

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ“

WYDAWANY PRZEZ NACZELNICTWO ZWIĄZKU

POD KIERUNKIEM

JANA FAZANOWICZA

ROCZNIK VIII

1932

2283
11
CZASOP.
8(1932)



Biblioteka Jagiellońska



1002357206

80

NAKŁADEM
ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ“ W POLSCE
WARSZAWA

S P I S R Z E C Z Y.

1. Artykuły.

	Str.
Czucie mięśniowe — J. K.	11
Wpływ gimnastyki i sportów na układ nerwowy i stan psychiczny człowieka—J. K.	14
Jak układać wzorce lekcji gimnastycznych — J. F.	17
Pływanie i łącząca się z nim praca mięśni — W. Przybylski	26
3 Maj — J. Zamoyska	33
Wspieranie wychwytem — J. F.	55
Dr. Mirosław Tyrś — J. F.	82
Ćwiczenia zaczepno - odporne	97

2. Zawody i ćwiczenia zawodnicze.

Regulaminy zawodów Zw. Słow. Sokolstwa	45
Zawody gimnastyczne Zw. Słow. Sokolstwa	1
Opis ćwiczeń zawodniczych zastępów Zw. Słow. Sokolstwa	2
IX. Zlot Czechosłowackiego Sokolstwa	3
Zbiór ćwiczeń zawodniczych	7
Zawody zastępów druhen Zw. Słow. Sokolstwa	34
Zawody zastępów druhow Zw. Słow. Sokolstwa	49
Ocena ćwiczeń zawodniczych	54
Związkowe zawody w 1933 r.	84
Zawody o pierwszeństwo Związku:	
Druhowie	85
Druhny	90
Stopień wyższy druhowie	86
Stopień wyższy druhny	91
Stopień niższy druhowie	89
Stopień niższy druhny	92

3. Wzorce lekcji gimnastycznych i ćwiczenia na przyrządach.

Wzorzec 1.	18
Wzorzec 2.	38
Wzorzec 3. — dla druhen	72
Wzorzec 4	94
Zabawy i gry ruchowe	25
Dowolne ćwiczenia zawodnicze	42
Ćwiczenia na przyrządach (dowolnie ćwiczenia)	77
Ćwiczenia na przyrządach (dowolne ćwiczenia trzech zwycięzców w zawodach o pierwszeństwo Zw. Słowiańskiego Sokolstwa w Pradze)	100
Ćwiczenia na przyrządach dla druhen	99

4. Sprawozdania.

Z naczelnictwa Związku	13
Związkowe zawody narciarskie	28
II-gie narciarskie mistrzostwa Sok. Słow. — J. Z.	29
P. O. S.	57
Zlot Słow. Sokolstwa (zawody)	58
Sprawozdanie z lustracji dz. pomorskiej — J. Z.	59

5. Komunikaty.

Wyjaśnienie	23, 32
Sprostowanie	56