

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ»

POD KIEROWNICTWEM NACZELNIKA ZWIĄZKU
JANA FAZANOWICZA

ROK VIII.

LUTY 1932 R.

Nr. 2.

Z NACZELNICTWA ZWIĄZKU

W dniu 7 lutego r. b. odbyło się w Warszawie posiedzenie naczelnictwa Związku.

Obecni:

Naczelnik Związku J. Fazanowicz, Związkowa naczelniczka sokolic J. Zamojska.

Z dzielnicy krakowskiej: naczelnik K. Nowak, G. Hołoubek.

Z dzielnicy małopolskiej: naczelnik Fr. Kapalka.

Z dzielnicy mazowieckiej: naczelnik K. Noskiewicz, H. Chelmiccki, H. Sobolowska, M. Szezpowska, Cz. Tan, Al. Zamojski.

Z dzielnicy śląskiej: naczelnik Hamburger.

Z dzielnicy pomorskiej: naczelnik P. Baczynski.

Z dzielnicy wielkopolskiej: naczelnik K. Suligowski.

Z przew. Związku wiceprezes W. Tyrakowski.

Sekretarz J. Bokiewicz.

Usprawiedliwieni:

Dr. T. Drabczyk, M. Kuśmidrowicz.

Posiedzenie zajął naczelnik J. Fazanowicz, który pozdrowił zebranych i usprawiedliwił nieobecnych.

Na wstępie uczcił pamięć ś. p. druha Józefa Scheinera, prezesa Związku słowiańskiego sokolstwa, któremu wszyscy oddali cześć przez powstanie.

Po wysłuchaniu wyjaśnień sekretarza, odnośnie protokołu z poprzedniego zebrania, protokół ten przyjęto.

Naczelnik Związku złożył sprawozdanie za rok ubiegły oraz podał liczbowe dane z urządzonych kursów, zlotów i zawodów, zorganizowanych przez Związek, dzielnice i okręgi. Ze sprawozdania wynika, że w kursach wzięło udział ogółem 294 druhow, 207 druhen w zlotach, łącznie z dzielnicą VII — francuska — 10338 druhow, 2657 druhen, 1909 młodzieży męskiej, 466 młodzieży żeńskiej, ćwiczyło 4068 druhow, 1839 druhen, 1287 młodzieży męskiej, 290 młodzieży żeńskiej, w zawodach

wzięło udział 1866 druhow, 406 druhen, 73 młodzieży męskiej.

W sprawozdaniu swem naczelnik zaznaczył, że nie we wszystkich okręgach odbyły się zloty, jak również, że w zlotach był naogół nikły udział młodzieży. Jedyne w dzielnicy wielkopolskiej i pomorskiej sprawa ta przedstawia się nieco lepiej.

Kończąc sprawozdanie, apelował naczelnik Związku do naczelników dzielnic, by większą pieczę otoczono młodzieżą sokolą.

W dyskusji druha naczelnik Kapalka zaznaczył, iż w niektórych miejscowościach przyczyną tego jest, że młodzieży szkolnej nie wolno uczęszczać do „Sokola“. Uważa za konieczne, by przew. Związku poczyniło starania w Zw. Zw., który winien zwrócić się do Ministerstwa o zezwolenie na należenie młodzieży do pewnych klubów, a także i do „Sokola“.

Naczelniczka Związku, J. Zamojska, złożyła sprawozdanie z dokonanej lustracji druhen w dzielnicach: pomorskiej i krakowskiej. W obu dzielnicach lustracja wypadła dodatnio.

Omawiając udział nasz w zawodach narciarskich Zw. słow. sokolstwa, naczelnik przedłożył skład drużyny zaproponowany przez oddział narciarski w Zakopanem i podał koszty wyjazdu i utrzymania. Postanowiono, że z zawodnikami pojedzie kierownik drużyny, który będzie zarazem sędzią oraz sprawozdawcą.

W sprawie udziału w zlocie słowiańskiego sokolstwa w Pradze Cz. naczelnik zaznaczył, że sokolstwo polskie bierze udział, a mianowicie:

W zawodach o pierwszeństwo Zw. słow. sokolstwa.

W zawodach zastępów Zw. słow. sokolstwa.

W zawodach ogólnych, do których zgłasza zawodników i zawodniczki dzielnice.

W biegach rozstawnych 4×100 m. dla druhow i 4×75 m. dla druhen.
W odrębnych występach druhow i druhen.

W akademjach.

W uroczyszym pochodzie.

Szczegółowy wykaz kosztów wyjazdu do Pragi Cz. przedstawia się następująco:

1. Pasport	20.— zł.
2. Przejazd:	
Z Warszawy do Zebrzydowic i powrót 25% zniżki	44.40 „
Z Piotrowic do Pragi Cz. i powrót 50% zniżki	31.10 „
3. Utrzymanie:	
7 dni po 7.— zł. dziennie	49.— „
4. Odznaka zlotowa	5.— „
	<hr/>
Razem:	149.50 zł.

Zbiórka wszystkich oddziałów odbędzie się w Zebrzydowicach 1 lipca r. b., skąd wieczorem wyjazd do Pragi.

W związku z przygotowaniem jednostek do zawodów o pierwszeństwo Zw. słow, sokolstwa, oraz zastępu, postanowiono zebrać zawodników na 2 dni w Warszawie, t. j. 29 i 30 marca r. b., celem uzgodnienia ćwiczeń. Zawody eliminacyjne postanowiono odbyć 5-go czerwca r. b.

Dla zestawienia drużyn w biegach rozstawnych, dzielnice przeprowadzą zawody eliminacyjne i zgłoszą do naczelnictwa Związku najlepszych zawodników i zawodniczki.

Postanowiono zwrócić się do przew. Zw. w sprawie ubezpieczenia ćwiczących, a zawodników przedewszystkiem.

Związkowe zawody młodzieży przeprowadzą dzielnice, terminy zawodów zgłoszą do końca marca r. b. naczelnictwu Związkowi.

Postanowiono w r. b. odbyć w czasie od 1—28 sierpnia następujące związkowe kursy wychowania fizycznego:

1. Od 1—15 sierpnia kurs wstępny dla początkujących, którzy posiadają kursy przygotowawcze w dzielnicach lub okręgu.

2. Od 1—28 sierpnia kurs czteroletniowy dla tych, którzy posiadają dwutygodniowe kursy związkowe lub dzielnicowe.

3. Od 15—28 sierpnia kurs uzupełniający dla tych, którzy posiadają czteroletniowe kursy Związkowe lub dzielnicowe.

Omówiono i przyjęto regulamin naczelnictwa Związku, dzielnic, okręgu i gniazda, a po załatwieniu jeszcze kilku wniosków, zakończono posiedzenie o godz. 21.

WPLYW GIMNASTYKI I SPORTÓW NA UKŁAD NERWOWY I STAN PSYCHICZNY CZŁOWIEKA

Znany jest dobrze wpływ gimnastyki i sportów, umiejętnie i racjonalnie uprawianych, na rozwój organizmu, a więc na rozwój mięśni, narządów wewnętrznych, jak płuca i serce. Jednak bardzo płytko i niedostatecznie pojmuje się znaczenie sportu jeśli się ocenia jedynie z działalności i wysiłku pewnych grup mięśniowych, kto wpływ jego na życie i szczęście ludzkie mierzy jedynie działaniem na szkielet, a choćby i na cały organizm. Sport działa nie tylko na ciało, ale i na zmysły, na duszę, dostarcza wrażeń psychicznych, wzmacnia uczucie szczęścia — działa więc na system nerwowy, który jest najważniejszym organem w ustroju, kierując ruchem naszego ciała i funkcjami narządów.

Sport jest olbrzymim czynnikiem zdrowotno-wychowawczym, który w obecnym czasie wkrada się we wszystkie dziedziny życia tak społecznego, jak i prywatnego, — mówiąc krótko, jest nakazem chwili.

Mówiąc o jakimś sporcie, zastanawiamy się zawsze nad dodatnimi i ujemnymi stronami tegoż. Ogólnie sportom nie przypisuje się ujemnych stron, jakkolwiek jest ich sporo, choć ustępują przemożnym

wplywom dodatnim. Jednym z takich dodatnich wplywów, jest wplyw na system nerwowy, co ze wzgledu na jego kierownicze stanowisko godne jest uwagi i zastanowienia. Wiemy, ze kazdy ruch naszego ciała odbywa się ze wspólnym działaniem pracy nerwowej, mięsień się sam nie kurczy, musi otrzymać odpowiednią podniecie od systemu nerwowego, a więc stąd ścisły związek między pracą mięśniową a energią nerwową. Wielkość wysiłku fizycznego zależy od dzielności naszego aparatu nerwowego.

Przejdźmy teraz do poszczególnych gałęzi sportu a zobaczymy, jakie przymioty duchowe, wrażenia psychiczne, sport daje ludziom, wogóle jakie jest jego działanie na układ nerwowy.

W pierwszym rzędzie wymienić należy macierz sportową: gimnastykę, gry i zabawy sportowe i lekkoatletykę.

Gimnastyka, stosowana od najwcześniejszych lat, wyrabia u młodzieży cenne przymioty duchowe, jak: odwagę, umiejętność orjentowania się wobec niespodziewanego niebezpieczeństwa, poczucie solidarności w ćwiczeniach i ruchach zbiorowych, co wszystko połączone ze zwinnością, lekkością i elastycznością ruchów, oddaje niejednokrotnie w życiu pokaźne usługi, a w wieku dojrzałym jest przednim czynnikiem natury psychicznej.

Wystarczy obserwować na lekcji gimnastyki grono ludzi znużonych i stroskanych codzienną walką o byt, jak, zapominając o troskach życia, dumni z wyników już osiągniętych, dążą do coraz większej sprawności, weselą się zaraźliwym humorem gromady, zażywają istotnie duchowej rekreacji. — Obserwując więc to, nie można dopatrzeć się w uznaniu psychicznego wplywu gimnastyki paradoksu, ani przesady. Radosnemu i krzepiącemu nastrojowi duchowemu, jaki panuje na zbiorowych ćwiczeniach gimnastycznych, — nie oprze się żadna dusza smętna i złamana troskami codziennych zmartwień. Ta wesołość i podniecenie lekcji zbiorowej gimnastyki, stanowi dla ludzi pracujących umysłowo prawdziwą przeciwwagę, działając leczniczo i kojąco na nasze nerwy.

Gry i zabawy sportowe, tak modne i lubiane przez młodzież, w dalekim stopniu angażują system nerwowy. One to wyrabiają prędką orjentację, szybkość postanowienia i decyzję, zwinność i zręczność w walce z przeciwnikiem. Natężają w wysokim stopniu uwagę, kształcą przytomność umysłu i zmysł kombinacyjny. Obok zalet wychowawczo-moralnych, dostarczają dużo emocji i zdrowego humoru, tak ważnego w rozwoju psychiki ludzkiej.

Lekkoatletyka wywiera doskonały wplyw tak na system nerwowy, jakoteż wyrabia cenne przymioty duchowe w dużym stopniu, jak może żaden sport.

W zrozumieniu tak przemożnego wplywu na zdolności psychiczne została ona tak rozpowszechnioną i zdemokratyzowaną, że słusznie nazwana jest „królową sportów”. — Wartość jej sięga daleko poza ramy wyćwiczenia cielesnego, jest ona szkołą charakteru i zaprawą do samodzielności.

Lekkoatletyka daje nie tylko samopoczucie siły, ale odwagę, zdecydowanie, przedsiębiorczość i chęć do pracy, a w związku z tem umiejętność znalezienia się w każdym położeniu życiowym. Tak biegi, skoki, rzuty — wymagają od systemu nerwowego bardzo dużo, wyrabiając wolę, wytrzymałość, szybkość, zgrabność, koordynację i do-

kładność. Zastosowanie wszystkich tych zalet w życiu człowieka wy-
suwa go na czoło życia społecznego.

Dalej — sporty wodne: pływanie i wioślarstwo, stawia się w rzędzie najzdrowszych ćwiczeń. Kąpiel zimna, zwłaszcza rzeczna, już sama przez się jest procedurą leczniczą doniosłego, a jeszcze nie dość docenionego u nas znaczenia, przez pokrzepiający wpływ na układ nerwowy, nie mówiąc już i o innych korzyściach. Sporty te wyrabiają w dużej mierze przytomność umysłu wytrwałość i zwinność. — Zmęczeni całoroczną ciężką pracą umysłową, dotknięci neurastenją, cierpiąc na bezsenność, staramy się rok rocznie wyjeżdżać w góry, aby odzyskać utraconą energję nerwową. Przy tych okazjach mamy możność uprawiać marsze i wycieczki w okolicach górskich. Wycieczki górskie wyrabiają i doskonałą przytomność, przedsiębiorczość, szybką decyzję i pewność siebie. Kilka godzin, spędzonych w samotności, zdala od ludzi, w otoczeniu cudnych obrazów natury, w niepamięci trosk codziennych, wywiera na umysł wpływ tak kojący, tak zbawienny, jakiego nie mogą dać żadne rozkosze życia miejskiego, w duszy panuje spokój, jakiego nie można odczuć w żadnych innych warunkach. Wspaniałość i różnaitość wrażeń, podnieca umysł, ożywia myśli, wzmagą energję nerwową. Jednak czasem nadmiar wzruszeń męczy i prowadzi do bezsenności i apatji.

Myślistwo i rybołówstwo, zwłaszcza to ostatnie, w obecnych czasach, kiedy życie nasze zmusza nas do intensywnej pracy umysłowej, w epoce panowania różnych neurastenji, powinno mieć duże zastosowanie i być zaleceniem jako środek wprost leczniczy na uspokojenie pracą nadszarpanych nerwów, na brak snu, apetytu, oraz jako odpoczynek i rozrywka przyjemna i godziwa — oddziałująca dodatnio na stan psychiczny. Leży to zresztą w charakterze samym tych sportów, wymagających ciszy i spokoju.

Sporty zimowe — narty, sanki, łyżwy, hokej zalecane przez higienę jako lekarstwo dla osób zdenerwowanych. Spotykamy się tu z działaniem światła, bogatego w promienie pozafioletkowe, które posiadają dodatni wpływ na stan nerwowy, a zwłaszcza układ nerwowy skóry. Sportom tym mogą się oddawać również osoby nawet w wieku podeszłym, które zadziwiająco szybko uczą się na przykład jazdy na nartach, z wielkim dla swych nerwów pożytkiem. Sport łyżwiarski nie jest także pozbawiony wpływu leczniczego na układ nerwowy i na stan psychiczny, tembardziej, że na lodzie uprawia się szereg gier towarzyskich, jak np. hokej.

Potrzeba utrzymania równowagi niestąlej, doskonale ćwiczy zdolność koordynacji ruchów. Ruch sprawia szybsze krążenie krwi, co sprzyja lepszemu odżywieniu ośrodków nerwowych, dalej ruch na świeżem powietrzu działa kojąco na nerwy usuwa bezsenność, przywraca równowagę przepracowanego umysłu. — Dalej boks i szermierka, są to sporty, wymagające skupienia, uwagi, zręczności ruchów, bystrości oka i zimnej krwi, wymagają one utrzymania aparatu nerwowo-mięśniowego w stanie ciągłego pogotowia. Takie napięcie nerwowe występuje zawsze wobec poczucia ważności chwili. Wyrabiamy sobie stan ciągłej czynności i w ten sposób osiągamy to, iż czas upływający między nakazem woli, wychodzącym z mózgu a jego skutkiem, odpowiednim ruchem skraca się do minimum, szybkość zaś i dokładność tego ruchu, to maximum. Mówiąc językiem fizjologii, w sportach tych wybitnie występuje t. zw. pobudzenie utajone i utajona koordynacja

ruchów. Dlatego szermierz i bokser, wykonujący napozór nieznaczne ruchy, a śledzący tylko grę i zamiary przeciwnika zużywa wielką ilość energii nerwowej. Sporty te wpływają korzystnie na ludzi apatycznych, melancholików, przygnębionych moralnie, zaś u młodzieży w okresie dojrzewania płciowego szermierstwo i boks działają bardziej niż inne ćwiczenia, jako środek odciągający, czyli zużywający uwagę i energię nerwową w innym kierunku.

Wysiłek ponoszą tu najdelikatniejsze części organizmu: mózg i nerwy. Szermierz i bokser muszą być zdrowi nerwowo. Byłoby błędem chcieć leczyć nerwowość przez uprawianie szermierki lub boksu. Jak zaznaczyliśmy, szermierstwo jest sztuką, w której praca mięśni wchodzi na plan drugi, natomiast władze psychiczne, wola, uwaga, pamięć, ocena, zmysł orientacyjny, odgrywają pierwszorzędną rolę. Stąd wypływa, że szermierz musi się liczyć bardziej z higieną ducha, niż ciała.

Wreszcie zwrócimy uwagę na jazdę konną, rower, automobilizm, lotnictwo, które wpływają uspokajająco na ustrój nerwowy, jednak nadużywanie tych sportów odbija się bardzo niekorzystnie na nerwy, zwłaszcza dłuższa jazda na rowerze powoduje utrudniony krwioobieg mózgu i sprawia silną niedokrwistość tegoż. Jazda automobilem jest dobrem wychnieniem dla nerwów, dzięki zmianie widoków i wrażeń, — jazda w szybkim tempie wymaga dużego napięcia uwagi i przytomności umysłu, zarówno na torze wyścigowym jak i na drogach publicznych, więc łatwo u kierowców może wywołać różne cierpienia układu nerwowego. Nakoniec należy wspomnieć o sporcie lotniczym, który w obecnych czasach zdobył sobie prawo obywatelstwa, stał się niezmiernie modnym — uprawianym nawet przez kobiety. Sport ten zaznacza się olbrzymim wpływem na system nerwowy. Działanie pobytu w średnich wysokościach na psychikę jest bardzo wydatne. Skupienie woli, opanowanie obaw, spoglądanie „z góry” na padoł trosk codziennych, wszystko to sprzyja podniesieniu ducha. Czyta się nawet, że możnaby lotnictwo stosować, jako metodę leczniczą w chorobach nerwowych. Sport ten wyrabia w dużym stopniu reakcję psychiczną i równowagę duchową.

Reasumując to wszystko, co bardzo ogólnie powiedziano o działaniu sportów na aparat nerwowy, dochodzimy do wniosku, że z wpływem tym należy się liczyć poważnie i traktować sport — jako lekarza chorób nerwowych. — Jest to narazie dość śmiałe twierdzenie, jednak nie wątpię, że przyszłość wykaże jego uzasadnienie.

J. K.

JAK UKŁADAĆ WZORZEC LEKCJI GIMNASTYCZNEJ.

Do jednej z ważniejszych czynności naczelników i naczelniczek należy układanie wzorców lekcyjnych dla oddziałów ćwiczących.

W wielu wypadkach znaczną trudność sprawia przodownikom i kierownikom układanie, na podstawie obowiązującego toku lekcyjnego, wzorców lekcyjnych, szczególnie dla młodzieży i działwy sokolej, która, a zwłaszcza ta ostatnia, jest bardzo niecierpliwa

i szybko się nudzi oraz jeszcze prędzej zniechęca.

Ze względu na to, że każdą lekcję musi się dostosować nie tylko do wieku i sprawności fizycznej ćwiczących, ale również do wielkości oddziału, a zwłaszcza do warunków, w jakich się odbywa, t. j. do wielkości i urządzenia sali gimnastycznej, boiska lub innego pomieszczenia, przeto, aby lekcja odpowiadała w zupełności swemu za-

daniu, t. j. uwzględniała wszechstronnie i celowo rozwój ciała, musi być starannie opracowana, zarówno pod względem planu, jak i dostosowania do warunków miejscowych.

Wzorzec lekcji gimnastycznej powinien obejmować:

1. Ćwiczenia wstępne.

Ćwiczenia wstępne stanowią przygotowanie do ćwiczeń właściwych. Mają one za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego działania przez przyspieszenie krążenia krwi, rozluźnienie ścięgien i stawów oraz pogłębienie oddechu.

Ćwiczenia wstępne w łatwej i dostępnej formie winny obejmować ćwiczenia, które mają nastąpić w następnym dziale toku lekcyjnego..

W ćwiczeniach wstępnych na pierwszym miejscu uwzględnić należy ćwiczenia rzędowe (musztra), które ze względu na swój charakter mają duże znaczenie wychowawcze i dlatego też nie należy ich pomijać, lecz poświęcić im na początku lekcji co najmniej 10 minut dla zdyscyplinowania oddziału.

2. Ćwiczenia właściwe.

Ćwiczenia te stanowią właściwą część lekcji i mają za zadanie:

a) wzmocnić i wyprostować postawę ćwiczącego,

b) wzmocnić organy wewnętrzne, tułów, nogi i ramiona,

c) wyrobić odwagę, sprawność, zręczność, spostrzegawczość i przytomność umysłu.

3. Ćwiczenia końcowe.

Ćwiczenia końcowe składają się z łatwych ćwiczeń ramion, nóg i tułowia. Mają one na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomierne rozprowadzenie krwi po organizmie.

Ćwiczenia końcowe mogą mieć również charakter łatwiejszych ćwiczeń

wyprostnych lub uzupełniać ewentualne braki w lekcji.

Każdy z powyższych działów obejmuje poszczególne grupy ćwiczeń, które łącznie stanowią ogólnie uznany schemat wzorca lekcji gimnastycznej, opracowany na podstawie badania wpływu ćwiczeń na organizm oraz długoletniego doświadczenia.

Uwaga: O pewnych odchyleniach, zmianach lub opuszczeniach grup w lekcji gimnastycznej była mowa w Dod. Techn. Nr. 6—7 1930 r. oraz we „Wskazówkach dla przodowników“.

Każdą lekcję gimnastyczną można wzmocnić i utrudnić przez dodawanie w poszczególnych grupach trudniejszych pierwiastków. Należenie w grupach powinno się stopniowo wzmacniać, lecz nie należy dochodzić do takiego stopnia, by ćwiczący nie był w stanie w następnej grupie wykonać swobodnie ćwiczenia.

Zasób ćwiczeń, podany we „Wskazówkach dla przodowników“ i uzupełniony w Dodatku Technicznym, jest dostateczny. Zależy tylko od naczelnika i naczelniczki, aby umiejętnie dobierać ćwiczenia z poszczególnych grup lub gromad i zestawiać je sobie tak, by lekcje były ożywione, swobodne i nie nudne.

Wesoły nastrój w czasie ćwiczeń jest nieodzowny i zazwyczaj jest oznaką dobrze obmyślanej i umiejętnej prowadzonej lekcji. Przyczynia się do tego znacznie śpiew na początku lekcji oraz krótkotrwałe zabawy i gry, które należy wplatać w skład lekcji gimnastycznej, zwłaszcza w lekcjach dla młodzieży.

Abym przyjąć z pomocą naczelnikom i naczelniczkom, podaję przykłady wzorców lekcji gimnastycznych wraz z objaśnieniami.

J. Fazanowicz.

WZORZEC 1

(dla druhow).

I. Ćwiczenia wstępne.

Baczność!

Ćwiczący zwracają się do prowadzącego i przybierają postawę zasadniczą.

W szeregu — zbiórka!

Ćwiczący szybkim krokiem podążają na miejsca i ustawiają się w szeregu.

Czołem druhowie!

Ćwiczący odpowiadają chórem:

Czołem druhu naczelniku!

Równaj — w prawo!

Baczność!

W prawo — zwrot! W lewo — zwrot!

Po kilkakrotnym powtórzeniu zwrotów na miejscu odliczenie do dwóch.

Spocznij!

Do dwóch — odlicz!

Baczność!

W dwojki w prawo — zwrot!

W szereg w lewo — front!

Po utworzeniu parę razy dwójek i szeregu, przepłatając zwrotami na miejscu, wykonuje się marsz i zatrzymanie.

W dwójki w prawo — zwrot!

Kierunek na lewo, równy krok oddział — marsz!

Oddział — stój!

Po powtórzeniu kilkakrotnie zbiórek, zwrotów, marsz i zatrzymanie oddziału, wykonuje się marsz ze śpiewem.

Ze śpiewem „Ospaly i gnuśny“, równy krok, oddział — marsz!

Ćwiczący wykonują pierwsze cztery kroki bez śpiewu, w czasie których prowadzący pódą drużynie tempo, następnie na „Raz“ ćwiczący rozpoczynają śpiew, dostosowując go do podanego przez prowadzącego tempa.

Ospaly i gnuśny zgrzybiały ten świat,
Na nowe on życia koleje,
Z wygodnej pościeli nie dźwiga się rad,
I duch i ciało w nim mdleje.

Hej bracia Sokoly, dodajmy mu sił,
By ruchu zapragnął, by powstał i żył.

W niemocy, senności i ciało i duch
Naprawdę się dźwiga i łamie,
Tam tylko potężnym i twórczym jest
ruch,

Gdzie wola silne ma ramie.

Hej bracia, kto ptakiem przelecieć chce
świat
Niech skrzydła sokole od młodych ma
lat.

Więc dalej ochoczo, w daleki ten lot
Sposobić nam skrzydła dla ducha.
Nie złamie nas burza, nie strwoży
nas grzmot,

Gdy woli siła posłucha.

Hej bracia Sokoly, dodajmy mu sił,
By ruchu zapragnął, by powstał i żył.

Po odśpiewaniu pieśni, skieruje się oddział środkami sali na rozkaz:

Kierunek — środek sali!

Kiedy pierwsza dwójka dojdzie do przeciwnego końca sali na rozkaz:

Pierwsza dwójka — stój!

Zatrzymuje się pierwsza dwójka, a następne dwójki zatrzymują się kolejno w odstępie wyciągniętych ramion w przód.

Do dwóch — odlicz!

Ćwiczący z prawej strony zwraca głowę w lewo i podaje liczbę „Raz“. Ćwiczący z drugiej dwójki, stojący po prawej stronie, — podaje liczbę „Dwa“ i t. do końca.

Kolumna ćwiczebna, od środka — odstęp!

Na „raz“ prawy rząd wykonuje krok w prawo w bok do postawy na palcach, a lewy — krok w lewo do postawy na palcach.

Na „dwa“ obydwie rzędy postawa na stopach.

Na „trzy“ i „cztery“ powtórny krok nazewnawatrz.

Na „raz“ pierwsza dwójka, krok w lewo w bok do postawy na palcach, a druga dwójka, krok w prawo w bok do postawy na palcach.

Na „dwa“ wszyscy, postawa na stopach.

Na „trzy“ ramiona w bok.

Wymachy ramion w przód, w tył i w bok — ćwicz!

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

Po powtórzeniu cztery razy.

1. Rozkrok w prawo,
2. ręce na biodra.

Uginanie nóg naprzemian — ćwicz!

1. Ugnij prawą nogę,
2. wyprostuj prawą, a ugnij lewą nogę,
3. wyprostuj lewą, a ugnij prawą nogę,
4. jak 2.

Po wykonaniu 3 — 4 razy ugięcie każdej nogi na rozkaz:

Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok — raz!

Wymachy ramion w przód, w tył i w bok — ćwicz!

Powtórzenie ćwiczeń ramion, jak wyżej, poczem:

1. Rozkrok w lewo,
2. ręce na biodra.

Uginanie nóg naprzemian — ćwicz!

Powtórzenie ćwiczeń nóg, jak wyżej.
Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok — raz!

Rytmiczne skłony w dół i prostowanie tułowia z wymachem ramion w przód i w tył — ćwicz!

1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w tył i w przód.
1. Skłon w dół i wyprostowanie tułowia, ramiona łukiem dolnym w tył i w przód,
2. ramiona w tył i w przód.

Po wykonaniu 5 — 6 skłonów na rozkaz:

Przysiad podparty i rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicz!

1. Ramiona w przód, na palcach stań,
2. przysiad podparty.

W przysiadzie podpartym lekko unosi się tułów i opuszcza całym ciężarem na poduda, w ten sposób następuje rytmiczne odbijanie się w górę przez silne zwieranie i rozwieranie uda z podudem.

Po wykonaniu 5—6 uniesień na rozkaz:

Biodra chwycić, poskokiem w rozkroku — stań!

Silnie rozrzuca się nogi w bok, a odbiciem rąk prostuje tułów, ręce na biodra.

Rytmiczne skłony w lewo w bok i wyprostowanie tułowia — ćwicź!

Wykonuje się skłon w lewo w bok, a gdy tylko tułów opadł aż do ostatecznego napięcia, powraca z powrotem do pionu, by znów bez zatrzymania opaść w lewo.

Po wykonaniu 5—6 skłonów na rozkaz:

Ćwierćobrotu w prawo na piętach i klęczka na lewem kolanie — raz!

Rytmiczne skłony w przód z oparciem czoła o kolano i wyprostowanie tułowia — ćwicź!

Wykonuje się skłon w przód, pochyla głowę w przód, opierając czołem na kolanie prawej nogi.

Po wykonaniu 4—5 skłonów na rozkaz:

Ramiona w dół i w bok — raz!

Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwicź!

Powstań z ćwierćobrotem w lewo, ramiona w dół — raz!

Biodra chwycić — dwa!

Następuje powtórzenie skłonów w prawo w bok, klęczki ze zwrotem w lewo, skłonów w przód, i rytmiczne odrzucanie ramion w tył

Powstań z ćwierćobrotem w prawo, ramiona w dół — raz!

Podskokiem nogi złącz — dwa!

Wyskok w górę z wymachem ramion w górę — ćwicź!

1. Ramiona w przód i w tył,
2. ramiona w przód, na palcach stań, ramiona w tył i półprzysiad,
3. wyskok w górę z wymachem ramion w górę, spad do półprzysiadu, ramiona w tył.
1. Nogi prostuj, ramiona w przód i w tył,
2. jak 2 wyżej i t. d.

Po wykonaniu 5—6 wyskoków w górę na rozkaz:

Przysiad podparty — raz! dwa!

Ramiona w przód, postawa na palcach, a na „dwa“ przysiad.

Biodra — chwycić!

1. Powoli powstań,
2. powoli ramiona w dół i w bok,
3. zwrot dłoni w górę,
4. powoli ramiona w górę.
1. Powoli ramiona w bok,
2. zwrot dłoni w dół,
3. powoli ramiona w dół.

Do środka — złącz!

Na „raz“ pierwsza dwójka krok w prawo w bok do postawy na palcach, a druga — krok w lewo w bok do postawy na palcach.

Na „dwa“ postawa na stopach.

Na „trzy“ prawy rząd wykonuje krok w lewo w bok do postawy na palcach, a lewy — krok w prawo do postawy na palcach.

Na „cztery“ obydwie rzędy postawa na stopach.

Na „raz“ i „dwa“ powtórny krok do wewnątrz.

II. Ćwiczenia właściwe.

Zastępami — zbiórka!

I Zastęp Koń wszierz. — Drażek.

II Zastęp Poręcze. — Kółka.

III Zastęp Drabina pozioma na wysokość głowy. — Poręcze.

I Zastęp. Koń wszierz.

Z postawy pobok dochwyt za łęki:

1. Z naskoku przemach odboczny w prawo do podporu tyłem i koło zawrotne prawą do zeskoku z półobrotom w lewo.

2. W przeciwną stronę.

3. Jak ćwiczenie pierwsze, tylko półobrotu w lewo na lewej ręce do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie, zeskok w tył.

4. W przeciwną stronę.

5. Z naskoku koło odboczne w lewo.

6. W przeciwną stronę.

7. Z naskoku koło odboczne w lewo, koło odwrotne lewą.

8. W przeciwną stronę.

9. Z naskoku koło odboczne w lewo, przemach okroczy lewą w przód, przemach zawrotny prawą do zeskoku.

10. W przeciwną stronę.

Drażek.

Ze zwieszenia przodem, zamachem:

1. Wspieranie wychwytem, zeskok w tył.

2. Wspieranie wychwytem, wyskok nastopowy, zeskok podmykiem.

3. Wspieranie wychwytem, wyskok nastopowy, podmykiem zamach, zeskok w tył.

4. Wymyk tyłem do siadu tyłem, zeskok w przód.

5. Wymyk tyłem, spad w tył, zeskok podmykiem.

6. Wymyk tyłem, spad w tył, podmykiem zamach, zeskok w tył.

7. Wspieranie wychwytem, wyskok nastopowy, kołowrót w tył, zeskok podmykiem.

8. Wspieranie wychwytem, wyskok nastopowy, kołowrót w tył, podmykiem zamach, zeskok w tył.

9. Wymyk tyłem, spad w tył, podmykiem zamach, wspieranie wychwytem, wyskok nastopowy, podmykiem zeskok.

10. Wymyk tyłem, spad w tył, wspieranie wychwytem, wyskok nastopowy, podmykiem zamach, podmykiem zeskok.

II Zastęp. Poręczce.

Z oporu na ramionach w środku poręczy zamachem:

1.. Siad na prawą żerdź, zeskok odwrotny w lewo.

2. W przeciwną stronę.

3. Siad na prawą żerdź, przemach odwrotny do środka, zeskok zawrotny w lewo.

4. W przeciwną stronę.

5. Siad na prawą żerdź, przemach odwrotny lewą na lewą żerdź, przemach zawrotny prawą do siadu na lewej żerdzi, zeskok w przód.

6. W przeciwną stronę!

7. Siad rozkroczny, przemach odwrotny do wewnątrz, zskok zakrotny w lewo.

8. W przeciwną stronę.

9. Wspieranie wychwytem, zeskok odwrotny w prawo z ćwierćobrotom w lewo.

10. W przeciwną stronę.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem dosiężnie:

1. Rozbiegiem w przód, wywijanie odbiciem naprzemiannóm.

2. W przednim zamachu uginanie ramion, zeskok w tylnym zamachu.

3. W tylnym zamachu uginanie ramion, zeskok w przednim zamachu.

4. Wywijanie w zwieszeniu przewrotnym, zeskokk w przednim zamachu.

5. Wywijanie podmykiem, zeskok w tylnym zamachu.

6. Wywijanie podmykiem, zeskok w przednim zamachu.

7. Wywijanie podmykiem i zwieszenie, leżąc tyłem (stopy na sznurach, w kółkach).

8. Wywijanie podmykiem i zwieszenie przerzutne z oparciem nóg o sznury.

10. Jak 9, tylko nogi złączone.

III Zastęp. Drabina pozioma.

Z postawy pobok, dochwyt za szczeblę lub drabki:

1. Zwieszenie postawne przodem.

2. Zwieszenie postawne bokiem (przez puszczenie lewej, prawej) ze zwieszenia postawnego przodem.

3. Jak 1, wznies lewą, prawą nogę w przód.

4. Jak 2, wznies lewą, prawą nogę w bok.

5. Zwieszenie postawne łukiem. (zakrokiem lewej i prawej nogi w tył).

6. Zwieszenie łukiem odbiciem obu nóg i wyrzuceniem w tył.

7. Zwieszenie postawne łukiem, wyrzut nóg do zwieszenia postawnego przodem.

8. Zwieszenie postawne łukiem wyrzut nóg do zwieszenia postawnego bokiem przez puszczenie lewą, prawą ręką.

9. Zwieszenie przewrotne przodem, stopy oparte o drabki.

10. Zwieszenie przerzutne, tułów pomiędzy szczeblami.

Poręczce.

Z oporu na ramionach w środku poręczy.

1. Wywijanie w oporze na ramionach.

2. Wywijanie i wznoszenie nóg do podporu przewrotnego.

3. Wywijanie i siad na prawej żerdzi, zeskok w przód.

4. W przeciwną stronę.

5. Wywijanie, siad rozkroczny i zeskok zawrotny w prawo.

6. W przeciwną stronę.

7. Wywijanie, w tylnym zamachu wyrzut nóg do rozkroku, leżenie przodem, zeskok do środka.

8. Wywijanie, w przednim zamachu wyrzut nóg do rozkroku, ramiona w bok i wyprostowanie tułowia, leżenie tyłem, zeskok do środka.

9. Jak 7, tylko opust do zwieszenia łukiem, zeskok do środka.

10. Jak 5, tylko przechwyt w przód i przez odsunięcie tułowia opust do zwieszenia łukiem, zeskok do środka.

Po uprzątnięciu przyrządów na rozkaz:

W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!

Ćwiczący szybkim krokiem udają się na swe miejsca w kolumnie ćwiczebnej, które zajmowali podczas ćwiczeń wstępnych.

1. Ramiona w przód i w tył,

2. ramiona w przód i w tył,

3. wymachem ramiona w górę, skurcz lewą nogę.

1. Powoli ramiona w bok, prostuj lewą nogę w przód.

2. zwrót dłoni w dół,

3. powoli ramiona w dół, przystaw lewą nogę.

1. Unik lewą, ramiona w bok,

2. powoli wznies lewą nogę do wagi,

3. przystaw lewą nogę, ram. w dół.

1. Ramiona w przód i w tył.

2. ramiona w przód i w tył,

3. wymachem ramiona w górę, skurcz prawą nogę.

1. Powoli ramiona w bok, prostuj prawą nogę w przód,

2. zwrot dłoni w dół,

3. powoli ramiona w dół, przystaw prawą nogę.

1. Unik prawą, ramiona w bok,
2. powoli wznies prawą nogę do wagi,

3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół.

Po powtórzeniu ćwiczenia 2 razy w każdą stronę na rozkaz:

Cwierćobrotu w lewo, rozkrok w prawo — raz!

Skłon w dół, chwyt za stopy — dwa!

Rytmiczne pogłębianie skłonu — ćwiczy!

Po wykonaniu 6 — 8 pogłębień na rozkaz:

Podskokiem przysiad podparty — raz!

Leżenie tyłem — dwa!

Leżenie wykonuje się w ten sposób, że z przysiadu podpartego wykonuje się siad i nie zatrzymując ruchu, opad na plecy, nogi w przód.

1. Ramiona w bok, wznies nogi w przód,

2. opuszczeniem nóg siad i skłon w dół z chwytem za stopy, a nie zatrzymując skłonu na;

3. tułów prostuj, ramiona w bok.

Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwiczy!

Leżenie tyłem i powtórzenie, poczem na rozkaz:

Powstań!

Ćwiczący szybko powstają i przybierają postawę zasadniczą.

W prawo — zwrot!

Cwierćobrotu w prawo, rozkrok w lewo — raz!

Powtórzenie ćwiczeń w skłonie i leżenie tyłem, poczem na rozkaz:

Powstań!

W lewo — zwrot!

Do środka — łącz!

Ćwiczący złączą i utworzą dwurzęd. Marsz z zaznaczeniem kroku.

Unosi się wyprostowaną nogę w przód, opuszcza i uderza palcami stopy o ziemię i znów szybko unosi, aby móc wykonać wykrok. — W marszu na „raz“ następuje zaznaczenie, a na „dwa“ wykrok, na „trzy“ zaznaczenie, na „cztery“ wykrok.

Rozkaz:

Z zaznaczeniem kroku oddział — marsz!

Marsz z zaznaczeniem kroku przeplatać marszem zwykłym.

Marsz z wymachem ramion do poziomu.

Tempo marszu należy nieco zwolnić, ruch ramion jest taki sam, jak w mar-

szu zwykłym, tylko ramiona przed sobą unosi się do poziomu.

Rozkaz:

Z wymachem ramiona do poziomu — marsz!

Marsz z wymachem ramion do poziomu przeplatać biegiem.

Po skończonym biegu, marsz na palcach i rozstawienie w kolumnę ćwiczebną.

Przygotowanie do rzutu granatem.

1. Zakrok lewą, ugnij prawą nogę, ramiona w przód do wewnątrz, prawą rękę oprzej grzbietem na kolanie, lewą — na prawej,

2. zamach lewą do rzutu, nagnij lewą nogę, prostuj prawą, lewe ramię przenosi się łukiem górnym, prawe wskazuje kierunek,

3. rzut lewą i pad w przód do leżenia przodem, przedramiona ugnij do wewnątrz, głowę połóż na przedramionach.

Przygotowanie do pelzania.

1. Lewe ramię wyciąg w przód, dłoń oparta o ziemię, prawe ramię skurecz, dłoń oparta o ziemię obok barku, prawą nogę skurecz, podciąg kolano do prawego boku,

2. zmiana ramion i nóg na miejscu, prawe ramię w przód i t. d.

Po wykonaniu 4 — 6 razy zmianę na rozkaz:

Powstań!

Ćwiczący rzutem nóg wykonują przysiad podparty i powstają.

Powtórzenie rzutu prawą.

Chwyt przeciwnika za przedramię.

Uwolnienie się od chwytu.

Przy chwytach i walce wręcz, należy początkowo wykonywać ruchy na tempa, t. zn. na „raz“ chwyt, na „dwa“ obrona. W miarę postępu, przeciwnik sam reaguje na każdy chwyt.

Przy chwycie za przedramię w prze-

gubie:

a) należy ramię zgąć, skrętem do wewnątrz uwolnić się od chwytu,

b) przy silniejszym przeciwniku należy wolne przedramię wsunąć pomiędzy przedramiona przeciwnika i naciskiem (łokciem) w dół lub w górę, jak dźwignia rozerwać ręce przeciwnika.

c) wolnym ramieniem razić przeciwnika w głowę,

d) zadać cios nogą w kość goleniową lub wyżej.

Ćwiczenia uwypuklające klatkę piersiową.

Ćwiczący w pierwszym szeregu w kłęzce, skłon w przód, ręce opierają się na szczeblu drabinki lub ławce.

Ćwiczący w drugim szeregu w postawie rozkroczonej nad współwyczącym, skłon w dół i oparcie rąk na łopatkach współwyczącego.

Rytmiczne ugniatanie — ćwiczi!
Po 10 — 12 rytmicznych naciskach
na plecy przeciwnika rozkaz:

Dość!

Zmiana!

Po skończeniu ćwiczenia.

Powstań!

Zastępami — zbiórka!

- I Zastęp Koń wszerz. — Kozioł.
II Zastęp Kozioł. — Skrzynia wzdłuż.
III Zastęp Skrzynia wzdłuż. — Kozioł.

I Zastęp. Koń wszerz.

1. Wsiad odwrotny w lewo, w prawo.
2. Wsiad odwrotny w lewo, w prawo okroczny.
3. Przeskok odwrotny w lewo, w prawo.
4. Wyskok kuczny.
5. Wyskok kuczny i odbiciem obu nóg wyskok w górę, ramiona w bok.
6. Przeskok kuczny.

Kozioł.

1. Przeskok rozkroczny.
2. Przeskok rozkroczny, a po przeskoku przewrót na ziemi.

II Zastęp. Kozioł.

1. Przeskok rozkroczny.
2. Przeskok rozkroczny, a po przeskoku przewrót na ziemi.

Skrzynia wzdłuż.

1. Skok narciarski z ram. w bok.
2. Przeskok bieżny.
3. Przewrót na skrzyni.

III Zastęp. Skrzynia wzdłuż.

1. Skok narciarski z ram. w bok.
2. Przewrót na skrzyni.

Kozioł.

Przeskoki rozkroczne.

Każdy skok należy parę razy powtórzyć, nie zmieniając wysokości przyrzędu. Zwracać należy uwagę na rozbieg, odbicie, dochwyt, następnie rzut tułowia i doskok.

Dla każdego zastępu stosuje się inną wysokość.

W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!

1. Ramiona skurcz,
2. ramiona rzuć w górę i łukiem bocznym w dół.

Po powtórzeniu 5—6 razy na rozkaz:
1. Cwiercobotru w lewo, rozkrok w prawo,

2. ręce na biodra.

Skręty tułowia w lewo i w prawo naprzemian — ćwiczi!

Po wykonaniu 3—4 skrętów w każdą stronę na rozkaz:

1. Przysiad podparty ze zwrotem w prawo,
2. biodra chwyć,
3. powoli powstań,
4. ramiona w dół.

Powtórzenie, tylko cwiercobotru w prawo, rozkrok w lewo, następnie przysiad podparty ze zwrotem w lewo.
Do środka — złącz!

Ze śpiewem „Z pieśnią na ustach“ równy krok oddział — marsz!

Na mel. „Hej strzelcy wraz“.

Z pieśnią na ustach idziem między wioski,

By poznać polski pracowity lud,

Jego marzenia, radości i troski,

I dla ojczyzny poniesiony trud.

A że nas wszystkich wspólne wiodą hasła,

A młode życie kipi w nas i wre,
By dla Ojczyzny miłość nie wygasa,
Sokolstwo wszystkich wspólnie złączyć chce.

Więc łącz, więc łącz się młoda braci wciąż,

By być jak lew i jako jeden mąż,
Więc łącz, więc łącz się młoda braci wciąż,

By być jak lew i jako jeden mąż,
Przed nami stoją potężne zamczyska,
I harde zwały pokruszonych skał.
Wszystko czas niszczy, wszystko w gruzy ciska,
Tylko serc ludzkich, naruszyć się bał.
A że nas wszystkich i t. d.

Po skończonym śpiewem na rozkaz:
Stawaj — w lewo!

Ćwiczący ustawią się kolejno i pozostaną w postawie zasadniczej.

Czołem druhowie!

Rozejść się!

WYJAŚNIENIE.

Ze względu na to, że powyższy wzorzec nie we wszystkich gniazdach da się zastosować tak, jak jest podany, z powodu niedostatecznego usprawnienia ćwiczących, przeto dla słabszych

gniazd podaje poniżej ćwiczenia przygotowawcze, które należy wykonać na kilku poprzednich lekcjach, zanim w całości przećwiczysz wzorzec powyższy.

Gniazda, nie posiadające przyrządów, lub posiadające tylko niektóre przyrządy, mogą wykonać tę lekcję z wyłączeniem podanych przyrządów.

Ćwiczenia przygotowawcze.

Ćwiczenia ramion.

1. Wymachy ramion w bok.
2. Wymachy ramion w przód i w tył.
3. Skurcze i rzuty ramion w bok i w dół.
4. Wymachy ramion w górę i w tył.
5. Skurcze i rzuty ramion w górę i w dół.
6. Wymachy ramion w bok i w przód.

Ćwiczenia nóg.

1. Rozkroki w lewo i w prawo.
2. Rozkroki i powstawania na palcach.
3. Rozkroki i uginania nóg.
4. Podskoki do rozkroku.
5. Klęczki zakrokiem.
6. Klęczki ze zwrotem w lewo i w prawo.

Ćwiczenia tułowia.

1. Rytmiczne skłony w dół w rozkroku, ramiona opuszczone luźno.
2. Rytmiczne skłony w przód w dół na lewo i na prawo, ramiona lub jedno ramię opuszczone luźno.
3. Skłony w dół z chwytem za kostki nóg w rozkroku.
4. Skłony w dół z chwytem za stopy, nogi złączone.
5. Powolne skłony w przód z rękami na biodrach w rozkroku.
6. Jak 5, tylko nogi złączone.

1. Skłony w lewo w bok, ramiona w dół, ręce posuwają się po udach.

2. Skłony w prawo w bok, ramiona w dół.

3. Skłony w lewo i w prawo w bok naprzemian, ramiona w dół lub ręce na biodrach.

4. Skrety tułowia w lewo — prawo — w post. rozkroczonej, z rękami na biodrach.

5. Skrety tułowia w lewo — prawo — w post. rozkroczonej, z opłataniem ramion zamachem.

6. Skrety tułowia z wymachem ramion w bok.

Ćwiczenia ramion, korygujące postawę.

1. Ramiona w bok i rytmiczne odzrucanie ramion w tył:

- a) w siadzie skrzyżnym,
- b) w siadzie prostym,
- c) w siadzie klęcznym,
- d) w klęczce jedno- i obunóż,
- e) w postawie rozkroczonej.

2. Ramiona w górę i rytmiczne odzrucanie ramion w tył:

- a) w siadzie klęcznym,
- b) w klęczce jedno- i obunóż.

Ćwiczenia nóg — przygotowanie do skoków.

1. Poskoki w miejscu obunóż.
2. Poskoki do rozkroku.
3. Jak 2, tylko z wymachem ramion w bok.
4. Jak 2, tylko z wymachem ramion w górę — początkowo dwa skoki w miejscu, trzeci do rozkroku.
5. Półprzysiady z wymachem ramion w górę.
6. Wyskok z wymachem ramion w przód.

Dalszy ciąg ćwiczeń przygotowawczych wskutek braku miejsca — zamieścimy w numerze następnym.

Nowe wydawnictwa:

Książka zastępowa — do kontroli ćwiczących, na cały rok z objaśnieniami, opracowana przez naczelnika Związku, dha Jala Fazanowicza. Cena . . . 60 gr.

Co o „Sokole” każdy wiedzieć powinien — krótki zarys historii sokolstwa, wyciąg ze stałutu, obowiązki członków i przykazania sokole — dla nowowstępujących. Cena . . . 5 gr.

Do nabycia w Wydziale Wydawniczym w Warszawie, Nowy Świat 40.

Konto P. K. O. 3852.