

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ»

ROK X

WARSZAWA, STYCZEŃ 1934 ROKU

Nr. 1

PROGRAM ZAWODÓW ZWIĄZKOWYCH w roku 1934

Zawody związkowe w r. 1934 odbędą się w Poznaniu, łącznie ze zlotem sokolstwa zachodnich ziem Polski.

Zawody lekkoatletyczne odbędą się dnia 29 czerwca, o godz. 14-ej, w następujących konkurencjach:

Druhowie:

biegi: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m; 110 m. płotki; 3000 m naprzelaj;

sztafeta: 4 × 100, 4 × 200, 4 × 400, sztafeta olimpijska (100 m, 200 m, 400 m, 800 m);

skoki: z rozbiegu wzwyż, w dal, o tyce, trójskok;

rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą, młotem i granatem;

pięciobój lekkoatletyczny.

Druhny:

biegi: 60 m, 100 m, 200 m i sztafeta 4 × 75 m;

skoki: wzwyż i w dal z rozbiegu;

rzuty: kulą, dyskiem i oszczepem;

trójbój lekkoatletyczny.

Biegi rozstawne odbędą się prawdopodobnie podczas występów zlotowych, w dniach 30 czerwca i 1 lipca r. b.

Zawody w grach sportowych rozpoczną się 30 czerwca rano.

Druhowie: siatkówka i koszykówka.

Druhny: siatkówka i hazena (miotana).

Zawody pływackie rozpoczną się 30 czerwca o godz. 14-ej, w następujących konkurencjach:

Druhowie: 100 m. stylem dowolnym,

200 m. stylem klasycznym,

100 m. na wznak,

3 skoki dowolne z trampoliny i 3 skoki z wieży,

sztafeta 3 × 100 stylem zmiennym,

„ 5 × 50 „ dowolnym,

800 m. stylem dowolnym.

Biblioteka Jagiellońska



1002357203

68

2283

11
CZASOP. 10 (1934)



Druhny: 100 m. stylem klasycznym,
 100 " " dowolnym,
 100 " na wznak,
 sztafeta 3 × 50 m. stylem zmiennym,
 400 m. stylem dowolnym.

Młodzież do lat 16-tu: 50 m. stylem dowolnym,
 100 m. " klasycznym.

Pływalnia posiada długości 50 m.

Z NACZELNICTWA ZWIĄZKU

Dnia 6 i 7 stycznia r. b. odbył się w Warszawie zjazd naczelników i naczelniczek dzielnicowych i okręgowych pod kierownictwem naczelnika Związku i związkowej naczelniczki.

Na zjeździe tym przeprowadzona została nauka ćwiczeń złotych dla druhow, druhen, młodzieży męskiej i żeńskiej przez autorów tychże ćwiczeń: dha nac. J. Fazańowicza, dhnę St. Gołaszewską i dhnę H. Dubowską.

Dnia 6-go wieczorem, odbyło się zebranie wszystkich uczestników i uczestniczek zjazdu, na którym omówione zostały sprawy przygotowań do zlotu i zawodów związkowych.

Na zjazd ten przybyli wszyscy

naczelnicy dzielnic, okręgi zaś były reprezentowane następująco: z dzielnicy krakowskiej — 3, okręgi (na ogólną ilość okręgów 7), dzielnicy małopolskiej — 4 (na 13), z dzielnicy mazowieckiej — 7 (na 9), z dzielnicy pomorskiej — 7 (na 10), z dzielnicy śląskiej — 6 (na 10), z dzielnicy wielkopolskiej — 9 (na 15); naczelników okręgowych i przedstawicieli naczelnictw przybyło razem 46.

Dzielnicowych naczelniczek sokolic przybyło 4, przedstawicieli naczelnictw okręgowych — 22. Reprezentowanych okręgów było 19: z dzielnicy krakowskiej — 2 (na 7), małopolskiej — 1 (na 13), mazowieckiej — 4 (na 9), pomorskiej — 4 (na 10), śląskiej — 4 (na 10), wielkopolskiej — 4 (na 15).

PRZEBIEG ZJAZDU NACZELNICZEK

Choć zjazd trwał tylko dwa dni, spory szmat pracy został odrobiony. Druhny zaznałomiły się dość dokładnie z ćwiczeniami, tak w teorii, jak i w praktyce, przerabiając je nawet z muzyką. Ćwiczenia instruowały ich autorki, a więc dha St. Gołaszewska prowadziła ćwiczenia wolne druhen, a dhuha H. Dubowska — ćwiczenia wolne dla młodzieży. Naogół obydwie rodzaje ćwiczeń były zadowalająco opanowane i te druhy, które przy-

były na zjazd, będą mogły sobie w zupełności dać radę w ich nauce i rozpowszechnianiu.

Druhny z zamiłowaniem i zapalem zabrały się do pierwszej naszej pracy przedzłotowej i z pilnością śledziły instrukcje kierowniczek, a gdy zaczęły już przerabiać ćwiczenia wolne z muzyką — widocznem było, iż ćwiczą z prawdziwym zadowoleniem. Ćwiczenia druhen, ułożone i doskonale scharmonizowane z muzyką, stanowią

dla każdej z ćwiczących prawdziwą przyjemność, zaspokajając wszystkie wymagania rytmu i estetyki oraz wprowadzając najnowsze zdobycze wychowania fizycznego kobiet. Harmonizująca się z ruchami muzyka „Lirnika”, „Halki” i „Mazura” pociąga mimowoli kolejność ruchów, odciażając pamięć i wytwarzając miłą atmosferę, tak wśród ćwiczących, jak i widzów.

Szesnaastkowy układ drugiej części budził początkowo zastrzeżenia niektórych naczelniczek, posiadających mniejsze zastępy ćwiczących, niż szesnaście druhen. W czasie zjazdu jednak druhen przekonały się, że ćwiczenia te bez zmian mogą być ćwiczone, z równem powodzeniem, nietylko przez szesnastkę, ale i przez mniejszą liczbę druhen. Zmiany występują jedynie w pierwszych kilku taktach schodzenia się w koło, dalszy zaś ciąg ćwiczeń pozostaje bez zmiany.

Wskutek braku czasu nie został przerobiony drugi, łatwiejszy układ części drugiej, oparty na szóstkach, sądząc jednak, że po zjeździe i naocznym przekonaniu się o piękności i łatwości ćwiczeń w układzie szesnaastkowym — chętniej będzie ćwiczony właśnie układ szesnaastkowy, instruowany i dobrze opanowany przez druheny w czasie zjazdu.

Ćwiczenia dla młodzieży, instruowane przez dhnę H. Dubowską, ćwiczące opanowały. Z muzyką ćwiczeń tych nie przerobiono, sądząc jednak, że kierowniczką młodzieży nie będą z tem miały trudności, gdyż z „Kujawiakiem” Wieniawskiego i „Kaliną” spotkały się już w ostatnich ćwiczeniach złotych dla młodzieży.

W pierwszym dniu zjazdu wieczorem druheny wzięły udział w ogólnym zebraniu, na którym dh. naczelnik Związku Kapałka podał

ogólne wskazówki do prac przedzłotowych, a dh. nacz. Tan omówił konieczność wprowadzenia w życie nowego regulaminu naczelnictw.

Na zjeździe naczelniczek omówiony został program prac na najbliższy okres i podane terminy lustracji w dzielnicach wraz z ich programem. W czasie przerw między ćwiczeniami uczono się śpiewu.

Po wspólnym zakończeniu zjazdu, na które przybył dh. prezes Związku wraz z wiceprezesami Zw. dh. dh. Szczepańskim i Tyrakowskim, druheny spędziły miło czas na pożegnalnej herbatce, którą zaszczycili swą obecnością dh. dh. prezes Związku, wiceprezes Szczepański, naczelnik Związku i zw. inspektor stałych drużyn sokolich. W miłym nastroju, śpiewając piosenki sokole i kolędy i gwarząc o przyszłych naszych pracach i zamiarach, razem spędziłyśmy ostatnie chwile przed wyjazdem druhen. W czasie herbatki przemówiła dhna nacz. związkowa, wykazując dodatnie i ujemne strony warunków pracy naszej, w jakich się znajdujemy, zachęcając zebrane do wytrwałości oraz wzywając do ściślejszej współpracy. Hymnem sokolim zamknęłyśmy nasz zjazd, a rozpoczęłyśmy kampanję złotową, która musi sokolstwo nasze doprowadzić do triumfu w czasie zlotu w 1934 r.

Szkoda tylko, że mimo specjalnego apelu przewodnictwa Związku do okręgów i dzielnic, nie wszystkie okręgi były na zjeździe reprezentowane. Brakowało na zjeździe również naczelniczek z dzielnicy krakowskiej i mazowieckiej. Na 64 okręgi zaledwie 19 przysłało swe przedstawicielki; procent to zbyt mały i mimo znanych trudności, w jakich się obecnie znajdujemy, opieszałość i brak energii w zwalczaniu

przeciwności przez niektóre okręgi — winny być przed zlotem jak najszybciej usunięte, a posuwanie się po linii najmniejszego oporu winno być zastąpione intensywną i zbiorową akcją i dążeniem do coraz lepszych wyników.

Zjazd ten był bardzo ważny, a znaczenie jego było podnoszone na radzie Związku; dziwić się więc należy, iż niektóre okręgi nie zdobyły się na przysłanie chociaż jednej przedstawicielki. Jakżeż teraz będzie utrudniona nauka ćwiczeń w tych okręgach. Powinny one wejść jak najszybciej w porozumienie ze swemi naczelniczkami dzielnicowymi, w celu przeprowadzenia nauki ćwiczeń zlotowych, by copędzej wyrównać czas stracony i nie narażać potem druhen na gorsze wykonywanie tych ćwiczeń.

Czas już również, by wszystkie okręgi bezzwłocznie wzięły się energicznie do pracy, by wysiłek ich i starania dały się już stwierdzić w czasie najbliższych lustracji.

Pod względem gospodarczym drużyny miały w czasie zjazdu jak najlepsze warunki. Zakwaterowane u SS. Urszulanek, miały zapewnioną opiekę, ciepłe i czyste kwatery, zdrowe i smaczne pożywienie.

Zjazd ten, jako pierwszy krok w długim szeregu prac przedzlotowych, możemy uważać ogólnie za udany. Posunął on nas naprzód i wprowadził na drogę intensywnej pracy, która niewątpliwie da piękne rezultaty.

*J. Zamoyska,
związkowa naczelniczka
sokolic.*

WZORZEC 2

z cyklu lekcji przygotowawczych do ćwiczeń zlotowych żeńskich

Część A.

1. Marsz:
 - a) ze śpiewem;
 - b) wzniesienie lewego kolana — 1, wyprost nogi lewej do poziomu — 2, krok lewą nogą — 3; to samo na prawą nogę;
 - c) krok lewą nogą — 1, podskok na lewej nodze, a prawą nogę prostą wzniesić w tył — 2, krok prawą nogą — 3, podskok na prawej nodze, a lewą nogę wzniesić prostą w tył — 4.
2. Ćwiczenia ramion:
 - wzniesić ramiona w przód, kiści w dół — 1,
 - wyprost kiści — 2,
 - wzniesić ramiona w pion, kiści w dół — 3,
 - wyprost kiści — 4,
 - przenieść ramiona w przód, kiści w górę — 5,
 - wyprost kiści — 6,
 - przenieść ramiona w dół, kiści w górę — 7,
 - wyprost kiści — 8;
 - to samo ćwiczenie wykonać na 4 tempa z płynnym ruchem kiści;
 - ramiona w przód, kiści w dół — 1,
 - ramiona w pion, kiści w dół i wyprost — 2,
 - ramiona w przód, kiści w górę — 3,
 - ramiona w dół, kiści w górę i wyprost — 4.
3. Ćwiczenia nóg:
 - skurcz lewego kolana — 1,
 - wymach lewej nogi w tył — 2,
 - wymach lewej nogi w przód — 3,
 - opuszczenie i dostaw lewą nogę — 4;
 - to samo ćwiczyć prawą nogą.
4. Ćwiczenia głowy:
 - ramiona wzniesić w bok, kiści w dół — 1,
 - skręt głowy w lewo, lewa kiść w górę — 2,

- skręć głowy w prawo, prawa kiść w górę, lewa kiść w dół — 3;
 ćwiczy dalej na zmianę ruchy kiści i skręty głowy, po kilku razach — strzepnąć ręce.
5. Ćwiczenia tułowia:
 wykrok lewą nogą, prawa noga w zakroku na palcach, ramiona w pion, kiści w dół — 1,
 przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną, ugiąć ją w kolanie nazewnątrz, tułów skłonić w dół, dociągnąć głowę do kolana lewej nogi, ręce z pionu przenieść przodem z kiśćmi wzniesionymi w górę do złożenia na podbiciu lewej nogi — 2,
 prostując tułów, przenieść ciężar ciała na lewą nogę, ramiona przenieść w pion, kiści w dół — 3,
 przenosząc ciężar ciała na nogę prawą, dostawić lewą nogę do prawej, ramiona opuścić przodem w dół, kiści w górę i wyprost — 4.
6. Ćwiczenia ramion i nóg łącznie.
 Lewe kolano i prawe ramię wzniesić w przód — 1,
 wymach lewej nogi i prawego ramienia w tył, a lewego ramienia w przód — 2,
 wymach lewej nogi i prawego ramienia w przód, a lewego ramienia w tył — 3,
 postawa — 4;
 to samo ćwiczyć odwrotnie, poczynając z prawej nogi.
7. Wykrok lewą nogą na palce, ramiona nad głowę w ładny łuk — 1,
 skłon w lewo — 2,
 wyprost tułowia — 3,
 postawa — 4;
 to samo ćwiczyć w prawo.
8. Podskok obunóż z kłaśnięciem nad głową, (ręce bokiem do kłaśnięcia) — 1,
 podskok obunóż z opuszczeniem ramion bokiem w dół — 2.

Część B.

1. Ćwiczenia tułowia:
 Siad skrzyżny — 1,
 prawą rękę złożyć na klatce piersiowej, a lewą rękę między łopatki — 2,
 skłon w tył od łopatek (z kontrolą rąk, czy ruch nie zachodzi w kręgach niższych) — 3;
 po kilku skłonach, zmiana położenia i to samo ćwiczyć.
2. Ćwiczenia równoważne:
 Wzniesienie lewego kolana i rąk w bok — 1,
 chwyt obiema rękami za kolano — 2,
 skłon w przód z dociągnięciem głowy do kolana — 3,
 prostuj tułów — 4,
 lewą nogę prostować w poziomie, ramiona w bok — 5,
 lewą nogę dostawić do prawej nogi, ramiona opuścić — 6;
 to samo ćwiczyć, unosząc prawe kolano.
3. Zwis.
 Naskok do zwisu nachwytem pobok (na tramie lub drażku).
 Pochód bokiem w lewo i w prawo w zwisie. Odsunięcie rąk jak najdalsze, dosunięcie nie większe, niż na szerokość barków.
4. Ćwiczenie równoważne na przyrządzie.
 Pochód po równoważni z lekkim uginaniem jednej nogi w kolanie, a opuszczaniem drugiej obok równoważni — 1,
 krok nogą spuszczoną z równoczesnym wyprostem nogi ugiętej — 2.
5. Ćwiczenia tułowia:
 Siad płaski.
 Chwyt prawą ręką pod lewym kolaniem (od zewnątrz) i wzniesienie lewej ręki w pion — 1,
 skręć tułowia w lewo z przeniesieniem lewej ręki w bok — 2,
 wyprost tułowia, lewa ręka w pion — 3;
 chwyt lewą ręką pod prawym kolaniem (od zewnątrz), prawa ręka w pion — 1,
 skręć w prawo, prawa ręka w bok — 2,
 wyprost tułowia, prawa ręka w pion — 3.
6. Ćwiczenia rozluźniające.
 W bezwładnym skłonie tułowia w dół, zarysowanie w powietrzu nad podłogą trzech małych kóteczek i puszczenie bezwładnie rąk, aż się same zatrzymają, wtedy wyprost tułowia.
7. Bieg.
 Bieg i odpoczynek.

8. Ćwiczenia tułowia.
Unik ze skurczem ramion — 1,
rzut ramion w bok — 2,
skurcz ramion — 3,
postawa — 4.
9. Skoki.
Skoki dowolne.
10. Taniec narodowy.
a) Nauka drugiego p a s mazurowego:

podskok w miejscu na prawej no-
dze — 1,
zakrok lewą nogą — 2,
zakrok prawą nogą — 3;
potem to samo, zaczynając drugą
nogą.

- b) Powtórzenie i wprowadzanie się w
wykonaniu pierwszego p a s.

Część C.

1. Wzniesienie ramion w bok — 1,
zarczenie prawej ręki nad głowę,
lewa ręka przed pierś z dłonią
zwróconą ku górze — 2,
przeniesienie ramion w bok — 3,
zarczenie odwrotne — 4.
Uwaga: Przy tem ćwiczeniu musi
być płynny ruch rąk i kiści, oraz
zaokrąglenie łokci w ładny łuk;
podczas desymetrycznego ułożenia
— ręce tworzą jakgdyby elipsę.
2. Wznieść lewe kolano — 1,
wprost wysoki nogi — 2,
opuścić lewą nogę — 3;
to samo z prawej nogi.
3. Marsz ze śpiewem.
Każdy wzorzec ćwiczyć należy na
czterech, a conajmniej na dwóch
kolejnych lekcjach.

Stefanja Gołaszewska.

WZORZEC 3

z cyklu lekcji przygotowawczych do ćwiczeń złotych żeńskich

Część A.

1. Marsz:
 - a) ze śpiewem;
 - b) wykrok lewą nogą na palce — 1,
rozkrok lewą nogą — 2,
wznieść lewe kolano — 3,
prostuj lewą nogę — 4,
krok lewą nogą — 5;
to samo prawą nogą;
 - c) podskoki koników ze zmiennymi
wymachami ramion prostych w
przód.
2. Ćwiczenia ramion.
Wznieść lewe ramię w przód, kiść
w dół,
zmiana: opuść lewe ramię, kiść w
górze, wznieść prawe ramię w przód,
kiść w dół,
zmiana: opuść prawe ramię, kiść w
górze, wznieść lewe ramię w przód,
kiść w dół;
kilkakrotnie płynnie zmianę ćwi-
czyć, tempo wolne, potem szybsze;
to samo ćwiczenie w wolniejszym
tempie, tylko wznoszenie ramion w
pion, a nie w przód. Przy opuszczaniu
ramion kiść zawsze w górę,
przy wznoszeniu — kiść w dół.
3. Ćwiczenia nóg.
Nauka siadu skulnego z lewej i
prawej nogi:
Wykrok lewą nogą — 1,
wznieść prawą nogę prostą w przód
a lewą nogę ugiąć mocno w kolano
i usiąść z nogą prostą — 2,
ugiąć obydwie kolana tak, aby udo
i podudzie tworzyło kąt prosty, sto-
py stoją na podłodze — 3,
oprzeć ręce z lewej strony — 4,
z 1/4 obrotem w lewo przysiad
podparty — 5,
postawa — 6;
to samo z prawej nogi i wstać z
1/4 obrotem w prawo.
4. Ćwiczenia głowy.
Ramiona złożone na czole (dłonie
w przód).
Wznieść ramiona w pion, dłońmi
do sufitu, palce złożone, głowę w
tył skłoń — 1,
prostuj głowę, ręce na czole złoż
— 2.

5. Ćwiczenia tułowia.
Siad skulny. 1, 2, 3, uderzyć dłońmi o kolana i równocześnie kolana wyprostować — 1,
ręce oprzeć o podłogę palcami, dłonie zwrócone do przodu, łokcie proste (ręce są oparte zdaleka od tułowia w płaszczyźnie czołowej) — 2,
skłon tułowia w przód, głowa do kolan, rękami chwyt kostek — 3,
wyprost tułowia, ręce oprzeć z boku tułowia (jak pod — 2), kolana zgiąć do siadu skulnego, kilka razy przećwiczyć.
6. Ćwiczenia ramion i nóg łącznie.
Rozkrok lewą nogą, ramiona w bok, kiści w dół — 1,
1/4 obrotu w lewo na stopie lewej, prawa noga przechodzi na palce, prawa ręka łukiem dolnym przechodzi do położenia w przód, kiści w dół, tak, że obie ręce są w przodzie (przy przenoszeniu prawej ręki w dół, kiść w górę a przy przenoszeniu w przód, kiść w dół) — 2,
1/4 obrotu w prawo, ciężar ciała na prawej nodze, prawe ramię dolnym łukiem do położenia w bok, kiść w dole — 3,
lewą nogę dostaw, ręce w dół, kiść w górę i prostuj — 4.
7. Lewą nogą rozkrok na palce, lewa ręka na biodro, prawą bokiem nad głowę — 1,
skłon w lewo — 2,
pogłębić — 3,
pogłębić — 4,
wyprost — 5,
postawa — 6;
to samo w prawo.
8. Podskok obunóż, ramiona zamachem dolnym skrzyżować na wysokości piersi, dłonie zwrócone do tułowia, łokcie zgięte — 1,
podskok obunóż, ramiona dołem w bok — 2.

Część B.

1. Ćwiczenia tułowia.
Wykrok lewą nogą, ramiona bokiem w pion — 1,
złożenie obu rąk na czole dłońmi do przodu — 2,
skłon w tył od łopatek — 3,
pogłębienie skłonu tułowia i skłon głowy w tył z przeniesieniem ramion w pion, dłońmi do sufitu, palce się stykają — 4,
ręce na czoło i tułów prostuj — 5,
dostaw lewą nogę, ramiona bokiem w dół — 6;
to samo, zaczynając wykrok prawą nogą.
2. Ćwiczenia równoważne bez przyrządu.
Wzniesć prawe kolano i lewe ramię w przód — 1,
skłon w przód do oparcia głowy na prawem kolanie, stawem łokciowym lewego ramienia zastąpić oczy, dłoń nazewnątrz, prawe ramię w tył skos do przedłużenia z lewym przedramieniem — 2, 3, 4,
wykrok na palce prawej nogi, lewa ręka w przód — 5,
postawa — 6;
to samo odwrotnie.
3. Zwis (na tramie lub ramionach współzawodniczących). Dochwyty na wysokości piersi.
Wspięcie, ramiona rozsunięte szerzej, niż szerokość barków na tramie złóż — 1,
półprzysiad — 2,
wykrok lewą nogą do zwisu postawnego — 3,
dostaw prawą nogę do zwisu — 4;
wytrzymaj — 1,
lewą nogą krok w tył — 2,
prawą nogą krok w tył — 3,
lewą nogą krok w tył do półprzysiadu — 4;
wspięcie — 1,
pięty opuścić — 2.
4. Ćwiczenia równoważne na przyrządzie.
Krok półkowy.
W gniazdach, gdzie niema równoważni, ćwiczyć wagę na podłodze.
5. Ćwiczenia tułowia.
Wykrok prawą nogą, ramiona wzniesć w przód powyżej poziomu, dłonie zwrócone do ziemi — 1,
prawe ramię zamachem bocznym przenieść w tył, w dół skos do przedłużenia z ramieniem górnym i moczy skręt tułowia w prawo, patrzeć na piętę lewej nogi — 2,
prawe ramię łukiem bocznym wraca do pozycji — 1, tułów prostuj — 3,
skręt w prawo z wymachem prawego ramienia — 4,

- powrót — 5,
skręt w prawo z wymachem prawego ramienia — 6,
powrót — 7,
postawa — 8;
to samo w lewo.
6. Ćwiczenia rozluźniające.
Robiąc trzy małe kroki w przód, skłon tułowia w przód ze stopniowym opuszczaniem ramion w dół; następnie wyprost ramion w bok i trzy kroki w tył ze skłonem tułowia i opuszczeniem ramion w dół, poczem wyprost i ramiona w bok.
7. Bieg, lub pierwsze p a s mazurkowej. Odpoczynek.
8. Ćwiczenia tułowia.
Wykrok lewą nogą, ramiona w bok — 1,
unik w przód przez ugięcie prawego kolana, ramiona nad głową — 2,
prostuj tułów, ramiona w bok — 3,
postawa — 4;
to samo odwrotnie.
9. Skoki dowolne.
10. Taniec narodowy.
- a) Nauka trzeciego p a s mazurowego:
krok lewą nogą — 1,
podskok na lewej nodze, prawa noga w tył — 2,
podskok na lewej nodze, prawa noga w przód — 3,
krok prawą nogą i t. d.;
- b) trzy kroki pierwszego p a s z lewej nogi, w czwartym takcie krok prawą nogą i dostawienie lewej, cofnięcie trzema krokami drugiego p a s z lewej nogi, w czwartym takcie krok lewą nogą i dostawienie prawej nogi;
to samo z prawej nogi.

Część C.

1. Wzniesienie ramion w przód — 1,
fala lekka rękami — 2,
przeniesienie ramion w bok — 3,
lekka fala — 4;
to samo od początku.
2. Wykrok lewą nogą — 1,
wytrzymać — 2,
dosunąć prawą nogę do wspięcia — 3;
wykrok lewą nogą — 1, 2, 3;
to samo z prawej nogi.
3. Marsz ze śpiewem.

Stefanja Gołaszewska.

WYDZIAŁ DOSTAW SOKOLICH

Warszawa, ul. Nowy Świat Nr. 40
telefon 2.40-28, konto czekowe P. K. O. Nr. 5582,

jest jedyną składnicą, w której
każda druhna i każdy druh
znajdzie wszystko, czego
w pracy sokolej potrzebuje.

