

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ»

POD KIEROWNICTWEM NACZELNIKA ZWIĄZKU

J A N A F A Z A N O W I C Z A

ROK VIII.

SIERPIEŃ 1932 R.

Nr. 6—8.

P. O. S.

(Państwowa Odznaka Sportowa).

Zamieszczamy poniżej wykaz druhów, uczestników 4-tyg. związkowego kursu gimnastycznego w Żywcu w 1931 r., którzy poddali się próbie sprawności fizycznej i otrzymali prawo noszenia państwowej odznaki sportowej od sierpnia 1931 r. do 31 grudnia 1932 r.

1)	Fazanowicz Jan	—	Poznań	—	III kl.	1 stop.
2)	Jeziorski Karol	—	Żywiec	—	II "	3 "
3)	Czarkowski Jerzy	—	Kielce	—	I "	1 "
4)	Chmura Jan	—	Kraków	—	I "	1 "
5)	Daniel Tadeusz	—	Kraków	—	I "	1 "
6)	Holcer Adam	—	Rzeszów	—	I "	1 "
7)	Lewicki Jerzy	—	Kraków	—	I "	1 "
8)	Małek Bolesław	—	Kozłówka	—	I "	1 "
9)	Marszałek Jan	—	Grójec	—	I "	1 "
10)	Niemieński Zygmunt	—	Warszawa	—	I "	1 "
11)	Noskowski Edmund	—	Dobre	—	I "	1 "
12)	Piłat Stanisław	—	Nowy-Targ	—	I "	1 "
13)	Psonka Roman	—	Wojkowice	—	I "	1 "
14)	Radojewski Bernard	—	Poznań	—	I "	1 "
15)	Rogacki Marjan	—	Łódź	—	I "	1 "
16)	Rybka Aleksander	—	Kraków	—	I "	1 "
17)	Surafa Jan	—	Warszawa	—	I "	1 "
18)	Szpojankowski Stanisław	—	Warszawa	—	I "	1 "
19)	Szymański Henryk	—	Warszawa	—	I "	1 "
20)	Trzyna Jan	—	Kraków	—	I "	1 "
21)	Wesołowski Witold	—	Toruń	—	I "	1 "
22)	Wolniewicz Marjan	—	Mszczonów	—	I "	1 "
23)	Zaremba Marjan	—	Kraków	—	I "	1 "
24)	Zyzak Wiktor	—	Jaworów	—	I "	1 "

Pozatem pięć, względnie cztery próby wypełnili następujący druhowie:

- 1) Błęcki Józef — Łask, — gimnast., skok, rzut kulą 7,25 klg.
- 2) Dobrzyński Antoni — Łuck, — bieg, skok, rzut kulą 7,25 klg., strzelanie, marsz 10 klm.
- 3) Gryc Jan — Łódź, — bieg, skok, marsz 10 klm., strzelanie.

- 4) Legiejko Leon — Starachowice, — bieg, skok, rzut kulą 7,25 klg., marsz 10 klm., strzelanie.
- 5) Ślubowski Zygmunt — Warszawa, — gimnast., bieg, skok, marsz 10 klm.
- 6) Tomaszuk Bolesław — Warszawa, — gimnast., skok, rzut kulą 7,25 klg., marsz 10 klm.

ZŁOT SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA W PRADZE CZESKIEJ 1932 R.

Zawody.

Sokole zawody w Pradze Cz. zgromadziły ponad 4000 zawodników i około 2000 zawodniczek do zawodów gimnastycznych, sportowych i w grach ruchowych.

Zawody rozpoczęły się 1 lipca r. b. najpiękniejszymi, a zarazem najtrudniejszymi zawodami o pierwszeństwo Związku słowiańskiego sokolstwa.

Do zawodów druhow stanęło:

ze Zw. czechosłowackiego sokolstwa	—	10 zaw.
" " jugosłowiańskiego	—	2 "
" " polskiego	—	2 "
" " amerykańskiego	—	1 "

Do zawodów druhen stanęło:

ze Zw. czechosłowackiego sokolstwa	—	7 zaw.
" " jugosłowiańskiego	—	4 "
" " amerykańskiego	—	4 "

Wszyscy zawodnicy i zawodniczki byli przed rozpoczęciem zawodów, jak również po skończonych zawodach, zbadani przez komisję lekarską.

Program zawodów druhow był bardzo trudny, gdyż składały się nań obowiązkowe ćwiczenia na przyrządach, przeznaczone na tegoroczne igrzyska olimpijskie, a pozatem ćwiczenia wolne, dwa skoki mieszane, wspieranie po linie 7 m. z siadu bez pomocy nóg, skok w wyż, skok w dal, skok o tyce, rzut kulą 7,25 kg. i bieg 100 m.

Zawody rozpoczęły się o godz. 8 i przeciągnęły się do wieczora.

Wynik zawodów był następujący:

1. Gajdoś Jan — Brno ČOS	—	1977 p.
2. Tintera Henryk — Praga ČOS	—	1799 "
3. Hudec Aloizy — Brno ČOS	—	1797 "
4. Nastoupil Stanisław — ČOS	—	1756 "
5. Sladek Jan — ČOS	—	1469 "
6. Hospodka Franciszek — ČOS	—	1454 "
7. Tobiasz Jan — ČOS	—	1453 "
8. Supčík Fryderyk — ČOS	—	1384 "
9. Mrkvička Jan — ČOS	—	1363 "

10. Pristov Janko — S. kr. J.	—	1284	„
11. Bruckner Jan — S. kr. J.	—	1258	„
12. Dołowy Teodor — Warszawa	—	1224	„
13. Kosman Edmund — Warszawa	—	1211	„
14. Kudrnowski Old. — Ameryka	—	1151	„
15. Boltizar Stefan — S. kr. J.	—	969	„

Zaznaczyć należy, że nasi zawodnicy byli zmęczeni podróżą, gdyż, z przyczyn od nas niezależnych, przybyli do Pragi w przeddzień zawodów.

Wynik zawodów druhen:

1. Dekanova Vlasta — Žižkov, ČOS	—	1018	p.
2. Hřebřinova Anna — Vinohrady, ČOS	—	933	„
3. Kowac Vera — Celje, S. kr. J.	—	857	„

Zawody zastępów Związku słowiańskiego sokolstwa.

Równocześnie z zawodami o pierwszeństwo Związku, odbyły się zawody zastępów Związku słowiańskiego sokolstwa.

Do zawodów zastępów druhow stanęły tylko 2 zastępy, t. j. ze Zw. czechosłowackiego sokolstwa i Zw. sokolstwa król. Jugosławji.

Ze Zw. polskiego sokolstwa nie dało się zestawić zastępu, gdyż część przygotowujących się zawodników nie przybyła na zawody eliminacyjne do Warszawy, a część odpadła na zawodach. Do zawodów w Pradze stanęło tylko 4 druhow, jako jednostki.

Pierwsze miejsce w zawodach zastępów otrzymuje zastęp Zw. czechosłowackiego sokolstwa, drugie miejsce — zastęp Zw. sokolstwa król. Jugosławji.

1. Zastęp ČOS osiągnął	—	9954	p.
2. „ S. kr. J. osiągnął	—	9067	„

Wynik zawodów jednostek był następujący:

1. Baroch Jarosław — ČOS	—	1752	p.
2. Samohyl Józef — ČOS	—	1685	„
3. Povysil Bogumił — ČOS	—	1638	„
4. Kocholaty Zdeniek — ČOS	—	1628	„
5. Pavlacky Ferd. — ČOS	—	1553	„
6. Samohyl Wojciech — ČOS	—	1553	„
7. Kolinger Jarosław — ČOS	—	1544	„
8. Perdon Vitko — S. kr. J.	—	1543	„
9. Grilec Konrad — S. kr. J.	—	1519	„
10. Zupancić Neli — S. kr. J. —	—	1511	„
11. Inż. Kavcić Kajetan — S. kr. J.	—	1496	„
12. Sket Janko — S. kr. J.	—	1467	„
13. Borko Franciszek — S. kr. J.	—	1387	„
14. Vitula Franciszek — ČOS	—	1383	„

15. Ivančević Ivan — S. kr. J.	—	1367	"
16. Radojewski Bernard — Poznań	—	1344	"
17. Pietrzykowski Wincenty — Warszawa	—	1285	"
18. Flego Józef — S. kr. J.	—	1085	"
19. Lewicki Jerzy — Kraków	—	1079	"
20. Szafranski Henryk — Warszawa	—	655	"

Do zawodów zastępów druhen stanęło trzy zastępy, a mianowicie:

zastęp Zw. czechosłowackiego sokolstwa	
" " jugosłowiańskiego	"
" " polskiego	"

Skład zastępu Zw. polskiego sokolstwa był następujący:

1. Adamczykówna Jadwiga — Warszawa,
2. Gawalkiewiczówna Stefania — Warszawa,
3. Mikulska Irena — Kraków,
4. Noskiewiczówna Wiesława — Warszawa,
5. Skirlińska Janina — Kraków,
6. Szkudlarska Ela — Poznań,
7. Warcholówna Stefania — Warszawa.

Zawody składały się z obowiązkowych ćwiczeń wolnych, na kółkach, poręczach, równoważni, skoku mieszanego, skoku w dal, rzutu kulą 4 kg. i biegu na 60 m.

Wynik zawodów był następujący:

1. Zastęp Zw. czechosł. sokolstwa	4259 p.
2. " " polsk. sokolstwa	4031 "
3. " " jugosł. sokolstwa	3807 "

Wynik zawodów jednostek był następujący:

1. Hochmanova Bed. — ČOS.	753 p.
2. Sket Milena — S. kr. J.	747 "
3. Benesova Marja — ČOS	738 "
4. Skirlińska Janina — Kraków	734 "
5. Podjuklova Drahomir — ČOS	704 "
6. Szkudlarska Ela — Poznań	699 "

**Zawody w biegu rozstawnym 4 × 100 m. druhow i 4 × 75 m. druhen
o pierwszeństwo Związku słowiańskiego sokolstwa,**

Bieg 4 × 100 m.

1. Związek czechosł. sokolstwa w składzie:
Plech R., Blaha Wład., Vykoupil Jar., Svatoš Stan. — 44.6 sek.
2. Związek polskiego sokolstwa w składzie:
Bzdawski Bronisław, Wicherek Alfons — Bydgoszcz,
Wargoś Adam — Leszno, Nowosad Kazimierz — Lwów
o piers — 44.6 "
3. Związek sokolstwa królestwa Jugosławji w składzie:
Kovaliś, Martinec, Skok, Biranić — 45.— "
4. Związek rosyjskiego sokolstwa w składzie:
Biełyj, Baner, Ganickij, Ułanov — 46.6 "

Bieg 4×75 m. (druhny.

- | | | |
|----|-----------------------------|-----------|
| 1. | Związek czechosł. sokolstwa | 38,6 sek. |
| 2. | " sokolstwa kr. Jugosławji | |
| 3. | " polskiego sokolstwa. | |

Zawody Związku czechosłowackiego sokolstwa.

Zawody zastępów i jednostek wyższego stopnia.

I. Druhowie.

Do zawodów stanęło 13 zastępów i 23 jednostki, t. j. 127 zawodników. Zaznaczyć należy, że poziom ćwiczeń stop. wyższego niewiele odbiegał od poziomu ćwiczeń o pierwszeństwo Związku wobec czego jasnem jest, że z tak licznej grupy zawodników wyższego stopnia, naczelnictwo Zw. czesk. sokolstwa mogło wybrać bezkonkurencyjnych zawodników o pierwszeństwo oraz zastęp do zawodów zastępów Związku słowiańskiego sokolstwa.

Wynik zawodów w zastępach był następujący:

- | | | | |
|----|-----------------------------|---|---------|
| 1. | zastęp gn. Vinohrady | — | 4896 p. |
| 2. | " " Brno I. | — | 4746 " |
| 3. | " okr. Prask. im. Scheinera | — | 4649 " |
| 4. | " " Bratysł. im. Masaryka | — | 4386 " |
| 5. | " " Rakońskiego | — | 4318 " |

Wynik zawodów jednostek był następujący:

- | | | | |
|----|-------------------------------|---|-------|
| 1. | Pokorný Wład.—Król. Vinohrady | — | 864 " |
| 2. | Tikal Ladis — " " | — | 831 " |
| 3. | Novotný Józef — " " | — | 827 " |
| 4. | Gajdoš Jan — Brno I. | — | 820 " |
| 5. | Hudec Alozy — " | — | 819 " |
| 6. | Nastoupil Stan. — Bratysława | — | 817 " |
| 7. | Mrkvička Jan — Kralupy | — | 813 " |

W zastępach tych widzimy zawodników, którzy w przeddzień stawali do zawodów o pierwszeństwo Zw. słow. sokolstwa, a, pomimo odbycia tak trudnych zawodów, nie wahali się stanąć następnego dnia do ponownych zawodów, aby bronić godnie honoru swego gniazda lub okręgu. Zajęte przez nich miejsca świadczą o ich wytrzymałości i ofiarności.

Zawody starszych druhów.

Równocześnie z zawodami wyższego stopnia, odbyły się zawody druhów starszych w wieku 40 — 50 lat w dwu stopniach, wyższym i niższym.

Do wyższego stopnia stanęło 68 zawodników, a do stopnia niższego 17 zastępów oraz 161 jednostek t. j. 297 zawodników.

Zawody zastępów i jednostek średniego stopnia.

Zawody rozpoczęły się 4 lipca o godz. 6.30.

Do zawodów stanęło:

ze Zw. czechosł. sokolstwa	76 zastępów
" " jugosł. "	3 "
" " polskiego "	2 "
" " amerykań. "	1 "
" " bułgarskiego „Junak“	1 "

Ogółem 83 zast. t. j. 631 zawodników.

W zawodach tych 14 zast. osiąga ponad 85% z możliwych do zdobycia punktów, a na pierwsze trzy miejsca wysunęły się:

1. zast. okr. Jana Żyżki	—	5026 p.
2. " gn. Brno I.	—	4993 "
3. " " Vyšehrad	—	4974 "

W jednostkach pierwsze trzy miejsca zdobyli:

1. Jurek Jan — Boskovice	—	883 p.
2. Wais Alfred — Vinohrady	—	880 "
3. Wirdzek Adam — sł. gn. w Ameryce	—	874 "

Zastęp dz. śląskiej zajmuje 69 miejsce	—	3515 p.
zastęp dz. mazowieckiej — 70 miejsce	—	3321 "

Wynik zawodów jednostek:

1. (28)	Ziemiński Norb. — Warszawa	—	823 p.	91,44%
2. (84)	Wojak Karol — Rydułtowy	—	753 "	83,66%
3. (175)	Czapiński Czesław — Warszawa	—	648 "	
4. (236)	Karwat Wilhelm — Krywałd	—	566 "	
5. (238)	Zieliński Jan — Warszawa	—	563 "	
6. (239)	Bartniczek Eberhard — Żory	—	562 "	
7. (267)	Szyma Józef — Knurów	—	519 "	
8. (270)	Tomczyk Jan — Leszno	—	515 "	
9. (271)	Wilk Hubert — Rydułtowy	—	512 "	
10. (286)	Ciszewski Jerzy — Warszawa	—	489 "	
11. (298)	Pośpiech Alojzy — Rydułtowy	—	468 "	
12. (299)	Sikora Józef — Rydułtowy	—	466 "	
13. (318)	Chrobok Stefan — Zazdrość	—	408 "	
14. (301)	Ratajczak Feliks — Poznań	—	461 "	
15. (309)	Opończewski Roman — Poznań	—	436 "	
16. (324)	Broniarek Jan — Warszawa	—	373 "	
17. (330)	Raczko Józef — Warszawa	—	283 "	

Zawody zastępów i jednostek stopnia niższego.

Do zawodów zgłoszono 240 zastępców i 100 jednostek t. j. razem około 1700 zawodników.

Zawody rozpoczęły się 5 lipca o godz. 5.30 z przerwą od godz. 13 — 16 i trwały do późnego wieczora, a dokończenie zawodów odbyło się 6 lipca po uroczystym obchodzie.

W zawodach tych 80 zastępów zyskuje ponad 80% p.

Wynik zawodów jednostek z zastępu Dz. Krakowskiej i Dz. Wielkopolskiej.

1. (92)	Ratajczak Stanisław — Leszno	—	792 p.	88,— ⁰ / ₉
2. (148)	Nowacki Bronisław — Leszno	—	736	81.77 ⁰ / ₉
3. (152)	Perczawa Kazimierz — Poznań	—	732	81.33 ⁰ / ₉
4. (181)	Skierczyński Wacław — Oborniki	—	703	78.11 ⁰ / ₉
5. (186)	Chałupka Stanisław — Poznań	—	698	77.55 ⁰ / ₉
6. (187)	Karolczak Tadeusz — Kraków	—	697	77.44 ⁰ / ₉
7. (252)	Chmielewski Adam — Poznań	—	631	"
8. (254)	Anders Marjan — Poznań	—	629	"
9. (260)	Bień Stefan — Kraków	—	623	"
10. (294)	Petriczek Stanisław — Kraków	—	587	"
11. (331)	Karolczak Eugenjusz — Kraków	—	546	"
12. (367)	Skrętny Franciszek — Rogoźno	—	486	"
13. (376)	Bień Józef — Kraków	—	471	"
14. (379)	Rydlewicz Tadeusz — Leszno	—	468	"

Dziesięciobój.

Do zawodów stanęło 36 druhow, z których ukończyło zawody 26, wśród nich dwaj Jugosłowianie.

Zawody odbyły się 4 i 5 lipca.

Najlepszy wynik uzyskał druha Kratky Bratysław z Pilzna, osiągając 6275,26 p.

Poszczególne jego wyniki były następujące:

Bieg 100 m	—	11.2 sek.
skok w dal	—	6.51 m.
rzut kulą	—	10.40 m.
skok w wyż	—	1.75 m.
bieg 400 m.	—	53.2 sek.
bieg z przeszk. 110 m.	—	18.1 "
rzut dyskiem	—	34.38 m.
skok o tyce	—	2.80 m.
rzut oszczepem	—	33.50 m.
bieg 1500 m.	—	4.46.4 sek.

Dalsze miejsca zajęli:

2.	Zigmund Mirosław	—	6039,745 p.
3.	Rajnoch Rudolf	—	5584,255 "

Sześciobój.

Udział wzięło 17 zastępów. Zawody ukończyło 16 zast.

Wynik zawodów w zastępach.

1.	Okr. II. Brno	—	10.311.68 p.
2.	zast. Gn. Brno I.	—	9.998.275 "
3.	zast. gn. Znajmo	—	9.816.215 "

Z jednostek najlepsze wyniki uzyskali:

1.	Plech Richard	—	3.833.055 p.
2.	Nowak Arnost	—	3.683.255 "
3.	Ehermann Konrad	—	3.677.91 "

Bieg rozstawny 4×100 m.

1.	Okr. II. — Brno	—	45.— sek.
2.	Król — Vinohrady	—	45.6 "
3.	Okr. morawsko - śląski	—	46.— "
	Leszno	—	46.— "

Bieg rozstawny $400 \times 300 \times 200 \times 100$ m.

1.	Kralovo Pole	—	2.04.6 min.
2.	Okr. II. Brno 1 zast.	—	2.09.2 "
3.	Brno I.	—	2.11.2 "

Bieg z przeszkodami. 110 m.

1.	Lipčík Jarosław	—	16.1 sek.
2.	Jebavy Jan	—	17.— "
3.	Vojta Jan	—	17.2 "

Bieg z przeszkodami 400 m.

1.	Lipčík Jarosław	—	61.— sek.
2.	Blabolil Franciszek	—	61.4 "
3.	Viktorin Franciszek	—	62.2 "

Bieg naprzelaj.

1.	Hron Józef	—	13.9 min.
2.	Rapek Boh.	—	13.18.2 "
3.	Racek Rud.	—	13.28.6 "

Bieg na 5000 m.

1.	Hron Józef	—	16.14.2 min.
2.	Jakubowski Jan — Poznań	—	16.15.2 "
3.	Keberle Józef	—	16.17.9 "

Bieg na 1500 m.

1.	Obst. Adolf	—	4.24.6 min.
2.	Jakubowski Jan — Poznań	—	4.25.4 "
3.	Żylewicz Józef — Wilno	—	4.26 "

Bieg na 800 m.

1.	Dvorsky Jarosław	—	2.03.8 min.
2.	Hurka Vilem	—	2.03.4 "
3.	Vojta Franciszek	—	2.06.2 "
4.	Jakubowski Jan — Poznań	—	2.06.8 "

Bieg na 400 m.

1.	Knenicky Karol	—	50.8 sek.
2.	Hurka Villem	—	52.8 "
3.	Vojta Franciszek	—	53.8 "

Bieg na 200 m.

1.	Svatoś Franciszek	—	22.3 sek.
2.	Holler Józef	—	22.5 "
3.	Buksan Koloman	—	23.— "

Bieg na 100 m.

1.	Svatoś Franciszek	—	11.— sek.
2.	Vykoupil Jarosł.	—	11.1 "
3.	Blaha Wład.	—	11.2 "
	Holler Józef	—	11.2 "

Rzut granatem.

1.	Ambroz Rudolf	—	77.94 min.
2.	Mikrut Władysław — Koronowo	—	77.09 "
3.	Eliasz Jar	—	71.75 "

Rzut oszczepem.

1.	Mikrut Władysław — Koronowo	—	57.05 min.
2.	Novak Arnośt	—	53.07 "
3.	Mala Paweł	—	51.10 "

Rzut dyskiem.

1.	Vitek Mirosław	—	40.19 min.
2.	Zikmund Mirosław	—	36.84 "
3.	Stanek Ludwik	—	35.94 "

Rzut kulą.

1.	Vitek Mirosław	—	13.56 min.
2.	Jelinek Jerzy	—	12.49 "
3.	Hackl Otto	—	12.31 "
4.	Pragr Szczepan	—	12.18 "
5.	Kaniak Józef — Lwów	—	12.15 "

S k o k w d a l.

1.	Simon Józef	—	6.83 min.
2.	Ehrmenn Konrad	—	6.82 "
3.	Blaha Władysław	—	6.30 "

Skok w wyż.

1.	Horak Władysław	—	1.80 m.
2.	Simon Józef	—	1.80 "
3.	Kratky Bratysław	—	1.75 "

9 zawodników skoczyło 1.65 m., wśród nich druh Drzycimski Florian — Poznań.

Skok o t y c e.

1.	Petriček Zdeniek	—	3.50	m.
2.	Frost Bronisław — Grudziądz	—	3.40	"
3.	Majtkowski Stefan — Bydgoszcz	—	3.30	"
4.	Howorka Karol	—	3.30	"

Wspinanie po linie 7 m.

1.	Safarik Franciszek	—	9.1	sek.
2.	Hudec Aloizy	—	9.2	"
3.	Barak Józef	—	9.2	"
4.	Zdrazil Aloizy	—	9.3	"
4.	Primas Valter	—	9.3	"

Pływanie:

50 m. na znak.

1. Zavodil P.	—	42.3 sek.
2. Tesar Franciszek	—	48.8 „

50 m. styl klas.

1. Somer Jarosław	—	41.6 sek.
-------------------	---	-----------

50 m. styl. dow.

1. Bartušek Bogumił	—	35.2 sek.
---------------------	---	-----------

Sztafeta 6 × 50 m.

1.	Okr. środkowo - czeski	—	350.6 sek.
2.	" " " " " " " "	—	357.1 "

100 m. na wznak.

1. Prašil Karol	—	1.29.0 sek.
2. Ruzicka Karol	—	1.34.1 „

100 m. styl. klas.

1. Prašil Karol	—	1.24.5 sek.
-----------------	---	-------------

100 m. styl. dow.

1. Mikšovský Józef	—	1.10.1 sek.
--------------------	---	-------------

Sztafeta 3 × 100 m.

1. Okr. środkowo - morawski	—	4.30.6 sek.
2. „ cieszyński	—	5.56.— sek.

1000 m. styl. dow.

1. Mikšovský Józef	—	17.30.5 min.
2. Provazník Jerzy	—	19.10.9 „

Skoki do wody stop. wyż.

1. Kacl Wacław	—	128.82 p.
2. Pietrzykowski W. — Warszawa	—	116.30 „
3. Tomáš Jan	—	115.94 „

Zawody towarzyskie.

Zawody tenisowe.

ČOS — Zw. P. S.	—	6:3
-----------------	---	-----

Zawody wioślarskie.

W jeździe na skiffie na 2000 m.

ČOS — Zw. P. S.	—	7.18.4 min.
-----------------	---	-------------

W jeździe na czwórkach 2000 m.

ČOS. — Zw. P. S.	—	6.45 min.
------------------	---	-----------

Pozatem odbywały się zawody:

1. Podjumowe,
2. zapasy,
3. zawody w strzelaniu z broni wojsk.,
„ „ „ małowkalibrowej,
4. zawody szermiercze na szable,
„ „ na szpady,
5. ciągnięcie liną,
6. podnoszenie ciężarów,
7. zawody wioślarskie,

8. zawody w jeździe konnej,
9. zawody w grach ruchowych:
dłoniówka,
koszykówka,
tennis,
10. zawody okręgów.

II. D r u h n y.

Tegoroczne zawody gimnastyczne zastępów i jednostek dzieliły się na trzy stopnie i obejmowały:

Stopień wyższy:

1. ćwiczenia wolne,
2. ćwiczenia na dwu głównych przyrządach,
3. rzut kulą,
4. skok w wyż,
5. bieg 60 m.

Stopień średni i niższy:

1. ćwiczenia wolne,
2. ćwiczenia na dwu głównych przyrządach,
3. rzut kulą 4 kg. stop. średni, rzut piłką uszatą 2 kg. stop. niższy,
4. skok w dal,
5. bieg 60 m.

Ćwiczenia na przyrządach nie były ściśle określone, ani nie było ustanowione, na których przyrządach odbędą się zawody. Natomiast ogłoszone były lekcje, zestawione z tych pierwiastków, z których na zawody miały być ułożone ćwiczenia.

Los rozstrzygał, na jakich dwu przyrządach i jakie ćwiczenia przypadną w udziale dla danego zastępu.

Przed rozpoczęciem zawodów, zawodniczkom pokazane zostały ćwiczenia i wyjaśnione błędy oraz sposób wykonania.

Wynik zawodów jednostek wyższego stopnia był następujący:

1. Hajna Zdenka	—	562 p.
2. Heppnerova Anna	—	558 "
3. Palfyova Matylda	—	546 "
4. Blažkova Helena	—	533 "
5. Podjuklova Drahomira	—	461 "

Zawody zastępów i jednostek średniego stopnia.

Wynik zawodów w zastępach:

1. zast. gn. słowack. w Ameryce	—	3.401 p.
2. " Zw. ameryk. sokolstwa	—	3.354 "
3. " okr. orlickiego	—	3.308 "
4. " " II. Brno	—	3.254 "
5. " " praskiego	—	3.158 "

Wynik zawodów jednostek:

1.*	Zamišova Kamila	—	589 p.
2.	Paterova Marja	—	586 "
3.	Konfrankova Marja	—	582 "
4.	Sebelova Jarmila	—	579 "
5.	Bocik Ludmila z gn. Sokoła słowack. w Ameryce	—	577 "

Zawody zastępów i jednostek niższego stopnia

Wynik zawodów w zastępach:

1.	zast. gn. Nymburk	—	3.482 p.
2.	" okr. północno-morawskiego	—	3.413 "
3.	" gn. Prostějov. II.	—	3.413 "

Wynik zawodów jednostek:

1.	Kopřivova Marja	—	600 p.
2.	Perglerova Anna	—	592 "
3.	Křivankova Marja	—	591 "

Pięciobój.

Pięciobój obejmował:

1. skok w dal
2. skok w wyż
3. rzut kulą 4 kg.
4. rzut oszczepem 600 gr.
5. bieg 100 m.

Zawodniczki obowiązane były stanąć do zawodów w ćwiczeniach wolnych. Ocena ćwiczeń wolnych rozstrzygała o miejscu w razie równych punktów, osiągniętych w pięcioboju.

Wynik zawodów:

1.	Benesova Marja	—	174 p.
2.	Soukupova Libuše	—	167 "
3.	Pavloušková Adolfa	—	165 "

Bieg 60 m.

1.	Hřebřinova Anna	—	7.8 sek.
2.	Kolibalova Marja	—	8.2 "
3.	Hajkova Nora	—	8.2 "
4.	Polilzerova Ludmila	—	8.6 "
	Hodačova Marja	—	8.6 "

Bieg na 100 m.

1.	Hřebřinova Anna	—	12.8 sek.
2.	Baumgartówna Łucja — Bydgoszcz	—	13.1 "
3.	Kolibalova Marja	—	13.2 "

Rzut dyskiem.

1.	Dudova Libuše	—	35.38 m.
2.	Filandrova Božena	—	32.09 „
3.	Gackowska Klara — Grudziądz	—	28.75 „

Rzut dyskiem oburącz.

1.	Dudova Libuše	—	60.97 m.
2.	Filandrova Božena	—	54.66 „
3.	Hlavačková Drahomira	—	45.48 „

Rzut oszczepem.

1.	Peškova Ludmila	—	29.24 m.
2.	Hlavačková Drahomira	—	28.60 „
3.	Szkudlarska Ela — Poznań	—	23.67 „

Rzut kulą 4 kg.

1.	Filandrova Božena	—	9.85 m.
2.	Fialova Anna	—	9.56 „
3.	Putnova Hedvika	—	9.47 „

Rzut kulą oburącz.

1.	Putnova Hedvika	—	17.34 m.
2.	Dudova Libuše	—	17.19 „
3.	Filandrova Božena	—	16.90 „

Rzut piłką uszată 2 kg.

1.	Brejšova Marja	—	31.15 m.
2.	Kosikova Bogumiła	—	30.54 „
3.	Kofrankova Marja	—	29.82 „

Rzut piłką uszată oburącz.

1.	Brejšova Marja	—	59.— m.
2.	Dudova Libuše	—	58.11 „
3.	Markova Anna	—	55.90 „

Skok w dal.

1.	Hajkova Nora	—	4.55 m.
2.	Pavloušková Adolfa	—	4.51 „
3.	Benešova Marja	—	4.42 „
4.	Heppnerova Anna	—	4.41 „
5.	Žółkiewiczówna Zofja — Bydgoszcz	—	4.30.5 „
6.	Simačková Antonina	—	4.30.5 „

Skok w wyż.

1.	Filandrova Bożena	—	134 cm.
2.	Skirlińska Janina — Kraków	—	132 „
	Kolibalova Marja	—	132 „
	Chalupkova Anna	—	132 „
3.	Benešova Marja	—	130 „
	Strnadova Vlasta	—	120 „

Pływanie.

100 m. styl. klas.

1.	Ślezakova Marja	—	1.40.3 min.
2.	Svitakova Zdenka	—	1.41.5 „
3.	Zacpalova Kveta	—	1.43.6 „

50 m. styl. klas.

1.	Ślezakova Marja	—	0.45.— min.
2.	Zacpalova Kveta	—	0.47.7 „

50 m. na wznak.

1.	Sebestova Rużena	—	0.50.3 min.
2.	Ślezakova Marja	—	0.52.— „

50 m. styl. dow.

1.	Sebestova Rużena	—	0.38.3 min.
2.	Svitakova Zdenka	—	0.39.5 „
3.	Holešovska Bożena	—	0.43.7 „

Skoki do wody.

1.	Skodova Irena	—	79.55 p.
2.	Klusaćkova Anna	—	76.81 „

Pozatem odbyły się zawody:

1. Wioślarskie — czwórki na 1000 m.
2. Podjumowe.
3. W grach ruchowych:
przebiegi,
koszykówka,
dłoniówka,
miotana — hazena.
4. Gromadne biegi rozstawne.
5. Zawody okręgów.

WZORZEC 3.

(Dla druhen).

I. Ćwiczenia wstępne.

Ćwiczenia rzędowe.

Powtórzenie ćwiczeń rzędowych, podanych w poprzednich wzorcach, a po skończonych ćwiczeniach rzędowych — marsz ze śpiewem na rozkaz:

Ze śpiewem „Sokolice” równy krok oddział — marsz!

*Maszerują w takt piosenki,
w słońcu paląc lice,
niby kwiatów pęki cudne
polskie sokolice.*

*Marzą góry baśń tęczową,
snią sosen iglice,
patrząc, jak powabnie kroczą
polskie sokolice.*

*Mówi przeszłość, a stwierdzają
to świątyni wieżycy,
że najlepsze serce mają
polskie sokolice.*

*Czystość myśli je ozdobi,
bielsza nad śnieżycę,
i powabem swoim krasi
polskie sokolice.*

*W szczęściu czule serc bogdanki,
zaś w nieszczęściu lwice —
stoją twardo ku obronie
polskie sokolice.*

*Nie przestraszą ich armaty,
ni szwabów przyłbice,
nie oddadzą ojców ziemi
polskie sokolice.*

*Równie w domu, jak za domem,
jako przodownice —
narodowi przyświecają
polskie sokolice.*

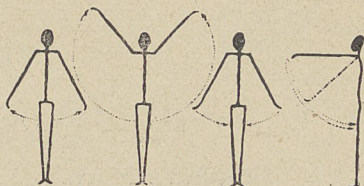
Po odśpiewaniu pieśni, skieruje się oddział środkiem sali i ustawi w kolumnie ćwiczebnej sposobem podanym we wzorcu 1. Postawa pierwotna — ramiona w dół.

Rozkaz:

Ramiona bokiem w górę zewnątrz, bokiem w dół, w przód i w dół — ćwicz!

Ćwicząca unosi powoli na „1, 2, 3”, ramiona bokiem w górę. przyczem ręce lekko zwisają, a gdy ramiona uniosą się do

położenia w górę zewnątrz, opadają na „1, 2, 3”, w dół, ręce lekko wzniesione w górę. (Ryc. 1).



Ryc. 1.

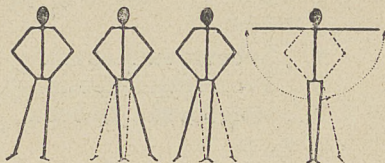
Ryc. 2.

Nie zatrzymując ramion, unosi się je w przód na „1, 2, 3”, i na „1, 2, 3”, opuszcza się ramiona w dół. Ręce przy unoszeniu ramion zwieszane, a przy opuszczaniu podniesione. (Ryc. 2).

Po wykonaniu 3 — 4 razy — rozkaz: Rozkrok prawą na palce, biodra — chwyć!

Podskoki z rozkrokiem jednonóż na palce naprzemian — ćwicz!

Ćwicząca, po opuszczeniu ramion, opiera ręce na biodrach i wykonywa rozkrok prawą na palce (Ryc. 3) i natychmiast wykonywa podskoki (Ryc. 4).



Ryc. 3.

Ryc. 4.

Ryc. 5.

Podskoki wykonywa się na palcach. Po wykonaniu 6 — 8 podskoków — rozkaz:

Dość!

Rozkaz należy podać w tym momencie, gdy ćwicząca stanęła na prawej nodze, lewa w rozkroku na palcach.

Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok — raz! (Ryc. 5).

Ramiona w dół i w przód — dwa!

Na rozkaz:

Wymachy ramion w tył i w przód ze skłonem wdół — ćwicz!

Ćwicząca wykona wymach ramion w tył i w przód na „raz”, a gdy ramiona znalazły się na wysokości poziomu — następuje skłon rzutem w dół z równoczesnym wymachem ramion w tył na „dwa” (Ryc. 6), poczem następuje wyprostowanie tułowia.

Wymach ramion powinien być wykonany ruchem powłóczyстым, i gdy ramiona osiągnęły ostatnią granicę — następuje wyprostowanie tułowia i przeniesienie ramion w przód.

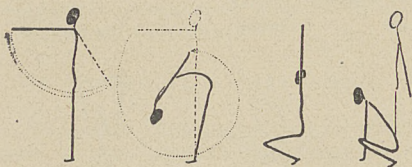
Po powtórzeniu 5 — 6 razy skłonu w dół — rozkaz:

Ramiona w górę — raz!

Powoli przysiad — dwa!

Przysiad podparty — trzy!

Powstań, ramiona w tył — cztery!
(Ryc. 7).



Ryc. 6

Ryc. 7.

„raz” „dwa”.

Wykrok lewą prawą w zakroku na palcach, ramiona powoli w przód w górę na lewo (grzbiet) — raz! dwa!

Powoli ramiona w dół — trzy! cztery!
(Ryc. 8).

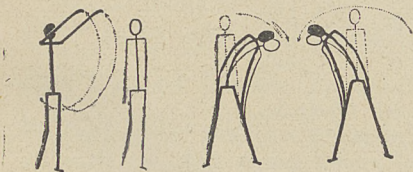
Wykrok prawą, lewą w zakroku na palcach, ramiona powoli w przód w górę na prawo (grzbiet) — raz! dwa!

Powoli ramiona w dół — trzy! cztery!

Wykrok lewą z ćwierćobrotom w prawo do rozkroku — raz!

Rytmiczne skłony w bok naprzemian — ćwicz!

Ćwicząca wykona na „raz” i „dwa” skłon w prawo w bok, a na „trzy” i „cztery” skłon w lewo w bok, przy czym ramiona są opuszczone a ręce posuwają się po udach (Ryc. 9).



Ryc. 8.

Ryc. 9.

Po wykonaniu 3 — 4 razy skłonów w bok — rozkaz:

Przysiad podparty z ćwierćobrotom w prawo — raz!

Uwaga:

Po ostatnim skłonie w lewo w bok, następuje wyprostowanie tułowia, zwrot w prawo na palcach, szybkie dostawienie lewej nogi i przysiad podparty.

Powstań, ramiona w tył — dwa!

Wykrok prawą, lewą w zakroku na

palcach, ramiona powoli w przód w górę na prawo (grzbiet) — raz! dwa!

Powoli ramiona w dół — trzy! cztery!

Wykrok lewą, prawą w zakroku na palcach, ramiona powoli w przód w górę na lewo (grzbiet) — raz! dwa!

Powoli ramiona w dół — trzy! cztery!

Po powtórnem wykonaniu wykroku prawą i lewą:

Wykrok prawą z ćwierćobrotom w lewo do rozkroku — raz!

Rytmiczne skłony w bok naprzemian — ćwicz!

Po wykonaniu skłonów w bok — rozkaz:

Przysiad podparty z ćwierćobrotom w lewo — raz!

Powstań, ramiona w tył — dwa!

Uwaga:

Skłony w bok wykonuje się w ten sposób, że na „raz” skłon i nieznaczne wyprostowanie tułowia, a na „dwa” pogłębienie skłonu.

Na rozkaz:

Wymachy ramion w przód i w górę z wyskokiem w górę — ćwicz!

Ćwicząca na „raz” wykona wymach ramion w przód i w tył, a na „dwa” wykona wymach ramion w górę z równoczesnym wyskokiem w górę (Ryc. 10-a).

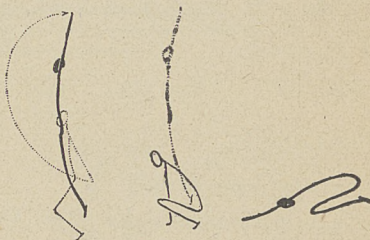
Po wykonaniu 3 — wyskoków — rozkaz:

Przysiad podparty — raz! (Ryc. 10-b).

Podpór klęczny — dwa!

Skłon w dół i rytmiczne pogłębienie skłonu — ćwicz!

Ćwicząca z podporu klęcznego przechodzi do siadu na pięty nie odrywając rąk od ziemi, poczem pogłębia rytmicznie skłon przez unoszenie i przyciąganie tułowia ku ziemi (Ryc. 11).



Ryc. 10 a-b.

Ryc. 11.

Po wykonaniu 5 — 6 pogłębień — rozkaz:

Rzutem przysiad podparty — raz!

Powstań, ramiona w tył — dwa!

Wymachy ramion w przód i w górę z wyskokiem w górę — ćwicz!

Po wykonaniu 3 — 4 wyskoków — rozkaz:

Ramiona bokiem w górę zewnątrz, bokiem w dół, w przód i w dół — ćwicz!

Wykonanie jak na początku lekcji
Ryc. 1.

Po wykonaniu 2 — 3 razy — rozkaz:
Dość!
Do środka — złącz!
Zastępami zbiórka!

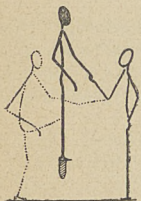
II. Ćwiczenia właściwe.

Zamieszczone poniżej ćwiczenia przeznaczone są dla dwu zastępów początku-
jących, t. j. dla silniejszych i słabszych
ćwiczących. Jeżeli obydwa zastępy roz-
poczynają ćwiczenia równocześnie, wów-
czas słabszy zastęp wykonuje ćwicze-
nia równoważne a silniejszy zwieszania,
poczem zmiana przyrządów.

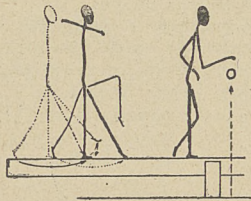
Ćwiczenia równoważne.

Zastęp 1.

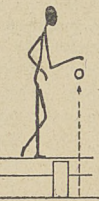
1. Wejście na kładkę z pomocą współ-
ćwiczącej. (Ryc. 12).
2. Wejście na kładkę bez pomocy.
3. Przejście przez kładkę z pomocą
współćwiczącej.
4. Przejście przez kładkę bez pomocy:
 - a) z ramionami w bok,
 - b) z rękami na biodrach,
 - c) z rękami na karku, łokcie w bok,
 - d) z ramionami w górę.
5. Jak pod 4. tylko z przenoszeniem
przedmiotów.



Ryc. 12



Ryc. 13.



Ryc. 14.

Zastęp 2.

1. Przejście przez kładkę:
 - a) z zaznaczeniem kroku (Ryc. 13),
 - b) z przenoszeniem nóg łukiem,
 - c) z unoszeniem i opuszczaniem ra-
mion w bok i w dół,
 - d) ze skurczem nóg,
 - e) ze skurczem nóg i unoszeniem ra-
mion (Ryc. 13).
2. Przejście z wymachem ramion.
3. Przejście bokiem (krok dostawny) z
pomocą współćwiczy.
4. Jak pod 3 tylko bez pomocy.
5. Przejście z podrzucaniem lub odbija-
niem piłki (Ryc. 14).

Zwieszania.

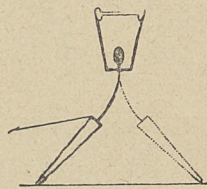
Zamieszczone poniżej zwieszania moż-
na wykonywać na drążku, tramie, porę-
czach, kółkach lub drabinie poziomej.

Zastęp 1.

1. Zwieszenie postawne przodem (Ryc.
15):
 - a) wznies prawą nogę w przód,
 - b) „ lewą „ „
 - c) skurcz prawą „ „
 - d) „ lewą „ „



Ryc. 15.

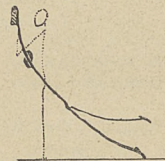


Ryc. 16.

2. Zwieszenie postawne bokiem (Ryc.
16):
 - a) wznies prawą nogę w bok,
 - b) „ lewą „ „



Ryc. 17.



Ryc. 18.

3. Zwieszenie postawne bokiem jedno-
rącz (Ryc. 17):
 - a) wznies prawą nogę w bok,
 - b) „ lewą „ „
4. Zwieszenie postawne łukiem o ramio-
nach ugiętych.
5. Zwieszenie postawne łukiem (Ryc. 18):
 - a) wznies prawą nogę w tym,
 - b) wznies lewą nogę w tył.



Ryc. 19.



Ryc. 20.

Zastęp 2.

1. Zwieszenie leżąc przodem (Ryc. 19):
 - a) na prawem podudziu,
 - b) „ lewem „

2. Zwieszenie leżąc przodem w poprzek (Ryc. 20):

- a) na prawem podudziu,
- b) na lewem podudziu,
- c) jednorącz.

3. Zwieszenie przewrotne z oparciem stóp:

- a) przodem,
- b) tyłem.

4. Zwieszenie leżąc tyłem.

5. Zwieszenie przerzutne.

Po skończonych ćwiczeniach na przyrządach — rozkaz:

Kolumna ćwiczebna!

Kolumna ćwiczebna.

Wszystkie ćwiczące biegiem zajmują swe miejsca, jakie miały podczas ćwiczeń wstępnych.

Biodra — chwyc!

Wznies prawą nogę w przód — raz!

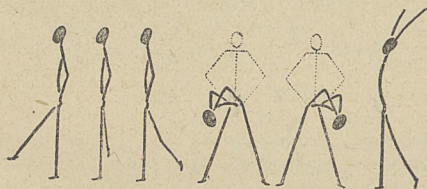
Przesies prawą nogę w bok — dwa!

Przenies prawą nogę w tył — trzy!

(Ryc. 21).

Przenies prawą nogę w przód i ćwierć-obrotu w lewo do rozkroku — cztery!

Sklon w przód na prawo i rytmiczne pogłębienie skłonu na raz! dwa! trzy! (Ryc. 22).



Ryc. 21.

Ryc. 22.

Ryc. 23.

Przenies prawą nogę w przód i ćwierć-obrotu w lewo do rozkroku — cztery!

Sklon w przód na prawo i rytmiczne pogłębienie skłonu na raz! dwa! trzy! (Ryc. 22).

Tułów prostuj — cztery!

Ćwierćobrotu w lewo na piętach, ramiona w dół i bok — raz!

Ramiona w dół i łukiem przednim w górę zewnątrz, wznies prawą nogę w tył — dwa! (Ryc. 23).

Przystaw prawą nogę, ramiona w dół — trzy!

Biodra chwyc — cztery!

Wznies lewą nogę w przód, przenies w bok i t. d. jak wyżej tylko przeciwnie.

Złączenie do środka i utworzenie koła na rozkaz:

Do środka złącz!

Koło zwiąż!

Ćwiczące łączą do środka, poczem rzędy do siebie zwrot, podają sobie ręce i rozstępują się, tworząc koło.

Ramiona — w dół!

W prawo — zwrot!

Bieg podskokami — ćwicz!

Wykonuje się wykrok i natychmiast w górę podskok na tej samej nodze, drugą nogę przy wyskoku się kurczy. (Ryc. 24). Wymach lekko ugiętych ramion, energiczny.

Po wykonaniu 10 — 12 podskoków, — rozkaz:

Bieg chyłkiem ramiona w tył — ćwicz!

Ćwicząca pochyla się w przód, ramiona unosi w tył i długimi krokami na palcach wykonuje bieg. (Ryc. 25).

Po wykonaniu 10 — 12 kroków — rozkaz:

Równy — krok!



Ryc. 24.



Ryc. 25.

Kroki taneczne.

Kroki przygotowawcze do mazura lub krakowiaka, względnie taniec mazur lub krakowiak.

Po skończonym tańcu — rozkaz:

Kolumna ćwiczebna!

Zakrok prawa, klęczka na prawem kolanie — raz!

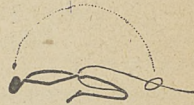
Rozkrok lewa, ręce na biodra — dwa!

Powoli skłon w prawo w bok na raz! dwa!

Rzutem tułowia skrętosklon w lewo, dochwyt prawą ręką za lewą nogę — lewą za prawą nogę — trzy (Ryc. 26).



Ryc. 26.



Ryc. 27.

Rytmiczne pogłębienie skłonu na raz! dwa!

Tułów prostuj, ręce na biodra — trzy!

Po wykonaniu trzykrotnem — rozkaz:

Podpór klęczny — raz!

Ćwicząca przystawi lewą nogę do klęczki obunóż i opadem w przód wykona podpór klęczny przodem.

Siad na pięty i skłon w dół — dwa!

Rytmiczne pogłębienie — ćwicz!

Po wykonaniu 5 — 6 pogłębień — rozkaz:

Tułów prostuj, ręce na biodra — raz!
 Powoli skłon w tył — dwa! (Ryc. 27).
 Tułów prostuj — trzy!
 Podpór kłęczny — raz!
 Tułów prostuj — dwa!
 Rozkrok prawą, ręce na biodra — trzy!
 Powoli skłon w lewo w bok na raz!
 dwa!

Rzutem tułowia skrętoskłon w prawo,
 dochwyt lewą ręką za prawą nogę — pra-
 wą za lewą nogę — trzy!

Rytmiczne pogłębienie skłonu na raz!
 dwa!

Tułów prostuj, ręce na biodra — trzy!
 Po wykonaniu trzykrotnem — rozkaz.
 Podpór kłęczny — raz!
 Siad na pięty i skłon w dół — dwa!
 Rytmiczne pogłębienie skłonu — ćwicż!
 Tułów prostuj, ręce na biodra — raz!
 Powoli skłon w tył — dwa!
 Tułów prostuj — trzy!
 Podpór kłęczny — raz!

Rzutem przysiad podparty i postawa —
 dwa!

Zastępami — zbiórka!

Skoki w zastępach ze zmianą przyrządu —
 dowa.

Zastęp 1.

1. Przeskok bieżny ponad przeszkodą (Ryc. 28).
2. Przeskok bieżny odbiciem jednonóż od przyrządu (t. zw. skok narciarski) (Ryc. 29).
3. Przewrót w przód na ziemi.
4. Przewrót w przód na nisko ustawionym przyrządzie. (Ryc. 30).
5. Skok narciarski i przewrót.



Ryc. 28.

Zastęp 2.

Przeskoki kuczne rozkroczone.

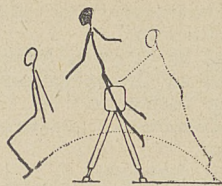
1. Zamach kuczny i rozkroczy.
2. Wyskok rozkroczy do siadu.
3. Wyskok kuczny.



Ryc. 29.



Ryc. 30



Ryc. 31.

4. Przeskok rozkroczy (Ryc. 31).

5. Przeskok kuczny.

Po skończonych skokach — rozkaz:
 Kolumna ćwiczebna!

III. Ćwiczenia końcowe.

Wymachy ramion w bok — ćwicż!

Po kilku wymachach — rozkaz:

Rytmiczne skłony w dół, ramiona opu-
 szczone w przód — ćwicż!

Skłony wykonuje się zupełnie bez-
 zwładnie, ramiona luźno zwisają.

Tułów prostuj i wymachy ramion w tył
 nazewnątrz — ćwicż!

Ramiona odrzuca się swobodnie w tył
 nazewnątrz, dłonie nazewnątrz i z po-
 wrotem przenosi się je w dół.

Do środka — złącz!

Ze śpiewem „Tęży ducha ducha”
 równy krok oddział — marsz!. (Nuty za-
 mieszczone w „Katechizmie sokolim”).

*Tęży ducha, krzepmy ciało
 na obszarze polskich niw,
 co upadło i skarłało —
 dźwignąc musi dziś, kto żyw.*

*Dla swej ojczyzny, by w pełnej
 chwale
 wzrosła nad Tatrów naszych grań,
 i o jej godność walcząc zuchwale—
 hej — ty, sokole, pierwszy stań!*

*Silnej woli twórzmy czyny
 i o czystych brońmy bramy,
 bo my jednej Matki syny
 i Jej służyć tylko nam.*

Dla swej ojczyzny i t. d.

*Jako nurty naszej Wisły
 biorą fale polskich wód,
 twórzmy jaden, niezawisły,
 silny naród — cudów cud.*

Dla swej ojczyzny i t. d.

*Naprzód, naprzód więc sokoli,
 w górę wnieśmy sztandar nasz,
 my u granic i na roli
 zawsze Polski pełnim straż.*

Dla swej ojczyzny i t. d.

ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH.

Dowolne ćwiczenia zawodnicze druhów, biorących udział w zawodach o pierwszeństwo oraz w zastępach Związku Słowiańskiego sokolstwa w Pradze Cz.

(Dołowy Teodor)

Warszawa.

Drażek.

Ze zwieszenia podchwyt: wspieranie w tylnym zamachu do stania na rękach — dwa kołowroty olbrzymie w przód — po drugim kołowrocie półobrotu w lewo do nachwytu — dwa kołowroty olbrzymie w tył — po drugim kołowrocie przechwyt prawą przez lewą w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo do stania na rękach podchwyt — dwa kołowroty olbrzymie w przód — przechwyt w nachwyty — opust do podporu podmykiem zamach, wspierania w tylnym zamachu i przewlek kuczny o nogach prostych do podporu tyłem — kołowrót w tył — opust w tył do wagi w zwieszeniu tyłem — wspieranie chorągiewką do podporu tyłem nachwytem — przechwyt w podchwyt — odmach w przód — w tylnym zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przewrotnego przodem nachwytem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód do stania na rękach — zeskok chyłkiem.

Poręcze.

Na początku poręczy: dochwyt za żerdzie z naskoku wspieranie wychwytem — koło odwrotne w lewo i przemach odwrotny w lewo do poziomki — wagą stanie na rękach — poskok o ramionach ugiętych z półobrotem w lewo równorącz — opad do podporu przewrotnego i przewrót w tył do stania na rękach — półobrotu w lewo w staniu na rękach — opust do wagi w podporze przodem — kołowrót w tył do oporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne w prawo z półobrotem w lewo naprzemianorącz — koło zawrotne w prawo do poziomki — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem do stania na rękach — ćwierćobrotu w lewo do stania na jednej żerdzi — stanie na prawej ręce — zeskok rozkroczny.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem zwieszenie przewrotne — zamachem wymyk przodem do stania na rękach — opust wagą i kołowrót w tył do stania na rękach — opust

do zwieszenia przerzutnego — zamachem wykret w przód do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie przewrotne — zamachem wspieranie do poziomki — wydźwignięcie na rękach — opust do wagi w podporze przodem — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego — wykret w tył do zwieszenia — wykret w tył o tułowiu prostym, przerzut rozkroczny w tył.

Koń wszerz.

Z postawy pobok dochwyt prawą za przedni łęk lewą na kark z naskoku: koło oboczne w prawo z całym obrotem w lewo na prawej ręce — przemach okroczny prawą — nożyce oboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — przemach okroczny w lewo i przemach zawrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą — nożyce oboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — dwa koła oboczne w lewo — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — dwa koła oboczne w lewo — koło oboczne w lewo z przejściem do podporu na tylnym łęku i grzbiecie — koło oboczne w lewo — przemach oboczny w lewo — koło odwrotne w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — dwa koła oboczne w lewo — przemach oboczny w lewo z półobrotem w prawo na lewej ręce i zeskok zawrotny w lewo — przemach oboczny w lewo z półobrotem w prawo na lewej ręce i zeskok zawrotny w lewo z dochwytem prawą na kark.

(Kosman Edmund)

Warszawa

Drażek.

Ze zwieszenia podchwyt — przemvik przodem — przechwyt w nachwyty i dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt prawą przez lewą — wspieranie w przednim zamachu z półobrotem w prawo do podchwytu — dwa kołowroty olbrzymie w przód — półobrotu w lewo do nachwytu — dwa kołowroty olbrzymie w tył — wymyk olbrzymi — przechwyt prawą w podchwyt — opust w przód do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek nóg i wyrzut do wagi tyłem — chorągiewka na prawym ramieniu — lewe ramię w górę i wspieranie chorągiewką z

całym obrotem do podporu przodem i spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — odmach do stania na rękach — dwa kołowroty olbrzymie wtył — zeskok kuczny ze stania na rękach.

Poręcze.

Z oporu na ramionach — podpór przewrotny — zamachem wspieranie i koło rozkroczone — koło zawrotne do poziomki — wydzwigiem o ramionach prostych stanie na rękach — opust wagą do podporu — kołowrót w tył do oporu na ramionach — wspieranie w przednim zamachu i przemach odwrotny w prawo do zwieszania w poziomce na prawej żerdzi — zwieszenie przewrotne przodem — wspieranie chorągiewką do podporu przodem — przechwyt lewą w podchwyt — przemach oboczny w prawo i przemach odwrotny z ćwierćobrotem w lewo do poziomki w podporze przodem poprzek — skurcz nóg i wyrzut do wagi — wagą stanie na rękach — ćwierćobrotu w lewo do stania pobok — opust wagą do podporu leżąc przodem — koło odwrotne prawą — przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w lewo do podporu poprzek — przewrót w przód — wspieranie zamachem i przewrót w tył do stania na rękach — przechwyt lewą na prawą żerdź — przerzut bokiem.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem — zamachem — w przednim zamachu wykret w przód — zamachem wyryk do stania na rękach — opust wagą i powoli kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — zwieszenie przerzutne i wagą tyłem — wykret wtył i wspieranie w przednim zamachu do podporu rozpiętego — poziomka — podpór — wagą stanie na rękach — opust do zwieszenia przerzucanego — zamachem wykret w przód do zwieszenia przewrotnego — zamachem wspieranie i powoli o krzyżu wyprostowanym kołowrót w przód — przewrót w przód — zamach — przerzut rozkroczy w tył.

Koń wszerz.

Z postawy pobok dochwyt prawą na grzbiet lewą na tylny łęk: z naskoku przemach oboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo do podporu tyłem na łękach — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem — przemach okroczy prawą — nożyce oboczne w lewo — przemach okroczy prawą — koło zawrotne prawą — przemach oboczny w lewo — przemach oboczny w prawo na-

zewnątrz — trzy koła oboczne w lewo — koło oboczne w lewo z przejściem do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — przemach oboczny w lewo — przemach okroczy prawą w tył — przemach okroczy lewą w tył — przemach zawrotny w lewo do podporu przodem na łękach — przemach okroczy prawą — nożyce oboczne w lewo — przemach okroczy prawą — przemach okroczy lewą w tył — dwa koła oboczne w prawo — przemach oboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo do podporu tyłem na przednim łęku i karku — przemach okroczy lewą w tył i przemach okroczy prawą wtył — koło odwrotne prawą — i koło odwrotne prawą z przejściem na łęk — dwa koła oboczne w lewo — przemach zawrotny w lewo do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — zeskok oboczny w lewo.

(Pietrzykowski Wincenty)

Warszawa.

Drażek.

Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem: w tylnym zamachu wspieranie łącznie przemach oboczny w prawo do podporu tyłem — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego tyłem — przewlek nóg do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — odmach w tył do stania na rękach (bez wytrzymania) — kołowrót olbrzymi w tył — kołowrót olbrzymi z przechwytem prawą przez lewą — kołowrót olbrzymi z półobrotem w prawo do stania na rękach podchwyt — kołowrót olbrzymi w przód — przewrót olbrzymi w przód — w tylnym zamachu wspieranie do podporu przodem podchwyt — opust w przód z przechwytem w nachwyt do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek nóg do zwieszenia przewrotnego tyłem — zwieszenia przerzutne tyłem — wydzwig tyłem z przechwytem w podchwyt do podporu tyłem — kołowrót w przód do zeskoku.

Poręcze.

W środku poręczy z oporu na ramionach, zamachem: w przednim zamachu wspieranie do poziomki — wagą stanie na rękach — odmach w tył do oporu na ramionach — przewrót w tył do stania na rękach — wagą opust do podporu — kołowrót w tył do oporu na ramionach — podpór przewrotny — zamachem wspieranie łącznie koło zawrotne obunóż w lewo — koło rozkroczone do poziomki — wydzwigiem stanie na rękach — opust

do stania na barkach — przewrót w przód — wspieranie w tylnym zamachu — łącznie koło zawrotne obunóż w prawo — odwrotka w lewo.

Kółka.

Z naskoku do zwieszenia: powoli wagą zwieszenie przerzutne — zamachem wykret w przód do chorągiewki na lewym ramieniu — wspieranie chorągiewką do poziomki — wydzwigiem stanie na rękach — opust w dół do zwieszenia przerzutowego — zamachem wspieranie do poziomki wydzwigiem stanie na rękach — powoli wagą opust do wagi w zwieszeniu tyłem — wykret w tył — wymyk przodem do podporu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego tyłem — przemach rozkroczny w przód do zeskoku.

Koń wszierz.

Z postawy pobok, dochwyt na łęki: z naskoku koło odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo — koło zawrotne prawą — koło zawrotne prawą do podporu okraciem na prawym łęku — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód do podporu okraciem na lewym łęku — przemach okroczny prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył — dwa koła odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo — odwrotka w lewo ponad kark do postawy na ziemi prawym bokiem do konia.

(Radojewski Bernard)

Poznań.

Drażek.

Ze zwieszenia nachwytem: podmykiem pół obrotu w lewo do zwieszenia przodem dwuchwytem — wymyk olbrzymi do stania na rękach — bez wytrzymywania — przechwyt prawą w podchwyt i dwa kołowroty olbrzymie w przód — po drugim kołowrocie pół obrotu w lewo do nachwyty i dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt prawą przez lewą — w tylnym zamachu wspieranie z półobrotem w prawo do podporu przodem nachwytem — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wchwytem — kołowrót w przód — zeskok rozkroczny w przód.

Poręczce.

Z oporu na ramionach zamachem: w tylnym zamachu wspieranie i koło rozkroczne do poziomki — wydzwigiem stanie na rękach — wagą opust i kołowrót

w tył do oporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — zamachem stanie na rękach z półobrotem w lewo naprzemianrącz — opust do stania na barkach — przewrót w przód do oporu na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie do stania na rękach nie wytrzymując stania odmach w tył i przerzut w tył z ramionami w bok — w przednim zamachu wspieranie wychwytem — zawrotka przerzutna w prawo z półobrotem w lewo.

Kółka.

Ze zwieszenia: zamachem wykret w przód i wspieranie w tylnym zamachu — poziomka — wydzwigiem stanie na rękach — opust wagą i kołowrót w tył — odmach do zwieszenia — zwieszenie przerzutne — waga w zwieszeniu tyłem — wykret i wymyk przodem — zamachem stanie na rękach — opust w przód do zwieszenia przerzutowego — zamach — przerzut rozkroczny w tył do zeskoku.

Koń wszierz.

Z postawy pobok dochwyt za łęki: z naskoku przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu tyłem na przednim łęku i karku — przemach okroczny lewą w tył — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w lewo do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie — przemach okroczny prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w prawo na łękach — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — dwa koła odboczne w prawo — zeskok odboczny praw.

(Lewicki Jerzy)

Kraków

Drażek.

Ze zwieszenia przodem podchwyt: zamachem przemyk tyłem do zwieszenia tyłem — w przednim zamachu półobrotu w prawo na prawej ręce do zwieszenia przodem nachwytem i wspieranie wychwytem — przemyk przodem do stania na rękach — dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt prawą przez lewą i kołowrót olbrzymi z półobrotem w prawo do podchwytu — dwa kołowroty ol-

brzynie w przód — po drugim kołowrocie przechwyt w nachwyt — wymyk olbrzymi — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — stanie na rękach — zeskok kuczny.

P o r ę c z e.

Z boku poręczy: wyskok do podporu lewa podchwycem prawa nachwytem — powoli wydzwig do stania na rękach w rozkroku — nogi złącz — ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach na obu żerdziach — powoli opust — kołowrót w tył do oporu na ramionach — podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie do stania na rękach — półobrotu w lewo w staniu na rękach — stanie na barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu wspieranie łącznie koło rozkroczone do poziomej — koło zawrotne w prawo i koło odboczne w lewo z półobrotem w lewo nad lewą żerdzią naprzemianacz — stanie na rękach — ćwierćobrotu do stania na rękach pobok — zeskok rozkroczy.

K ó ł k a.

Ze zwieszenia przodem — zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — zamachem wykret w przód do zwieszenia przewrotnego — zamach — wymyk do stania na rękach — powoli opust do zwieszenia przerzutowego — wspieranie w tylnym zamachu do poziomej — ciągiem stanie na rękach — ugięciem ramion przewrót w przód do oporu na ramionach — wymyk przodem — podpór rozpięty — waga przodem — zwieszenie przewrotne — wykret w tył — przerzut rozkroczy w tył.

K o Ń w s z e r z.

Dochwyt 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 — przemach okroczy lewą w tył — przemach okroczy prawą w tył — przemach odboczny w lewo — koło zawrotne lewą — przemach okroczy prawą w tył — nożyce odboczne w lewo przemach okroczy prawą w tył — przemach okroczy lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczy prawą w przód — koło zawrotne prawą — dwa koła odboczne w lewo — przemach okroczy lewą w tył — przemach okroczy prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo na prawej ręce nad karkiem z półobrotem w prawo, przy zeskoku ćwierćobrotu w lewo prawym bokiem do konia.

(Szafrński Henryk)

Warszawa.

D r a ż e k.

Ze zwieszenia podchwycem zamachem: wymyk tyłem — podmykiem zamach — tylnym zamachu przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem do stania na rękach — dwa kołowroty olbrzymie w przód — w drugim kołowrocie przechwyt równorącz do nachwytu — dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt prawą przez lewą i wspieranie w tylnym zamachu z półobrotem w prawo do podporu nachwytem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód do stania na rękach — zeskok kuczny.

P o r ę c z e.

Z oporu na ramionach zamachem: przewrót w tył do stania na rękach — opust i w przednim zamachu półobrotu w lewo równorącz — poziomej — waga stanie na rękach — półobrotu w lewo w staniu na rękach — opust do stania na barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu odmach do zwieszenia o tułowiu skulonym i w przednim zamachu wspieranie wychwytem — koło zawrotne w lewo — koło zawrotne w prawo i odboczka w lewo.

K ó ł k a.

Ze zwieszenia! wydzwig przodem — poziomej — wydzwigiem stanie na rękach — waga opust do podporu — spad w tył — do zwieszenia przewrotnego — wspieranie zamachem do poziomej — powoli kołowrót w przód — poziomej — wydzwigiem stanie na rękach — opust w przód do zwieszenia przerzutowego — zamach wymyk przodem — spad w tył i przewrót rozkroczy w tył do zeskoku.

K o Ń w s z e r z.

Z postawy pobok dochwyt prawą na przedni łęk lewą na kark z naskoku: przemach zawrotny z ćwierćobrotem w lewo do podporu przodem na łękach — przemach okroczy prawą — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo z przejściem do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie — koło zawrotne lewą — przemach odwrotny prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu na łękach — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczy lewą w tył — koło odboczne w prawo — przemach zawrotny w prawo — z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — i zeskok odboczny w prawo.