

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK X

WARSZAWA, SIERPIEŃ — WRZESIEŃ 1934 R.

Nr. 8-9

JADWIGA ZAMOYSKA

Ćwiczenia wolne na wspólne wystąpienie druhen Związku sokolstwa słowiańskiego w czasie zlotu w Warszawie, w roku 1935

CZĘŚĆ I.

T a k t :

Ćwiczenia ramion.

- I 1 Ruchem płynnym wzniesć prawe ramię w przód zewnątrz, lewe ramię w tył zewnątrz, kiść w dół, zwrot głowy w prawo, wzrok śledzi ruch prawej ręki.
2 Prawe ramię przenieś w przód w górę zewnątrz, kiść w dół, lewe ramię w przedłużeniu prawego.
3 Rzutem wyprost obu kiści, grzbiet.
- II 1 Ugiąć prawe przedramię do wewnątrz, przesuwając grzbiet dłoni koło czoła i twarzy.
2 Dalej zakreślać przedramieniem koło, przesuwając przedramię w dół (łokiec pozostaje w górę skos zewnątrz) i z obrotem przedramienia do położenia grzbietem nazewnątrz przenieś ramię w przód zewnątrz, kiść w dół, lewe ramię wytrzymaj.
3 Rzutem wyprost kiści i przedramienia do przedłużenia ramienia w przód w górę zewnątrz.
- III 1 Płynnym ruchem opuść ramiona w dół, kiści w górę.
2 Płynnym ruchem przenieś lewe ramię w przód zewnątrz, prawe ramię przenieś w tył zewnątrz, kiści w dół, zwrot głowy w lewo, wzrok śledzi ruch lewej ręki.
3 Przenieś lewe ramię w przód w górę zewnątrz i rzutem wyprost obu kiści, grzbiet (prawe ramię w przedłużeniu lewego ramienia).
- IV 1 Ugiąć lewe przedramię do wewnątrz, przesuwając grzbiet dłoni koło czoła i twarzy i dalej zakreślać koło, przesuwając przedramię w dół (łokiec pozostaje w górę skos zewnątrz) i z obrotem przedramienia do położenia grzbietem nazewnątrz, przenieś ramię w przód zewnątrz, kiść w dół, prawe ramię wytrzymaj.
2 Rzutem wyprost kiści i przedramienia do przedłużenia ramienia w przód w górę zewnątrz.
3 Płynnym ruchem opuść ramiona w dół, kiści w górę, poczem wyprostuj.
- V 1 Przenieś ramiona ruchem płynnym w przód zewnątrz, kiści w dół.

T a k t :

- 2 Przenieś ramiona w górę zewnątrz, kiści w dół.
 3 Rzutem kiści wyprostuj, dłoni w przód.
- VI 1 Ugiąć przedramiona do wewnątrz, przesuwając grzbie-
 ty dłoni koło czoła i twarzy.
 2 Dalej zakreślać przedramionami koła, przesuwając
 przedramiona w dół (łokcie pozostają w górę skos zew-
 nątrz) i z obrotem przedramion do położenia grzbietem
 nazewnątrz, przenieś przedramiona w przód zewnątrz,
 kiści w dół.
 3 Rzutem wyprost kiści i przedramion do przedłużenia
 ramion w przód w górę zewnątrz.
- VII 1 Ramiona łukiem bocznym w dół.
 2 Ugięciem ramion w łokciach ręce złącz grzbietami przed
 sobą i suń w górę, przesuwając przed sobą, twarzą
 i czołem, kiści w dół, łokcie w górę zewnątrz.
 3 Rzutem prostuj przedramiona i kiści do położenia w gó-
 rę zewnątrz, dłonie do wewnątrz.
- VIII 1 Ugiąć przedramiona do wewnątrz, przesuwając grzbie-
 ty dłoni koło czoła i twarzy, i dalej zakreślać koła, prze-
 suwając przedramiona w dół (łokcie pozostają w górę
 skos zewnątrz) i z obrotem przedramion do położenia
 grzbietem nazewnątrz, przenieś ramiona w przód zew-
 nątrz, kiści w dół.
 2 Rzutem prostuj przedramiona i kiści do położenia w gó-
 rę zewnątrz, dłonie w przód.
 3 Ramiona w dół, kiści w górę, poczem wyprostuj.

Ćwiczenia nóg i tułowia.

- IX 1 Wypad lewą w przód, prawa na palcach, ramiona prze-
 niesz w przód, kiści w dół.
 2 Ramiona przenieś w górę w przedłużeniu linii tułowia
 i prawej nogi.
 3 Rzutem kiści wyprostuj, grzbiet.
- X 1 Ugięciem prawej nogi zaznaczenie prawie klęczki, nie
 dotykając jednak kolaniem ziemi, ramiona w dół, lewe
 ramię do wewnątrz lekko ugięte, prawe swobodnie
 opuszczone.
 2—3 Powoli prawą nogę prostuj do uniku, ramionami zakreśl
 koło z prawej strony tułowia, przenosząc je w tył
 i w górę (przy zakreślaniu koła lekki skręt tułowia
 w prawo), poczem skręt tułowia nawprost, ramiona
 w przód w górę, grzbiet.
- XI 1—3 Tak, jak takt X, tylko koło ramionami zakreślić z lewej
 strony tułowia, ze skrętem tułowia w lewo i z ugięciem
 prawego ramienia do wewnątrz.
- XII 1 Klęczka na prawem kolanie, ramiona w dół, kiści w gó-
 rę.
 2 Skłon w przód, głowę opuść, ramiona przenieś jak naj-
 dalej w tył, lewy bark opiera się o lewe kolano.
 3 Rzutem kiści wyprostuj w górę ze skrętem nazewnątrz.

Takt:

- XIII 1 Powstań, tułów prostuj i wypad prawą w przód, lewa na palcach, ramiona w dół.
 2 Ramiona przenieś w przód, kiści w dół.
 3 Ramiona w górę, kiści wyprostuj, grzbiet. Tułów, ramiona i lewa noga w jednej linii.
- XIV 1 Ugięciem lewej nogi zaznaczenie prawie klęczki, nie dotykając jednak kolanem ziemi, ramiona w dół, prawe ramię do wewnątrz lekko ugięte, lewe swobodnie opuszczone.
 2—3 Powoli lewą nogę prostuj do uniku, ramionami zakreśl koło z lewej strony tułowia, przenosząc je w tył i w górę (przy zakreszaniu koła lekki skręt tułowia w lewo), poczem skręt tułowia nawprost, ramiona w przód w górę, grzbiet.
- XV 1—3 Tak, jak takt XIV, tylko koło ramionami zakreśl z prawej strony tułowia, ze skrętem tułowia w prawo i z ugięciem lewego ramienia do wewnątrz.
- XVI 1—3 Jak takt XII, tylko klęczka na lewym kolanie.
- XVII 1 Powstań, tułów prostuj, wykrok lewą na znak i ze wspięciem wymach prawej nogi w przód do poziomu, wymach ramion w bok, grzbiet, i jednocześnie skręt tułowia w prawo.
 2 Wykrok prawą, ramiona w dół, skręt tułowia nawprost.
 3 Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach.
- XVIII 1 Wykrok prawą i ze wspięciem wymach lewej nogi w przód do poziomu, wymach ramion w bok, grzbiet, i jednocześnie skręt tułowia w lewo.
 2 Wykrok lewą na znak, ramiona w dół, skręt tułowia nawprost.
 3 Pół obrotu w prawo na palcach lewej nogi z dostawieniem prawej, ramiona w dół.
- XIX 1—3 Jak takt XVII, tylko wykrok lewą nie na znak, lecz po prostej w kierunku następnego znaku.
- XX 1—3 Jak takt XVIII.

Uwaga: Ćwiczące znajdują się przesunięte o jeden znak, przed swoim wyjściowym znakiem.

Ćwiczenia ramion i tułowia w płaszczyźnie czołowej.

- XXI 1 Rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, ramiona w prawo w bok, lewe ramię lekko ugięte, grzbiet.
 i Ramiona w górę.
 2 Skłon w lewo w bok, ramiona łukiem bocznym przenieść w lewo w dół, poczem w prawo w bok, grzbiet, lewe ramię lekko ugięte, ręka na wysokości stawu łokciowego prawego ramienia, zwrot głowy w prawo.
 i Wytrzymaj.
 3 Tułów prostuj, zwrot głowy nawprost, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa w rozkroku na palcach, ra-

T a k t :

- miona łukiem dolnym przenieś w lewo w bok, grzbiet, prawe lekko ugięte.
- i Ramiona w górę.
- XXII 1 Skłon w prawo w bok, ramiona łukiem bocznym w prawo w dół i w lewo w bok, grzbiet, prawe ramię lekko ugięte, ręka na wysokości stawu łokciowego lewego ramienia, zwrot głowy w lewo.
- i Wytrzymaj.
- 2 Tułów prostuj, zwrot głowy nawprost, ciężar ciała spoczywa na obu stopach, ramiona w dół i w bok na prawo, grzbiet.
- i Ramiona w górę, przystaw lewą nogę, postawa na palcach.
- 3 Ramiona w górę nazewnątrz, prawe ramię przenieś łukiem okrężnym do wewnątrz (do położenia w górę zewnątrz), dłonie do wewnątrz.
- i Wytrzymaj.
- XXIII 1—3 Wytrzymaj.
- XXIV 1—3 Zwrot dłoni w dół i powoli ramiona opuść, postawa.

Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.

- XXV 1 Ramiona w górę łukiem przednim, dłoni w przód.
- 2 Skłon w dół, ramiona w przód, grzbiet, i lekkie uniesienie tułowia.
- 3 Powtórne pogłębienie skłonu (przy pogłębianiu skłonu palce rąk dotykają ziemi).
- XXVI 1 Tułów prostuj, ramiona w przód, grzbiet, kiści w dół.
- 2 Zwrot kiści palcami do siebie.
- 3 Ramiona w bok, kiści w przód.
- XXVII 1 Tułów prostuj, ramiona w przód, grzbiet, kiści w dół,
- 2 Zwrot kiści palcami do siebie.
- 3 Ramiona w bok, kiści w przód.
- XXVIII 1 Ze zwrotem dłoni w dół kiści w dół, ramiona skurcz.
- 2 Powoli opuść ramiona bokiem w dół (przy opuszczaniu ramion kiści w górę, po opuszczeniu — kiści wyprostuj).
- 3 Wytrzymaj.
- XXIX do XXXII Jak takty XXV do XXVIII.
- XXXIII 1 Z jedną ósmą obrotu w lewo wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód, kiści w dół.
- 2 Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj.
- 3 Wykrok prawą na palce, ciężar ciała na lewej nodze, lekkie pochylenie tułowia w tył, ramiona w górę lekko ugięte nad głową, palce rąk stykają się.

Uwaga: Ćwiczące przesunęły się w lewo skos, na punkt przekątnej, położony między czterema znakami.

- XXXIV 1—3 Trzykrotne rytmiczne odrzucenie ramion w tył.

Takt:

- XXXV 1 Ramiona w przód ze zwrotem dłoni w górę, zakrok prawą nogą, lewa w wykroku na palcach.
 2 Zakrok lewą, prawa w wykroku na palcach, ramiona wytrzymaj.
 3 Jedna ósma obrotu w prawo na palcach lewej nogi, rozkrok prawą na znak i przystaw lewą nogę, ramiona w dół.

Uwaga: Ćwiczące powróciły na swoje znaki.

- XXXVI 1 Ramiona skurcz, kiści w dół.
 2—3 Wznies kiści w górę i ramiona przenieś bokiem w dół.
 XXXVII do XL Jak takty XXXIII do XXXVI, tylko w przeciwną stronę.

- XLI 1 Wykrok skrzyżny prawą, lewa w zakroku na palcach, skręt tułowia i zwrot głowy w prawo, półklęk i skłon w przód, ramiona w przód i złącz ręce (naśladowanie zbierania kwiatów).
 i Powstań, tułów prostuj, ramiona ugnij, ręce unieś do wysokości bioder.
 2-i Ramiona w górę ugięte na wysokości czoła, palce rąk stykają się, lekki skłon głowy w tył.
 3 Ramiona rozrzuć w górę nazewnątrz, kiści odrzucone, dłoni w górę.
 i Wytrzymaj.

- XLII 1—3 Jak takt XLI, tylko w przeciwną stronę, i ramiona łukiem bocznym przenosząc w dół.

XLIII 1—3 Jak XLI.

XLIV 1—3 Jak XLII.

Uwaga: Ćwiczące doszły do znaku, położonego w lewo skos od znaku, z którego wyszły w takcie XLI.

- XLV 1 Skręt tułowia nawprost i z jedną ósmą obrotu w prawo, rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, ramiona w dół i łukiem dolnym przenieś w prawo w bok, kiści w dół.
 2 Dostaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona skurcz.
 3 Postawa na stopach, ramiona w dół.

- XLVI 1 Rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, ramiona w prawo w bok, kiści w dół.
 2 Dostaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona skurcz.
 3 Postawa na stopach, ramiona w dół.

- XLVII 1 Zakrok prawą, ramiona złącz przed sobą grzbietami rąk i wznos powoli w górę do wysokości pasa, łokcie w bok.
 2 Zakrok lewą, ramiona wznies do wysokości barków.
 3 Zakrok prawą, dostaw lewą, postawa na palcach, ramiona wyrzucić w górę zewnątrz.

- XLVIII 1—3 Zwrot dłoni w dół i powoli ramiona wdół, postawa na stopach.

WAŻNIEJSZE PRZESUNIĘCIA ĆWICZĄCYCH (PO ZNAKACH) W CZĘŚCI I-SZEJ

Wyjściowym punktem jest punkt *a*, lecz końcowym punktem jest punkt *b*.

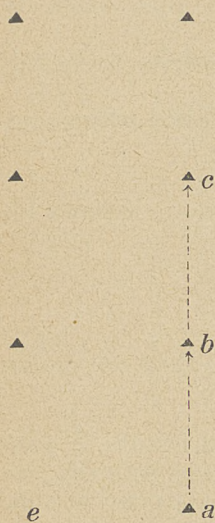
W takcie od IX do XVII ćwiczące przesuwają się o jeden znak na przód, z punktu *a* na punkt *b*.

W taktach XVII i XVIII przesuwają się znów ze znaku *b* na znak *c*. (Rys. 1).

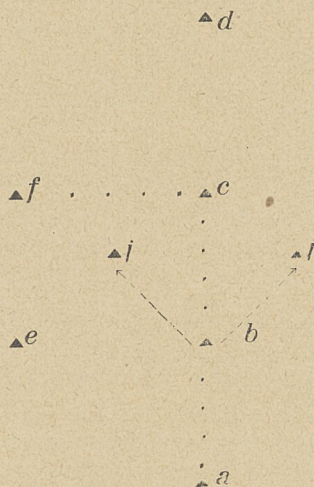
W taktach od XIX i XX powracają na znak *b* i od tej pory staje się punktem wyjściowym znak *b*.

W takcie XXXIII przesuwają się po przekątnej, między czterema znakami, oznaczonej literą *j*, w takcie XXXV powracają na swój znak *b*, poczem następuje takie same przesunięcie, tylko w przeciwną stronę. (Rys. 2).

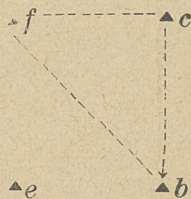
W taktach od XLI do XLIV ćwiczące przesuwają się linią skośną ze znaku *b* na znak *f*, w taktach XLV i XLVI przesuwają się linią prostą między znakami *f* i *c*, poczem w takcie XLV powracają ze znaku *c* na znak *b*. (Rys. 3).



Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3.

CZĘŚĆ II.

Melodia: „Tańce słowiańskie” Nr. 10 (Dvoraka).

DZIAŁ A. (muzyka: dział A).

Ćwiczenia równoważne.

T a k t :

I 1 Ramiona w przód, kiści swobodnie, prawą nogę skurcz.
i, 2, i, 3, i Powoli ramiona w dół i łukiem bocznym w górę zewnątrz.

II 1 Ramiona w górę.
i, 2, i, 3, i Wytrzymaj.

Takt:

- III 1, i, Prawą nogę przenieś w tył i wyprostuj, zwrot dłoni w dół.
 2, i, 3, i, Opad powoli do wagi na lewej nodze, ramiona w górę, grzbiet.
- IV 1—3 Wytrzymaj.
- V 1 Skłon w dół, ramiona w przód oparte palcami o ziemię, prawą nogę opuść, lewą nogę ugnij.
 2—3 Siad klęczny podparty, na lewej nodze, prawa w tył.
- VI 1—3 Wytrzymaj.
- VII 1—3 Tułów prostuj, ramiona ugnij i złącz przed sobą, grzbie-ty rąk dotykają się, łokcie w bok, i suń powoli przed sobą, twarzą i czołem w górę.
- VIII 1 Ramiona w górę zewnątrz, dłonie do wewnątrz, głowę i tułów lekko odchyl w tył.
 2—3 Wytrzymaj.
- IX 1—3 Skręt tułowia w prawo, zwrot dłoni w dół i przenieś łukiem bocznym ramiona na prawą stronę tułowia, ko-ło lewego kolana. Ramiona lekko ugięte w łokciach do-tykają się palcami.
- X 1 Ramiona w bok łukiem nazewnątrz przed sobą, prawe ramię równoległe do prawej nogi, dłoni, zwrot głowy w prawo (skontrolować prawidłowe położenie wypro-stowanej prawej nogi).
 2—3 Wytrzymaj.
- XI 1, i, 2 Skręt tułowia nawprost i zwrot głowy nawprost, ra-miona w dół i lekko ugięte złącz przed sobą koło lewe-go kolana, ręce opuszczone i złączone grzbietami.
 i, 3, i Ramiona złączone powoli wzniesie w górę przed twarzą i czołem.
- XII 1 Ramiona w górę zewnątrz, dłonie do wewnątrz, tułów i głowę lekko odchyl w tył.
 2—3 Wytrzymaj.
- XIII 1, i Ramiona w dół i ręce oprzyj o ziemię przed sobą, tu-łów i głowę lekko pochyl w przód i unosz się do pod-poru klęcznego na lewym kolanie.
 2, i, 3, i Prawą nogę skurcz i wykrok prawą, kolano między ra-mionami.
- XIV 1 Powstań, ciężar ciała spoczywa na prawej nodze, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód.
 2—3 Wytrzymaj.
- XV 1 Ciężar ciała przenieś na lewą nogę, prawa w wykroku na palcach, ramiona łukiem dolnym w bok, kiści w dół.
 2 Przystaw prawą nogę, ramiona skurcz, kiści skierowa-ne w bok.
 3 Ramiona w dół.
- XVI 1—3 Wytrzymaj.

XVII do XXXII Jak takty I do XVI

DZIAŁ B. (muzyka: dział B).

Ćwiczenia ramion (zastępujące ćwiczenia w zwieszeniu).

T a k t :

	Ćwicząca 1-sza.	Ćwicząca 2-ga.
I	1 Rozkrok w prawo z półobrotem w lewo do rozkroku lewą na palcach.	1 Rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach.
	2 Podaj współcwiczącej prawą rękę, ramię ugięte, przedramię poziomo, prawe barki współcwiczących stykają się.	2 Tak, jak ćwicząca 1-sza.
	3 Wytrzymaj.	3 Wytrzymaj.
II	1 Lewe ramię łukiem-bocznym w górę ugięte nad głową.	1 Tak, jak ćwicząca 1-sza.
	2—3 Wytrzymaj.	2—3 Wytrzymaj.
III	1—3 Przenies ciężar ciała na lewą nogę, uginając ją, a prawa noga w rozkroku na palcach. Ćwiczące odsuwają się od siebie, naciągając silnie ramiona. Lewe ramię w bok, dłoń, zwrot głowy w prawo.	1—3 Tak, jak ćwicząca 1-sza.
IV	1—3 Wytrzymaj.	1—3 Wytrzymaj.
V	1 Skurczeniem prawego ramienia, wyprostowaniem lewej nogi i przeniesieniem ciężaru ciała na prawą, lewa na palcach, przyciągnij się do współcwiczącej. Lewe ramię ugięte nad głową.	1—3 Tak, jak ćwicząca 1-sza.
	2—3 Wytrzymaj.	2—3 Wytrzymaj.
VI	1 Jak takt III.	1 Jak takt III.
	2—3 Wytrzymaj.	2—3 Wytrzymaj.
VII	1 Puść rękę współcwiczącej, prostuj lewą nogę, wykrok skrzyżny prawą i półobrotu w lewo na palcach, prawą na znaku, ramiona w bok, grzbiet, wytrzymaj.	1 Wykrok skrzyżny prawą i półobrotu w lewo na palcach, ramiona w bok, grzbiet, wytrzymaj.
	2 Dostaw lewą nogę, postawa na palcach.	2 Ćwierć obrotu w lewo na palcach prawej nogi i mały wykrok lewą.
	3 Lekko unieś i postaw prawą nogę, postawa na stopach.	3 Dalsze ćwierć obrotu w lewo i mały rozkrok prawą.

T a k t :

	Ćwicząca 1-sza.	Ćwicząca 2-ga.
VIII	1 Ramiona skurcz, kiści w bok.	1 Postaw lewą na znak i przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona skurcz, kiści w bok.
	2—3 Powoli ramiona w dół, kiści w górę, poczem odprostuj, i postawa na całych stopach.	2—3 Jak ćwicząca 1-sza.
IX do XVI	Tak, jak takty I do VIII, tylko ćwicząca druga ćwiczy to, co ćwicząca pierwsza, a ćwicząca pierwsza — to, co ćwicząca druga, tylko w przeciwną stronę.	

DZIAŁ C. (muzyka: dział C).

Ćwiczenia w podporze.

- I 1 Ćwierć obrotu w prawo na pięcie prawej nogi, unik lewą, ramiona w bok, grzbiet.
2—3 Wytrzymaj.
- II 1 Ramiona w górę, dłonie do wewnątrz.
2—3 Wytrzymaj.
- III 1 Podpór, leżąc przodem jednonóż, prawa noga skurczona (tułów i lewa noga tworzy jedną linię, głowy nie opuszczać).
2 Wyprost prawej nogi w tył, podpór leżąc przodem o ramionach prostych.
3 Wytrzymaj.
- IV 1 Podpór klęczny na lewym kolanie, prawą nogę wznies wyprostowaną w tył, lewe ramię w górę, grzbiet.
2—3 Wytrzymaj.
- V 1 Podpór klęczny obunóż.
2 Prostuj lewą nogę w tył, prawe ramię w górę, grzbiet.
3 Wytrzymaj.
- VI 1 Podpór klęczny obunóż.
2 Prostuj prawą nogę w tył, lewe ramię w górę, grzbiet.
3 Wytrzymaj.
- VII 1 Podpór klęczny obunóż do siadu na pięty, głęboki skłon.
2—3 Dwukrotne rytmiczne pogłębienie skłonu.
- VIII 1 Tułów lekko unieś i skręt tułowia w lewo, ręce przenieś i oprzyj z lewej strony tułowia.
2 Silnym odbiciem kolan i stóp półobrotu w lewo do klęczki podpartej z siadem na pięty (frontem do głównej trybuny).
3 Tułów wyprostuj, ramiona swobodnie opuszczone w dół.

DZIAŁ D. (muzyka: jak dział A, tylko bez powtórzenia).**Takty:**

- I 1 Powstań do klęczki, skręt tułowia w prawo, ramiona w górę zewnątrz.
 2 Siad na pięty i skłon w dół, ramiona w górę zewnątrz, ręce opierają się na ziemi.
 3 W skłonie w przód przenies tułów poziomo w przód, ramiona wytrzymaj, ręce przesuwają się po ziemi.
- II 1—3 Dalsze przeniesienie tułowia w lewo.
- III 1—3 Tułów prostuj ze skrętem nawprost, prawe ramię ugięte przenies nad głową, kiść w dół, lewe ramię w dół, palce lewej ręki opierają się o ziemię.
- IV 1 Prawe ramię przenies w bok, dłoń, wzrok śledzi ruch prawej ręki.
 2—3 Prawe ramię w dół, grzbiet, palce prawej ręki oparte o ziemię.
- V, VI, VII i VIII Jak takty I, II, III i IV, tylko w przeciwną stronę.
- IX, X, XI i XII Jak takty I, II, III i IV.
- XIII, XIV Jak takty I, II, tylko w przeciwną stronę.
- XV 1—3 Tułów prostuj, lewe ramię przenies ugięte nad głową, poczem w bok i w dół, palce rąk oparte na ziemi.
- XVI 1 Silnem odbiciem stóp i rąk, z lekkim pochyleniem tułowia w przód, powstań.
 2—3 Postawa.

DZIAŁ E. (muzyka: dział E).**Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej.**

- | | Ćwicząca 1-sza. | Ćwicząca 2-ga. |
|----|---|---|
| I | 1 Rozkrok w lewo, prawa noga w rozkroku na palcach, ramiona lekko ugięte złącz przed sobą, kiści w dół, grzbiety złączone.
2 Dostaw prawą nogę, ramiona powoli wznies ugięte na wysokość barków.
3 Ramiona w górę zewnątrz. | 1—3 Tak, jak ćwicząca 1-sza, tylko w przeciwną stronę. |
| II | 1 Lewą nogę wznies wyprostowaną w przód i oprzyj na prawem kolanie współćwiczącej, lewe ramię w dół, ręka lewa na biodro, prawe ugnij nad głową, grzbiet. | 1 Zakrokiem lewej, klęczka na lewym kolanie, ramiona w dół oprzyj na stopie współćwiczącej. |

Takt:

	Ćwicząca 1-sza.	Ćwicząca 2-ga.
	2—3 Wytrzymaj.	2—3 Wytrzymaj.
III	1—3 Skłon tułowia w lewo i trzykrotne rytmiczne pogłębianie skłonu w lewo.	1—3 Wytrzymaj.
IV	1 Tułów prostuj, ramiona w dół i w bok (prawe ramię przenieś bok łukiem do wewnątrz), przystaw lewą nogę.	1 Wytrzymaj klęczkę, ramiona w dół i w bok.
	2—3 Ramiona swobodnie skurcz i w dół.	2—3 Tak, jak ćwicząca 1-sza,
V	1 Wykrok skrzyżny prawą, ramiona lekko ugięte złącz przed sobą, grzbiety złączone, kисти w dół.	1—3 Wytrzymaj klęczkę, ramiona ćwicz, jak ćwicząca 1-sza.
	2 Pół obrotu w lewo na palcach, ramiona wznies ugięte przed sobą do wysokości barków.	
	3 Ramiona w górę zewnątrz, dłonie do wewnątrz, postawa na całych stopach.	
VI	1 Prawe ramię w dół, ręka na biodro, lewe ramię ugnij nad głową, grzbiet, prawą nogę wyprostowaną oprzyj na prawem kolanie współćwiczącej.	1 Ramiona w dół oprzyj na prawej stopie współćwiczącej.
	2—3 Wytrzymaj.	2—3 Wytrzymaj.
VII	1—3 Skłon tułowia w prawo i trzykrotne rytmiczne pogłębianie skłonu w prawo.	1—3 Wytrzymaj.
VIII	1 Tułów prostuj i półobrotu w lewo na palcach lewej nogi do rozkroku prawą na znak, lewa w rozkroku na palcach, ramiona w dół i w bok (lewe ramię przenieś łukiem do wewnątrz).	1 Powstań, rozkrok w lewo na znak, prawa w rozkroku na palcach, ramiona w dół.
	2 Przystaw lewą nogę, ramiona swobodnie skurcz.	2 Przystaw prawą nogę, ramiona swobodnie skurcz.

Takt:

- | | Ćwicząca 1-sza. | Ćwicząca 2-ga. |
|-----------|---|---|
| 3 | Ramiona w dół, postawa na całych stopach. | 3 Ramiona w dół, postawa na całych stopach. |
| IX do XVI | Jak takty I do VIII, tylko ćwicząca druga ćwiczy to, co ćwicząca pierwsza, a ćwicząca pierwsza — to, co ćwicząca druga, tylko w przeciwną stronę. | |

DZIAŁ F. (muzyka: jak dział A, tylko bez powtórzenia).

Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.

- | | |
|----------|--|
| I 1—3 | Unik prawą i powoli ramiona w górę, grzbiet, kiści w dół. |
| II 1 | Kiści wyprostuj. |
| 2—3 | Wytrzymaj. |
| III 1 | Ramiona łukiem przednim w tył i wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach. |
| 2 | Wysuń lewą nogę w przód, siad, ramiona rękami opierają się za sobą, prawa noga ugięta. |
| 3 | Ugnij lewą nogę, stopy i kolana złączone. |
| IV 1 | Sklon w przód, ramiona w przód, ręce opierają się skrzyżne na stopach, głowa oparta na kolanach. |
| V 1—3 | Powoli opad w tył (tułów pochylony pod kątem ostrym) ramiona w bok, promień. |
| VI 1—3 | Wytrzymaj. |
| VII 1—3 | Powoli skłon w przód, ramiona w przód, złożone na stopach. |
| VIII 1—3 | Wytrzymaj. |
| IX i X | Jak V i VI. |
| XI i XII | Jak VII i VIII. |
| XIII 1 | Tułów prostuj, ramiona w tył, ręce oprzyj na ziemi, prawą nogę skurcz. |
| 2—3 | Wytrzymaj. |
| XIV 1—3 | Powstań, przystaw lewą nogę, ramiona w dół. |
| XV i XVI | Ćwicząca druga w postawie zasadniczej — wytrzymaj. |
| XV | Ćwicząca pierwsza. |
| 1 | Rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach. |
| 2 | Przystaw prawą nogę. |
| 3 | Rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach. |
| XVI | Ćwicząca pierwsza. |
| 1 | Przystaw prawą nogę. |
| 2—3 | Wytrzymaj. |

Uwaga: Ćwicząca druga stoi na swym znaku, ćwicząca pierwsza stoi obok niej.

DZIAŁ G. (muzyka: jak dział B).

Ćwiczenia wyprostne.

Takt:

	Ćwicząca 1-sza.	Ćwicząca 2-ga.
I	<ol style="list-style-type: none"> 1 Rozkrok lewą i przystaw prawą do postawy lekko rozkroczonej za drugą ćwiczącą. 2 Dochwyt za ramiona współćwiczącej powyżej stawu łokciowego. 3 Unieś ramiona współćwiczącej w górę. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Wykrokiem prawej, klęczka na lewym kolanie, ramiona w przód w dół, kiści w dół. 2 Ramiona w przód w górę. 3 Ramiona w górę.
II	<ol style="list-style-type: none"> 1—2 Odciągnij w tył ramiona współćwiczącej i rozchyl w bok. 3 Puść ramiona współćwiczącej. 	<ol style="list-style-type: none"> 1—3 Ramiona w dół, łukiem nazewnątrz.
III	1—3 Jak takt I, ćwiczenia ramion.	1—3 Ćwiczenia ramion, jak takt I.
IV	1—3 Jak takt II.	1—3 Jak takt II.
V	1—3 Ramiona w przód, przystaw prawą nogę.	1—3 Powstań, przystaw lewą nogę, ramiona w przód.
VI	1—3 Ramiona w górę.	1—3 Ramiona w górę.
VII	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ramiona w bok, kiści w górę. 2—3 Ramiona swobodnie skurcz, kiści w bok. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Zakrok prawą na zewnątrz, ramiona w bok, kiści w górę. 2—3 Ramiona swobodnie skurcz, kiści w bok, przystaw lewą nogę. 1 Ramiona w dół. 2—3 Wytrzymaj.
VIII	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ramiona w dół. 2—3 Wytrzymaj. 	
IX do XIV	Jak I do VI, tylko ćwicząca 1-sza ćwiczy to, co ćwiczyła ćwicząca 2-ga, a ćwicząca 2-ga — to, co ćwiczyła 1-sza.	
XV	<ol style="list-style-type: none"> 1 Zakrok prawą na zewnątrz, ramiona w bok, kiści w górę. 2 Przystaw lewą, ramiona skurcz, kiści w bok. 3 Rozkrok w prawo, ramiona w bok, kiści w górę. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ramiona w bok, kiści w górę. 2 Ramiona skurcz, kiści w bok. 3 Ramiona w bok, kiści w górę.
XVI	<ol style="list-style-type: none"> 1 Przystaw lewą, ramiona skurcz. 2 Rozkrok prawą na znak, ramiona w dół. 3 Przystaw lewą. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ramiona skurcz, kiści w bok. 2—3 Ramiona w dół.

DZIAŁ H. (muzyka: jak dział C, tylko powtórzyć dwa razy).

Podskoki.

Takt:

- | | | |
|-----------|-----|--|
| I | 1 | Ramiona w przód z podskokiem w górę. |
| | 2 | Ramiona łukiem dolnym w bok z podskokiem w górę. |
| | 3 | Ramiona w górę z kłaśnięciem nad głową z podskokiem w górę. |
| II | 1—3 | Jak takt I. |
| III | 1 | Wykrok i wyskok na lewej nodze, prawą nogę skurcz, ramiona łukiem bocznym w dół i w przód. |
| | 2 | Wykrok i wyskok na prawej, skurcz lewą nogę, ramiona łukiem dolnym w bok. |
| | 3 | Wykrok i wyskok na lewej, skurcz prawą nogę, ramiona przenieś łukiem dolnym w przód, dłonie do wewnątrz. |
| IV | 1 | Wykrok prawą na znak; postawa na palcach, lewa w zakroku na palcach, ramiona łukiem dolnym w bok. |
| | 2—3 | Przystaw lewą nogę, postawa na stopach, ramiona w dół. |
| V i VI | | Jak takty I i II. |
| VII | | Jak takt III, tylko na 1, dodać pół obrotu w lewo na palcach prawej nogi. |
| VIII | | Jak takt IV, tylko przy wykroku na znak dodać pół obrotu w lewo na palcach prawej nogi. |
| IX do XVI | | Jak takty I do VIII. |

DZIAŁ I.

(muzyka: jak dział A, tylko bez powtórzenia).

Ćwiczenia uspokajające.

- | | |
|----------|--|
| I do XVI | Opis ćwiczenia i ćwiczenie—tak, jak w taktach I do VIII w części I-szej, tylko wykonywane tak powoli, by to samo ćwiczenie, wykonywane w części I-szej w ośmiu taktach, — wykonać w taktach szesnastu. |
|----------|--|

CZĘŚĆ III.

Melodia: Kujawiak „Oj, Teres” Brzezińskiego.

DZIAŁ A. (muzyka: dział A).

Postawa wyjściowa:

Postawa na prawej nodze, lewa lekko ugięta, palce lewej stopy przy pięcie prawej stopy, ręce oparte grzbietami na biodrach, łokcie lekko podane do przodu, głowa zwrócona w lewo.

4 takty przygrywki wytrzymaj.

Takt:

- I 1 Prawe ramię zsuń z biodra i lekko ugięte przenieś ruchem płynnym w dół do wewnątrz, dłoń do wewnątrz, swobodnie ułożona przy lewym biodrze.
2—3 Wytrzymaj.
- II 1 Prawe ramię lekko ugięte przenieś swobodnie przed sobą na prawo w górę zewnątrz, dłoń, zwrot głowy w prawo.
2—3 Wytrzymaj.
- III 1 Zwrot głowy nawprost, prawe ramię w dół do wewnątrz, lewe ramię zsuń z biodra, przedramię w przód, dłoń, mocno klaśnij w obie dłonie.
2—3 Wytrzymaj.
- IV 1 Ramiona przenieś przodem w górę zewnątrz, głowę lekko odchyl w tył.
2—3 Wytrzymaj.
- V Jak takt I, tylko lewą rękę złóż na biodro, a prawe ramię przenieś łukiem do wewnątrz.
- VI Jak takt II.
- VII Jak takt III.
- VIII 1 Ramiona przodem przenieś w górę zewnątrz, głowę lekko odchyl.
2 Ramiona łukiem do wewnątrz, złóż grzbietami rąk na biodrach, łokcie lekko do przodu.
3 Wytrzymaj.
- IX 1—3 Wykrok lewą i podskok w przód na lewej, prawa z tyłu wyprostowana i uniesiona.
- X 1—3 Wykrok prawą i podskok na prawej na znak, lewa z tyłu wyprostowana i uniesiona.
- XI 1—3 Trzema skocznymi krokami na znaku półobrotu w lewo, ramiona w dół zewnątrz, tułów lekko pochylony w przód (ręce naśladują ruch trzymania spódnicy).
- XII 1—3 Jak takt XI.
- XIII 1—3 Jak takt IX.
- XIV 1—3 Jak takt X.
- XV 1—3 Jak takt XI.
- XVI 1 Pół obrotu w lewo na pięcie lewej nogi, rozkrok prawą, z tupnięciem, do rozkroku, lewą na znak.
2 Wykrok lewą w przód zewnątrz, z tupnięciem, do rozkroku, prawą na palcach, lewą rękę zsuń z biodra i łukiem do wewnątrz, lewe ramię przenieś lekko ugięte przed sobą i wnieś w przód w górę zewnątrz, dłoń, zwrot głowy w lewo.
3 Wytrzymaj.

Uwaga: Ćwiczące przesunęły się o dwa znaki w przód.

DZIAŁ B. (muzyka: dział B).

Dział B ćwiczące ćwiczą, śpiewając:

*„Stańmy wraz, stańmy kołem,
Kołem żwawem i wesołem,
I zatańczmy kujawiaka,
Chociaż same, bez chłopaka.*

*Hejże, ha, kujawiaczek
Taneczek — drobny maczek,
Hejże, ha, nasi górą,
Górą, hejże, nasi górą“.*

Takt:

- | | | |
|-----------|-----|---|
| I | 1 | Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w wykroku na palcach, ramiona w dół. |
| | 2 | Przystaw lewą, postawa na palcach, ramiona w prawo w bok, grzbiet, kiści w dół, lewe ramię lekko ugięte. |
| | 3 | Postawa na stopach. |
| II | 1 | Zakrok lewą nazewnątrz, prawa w wykroku na palcach, ramiona w dół. |
| | 2—3 | Jak 2—3 taktu I, tylko w przeciwną stronę. |
| III | | Jak takt II, tylko w przeciwną stronę. |
| IV | | Jak takt II. |
| V | | Jak takt III. |
| VI | | Jak takt II. |
| VII | 1 | Cwierć obrotu w prawo, zakrok skrzyżny prawą i pół-przysiad, lekki skłon tułowia w przód, lewe ramię w przód zewnątrz, grzbiet. |
| | 2 | Cwierć obrotu w prawo na palcach prawej nogi i mały wykrok lewą, tułów i ramiona wytrzymaj. |
| | 3 | Cwierć obrotu w prawo na palcach lewej nogi, tułów i ramiona wytrzymaj. |
| VIII | 1 | Wykrok lewą w przód zewnątrz z tupnięciem, prawa w zakroku na palcach, tułów prostuj, lewe ramię rzuć w przód w górę zewnątrz, zataczając przedramieniem łuk do wewnątrz. |
| | 2—3 | Wytrzymaj. |
| IX do XVI | | Jak takty I do VIII. |

Uwaga: Ćwiczące powróciły na swoje znaki.

DZIAŁ C. (muzyka: dział C).

- | | | |
|----|-----|---|
| I | 1—3 | Z jedną ósmą obrotu w lewo, wykrok prawą i podskok na niej, lewa z tyłu wyprostowana i uniesiona, ręce grzbietami oparte na biodrach, łokcie lekko podane w przód (lewe ramię przenieś na biodro łukiem do wewnątrz). |
| II | 1—3 | Wykrok lewą i podskok na niej, prawa wyprostowana i uniesiona z tyłu. |

T a k t :

- III 1—3 Wykrok prawą na znak, i wyskok na prawej, lewa wyprostowana i uniesiona z tyłu.

Uwaga: Ćwiczące przesunęły się na znak, położony w lewo skos od ich znaku początkowego.

- IV 1—3 Trzema małemi kroczkami na znaku pół obrotu w lewo, ramiona wytrzymaj.

V do VIII Jak takty I do IV, tylko w takcie VIII ćwierć obrotu w lewo.

- IX 1—3 Ćwicząca 1-sza.
Ćwieć obrotu w lewo na palcach lewej i wykrok prawą z podskokiem na niej, lewa wyprostowana i uniesiona z tyłu.

Ćwicząca 2-ga.

- I—3 Tak, jak ćwicząca 1-sza, tylko przeciwną stronę.

- X 1 Przystaw z tupnięciem lewą nogę.

- 1—3 Tak, jak ćwicząca 1-sza, tylko przeciwne nogi.

- 2—3 Tupnij prawą nogą.

- XI 1—3 Lewą rękę oprzyj na barku współćwiczącej i trzema małemi kroczkami w lewo obiegij półkole, tak, by stanąć na miejscu współćwiczącej, tyłem do głównej trybuny.

- 1—3 Prawą ręką chwyć współćwicząca w pół i trzema małemi krokami w tył na lewo, pół obrotu w lewo, tak, by stanąć na miejscu współćwiczącej, będąc zwróconą tyłem do głównej trybuny.

- XII 1—3 Trzema małemi kroczkami obiegij dalsze półkole i wróć na swój znak (frontem do głównej trybuny).

- 1—3 Dalsze półobroty w lewo trzema małemi kroczkami w miejscu (frontem do głównej trybuny).

Uwaga: Ćwiczące wciąż trzymają się wpół.

- XIII 1 Odbiciem lewej poskok w przód na prawą nogę, lewa lekko wzniesiona w tył, prawe ramię w dół zewnątrz, poczem łukiem górnym w przód do wewnątrz z równoczesnem lekkim pochyleniem tułowia w przód.

- 1—3 Jak ćwicząca 1-sza, tylko ćwicz przeciwną nogą i ręką.

- 2—3 Dwa małe kroki na palcach.

- XIV 1 Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, tułów prostuj, prawe ramię w górę nazewną.

- 1—2 Tak, jak ćwicząca 1-sza, tylko ćwicz przeciwną nogą i ręką.

Takt:

	Ćwicząca 1-sza.	Ćwicząca 2-ga.
2—3	Dwa małe kroczki na palcach.	
XV	Jak takt XIII.	
XVI 1—2	Dwa tupnięcia na miejscu, prawe ramię w górę zewnątrz.	1—3 Tak, jak ćwicząca 1-sza, tylko ćwicz przeciwną nogą i ręką.
3	Wytrzymaj.	

Uwaga: Ćwiczące, wciąż się trzymając w pół, przesunęły się o jeden znak w przód. Ćwicząca 1-sza stoi na znaku.

DZIAŁ D. (muzyka: jak dział B).

	Ćwicząca 1-sza.	Ćwicząca 2-ga.
I 1	Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach.	1—3 Jak ćwicząca 1-sza, tylko w przeciwną stronę.
2	Wykrok prawą na palce z ćwierćobrotem w lewo na palcach lewej nogi, prawe ramię w przód na zewnątrz.	
3	Wytrzymaj.	
II 1	Wykrok prawą z ćwierćobrotem w prawo, lewa w zakroku na palcach.	1—3 Jak ćwicząca 1-sza, tylko w przeciwną stronę.
2	Wykrok lewą na palce ze skretem tułowia w prawo, prawe ramię w górę zewnątrz.	
3	Wytrzymaj.	
III 1—3	Jak takt I.	1—3 Jak takt I.
IV 1—3	Jak takt II.	1—3 Jak takt II.

Uwaga: Ćwiczące znowu przesunęły się o jeden znak w przód.

V 1	Zakrok lewą z ćwierćobrotem w lewo, prawa w wykroku na palcach.	1—3 Jak ćwicząca 1-sza, tylko w przeciwną stronę.
2	Wykrok prawą na palce w przód zewnątrz, prawe ramię w przód nazewnątrz.	
3	Wytrzymaj.	
VI 1	Zakrok prawą z półobrotem w prawo na palcach lewej nogi, do rozkroku lewą na palce.	1—3 Jak ćwicząca 1-sza, tylko w przeciwną stronę.
2	Prawe ramię w górę nazewnątrz.	
3	Wytrzymaj.	

Takt:

- | | Ćwicząca 1-sza. | Ćwicząca 2-ga. |
|------------|--|--|
| VII 1—3 | Puść współcześnie, ramiona w górę ugięte nad głową, i cały obrót w lewo, trzema krokami powracając na znak. | 1—3 Współcześnie puść, ramiona w górę, ugięte nad głową, trzema krokami z całym obrotem w lewo przesunąć się w lewo na znak. |
| VIII 1—3 | Powoli ramiona opuść. | 1—3 Powoli ramiona opuść. |
| IX 1—3 | Ćwierć obrotu w lewo na palcach prawej nogi i wykrok w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w górę, przedramiona do wewnątrz, skrzyżowane przed sobą tak, by grzbietami rąk zasłonić sobie oczy, łokcie w górę zewnątrz, tułów lekko odchylony do tyłu. | 1—3 Jak ćwicząca 1-sza, tylko w przeciwną stronę. |
| X 1 | Ramiona wyprostuj w przód, dłoń. | 1—3 Jak ćwicząca 1-sza, tylko w przeciwną stronę. |
| 2—3 | Ćwierć obrotu w prawo na palcach prawej, przystaw lewą nogę, zwrot dłoni w dół i ramiona w dół. | |
| XI i XII | Jak IX i X, tylko w przeciwną stronę. | Jak ćwicząca 1-sza, tylko w przeciwną stronę. |
| XIII i XIV | Jak IX i X, tylko wykrok lewą w przód i ćwicz bez obrotów. | Ćwicz tak, jak 1-sza. |
| XV 1—3 | Ramiona łukiem bocznym w górę, ugnij nad głową i trzema krokami z półobrotem w lewo przesunij się w kierunku znaku do postawy wykroczonej lewą, prawa w zakroku na palcach (ćwicząca jest tyłem do głównej trybuny). | 1—3 Ćwicz tak, jak 1-sza. |
| XVI 1 | Wykrok prawą na znak z półobrotem w lewo na palcach prawej nogi. | 1—3 Ćwicz tak, jak 1-sza. |

T a k t :

- 2—3 Przystaw lewą nogę, ramiona łukiem bocznym w dół.

Uwaga: Ćwiczące powróciły na swój znak wyjściowy.

DZIAŁ E. (muzyka: jak dział C).

- I 1—3 Ćwierć obrotu w lewo na palcach prawej i wykrok lewą z podskokiem na niej, prawa z tyłu wyprostowana i lekko uniesiona, ramiona w przód i podaj ręce współćwiczącej. (Druga ćwicząca ćwiczy tak, jak pierwsza, tylko wykonuje pół obrotu w prawo, a nie w lewo).
- II 1—3 Wykrok prawą i podskok na prawej, lewa wzniesiona w tył.
- III i IV Sześcioma małemi kroczkami ćwiczące obiegają półkole w lewo i zatrzymują się obok swych znaków, pierwsza przodem, a druga tyłem zwrócone do głównej trybuny.
- V i VI Dwoma męskimi mazurowemi krokami (jak w takcie I i II) ćwiczące wykonują półkole w lewo tak, by pierwsza znalazła się tyłem, a druga ćwicząca przodem do głównej trybuny.
- VII 1—3 Trzema małemi kroczkami ćwiczące wykonują dalsze półkole tak, że zatrzymują się obok swych znaków, ćwicząca pierwsza przodem, a ćwicząca druga tyłem do głównej trybuny.
- VIII 1 Pierwsza ćwicząca puszcza prawą ręką lewą ręką współćwiczącej i przenosi ramię prawe łukiem poziomym w bok, rozkrok w prawo na znak, lewa w rozkroku na palcach.
Druga ćwicząca wykonuje pół obrotu w lewo na palcach prawej nogi i rozkrok w lewo na znak, prawa w rozkroku na palcach, lewe ramię łukiem poziomym w bok.
- 2—3 Ćwiczące puszczejają swe ręce, poczem przystaw nogę lewą (ćwicząca 2-gą nogę prawą), ramiona w dół.

Uwaga: Następne takty od IX do XVI ćwicząca 2-ga ćwiczy tak, jak ćwicząca 1-sza, tylko w przeciwną stronę.

- IX 1 Wykrok lewą w przód nazewnątrz, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, kiści w dół, skręt tułowia w prawo.
- 2—3 Przystaw prawą nogę, postawa na palcach, tułów i ramiona wytrzymaj.
- X 1 Wykrok lewą w przód nazewnątrz, prawa w zakroku na palcach, lewe ramię w przód w górę nazewnątrz, prawe wytrzymaj.
- 2—3 Stań na palcach lewej nogi, kiści wyprostuj i zwrot głowy w lewo.

Uwaga: Ćwiczące przesunęły się w lewo (w prawo) skos od swych znaków i zeszyły się na przekątni czterech znaków; palce rąk wzniesionych ramion spotykają się.

T a k t :

- | | | |
|-------------|-----|---|
| XI | 1 | Postawa na prawej, lewa w wykroku zewnątrz na palcach, ramiona w dół. |
| | 2—3 | Powoli przysunąć lewą nogę, ramiona do wewnątrz, palce stykają się. |
| XII | 1 | Zakrok skrzyżny lewą w kierunku znaku, skłon w przód, ramiona w przód w dół zewnątrz (ukłon). |
| | 2 | Zakrok prawą na znak, tułów prosty. |
| | 3 | Przystaw lewą nogę, ramiona w dół. |
| XIII do XVI | | Jak IX do XII, tylko w przeciwną stronę. |

DZIAŁ F.

Jak dział A (muzyka: jak dział A).

WAŻNIEJSZE PRZESUNIĘCIA ĆWICZĄCYCH (PO ZNAKACH) W CZĘŚCI III-CIEJ

Wyjściowym i końcowym znakiem jest znak *b* dla ćwiczącej 1-szej i znak *f* dla ćwiczącej 2-giej.

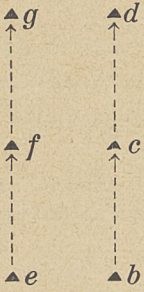
W dziale A, w taktach IX i X, ćwiczące przesuwają się ze znaku *b* na znak *c* i ze znaku *e* na znak *f*, poczem w taktach XIII i XVI — ze znaku *c* na znak *d*, i druga ćwicząca ze znaku *f* na znak *g*. (Rys. 1).

W dziale B, w taktach I do IV, ćwiczące powracają na znak *c* i *f*, a w taktach od IX do XVI na znak *b* i *e*.

W dziale C ćwiczące przechodzą w taktach I do III, ze znaku wyjściowego *b* w lewo skos na znak *f* dla ćwiczącej 1-szej i znak *i* dla ćwiczącej 2-giej. Następnie w taktach od V do VIII powracają na swe znaki *b* i *e*. W takcie IX ćwiczące schodzą się w punkcie *h*, poczem w takcie XII ćwicząca 1-sza stoi na swym znaku *b*, a ćwicząca 2-ga stoi obok niej, z jej lewej strony. W taktach od XIII do XVI przesunęły się obie ze znaku *b* na znak *c*. (Rys. 2 i rys. 3).

W dziale D, w taktach I do IV, przesuwają się obie na znak *d*, a w taktach V do VI cofają się zakrokami na znak *c*, w takcie zaś VIII obrotami przesuwają się ćwicz. 1-sza na znak *c*, a ćwicz. 2-ga na znak *f*. W taktach XV i XVI obrotami powracają na swe znaki *b* i *e*. (Rys. 4).

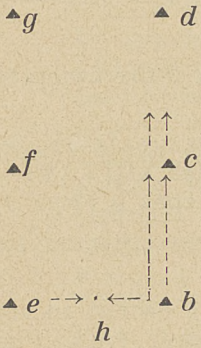
W dziale E, w taktach I i II, ćwiczące spotykają się w punkcie *h*, poczem po zakręceniu kółeczka powracają na swe znaki *b* i *f*. W taktach IX i X ćwiczące spotykają się na przekątni czterech znaków, t. j. w punkcie *j*. W taktach XI i XII powracają na swe znaki *b* i *e*. W taktach XIII do XVI tak, jak w taktach IX, X i XI, XII, tylko w przeciwną stronę. (Rys. 5).



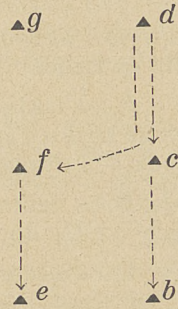
Rys. 1.



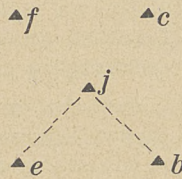
Rys. 2.



Rys. 3.



Rys. 4.



Rys. 5.

MUZYKA (na fortepian) do ćwiczeń wolnych dla druhen Związku sokolstwa polskiego na I-szy złot Związku sokolstwa słowiańskiego w roku 1935 w Warszawie—cena zł. 1 gr. 80 za egzemplarz

NUTY (na fortepian) do ćwiczeń wolnych na I złot Związku sokolstwa słowiańskiego w roku 1935, w Warszawie

1. Dla druhow — cena zł. 1 gr. 80

2. Dla młodzieży męskiej — cena zł. 1 gr. 20

Koszt przesyłki pocztowej—od egzemplarza—15 groszy.

Do nabycia w **Wydziale wydawniczym Związku sokolstwa polskiego, Warszawa, Nowy Świat 40.**

Telefon 240-28. Konto P. K. O. Nr. 3852.

NOWY CENNIK WYDZIAŁU DOSTAW SOKOLICH

DLA DRUHÓW.

CZAPKI drelchowe gat. extra	4.20	SATYNA piaskowa metr	2.20
„ drelchowe gat. I	3.80	SPINKI do koszul karmazynowych	0.65
„ sukienne	5.—	SPODENKI satynowe granatowe	
DASZKI skórzane, podpinki i ce- ratki komplet	1.50	krótkie	2.95
GUZIKI skórzane do mundurów szt. . . .	0.12	SUKNO na mundury gat. I	12.—
KOSZULE karmazynowe	11.20	SZNURY do mundurów z nara- miennikami	2.50 i 3.50
„ piaskowe	9.—	TABLICE kroju mundurów	0.80
KLAMRY do pasów ozdobne	4.60	TRYKOTY do ćwiczeń: koszulki białe bez rękawów, obszyte taśmą czerwoną: Nr. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 1.70, 1.90, 2.10, 2.30, 2.50, 2.70	
PANTOFLE gimn.-lekkoatletyczne wierzch skórzany i podeszew skó- rzana z gumą	7.50 i 8.—	koszulki białe bez rękawów, nieobszyte taśmą: Nr. 2. 3. 4. 5. 6. 1.30, 1.50, 1.70, 1.90, 2.10	
PANTOFLE gimn. brezentowe na skórz. podeszwie tylko Nr. 30 i 26	2.—	spodnie gimn. długie bawełniane: Nr. 2. 3. 4. 5. 6. 7.40, 8.20, 9.—, 9.80, 10.60	
PANTOFLE gimn. brezentowe na gumie	4.—	spodenki krótkie bawełniane: Nr. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 1.60, 1.80, 2.—, 2.20, 2.40, 2.60	
PANTOFLE gimn. brezentowe na zamszowej podeszwie	2.70	kostiumy treningowe przepisowe bluza i spodnie we wszystkich rozmiarach:	
PANTOFLE gimn. brezentowe na bawolej podeszwie	3.60	TASMA do mundurów (na 1 mun- dur 3½ metra)	3.85
PANTOFLE do biegu na fińskich kolcach	16.—	TASMA na paski do spodni cwi- czebnych czerwona, metr	0.90
PANTOFLE do skoku z kolcami w pięcie	18.—	TASMA na paski do spodni cwi- czebnych niebieska dla Naczel- ników, metr	0.90
PANTOFLE szermiercze czarne na gumie	16.—	TRABKI	4.50
BUTY bokserskie na bawolej (wy- wrotki)	14.50	SZNUROWO do trabek metr	0.35
PASY skórzane ze sprzączką	5.90		
„ „ z klamrą ozdobną	10.50		
REKAWICZKI kremowe (imitacja zamszu)	4.90		
SATYNA karmazynowa I gatunek metr	2.60		

DLA PRZYSPOSOB. WOJSK.

GWIAZDKI złote na kołnierze szt.	0.35
NAROŻNIKI na kołnierze para . .	0.25
OWIJACZE trykotowe para . . .	1.30
OWIJACZE sukienne para . . .	2.—
PROPORCZYKI oddziału kon. na kołnierze para	0.30
PROPORCZYKI oddziału kon. na lance sztuka	3.50
SOKOLIKI na kołnierze para . .	0.40
UBRANIA drelichowe z narożnikami i sokolikami gatunek I . .	12.—
UBRANIA drelichowe z narożnikami i sokolikami gat. extra . .	15.—
DRELICH na ubranie gat. I metr .	1.70
" gat. extra metr	2.—

DLA DOROSTU MĘSKIEGO.

DRELICH granatowy w dobrym gatunku na spodenki dla młodzieży męskiej metr	3.—
CZAPKI dla młodzieży przepisowe	3.—
KOSZULKI czerwone	5.50
SPODENKI drelichowe	5.50
PASKI skórzane szer. 4 ctm. . .	4.10

DLA DRUHEN.

BLUZKI białe do ćwiczeń	6.—
" " mundurów	7.—
KAPELUSIKI granatowe gatun. I	5.—
" " " II	4.—
PONCZOCHY czarne ze szwem . .	2.60
" " bez szwu	1.90
PONCZOCHY czarne gat. I-szy nie przezroczyste specjalnej długości	3.70
PONCZOCHY czarne gat. I-szy nie przezroczyste bardzo długie .	4.30
MESZTY damskie ze specjalnej skóry	6.—
SATYNA granatowa na szarawarki pojedynczej szerokości . .	1.90
SOKOLIKI na agramkę do kape-lusików	0.65
SZARAWARKI satynowe grana-towe	4.20
SZARAWARKI przepisowe pliso-wane z wełny	0.80
TABLICE kroju mundurów . . .	2.—
TKANINA biała na bluzki	14.—
WEŁNA granatowa gatunek I . .	8.—
" " " II	0.50
WSTĄŻKI na głowę z satyny gat. I odpasowane po 1 metrze	0.90
MATERJAŁY amarantowy na wyłogi do mundurów (odpasowane kawałki na parę)	0.90

DLA DOROSTU ŻEŃSKIEGO.

BERETY granatowe francuskie .	3.—
SATYNA karmazynowa na bluski po	2.60

RÓŻNE.

SIATKI do siatkówek od	4.50
PILKI siatkowe od	8.—

PILKI ręczne (prawie wieczne) do palanta i gier sportowych i ćwiczeń zręcznościowych dla młodzieży i druhen we wszystkich kolorach	3.—
--	-----

OSZCZEPY	
DRZEWCZA do sztandarów z zakończeniem Sokół w locie .	240.—
GALON srebr. sz. 5 mm. m. . . .	1.10
10 " "	1.50
15 " "	1.90

GWOŹDZIE do sztandarów:	
z białego metalu	1.10
srebrne	2.60
pozłacane	3.—

KOKARDKI do czapek i kapelusików	0.35
MANIERKI szklane futerał sukien.	0.70

NAGRODY sportowe z godłem Sokoła, żetony, plakiety i odznaki dla sekcji kolarskiej, strzeleckiej i ogólne	
---	--

ODZNAKI na mundury dla zarządów gniazdowych, okręgowych i dzielnicowych	0.80
---	------

OPASKI dla prezesów, wiceprezesów, naczelników i zastępców: gniazdowe	2.—
okręgowe	2.50
dzielnicowe	2.75

OPASKI dla przybocznych	2.—
PIECZĄTKI okrągłe gniazdowe .	4.80

" " okręgowe i dzielnicowe	8.—
--------------------------------------	-----

PIECZĄTKI nagłówkowe do korespondencji gniazda	5.50
--	------

PIECZĄTKI nagłówkowe okręgowe i dzielnicowe	7.—
---	-----

PIECZĄTKI prezes, naczelnik, sekretarz i t. p. po	1.30
---	------

PIÓRA do czapek i kapelusików 0.25 0.50 0.75 1.00	1.50
---	------

PLECAKI	4.50
-------------------	------

SOKOLIKI na szpilce	0.40
" na zakrętce	0.50

" na satynie dla lekko-atletów	1.10
--	------

ODZNAKI związkowe srebrne na emalii	3.—
---	-----

SZTANDARY — na zamówienie	
WSTĄŻECZKI z brzegami czerwonymi na nazwy gniazd, do naszywania na mundur — metr za druk napisów (nie mniej 100 sztuk)	6.—

WSTĄŻECZKA połowa biała i połowa amarantowa do żetonów, metr	0.80
--	------

ŻETONY złotowe Warszawa, 1925	0.25
ŻETONY złotowe Poznań, 1929 i	0.25

Ceny należy rozumieć loco Warszawa, bez opakowania i kosztów przesyłki.	
---	--

WYDZIAŁ DOSTAW SOKOLICH

Warszawa, Nowy Świat 40, tel. 240-28, konto P. K. O. 5582.