół i w bok, 3. na palcach stań, ram. w dół i w górę, 4. na stopach stań, ram. skurcz, 5. na palcach stań, ram. rzuć w górę, 6. przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok.

6. Ćwiczenia szyi i ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej i poziomej.

1. Ramiona w dół i w przód, 2. rozkrok w lewo, ram. w dół i w bok, 3. ram w dół, prawa ręka na biodro, lewe ramię przed siebie i lekki skręt tułowia w prawo, 4. skręt tułowia w lewo z równoczesnym wymachem lewego ram. w górę nazewnątrz, zwrot głowy w lewo, poczem skręt tułowia na wprost, lewe ram. w dół przed siebie. Po wykonaniu 5 — 6 razy skrętu z wymachem ramienia.

1. Skręt tułowia na wprost, ram. w dół i w przód, 2. ramiona w dół i ręce na biodra.

1. Skłon w lewo w bok, 2. skłon w prawo w bok, 3. skłon w lewo w bok, 4. skłon w prawo w bok, 5. skłon w lewo w bok, 6. tułów prostuj, przystaw lewą nogę, ram. w dół w bok.

1. Ramiona w dół i w przód, 2. rozkrok w prawo, ram. w dół i w bok, 3. ram. w dół, lewa ręka na biodro, prawe ramię przed siebie i lekki skręt tułowia w lewo, 4. skręt tułowia w prawo z równoczesnym wymachem prawego ram. w górę nazewnątrz, zwrot głowy w prawo, poczem skręt tułowia na wprost, prawe ramię w dół przed siebie. Po wykonaniu 5—6 razy skrętu z wymachem ramienia.

1. Skręt tułowia na wprost, ram. w dół i w przód, 2. ram. w dół i ręce na biodra.

1. Skłon w prawo w bok, 2. skłon w lewo w bok, 3. skłon w prawo w bok, 4. skłon w lewo, 5. skłon w prawo w bok, 6. tułów prostuj, przystaw prawą nogę, ram. w dół i w bok.

7. Przygotowanie do skoków.

1. Ramiona w dół w przód i w tył, 2. ram w przód i w tył, 3. wyskok w górę z wymachem ramion w górę.

Po wykonaniu 5—6 razy wyskoku w górę.

1. Przysiad podparty i rytmiczne unoszenie tułowia.

8. Ćwiczenia uspokajające.

1. Ręce na biodra, 2. powoli powstań, 3. powoli ram. w dół i w bok, 4. zwrot dłoni w górę, 5. powoli ram. w górę, 6. powoli przysiad, 7. powoli ram. w bok, 8. powoli powstań, ram. w dół i łącznie do środka.

II. Ćwiczenia właściwe.

1. Ćwiczenia w zwieszeniach.

Utworzenie koła i odliczenie do dwóch.

1. Jedyński podskokiem rozkrok, dwójki na palcach stań, 2. przysiad, 3. wyrzut nóg w przód do zwieszenia postawnego.

1. Wznies lewą nogę w przód, 2. przystaw lewą nogę, 3. wznies prawą nogę w przód, 4. przystaw prawą nogę.

1. Przysiad, 2. powstań, 3. jedyński podskokiem nogi złącz, dwójki na stopach stań.

1. Dwójki podskokiem rozkrok, jedyński na palcach stań, 2. przysiad, 3. wyrzut nóg w przód do zwieszenia postawnego.

1. Wznies lewą nogę w przód, 2. przystaw lewą nogę, 3. wznies prawą nogę w przód, 4. przystaw prawą nogę.

1. Przysiad, 2. powstań, 3. dwójki podskokiem nogi złącz, jedyński na stopach stań.

2. Ćwiczenia równoważne.

1. Dwójki unik lewą, 2. powoli waga na prawej, ram. w bok, jedyński lekko podtrzymują, 3. pad w przód do podporu leżąc o ram. ugiętych, lewa noga wzniesiona, 4. przystaw lewą nogę, 5. rzutem przysiad podparty, 6. powstań i powrót na swe miejsce.

Jedyński wytrzymują w post. zasadniczej, poczem wykonywają to samo ćwiczenie jak dwójki.

3. Ćwiczenia tułowia w płaszcz. strzałkowej.

Dwójkami przodem do siebie.

Pierwszy — rzutem skłon podparty i stanie na rękach, drugi — dochwyt pierwszego w pól i niesienie w górę, a nie zatrzymując go, opuszcza z powrotem, poczem zmiana.

Uwaga. Dochwyt należy tak wykonać, by ćwiczący oparł się na prawym lub lewym barku unoszącego.

Pierwszy — leżenie tyłem, drugi — podnosi pierwszego za kark, poczem zmiana.

4. Ćwiczenia biegu i chodu.

Wyścig okrężny z przeskokiem rozkrocznym przez współwiczącego i pełzaniem.

Marsz z podskokiem co 3-ci krok z wymachem ram. w bok.

5. Ćwiczenia tułowia w płaszc. czołowej.

Przygotowanie do rzutów, przygotowanie do pelzania, przygotowanie do biegu przez płotki.

6. Ćwiczenia zaczepno-odporne.

Obalenie przeciwnika z postawy przed nim.

1. Za pomocą podstawienie nogi, 2. za pomocą poderwania nóg, za pomocą przystąpienia na nogę.

Przy wszystkich tych sposobach musi być zastosowane silne pchnięcie lub uderzenie przeciwnika.

7. Ćwiczenia tułowia w płaszc. strzałkowej.

Dwójkami przodem do siebie.

Pierwszy — stanie na rękach, drugi — dochwyt za nogi i przytrzymanie, poczem zmiana.

Uwaga. Podtrzymując za nogi, należy podciągnąć współwiczającego w górę.

8. Skoki.

1. Przeskok lotny przez współwiczającego w podporze kłęcznym.
2. Przewrót przez współwiczającego w podporze kłęcznym.
3. Przeskoki przez okienko.
4. Przeskoki rozkroczne przez współwiczającego.

III. Ćwiczenia końcowe.

Zbiórka w kolumnie ćwiczebnej.

1. Wymachy ram. w przód i w tył.

2. Wymachy ram. z równoczesnym skłonem w dół.

1. Przysiad, 2. ram. w bok, 3. zwrot dłoni w górę, 4. powoli powstań, ram. w górę.

Złączenie do środka.

Marsz ze śpiewem.



ĆWICZENIA WOLNE

(igrzyskowe)

DLA DRUHÓW LUB STARSZEJ MŁODZIEŻY.

Część V.

Skrajni ćwiczący.

- I. 1—2. Pierwszy — klęknij na prawem kolanie, trzeci — klęknij na lewem kolanie, nieco nazewnątrz, ręce na biodra,
3—4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.

- 1—2. Rozkrok kolejny lewą i prawą, ręce na biodra,
3—4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

- II. 1—2. Pierwszy — wysuń lewą nogę w bok, drugi — wysuń prawą nogę w bok, nogi skrajnych stykają się za środkowym,
3—4. Pierwszy — podaj lewą rękę, drugi — podaj prawą rękę środkowemu.

Środkowy ćwiczący.

- 1—2. Ramiona w dół zewnątrz,
3—4. podaj ręce skrajnym ćwiczącym.

Skrajni ćwiczący.

- III. 1—2. Pierwszy — opad w prawo, drugi — opad w lewo,
3—4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.

- 1—2. Wyprostuj ramiona w dół zewnątrz, ręce splecione z rękami skrajnych ćwiczących,
3—4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

- IV. 1. Pierwszy — podpór leżąc bokiem w prawo, lewa ręka na biodro, drugi — podpór leżąc bokiem w lewo, prawa ręka na biodro,
2. wytrzymaj,
3. Pierwszy — ćwierćobrotu w prawo, drugi — ćwierćobrotu w lewo do podporu leżąc przodem,
4. wytrzymaj.

Srodkowy ćwiczący.

1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w dół i w bok,
3. ramiona w dół i przodem w górę,
4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

- V. 1—2. Pierwszy i drugi — rzutem nóg w przód, przysiad podparty.
3—4. wytrzymaj.

Srodkowy ćwiczący.

- 1—2. Podskokiem nogi złącz i przysiad podparty,
3—4. wytrzymaj.

Wszyscy.

- VI. 1. Powstań, wypad prawą w przód, ramiona w bok,
2. wytrzymaj,
3. półobrotu w lewo na piętach, do wypadu lewą w przód,
ramiona w dół i w bok,
4. wytrzymaj.

Wszyscy.

- VII. 1. Powstań, przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
2. wytrzymaj,
3. pierwszy i drugi — wykrok lewą, prawa w zakroku na
palcach,
4. przystaw prawą nogę.

Skrajni ćwiczący.

- VIII. 1. Pierwszy — ćwierćobrotu w lewo, trzeci — ćwierć-
obrotu w prawo, noga w zakroku na palcach,
2. pierwszy — przystaw prawą, trzeci — przystaw lewą
nogę, postawa zasadnicza,
3—4. wytrzymaj.

Srodkowy ćwiczący.

- 1—4. Wytrzymaj na znaku.

- IX.—XVI. Jak takty I—VIII, tylko pierwszy wykonywa ćwiczenie trzeciego, a trzeci pierwszego.

Skrajni ćwiczący.

- XVII. 1. Pierwszy — ćwierćobrotu w prawo, trzeci — ćwierć-
obrotu w lewo, noga w zakroku na palcach,
2. przystaw nogę,
3. przysiad podparty,
4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.

- 1—2. Wytrzymaj,
3. przysiad podparty,
4. wytrzymaj.

Wszyscy ćwiczący.

- XVIII.
1. Rzutem w przód, podpór leżąc przodem o ramionach ugiętych,
 2. ramiona prostuj,
 3. ramiona ugnij, wznies prawą nogę w tył,
 4. wytrzymaj.

- XIX.
1. Przystaw prawą nogę, ramiona prostuj,
 2. wytrzymaj,
 3. ramiona ugnij, wznies lewą nogę w tył,
 4. wytrzymaj.

- XX.
1. Przystaw lewą nogę, ramiona prostuj,
 2. wytrzymaj,
 3. rzutem tułowia, przysiad podparty,
 4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

- XXI.
1. Powstań,
 2. pierwszy — wykrok prawą, trzeci — wykrok lewą, noga w zakroku na palcach, nogi, przystaw lewą, trzeci — ćwierćobrotu w prawo
 3. pierwszy — ćwierćobrotu w lewo na palcach prawej
 4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.

1. Powstań,
2. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,
3. przystaw prawą nogę,
4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

- XXII. 1—4. Pierwszy — skośnie na lewo, trzeci — skośnie na prawo, dochodzą trzema krokami do środkowego. Po dojściu na miejsce, wykonują jedną ósmą obrotu do przodu z równoczesnem dostawieniem nogi.

Środkowy ćwiczący.

- 1—4. Powoli wzdłuż tułowia, ramiona w górę nazewnątrz.
- Wszyscy ćwiczący.

- XXIII. 1. Wykrok prawą, pierwszy i trzeci — ramiona w górę zewnątrz,
 2. wytrzymaj,
 3. ramiona w górę, przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w zakroku na palcach.
 4. wytrzymaj.
- XXIV. 1. Ćwierćobrotu w lewo, na palcach prawej nogi, lewa w rozkroku na palcach, ramiona w bok, lewe łukiem dolnym.
 2. ćwierćobrotu w lewo, na palcach lewej nogi, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód w górę, grzbiet, lewe ramię w tył,
 3. wytrzymaj,
 4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
- XXV—XXXII. Jak takty XVII—XXIV tylko pierwszy — wykonywa zwrot w lewo, trzeci — zwrot w prawo.

Uwaga:

Część piąta powtarza się dwa razy.

— F. —



DRUHNY I DRUHOWIE

znajdą przepisowy,
kompletny strój sokoli,
lub części umundurowania tylko

W WYDZIALE DOSTAW SOKOLICH

WARSZAWA,
NOWY ŚWIAT 40.



Wydział dostaw sokolich zniżył ceny wszystkich artykułów, pragnąc w ten sposób umożliwić druhom i druhen zaopatrzenie się w niezbędne części stroju sokolego.

Posiadamy czapki sokole dla druhow, kapelusiki — dla druhen, koszule karmazynowe, bluzki białe do ćwiczeń i do mundurów, koszulki i spodenki ćwiczebne, oraz wszelkie dodatki do stroju ćwiczebnego i umundurowania.

Przepisowy strój sokoli mieć musi każda druha i każdy druha! Jednolitość umundurowania jest warunkiem należytej prezencji zwartych szeregów.

Żądajcie cenników, które zesłaliśmy zarządom wszystkich gniazd.

Plakaty z podobizną trąbiącego sokoła, nadające się do ogłoszeń o zlotach, obchodach i uroczystościach sokolich, — są do nabycia w Wydziale dostaw sokolich w cenie po 50 gr. za sztukę.

WYDZIAŁ DOSTAW SOKOLICH.