

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

POD KIEROWNICTWEM NACZELNIKA ZWIĄZKU
JANA FAZANOWICZA

ROK VIII.

KWIECIEŃ 1932 R.

Nr. 4.

3-ci MAJ 1932.

Druhny Naczelniczki!

Za parę tygodni przypada dzień 3-ci maja, dzień naszego święta narodowego. Święto to będzie, jak co roku, obchodzone bardzo uroczyście. Jak rokrocznie, w gniazdach naszych sokolich będą organizowane obchody, podkreślające ważność i znaczenie tego wielkiego dla całego narodu święta.

Gniazda sokole, których powinnością jest krzewienie idei patriotycznej, winny specjalnie dołożyć wszelkich starań, by dzień 3-ci maja był obchodzony jak najuroczyściej, by obchody, urządzone w sokolniach, były jednolitym i żywym przejawem naszych uczuć względem ojczyzny.

Obchody 3-go maja winny być tak zorganizowane, by długo pozostały w pamięci i w sercu ich uczestników. W akademiach tych udział wasz, Druhny Naczelniczki, winien być wybitny i czynny. Pamiętajcie, że jedną z największych wartości dobrej sokolicy, a zwłaszcza naczelniczki, jest gorący patriotyzm, nie tylko piastowany w sercu, ale i umiejętnie krzewiony wokoło. Czynny udział wasz i waszej drużyny ćwiczebnej jest okazją, w której możecie na zewnątrz przejawić wasze patriotyczne uczucia i rozniecić je w sercach innych. Postarajcie się więc, by obchód waszego gniazda, przy waszym udziale zorganizowanym był na wysokości zadania. Uświetnijcie go dobrze przygotowanym popisem waszej drużyny. Zważcie, że występ dobrze zorganizowanej i sprawnej drużyny roznieci otuchę w sercach społeczeństwa, które spogląda na młode pokolenie, jako na przyszłość ojczyzny.

Do dzieła więc, Druhny Naczelniczki! Te z was, które pracują już nad dobrem przygotowaniem drużyny na obchód, niech nadal wszelkich starań dołożą, by podjętą pracę wykonać jak najsumiennie i jak najlepiej. Te zaś, które jeszcze o tem nie pomyślały, niech zaraz wezmą się do pracy. Opracujcie odpowiednie programy i rozpoczynajcie co najrychlej ćwiczenia. Zapóźno jeszcze nie jest. Jeśli potraficie wznieść wśród waszej drużyny zapał do drobnego wysiłku w tej pięknej sprawie, z pewnością przyczynicie się, że obchód waszego gniazda będzie godny świetlanej drogi, po której kroczy sokolstwo.

Czołem!

Jadwiga Zamoyska,

Związkowa naczelniczka sokolic.

ZAWODY ZASTĘPÓW DRUHEN ZWIĄZKU SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA.

Poniżej zamieszczamy opis ćwiczeń oraz wskazówki, dotyczące przeprowadzenia i oceny ćwiczeń.

Poręcze. Układ 1.

Naskokiem podpór przewrotny na ramionach — zamachem wspieranie do podporu leżąc przodem w rozkroku — wymach nóg w tył dołączenia i koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — przemach odwrotny lewą na lewą żerdź z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc przodem — przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne prawą i zeskok oboczny w lewo

Wskazówki:

Naskokiem do oporu na ramionach należy przejść do podporu przewrotnego, poczem wykonywa się wspieranie w tylnym zamachu o krzyżu wyprostowanym — rozkrok po ukonczonem wspieraniu. Wymach nóg i łączenie, a następnie koła zawrotne z przesunięciem nóg po żerdziach wykonywa się bez przerw. Po kole zawrotnem w przednim zamachu, łączenie nóg. Po przemachu odwrotnym, wykonywa się do końca ćwiczenie bez przerwy.

Wskazówki, dotyczące oceny:

Za wspieranie o krzyżu skulonym obniża się stopień o 5 punkt. — posunięcie rąk w tył — o 3 punkty, — podpór dociągany z ramion ugiętych — o 5 punkt., — podpór z zawieszania — o 15 punkt. t. j. o całą ilość punkt., które są wyznaczone za tę część ćwiczenia.

Za opuszczenie wymachu nóg do łączenia obniża się stopień o 3 punkty, jak również za nieznaczne przerwanie koła zawrotnego. Za dłuższe przerwanie koła obniża się stopień o 10 punkt., za podpór rozpięty po kołach — o 2 punkty. W całości za tę część ćwiczenia oblicza się 20 punktów. Za siad przy wykonaniu przemachu odwrotnego z obrotem obniży się stopień o 5 p. za nieznaczne przerwanie koła odwrotnego — skręt tułowia — o 5 punktów. Za zeskok oboczny, o ile nie jest wykonany łącznie, po kole odwrotnem — 5 punktów, za uginanie ramion, skurczenie nóg lub nie łączenie ich przy oboczce odlicza się po 3 punkty z 25 punktów, wyznaczonych za końcową część ćwiczenia.

Poręcze. Układ 2.

Z naskoku do oporu na ramionach — pośredni zamach i przewrót w tył do

podporu na rękach — koło odwrotne piawą nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz — przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą do siadu poprzek na lewym udzie (podudzie lewej i prawa noga zwisa pionowo) ramiona w bok — wytrzymaj — dochwyt lewą na lewą żerdź i zsiad oboczny w prawo przez obie żerdzie.

Wskazówki:

Przewrót w tył wykonywa się o krzyżu skulonym, a po przechwycie — przejść należy do podporu wyprostowaniem tułowia przynajmniej pod kątem 45°. Przejście do stania na barkach lub wcześniejsze wyprostowanie tułowia nie liczy się za błąd. Koło odwrotne prawą z półobrotem należy zakończyć wymachem o nogach złączonych. Przy siadzie obocznym przenosimy się nad żerdzią o krzyżu wyprostowanym, nogi złączone, prawe ramię w bok. Lewe ramię wyprostowane.

Wskazówki, dotyczące oceny:

Za pierwszą część ćwiczeń z przewrotem w tył ocenia się 25 punkt., z których ćwicząca traci 2 punkty za kurczenie nóg przy zamachu, również 2 punkty za skurczenie i rozrzućcie nóg przy przewrocie. Za wznoszenie się do podporu po przewrocie i wytrzymanie ruchu obniży się stopień o 10 punkt.

Za przerwę koła odwrotnego z obrotem powstałą przez siad, obniża się ocenę o 15 punktów t. j. całą ilość punktów, przeznaczonych za to koło.

Po 2 punkty obniży się za skurcz nóg przy przemachu zawrotnym, wadliwy siad i wadliwe położenie ramion. Ilość punktów za siad wyznacza się 5 punktów.

Za zsiad oboczny wyznacza się 15 punktów. Za wyskok lub dochwyt oburącz ćwicząca traci całe 15 punktów, za skurcz ramienia 5 punktów, a za ugięcie lub rozrzućcie nóg odlicza się po 3 punkty.

Kółka. Układ 1.

Wyskok do zwieszenia — zamach — za trzecim zamachem zwieszenie przetrzute o krzyżu wyprostowanym — zwieszenie tyłem — zwieszenie przewrotne tyłem — zwieszenie o ramionach ugiętych i poziomka — wytrzymaj — w tylnym zamachu zwieszenie o ramionach prostych — w przednim zamachu zeskok z półobrotem w lewo.

Wskazówki:

Zwieszenie przerzutne wykonywa się zamachem o krzyżu wyprostowanym. Zwieszenie tyłem o krzyżu skulonym, tułów przynajmniej poziomo, zamach nóg w tył wykonywa się w zwieszeniu o ramionach ugiętych, do zwieszenia o ramionach prostych przechodzi się kiedy ciało znalazło się w martwym punkcie w tylnym zamachu. Obrót wykonywa się w locie.

Wskazówki, dotyczące oceny:

Za pierwszą część ćwiczenia ocenia się 20 punktów. Za wykonanie zwieszenia przerzucanego o krzyżu skulonym obniża się ocenę o 10 punktów.

Zwieszenie tyłem i przewrotne tyłem ocenia się 15 punktami. Jeżeli zawodniczka nie opuści tułowia do zwieszania tyłem przynajmniej do położenia poziomego, traci 10 punktów. Również o tyle obniża ocenę przejście do zwieszania przewrotnego tyłem, rzutem tułowia lub skurczem nóg. Zwieszenie przewrotne tyłem o tułowiu w skośnej pozycji, obniża stopień o 2 punkty.

Za zwieszenie o ramionach ugiętych, poziomkę i wytrzymanie ocenia się 15 punktami. Za poziomkę poniżej poziomu traci się 5 punktów, za poziomkę bez wytrzymania 15 punktów.

Zakończenie ćwiczenia na kółkach ocenia się 10 p. z których odlicza się za niedokończony obrót — 5 punktów.

Kółka. Układ 2.

Wyskok do zwieszenia — wywijanie — w tylnym zamachu wykret w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne tyłem — zwieszenie przerzutne — skurcz prawą nogę i powoli opust o krzyżu wyprostowanym (wagę zaznaczyć) w położeniu poziomem rzutem wyprostów prawą nogę — zamach i w przednim zamachu przewrót w tył do postawy na ziemi.

Wskazówki:

Wykret w przód i zwieszenie przerzutne wykonać należy o nogach wyprostowanych i spojonych. W zwieszeniu przerzutnym skurcz prawą nogę i powoli opust aż do położenia poziomego. Gdy tułów znajduje się w położeniu poziomym, rzutem w dół prostuje się prawą nogę, aby na moment całe ciało zaznaczyło wagę w zwieszeniu przodem. Przewrót w tył wykonywa się wykretem w tył. Z chwilą, gdy tułów znajduje się w zwieszeniu przewrotnym, rzutem skośnie w górę wyprostowane tułowia, ramiona w bok i wykretem zeskoku.

Wskazówki, dotyczące oceny:

Pierwszą część z wykretem ocenia się 20 punktów. Za skurcz lub rozrzut nóg obniża się ocenę o 2 punkty. Zwieszenie przewrotne tyłem i zwieszenie przerzutne

ocenia się 15 punktami. 2 punkty odlicza się o ile w zwieszeniu przewrotnym tyłem tułów będzie w skośnym położeniu.

Pozostałą część układu ocenia się 25 punktami. Za szybki opust tułowia do wagi odlicza się 5 punktów, a za wyprostowanie nóg poniżej poziomu 2 punkty.

Równoważnia.

Kładka 120 cm. wysoka — 10 cm. szeroka.

Z postawy pobok na lewym końcu kładki, podchwytym odbiciem obunóż wymyk przodem — chwierobrotu w prawo do siadu na lewem udzie, podudzie i prawa noga zwisa pionowo — przechwytem w przód i zaczepieniem prawej nogi, klęczka na prawem kolanie, a wejście lewą do podporu klęcznego poprzek półprzysiad na lewej, prawa noga wyprostowana w tył, ramiona w górę (ramiona, tułów i prawa noga tworzą jedną linię) — łukiem okrężnym po prawej stronie: tułowia, ramiona w dół i w górę ze skretem tułowia w prawo i na wprost z równoczesnym wyprostowaniem lewej nogi: prawa w zakroku na palcach — powoli ramiona w bok, dłoń, wznies prawą nogę w tył i opad w przód (waga) — wytrzymaj — tułów prostuj, wykrok prawą ramiona wytrzymaj — półprzysiad na prawej, lewa noga w tył wyprostowana ramiona w górę (ramiona, tułów i lewa noga tworzą jedną linię) — łukiem okrężnym po lewej stronie tułowia, ramiona w dół w górę ze skretem tułowia w lewo i na wprost z równoczesnym wyprostowaniem prawej nogi, lewa w zakroku na palcach — powoli ramiona w bok, dłoń, wznies lewą nogę w tył i opad w przód (waga) — wytrzymaj — tułów prostuj, ramiona w dół, wykrok lewą — wykrok prawą i zeskoku w lewo w bok z półbrotom w prawo, w locie ramiona w górę, tułów wyprostowany.

Wskazówki:

Po wymyku bez zmiany chytu, siad pomiędzy rękami, zaczep prawej nogi i wzniesienie tułowia oparciem na rękach i prawej stopie. Przy powstaniu, ramiona w górę, przenosi się łukiem przednim. Przy okrężnym ruchu ramion, skręt tułowia o 90° w chwili gdy ramiona znajdują się na linii poziomej. Waga o ile możliwości na wyprostowanej nodze. Przy zeskoku półbrotu w locie, doskok na ziemię lewym bokiem do kładki, ramiona w bok.

Wskazówki, dotyczące oceny:

Za wymyk i siad ocenia się 15 punktów, jeżeli odbicie nastąpiło naprzemiennie lub nogi były skurczone, odlicza się 2 punkty.

Kłęczka i wejście do podporu kłęcznego ocenia się 10 punktami.

Półprzysiad z zakrokiem przeciwnej nogi, okrężne łuki i postawa zakroczna ocenia się 5 punktami. O ile przy półprzysiadzie, ramiona, tułów i noga nie będzie w równej linii, odlicza się 2 punkty, a jeżeli przy ruchach okrężnych nie będzie skrętu tułowia, odlicza się 3 punkty.

Wagę ocenia się 10 punktami, jeżeli ćwicząca nie wytrzyma, traci 10 punktów, a 2 punkty odlicza się o ile noga nie będzie w położeniu poziomem.

Piąta i szósta część ćwiczenia jest powtórzeniem trzeciej i czwartej części. Ocena ją się tak samo. Zakończenie ćwiczenia ocenia się 5 punktami. Przy zeskoku w przeciwną stronę, odlicza się 5 punktów, a za zeskoku do przysiadu podpartego odlicza się 3 punkty.

Przy wszystkich ćwiczeniach na przyrzadach za niepewny zeskoku odlicza się 3 punkty, a za upadek po zeskoku — 5 punktów.

Koń w szersz z łękami.

Wysokość 110 cm. mostek zwyczajny, normalnie oddalony.

Z rozbiegu odbiciem obunóż dochwyt za łęki z wymachem w tył, przeskoku kuczny.

Wskazówki:

Po odbiciu obunóż, dochwyt i wymach nóg w tył, o krzyżu wyprostowanym do położenia poziomego. Po przewleku nóg, tułów wyprostowany, ramiona w bok.

Wskazówki, dotyczące oceny:

Za wykonanie przeskoku kucznego z wymachu w tył ocenia się 60 punktów. Jeżeli wymach jest niższy, niż do położenia poziomego, obniża się przeskoku o 10 punktów. Kuczka z dotykiem nóg o konia obniża ocenę o 30 punktów. Kuczka wykonana o krzyżu skulonym w locie, obniża ocenę o 20 punktów za późne puszczenie rąk — strata 10 punktów.

Ćwiczenia wolne.

Wskazówki, dotyczące oceny:

Za ćwiczenia wolne może zawodniczka osiągnąć 100 punktów, przyczem na ogólną ocenę zalicza się 40 punktów, a za poprawne wykonanie wszystkich form i powiązań zawodniczego ćwiczenia 60 punktów.

Na ogólną ocenę składa się: płynność ruchu (rytm) do 10 punktów, utrzymanie ciała do 15 punktów, ogólne wrażenie do 15 punktów.

Na ocenę prawidłowego i opanowanego wykonania postaw, zmian ruchów ramion, tułowia i nóg zalicza się 60 punktów.

W ocenie za płynność ruchu (rytm) będą wykazane następujące błędy: przerwa w taktowaniu, ruch niedbale zamiast raźnie wykonany, ruch twardy zamiast mięki lub odwrotnie.

W ocenie za utrzymanie ciała: — nieprawidłowe, nieodkładne i niepewne postawy, niedokładne utrzymanie tułowia, głowy, ramion i nóg, nieprawidłowe ruchy ramion, zwłaszcza przy wykonaniu luków.

Od całkowitej liczby 60 punktów odlicza się za błędy mniejsze 1—2 punktów, za błędy większe 2—3 punktów, zależnie od wielkości odchylenia, a często za powtarzanie błęd.

Błędy mniejsze:

W półprzysiadach krocnych (unik) skurczona noga, zamiast prosta. Unik do zakroku pr. łukiem, zamiast przysunem (IX). Skłon doł w uniku (IX—XII). Niedotykane się palców rąk, palców nóg. Wadliwe położenie ręki. Wzniesienie nogi poniżej poziomu.

Błędy większe:

Nieprzeniesienie ciężaru ciała w takcie V, za wczesny obrót. Nieutrzymanie tułowia w równej linii z nogą w IX takcie. Chwilowe zapomnienie ruchu. Niedostatecznie głębokie skłony. Przy ruchach ramion odchylenie o 45° od przepisanej pozycji, odchylenie o 90° liczy się za dwa większe błędy.

Ocena całego zastępu oblicza się 100 punktów, a mianowicie: a) jednocześnie wspólne wykonanie — 50 punktów, b) zachowanie rytmu — 20 punktów, c) krycie i równanie — 30 punktów.

Stopniowanie oceny za ćwiczenia lekkoatletyczne.

Bieg 60 m.

sek.		punkty
10,2	—	0
10,1	—	2
10,0	—	4
9,9	—	7
9,8	—	10
9,7	—	15
9,6	—	20
9,5	—	25
9,4	—	30
9,3	—	37
9,2	—	44
9,1	—	52
9,0	—	60
8,9	—	70
8,8	—	80
8,7	—	90
8,6	—	100

Rzut kulą 4 kg.

cm.		punkty
480	—	0
488	—	1
496	—	2
504	—	3
512	—	4
520	—	5
528	—	6
536	—	7
544	—	8
552	—	9
560	—	10
564	—	11
568	—	12
572	—	13
576	—	14
580	—	15
584	—	16
588	—	17
592	—	18
596	—	19
600	—	20
604	—	21
608	—	22
612	—	23
616	—	24
620	—	25
624	—	26
628	—	27
632	—	28
636	—	29
640	—	30
643	—	31
646	—	32
649	—	33
652	—	34
655	—	35
658	—	36
661	—	37
664	—	38
667	—	39
670	—	40
673	—	41
676	—	42
679	—	43
682	—	44
685	—	45
688	—	46
691	—	47
694	—	48
697	—	49
700	—	50
702	—	51
704	—	52
706	—	53
708	—	54
710	—	55
712	—	56
714	—	57
716	—	58
718	—	59
720	—	60
722	—	61

724	—	62
726	—	63
728	—	64
730	—	65
732	—	66
734	—	67
736	—	68
738	—	69
740	—	70
742	—	71
744	—	72
746	—	73
748	—	74
750	—	75
752	—	76
754	—	77
756	—	78
758	—	79
760	—	80
762	—	81
764	—	82
766	—	83
768	—	84
770	—	85
772	—	86
774	—	87
776	—	88
778	—	89
780	—	90
782	—	91
784	—	92
786	—	93
788	—	94
790	—	95
792	—	96
794	—	97
796	—	98
798	—	99
800	—	100

Skok wdal z rozbiegu.

cm.		punkty
320	—	0
323	—	1
326	—	2
329	—	3
332	—	4
335	—	5
337	—	6
339	—	7
341	—	8
343	—	9
345	—	10
347	—	11
349	—	12
351	—	13
353	—	14
355	—	15
356	—	16
357	—	17
358	—	18
359	—	19
360	—	20

361	—	21	391	51
362	—	22	392	52
363	—	23	393	54
364	—	24	394	56
365	—	25	395	57
366	—	26	396	59
367	—	27	397	60
368	—	28	398	62
369	—	29	399	63
370	—	30	400	65
371	—	31	401	66
372	—	32	402	68
373	—	33	403	69
374	—	34	404	71
375	—	35	405	72
376	—	36	406	74
377	—	37	407	75
378	—	38	407	77
379	—	39	409	78
380	—	40	410	80
381	—	41	411	82
382	—	42	412	84
383	—	43	413	86
384	—	44	414	88
385	—	45	415	90
386	—	46	416	92
387	—	47	417	94
388	—	48	418	96
389	—	49	419	98
390	—	50	420	100

WZORZEC 2.

(dla druhów).

I. ĆWICZENIA WSTĘPNE.

Baczność!

W dwuszeręgu zbiórka!

Równaj — w prawo!

Baczność!

W prawo — zwrot! W lewo — zwrot!

W tył zwrot!

Po kilkakrotnem powtórzeniu zwrotów na miejscu.

Kierunek na lewo, równy krok oddział — marsz!

Oddział stój!

Stawaj — w lewo (w prawo)!

Do trzech odlicz!

Podział do „trzech” potrzebny jest do ustawienia kolumny trójkowej.

W prawo zwrot!

Ze śpiewem „Sokoli lot” równy krok oddział — marsz!

Sokoli lot, a siłę lwia!

Mieć winien każdy z nas,

By kraj osłonić piersią swą

Mógł, kiedy przyjdzie czas.

Nie straszny nam ni trud, ni znoj,
Jak w tan pójdziemy w każdy bój.
I umie dzielna nasza bracie,
Za kraj swój żywot dać.

Kto narodowi siły swe
Poświęcić w pracy rad,
Sokołem ten się niechaj zwie,
Ten nam i druh i brat.

W pochodzie nic nie wstrzyma go,
Choć wichry burze wokół wrą,
Igraszką mu jest walki trud
Za wolność, bratni ród.

Po prześpiewaniu pieśni rozkaz:

Kolumna trójkowa lewo — odpaść!

Hasło należy podać w tym momencie, gdy pierwsze dwie trójki, po wykonaniu zwrotu w lewo, znajdą się na linii środkowej sali. Następne trójki kolejno wykonają zwrot w lewo.

Kiedy pierwsza trójka dojdzie na przeciwny koniec sali — rozkaz: **Pierwsza trójka — stój!**

Pierwsza trójka zatrzymuje się, a następne trójki zatrzymują się kolejno w odstepie na 2 kroki.

Na rozkaz:

Środkowy w miejscu, zewnętrzni od środka — odstęp!

1. Pierwszy — wykonywa zwrot w prawo, lewa w zakroku na palcach, Drugi — wytrzymaj. Trzeci — wykonywa zwrot w lewo, prawa w zakroku na palcach.
2. Pierwszy krok lewą, prawa w zakroku na palcach. Drugi — wytrzymaj. Trzeci — krok prawą, lewa w zakroku na palcach.
3. Pierwszy — krok prawą, lewa w zakroku na palcach. Drugi — wytrzymaj. Trzeci — krok lewą, prawa w zakroku na palcach.
4. Pierwszy przystaw lewą nogę. Drugi — wytrzymaj. Trzeci — przystaw prawą nogę.

Uwaga: Skrajni ćwiczący dwoma krokami wykonali rozstęp od środka i zatrzymali się tyłem do środkowego.

1. Pierwszy — zwrot w lewo — prawa w zakroku na palcach. Drugi — wytrzymaj. Trzeci — zwrot w prawo, lewa w zakroku na palcach.
2. Pierwszy — przystaw prawą nogę. Drugi — wytrzymaj. Trzeci przystaw lewą nogę.
3. Wszyscy — półobrotu w lewo.

W tył — zwrot!

Uwaga: W tym zwrot wykonywa się dlatego, by mniejsi ćwiczący byli przed wyższymi.

4. Wszyscy ramiona w bok.

Ćwiczenia rozpoczyna się na rozkaz:

Wymachy, skurcze i rzuty ramion w przód i w bok — ćwiczi!

1. Ramiona w dół i w przód,
2. Ramiona w dół i w bok,
3. Ramiona skurcz,
4. Ramiona rzuć w bok.

Po powtórzeniu 4 razy.

1. Ramiona w dół i w przód,
2. Ramiona w dół i wyskok w górę, a po opadnięciu na ziemię:
1. 2. Dwa podskoki w miejscu na palcach, ramiona w dół,

3. Podskok do rozkroku, ramiona w bok.

Po powtórzeniu 4 razy, na „trzy” zamiast wyskok do rozkroku, przysiad podparty.

Na rozkaz: **Biodra — chwyć!**

Ćwiczący prostują tułów, chwytają biodra i przechodzą do przysiadu.

1. Powoli powstań do postawy na palcach,
2. W lewo zwrot na palcach lewej nogi, rozkrok w prawo, ramiona w dół.

Na rozkaz:

Rytmiczne skłony w dół z dochwytem za stopy — ćwiczi!

Ćwiczący wykonywa rytmiczne skłony w dół w ten sposób, że na „raz”, „dwa”, „trzy” i t. d. wykonywa skłon rzutem w dół, przyczem ręce przesuwają się po nogach aż do chwytu za stopy, a przy uniesieniu tułowia do poziomu ręce przesuwają się — do wysok. kolan.

Po wykonaniu pięć do sześciu pogłębień — rozkaz:

Tułów prostój, biodra — chwyć!

Po wyprostowaniu tułowia — rozkaz:

1. Powoli skłon w przód.
2. Powoli tułów prostój.

Na rozkaz:

Uginanie nóg naprzemian — ćwiczi!

1. Ugnij lewą nogę — tułów przenosi się na lewą nogę, która ugina się jak przy wypadzie, ręce na biodra.
2. Prostuj lewą, a ugnij prawą nogę.

Po powtórzeniu kilka razy na rozkaz:

Przysiad podparty ze zwrotem w prawo — raz!

Rytmicznie uniesienie tułowia — dwa!

Ćwiczący odbije się lewą nogą, wykona zwrot w prawo na palcach prawej nogi, a przystawiając lewą nogę, wykona przysiad podparty i rytmiczne unoszenie tułowia.

Na rozkaz:

Biodra — chwyć!

Ćwiczący prostują tułów, chwytają biodra i przechodzą do przysiadu.

1. Powoli powstań do postawy na palcach.
2. w prawo zwrot na palcach prawej nogi, rozkrok w lewo, ramiona w dół.

Powtórzenie skłonów i uginania nóg i przejście do przysiadu podpartego ze zwrotem w lewo.

Po kilkakrotnem uniesieniu tułowia rozkaz:

Odrzucanie ramion w górę nazewnątrż i powrót do podparcia — ćwicż!

1. Tułów wyprostuj, ramiona odrzuć w górę nazewnątrż,
2. podparcie,

Po wykonaniu cztery do pięciu razy — rozkaz:

Podskokiem powstań do rozkroku — ramiona w dół — raz!

Rytmiczne skłony w bok naprzemian — ćwicż!

Skłony wykonywa się w tempie równem przenosząc tułów na lewo i prawo ramiona opuszczone, ręce posuwają się po udach.

Po wykonaniu czterech do pięciu skłonów w każdą stronę na rozkaz:

W lewo, zwrót i wymachy prawą nogą w przód — ćwicż!

Po ostatnim skłonie w lewo, równocześnie z wyprostowaniem tułowia, wykonywa się w lewo zwrót na lewej nodze i natychmiast wymach prawą w przód, ramiona w przód i lekkie pochylenie tułowia w przód.

Po wymachu przenosi się prawą nogę w tył do zakroku na palce, ramiona w dół i w bok.

Po czwartym wymachu rozkaz:

Unik prawą, ramiona w bok — raz!

W prawo zwrot do postawy rozkroczonej, ramiona w dół — dwa!

Powtórzenie skłonów w bok poczem na rozkaz:

W prawo zwrot i wymachy lewą nogą w przód — ćwicż!

Po czwartym wymachu.

Unik lewą, ramiona w bok — raz!

W lewo zwrot do postawy rozkroczonej, ramiona w dół — dwa!

Podskokiem nogi złącz, ramiona w tył — trzy!

Na rozkaz:

Co drugi wymach, ramiona w górę, z wyskokiem w górę — ćwicż!

Ćwiczący wykonywa wymachy ramion w przód i w tył, a co drugi wymach ramion rzutem w górę z wyskokiem w górę w następujący sposób:

1. Ramiona w przód i w tył,
2. półprzysiad, lekkie pochylenie tułowia i wyskok w górę z wymachem ramion w górę, spad do półprzysiadu, ramiona w tył.

1. Powstań ramiona w przód i w tył,
2. jak wyżej.

Po wykonaniu pięciu do sześciu wyskoków:

1. Ramiona w bok,
2. zwrót dłoni w górę,
3. powoli ramiona w górę,
4. ramiona w dół.

Po dwukrotnem wykonaniu — rozkaz:
Do środka złącz!

Złączenie do środka wykonywa się podobnie, jak rozstęp. Środkowy wytrzymuje w postawie zasadniczej, a skrajni po zwrocie do środka dochodzą dwoma krokami i zwracają się do przodu.

II. ĆWICZENIA WŁAŚCIWE.

Zastępami — zbiórka!

- I. Zastęp. Poręczce — Kółka.
- II. Zastęp. Koń wszecz — Drażek.
- III. Zastęp. Kładka — Drabina przyścienna.

I. Zastęp. Poręczce.

Z oporu na ramionach zamachem:

1. W tylnym zamachu wspieranie łącznie koło zawrotne lewą — zeskok zawrotny w prawo.
2. W przeciwną stronę.
3. W tylnym zamachu wspieranie do stania na barkach — przewrót w lewo.
4. Przewrót w przeciwną stronę.
5. Jak 3, tylko ze stania na barkach. przewrót w przód do podporu na rękach — zeskok zawrotny w lewo.
6. Zeskok w przeciwną stronę.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem zamachem:

1. Wymyk przodem — poziomka — zeskok w tył.
2. Jak 1, tylko odmach w tył — zeskok w przód z półobrotem.
3. Jak 2, tylko przewrót w tył.
4. Jak 2, tylko wspieranie wychwytem — zeskok rozpięty.
5. Jak 4, tylko przewrót w przód do zwieszenia — przewrót w tył.

II. Zastęp. Koń wszecz z łękami.

Z postawy pobok dochwyt za łęki:

1. Z naskoku przemach okroczy lewą w przód — przemach okroczy prawą w przód do zeskoku z ćwierćobrotem w lewo.
2. W przeciwną stronę.
3. Jak 1, tylko dochwyt lewą na kark.
4. Jak 2, tylko dochwyt prawą na grzbiet.
5. Z naskoku przemach okroczy prawą w przód — przemach okroczy prawą w tył — przemach okroczy lewą w przód — przemach okroczy prawą w przód do zeskoku z ćwierćobrotem w lewo.
6. W przeciwną stronę.

Drażek.

Ze zwieszeniem przodem zamachem:

1. Wspieranie na prawem podudziu — zeskok podmykiem.
2. To samo na lewem podudziu.
3. Wspieranie na prawem podudziu — kołowrót w tył — zeskok podmykiem.
4. To samo na lewem podudziu.
5. Wspieranie na prawem podudziu zewnątrz — przemach okroczny w tył — zeskok podmykiem.
6. To samo na lewem podudziu.

III. Zastęp. Kładka.

Do ćwiczeń przystępując ćwiczący czwórkami.

1. Chwyt i na palcach stań,
2. przysiad zwieszony.

Na rozkaz:

1. Wyskoki do podporu — ćwicź!

Ćwiczący wykonywa wyskok do podporu, a nie zatrzymując podporu zeskakuje do przysiadu zwieszzonego.

Po wykonaniu pięciu do sześciu wyskoków — rozkaz:

Dość! — Zmiana!

2. Wyskoki i odmyki do przysiadu zwieszzonego — ćwicź!

Ćwiczący wykonywa wyskok do podporu jak wyżej, a nie wytrzymując podporu przechodzi odmykiem do przysiadu zwieszzonego.

3. Wyskoki i zwieszenia postawne — ćwicź!

Ćwiczący wykonywa wyskok, a po zeskoku do przysiadu zwieszzonego, wysuwa rzutem nogi w przód do zwieszenia postawnego.

Drabina przysięcienna.

1. Pokazanie chwytów za szczebel i zwieszenia przodem i tyłem.
2. W zwieszeniu tyłem, unoszenie skurczonych nóg naprzemian,
3. W zwieszeniu przodem — odchylenie tułowia w tył.
4. Ze zwieszenia przodem zeskoki w tył.
5. Ze zwieszenia tyłem zeskoki w przód.

Zbiórka w kolumnie ćwiczebnej.

1. Ramiona w bok, skurcz lewą nogę.
2. Ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół, wyprostuj i przystaw lewą nogę.

Powtórzenie wymachów ramion i skurcz prawej nogi.

Złączenie do przodu.

Ustawienie trzech kładek wzdłuż sali.

Przejście równoważne z ramionami w bok, z przenoszeniem przedmiotów w jednej lub oburącz.

Nie zmieniając ustawienia doprowadza się ćwiczących do kładki i zwraca się ich przodem do przyrządu.

1. Siad kłeczny.
2. skłon w przód z oparciem rąk na kładkę.

Rytmiczne pogłębianie skłonu — ćwicź!

Ćwiczący wykonywają rytmiczne pogłębianie skłonu w siadzie kłecznym, a na rozkaz:

Pierwsi — na kładce w rozkroku — siad!

Drudzy — za stopy pierwszych — chwyt!

Pierwsi — powoli skłon w tył — raz!
Powoli tułów prostuj — dwa!

Ćwiczący wykonywają skłon w tył z pomocą współćwiczącego.

Powtórzenie pogłębiania skłonu w siadzie kłecznym poczem skłon w tył, wykonywają drudzy.

Wyścig okrężny w rzędach.

Ćwiczący ustawieni w trzech rzędach i podzieleni na pierwszych i drugich, wykonywają wyścig w następujący sposób:

Wszyscy w postawie rozkroczonej.

Na znak, drudzy pełzają pomiędzy nogami pierwszych w przód. Po wydostaniu się naprzód, powstają i przebiegają na lewo obok swego rzędu na koniec, by znów pełzaniem dostać się na swoje miejsce.

Przy powtarzaniu biegu przez jedynki, odział zwraca się w tył.

Kolumna ćwiczebna!

Siad rozkroczny, ramiona w bok.

Rytmiczne odrzucanie ramion w tył i skręt tułowia ze skłonem w przód w lewo i w prawo naprzemian — ćwicź!

Ćwiczący wykonywa:

1. — 3. Rytmiczne odrzucanie ramion w tył,
4. skręt i skłon w przód rzutem do podporu o ramionach ugiętych.

Po wykonaniu dwa razy w każdą stronę, rozkaz:

Leżenie tyłem — raz!

Wznies nogi w przód — dwa!

Podpór kłeczny przodem do siebie — trzy!

Pierwsza trójka zwraca się przodem do drugiej.

Przepychanie barkami — ćwiczi!

Ćwiczący opierają się o siebie barkami i przepychają na dany znak.

Walka ustaje na rozkaz:

Dość!

Leżenie tyłem.

Skończo głowę w tył i wznies klatkę piersiową — raz!

Po powtórzeniu dwa do trzech razy rozkaz:

Powstań!

Zastępami zbiórka!

I. Zastęp. Koń wzdłuż. — Skrzynia.

II. Zastęp. Kozioł. — Koń wszierz.

III. Zastęp. Skrzynia wszierz. — Kozioł.

I. Zastęp. Koń wzdłuż.

1. Przeskoki odwrotne w lewo i w prawo.

2. Wyskoki kuczne, zeskoki w głęb, w przód i w bok.

Skrzynia.

1. Przeskoki rozkroczne.

2. Przewroty.

II. Zastęp. Kozioł.

1. Przeskoki rozkroczne.

2. Wyskoki i przeskoki kuczne.

Koń wszierz.

1. Siady odwrotne.

1. Przeskoki odwrotne.

III. Zastęp. Skrzynia wszierz 50 — 60 cm. wysok.

1. Skok bieżny, przygotowanie do biegu z przeszkodami.

2. Skok narciarski.

3. Skok narciarski z przewrotem, (przewrót w przód po doskoku).

Kozioł.

1. Przeskoki rozkroczne.

III. ĆWICZENIA KONCOWE.

Po skończonych skokach.

Biegiem — kolumna ćwiczebna!

Z postawy prawe ramię w przód, lewe w tył.

Wymachy ramion w przód do poziomu; — ćwiczi!

Po kilkakrotnym wymachu ramion — rozkaz:

Wykrok prawą ze zwrotem w lewo do rozkroku, ramiona w bok — raz!

Ramiona w dół — dwa!

Rytmiczne skłony w bok naprzemian — ćwiczi!

Po wykonaniu kilka skłonów — rozkaz:

W lewo zwrot przystaw prawą nogę — raz!

Rytmiczne skłony w dół, ramiona zwiśle — ćwiczi!

Po wykonaniu pięciu do sześciu skłonów — rozkaz:

Tułów prostuj, ramiona w dół nazewnątr — raz!

Lewe ramię w przód, prawe w tył — dwa!

Powtórzenie wymachów ramion i skłonów po zwrocie w prawo.

Uwaga:

Skłony w bok i w dół wykonywa się jaknajwięcej rozluźniając.

Do środka — łącz!

Ze śpiewem. „Ospaly i gnuśny” równy krok oddział — marsz!

J. F.

DOWOLNE ĆWICZENIA ZAWODNICZE.

(Dla zawodników wyższego stopnia).

Drażek.

Ze zwieszenia przodem podchwyt: zamachem przemyk tyłem do zwieszenia tyłem — w przednim zamachu półobrotu w prawo na prawej ręce i wspieranie wychwytem — przemyk przodem do stania na rękach — dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyty prawą przez lewą i kołowrót olbrzymi z półobrotem w prawo do podchwytu — dwa kołowroty olbrzymie w przód — po drugim kołowrocie przechwyty w nachwyty — wymyk olbrzymi — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem kołowrót w przód — stanie na rękach — zeskoki kuczne.

Koń wszierz.

Dochwyty lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet; z naskoku przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu tyłem na łękach — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo równoręcz do podporu przodem — koło odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — przemach okrocny lewą w tył — przemach okrocny prawą w tył — koło odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo do podporu tyłem — przemach okrocny prawą w tył — przemach okrocny lewą w tył — przemach zawrotny w pra-

wo z półobrotem w lewo do podporu na tylnym łęku i grzbiecie — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — koło zawrotne lewą — koło odwrotne w prawo z półobrotem w prawo ponad karkiem do zeskoku.

Poręcze.

Z boku poręczy: wyskok do podporu lewą podchwytem — powoli wydźwignię do stania na rękach w rozkroku — nogi złączyć — ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach na obu żerdziach — powoli opust — kołowrót w tył do oporu na ramionach — podpór przewrotny w lewo (w staniu na rękach) — stanie na barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu wspieranie — łącznie koło rozkroczone do poziomki — koło zawrotne w prawo — koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo nad lewą żerdzią naprzemianracz — stanie na rękach — ćwierćobrotu do stania na rękach pobok — zeskok rozkroczny.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: waga w zwieszeniu przodem — powoli zwieszenie przerzute — powoli waga w zwieszeniu tyłem — wykret do zwieszenia — wymyk do stania na rękach — opust w tył o krzyżu wyprostowanym do wagi w zwieszeniu tyłem — wspieranie chorągiewką — poziomka — stanie na rękach — powoli opust i kołowrót w przód — odmach do zwieszenia — wykret w tył — przerzut rozkroczny w tył.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem podchwytem: w tylnym zamachu wspieranie — dwa kołowroty olbrzymie w przód — po drugim kołowrocie półobrotu w lewo do nachwytu — dwa kołowroty olbrzymie w tył — wyskok na stopy i kołowrót w tył — podmykiem półobrotu w lewo do zwieszenia przodem dwuchwytem — w przednim zamachu przechwyt lewą w nachwyt i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód do stania na rękach — zeskok rozkroczny.

Koń wszerz.

Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark: z naskoku przemach zawrotny w prawo z półobrotem w lewo do podporu przodem na łękach — przemach oboczny w prawo — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo równorącz do podporu przodem —

przemach okroczny prawą w przód — nożyce oboczne w lewo — nożyce oboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód — dwa koła oboczne w prawo — koło odwrotne w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — przemach oboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — przemach oboczny w prawo i koło odwrotne w lewo z trzyczwartym obrotem w lewo do zeskoku.

Poręcze.

Na końcu poręczy, chwyt zewnętrzny: z naskoku wymyk przodem — stanie na rękach — odmach do oporu na ramionach — przewrót w tył z ramionami w bok — przewrót do stania na barkach — podpór o ramionach ugiętych i w przednim zamachu półobrotu w lewo równorącz — poziomka — wydźwignię stanie na rękach — opust do podporu i kołowrót w tył do oporu na ramionach — podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie, łącznie koło zawrotne w prawo i odwrotka w lewo.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem zamachem: wykret w przód do zwieszenia przewrotnego — zamachem wspieranie w tylnym zamachu — poziomka — powoli stanie na rękach — opust do zwieszenia przewrotnego opust do wagi w zwieszeniu tyłem — wykret w tył do zwieszenia — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — odmach w tył do zwieszenia — przewrót rozkroczny w tył.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem podchwytem: w tylnym zamachu półobrotu w prawo na lewej ręce do zwieszenia przewrotnego nachwytem — wspieranie wychwytem — przemysł przodem do zwieszenia — dwa kołowroty olbrzymie w tył — w drugim kołowrocie przechwyt prawą przez lewą — w przednim zamachu półobrotu w lewo do stania na rękach podchwytem — kołowrót olbrzymi w przód — przechwyt w nachwyt — wymyk olbrzymi do podporu przodem — powoli opust w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek o nogach skurczonych i wyrzut nóg w tył do wagi w zwieszeniu tyłem — wspieranie chorągiewką z półobrotem do podporu przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — zeskok rozkroczny w przód.

Koń wszerz.

Z postawy pobok dochwyt za łęki: z naskoku przemach oboczny w prawo — koło zawrotne prawą — przemach zawrotny prawą — nożyce oboczne w prawo — przemach okroczy w lewą w przód — przemach okroczy prawą w tył — przemach okroczy lewą w tył — dwa koła oboczne w prawo — przemach odwrotny lewą — nożyce oboczne w lewo — przemach okroczy prawą w tył — przemach oboczny w lewo — koło zawrotne lewą — przemach zawrotny lewą — nożyce oboczne w lewo — przemach okroczy prawą w przód — przemach okroczy lewą w tył — przemach okroczy prawą w tył — dwa koła oboczne w lewo — przemach odwrotny prawą — nożyce oboczne w prawo — zeskok oboczny w lewo.

Poręcze.

Na początku poręczy dochwyt na żerdzie: z naskoku spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem do poziomki — powoli wydźwignię do stania na rękach — poskok w przód o ramionach ugiętych — stanie barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu odmach do zwieszenia — wspieranie wychwytem — koło rozkroczne do poziomki — półobrotu w lewo naprzemianrącz w poziomie — zamachem stanie na rękach — ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach pobok — powoli opust do wagi w podporze przodem — odbiciem nóg zeskok rozkroczy.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: powoli zwieszenia przewrotne — zamach — wymyk przodem do poziomki — wydźwignię do stania na rękach — powoli opust do zwieszenia przerzutnego — zamach — w tylnym zamachu wykret w przód do wagi w zwieszeniu tyłem — wspieranie chorągiewką — podpór rozpięty — kołowrót w tył — spad w tył i wykret w tył — przewrót rozkroczy w tył.

Drażek.

Ze zwieszenia przodem podchwytem: zamachem przewlek do zwieszenia tyłem — puszczeniem prawej ręki półobrotu w lewo i wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zwieszenia — dwa

kołowroty olbrzymie w tył — wymyk olbrzymi — opust w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek o nogach skurczonych — wyrzut nóg w tył do wagi w zwieszeniu tyłem — wspieranie chorągiewką do podporu tyłem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód do stania na rękach — zeskok kuczny.

Koń wszerz.

Z postawy pobok dochwyt za łęki: z naskoku koło oboczne w prawo — przemach oboczny w prawo — koło zawrotne prawą — koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo do podporu przodem na przednim łęku i karku — przemach oboczny w prawo i przemach odwrotny lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — nożyce oboczne w lewo — nożyce oboczne w prawo — przemach okroczy lewą w przód — koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — odwrotka w prawo.

Poręcze.

W środku poręczy: z naskoku zwieszenie i wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą — koło zawrotne prawą — koło rozkroczone — waga stanie na rękach — odmach do oporu i przewrót w tył z ramionami w bok — podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie do stania na rękach — opust do podporu o ramionach ugiętych i w przednim zamachu półobrotu w lewo równorącz — koło oboczne w lewo z półobrotem w lewo nad lewą żerdzią naprzemianrącz — stanie na rękach — ćwierćobrotu do stania na rękach pobok — zeskok kuczny.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: powoli wagę zwieszenia przewrotne — zamach i wykret w przód do zwieszenia przewrotnego — wspieranie zamachem do poziomki — wydźwignięm stanie na rękach — opust wagę do zwieszenia tyłem — wagę wytrzymaj, wykret w tył, wymyk przodem — spad do zwieszenia przewrotnego — zamach i wykret w przód — zeskok rozkroczy w przód.

