

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK XII

WARSZAWA, MAJ – LIPIEC 1936 R.

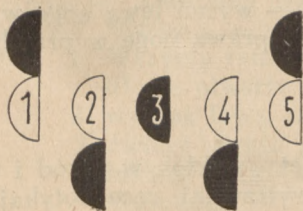
Nr. 5–7

ĆWICZENIA WOLNE NA ZAWODACH MIĘDZYDZIELNICOWYCH ŚLĄSK – WIELKO- POLSKA W POZNANIU

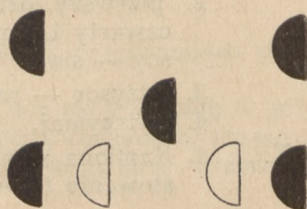
Ćwiczenia wolne piątkowe, układu druha B. Radojewskiego, dla zastępu Dzielnicy Wielkopolskiej, wykonane na międzymdzielnicowych zawodach, nadają się na pokazy estradowe w czasie wieczorów sokolich.

Wyjście i ustawienie w szeregu w odstępach jednego ramienia. Ćwiczący podzieleni od 1—5, najwyższy stoi w środku, a najniżsi na skrzydłach, lewe ramię w bok, wytrzymaj.

- I. 1. Prawe ramię w bok — dłoń,
2. ramiona w przód, grzbiet,
3. ramiona w przód, nazewnątrz,
4. wytrzymaj.
- II. 1—3. Wszyscy — począwszy od pierwszego, kolejno skłon w przód, ramiona przodem w tył zewnątrz,
4. wytrzymaj.
- III. 1. Wszyscy — tułów prosty i ćwierćobrotu w prawo, ramiona w bok, prawe ramię łukiem górnym,
2—4. powoli ramiona w dół, przystaw lewą nogę.
Uwaga: Ćwiczący stoją w rzędzie, pierwszy na przedzie.
- IV. 1. Pierwszy i piąty — rozkrok w prawo, i przystaw lewą nogę, ram. w bok,
drugi i czwarty — rozkrok w lewo i przystaw prawą nogę, ram. w bok,
trzeci — ramiona w bok (patrz Ryc. 1),
2—3. pierwszy i piąty — ramiona w dół i przodem w górę nazewnątrz,
drugi — szybki wykrok lewą i powoli przystaw prawą nogę, ram. w dół i przodem w górę nazewnątrz,
czwarty — szybki zakrok lewą i powoli przystaw prawą nogę, ram. w dół i przodem w górę nazewnątrz (patrz Ryc. 2),



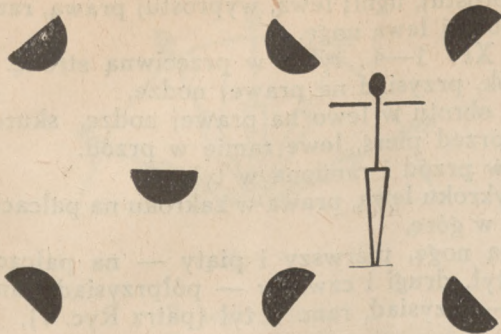
Ryc. 1.



Ryc. 2.

- trzeci — ram. w dół i przodem w górę nazewnątrz,
4. pierwszy i piąty — prawe ramię w górę, lewe ramię wytrzymaj, dłoń w dół,
drugi i czwarty — lewe ramię w górę, prawe ramię wytrzymaj, dłoń w dół,
trzeci — wytrzymaj.
- V. 1. Pierwszy i piąty — wyrzucić prawą nogę w bok do poziomu i wypaść w prawo bok, ram. w górę łukiem w lewo, drugi i czwarty — wyrzucić lewą nogę w bok do poziomu i wypaść w lewo bok, ram. w górę łukiem w prawo, trzeci — ram. w górę łukiem do środka,
2. pierwszy i piąty — lewe ramię w górę łukiem w lewo, ćwierćobrotu w lewo i przystaw lewą nogę, drugi i czwarty — ćwierćobrotu w lewo i przystaw prawą nogę, prawe ramię w górę łukiem w prawo, trzeci — ćwierćobrotu w lewo i przystaw prawą nogę, prawe ramię w górę łukiem w tył,
3. pierwszy i piąty — ram. w bok,
drugi i czwarty — ram. w bok,
trzeci — ram. w bok,
4. wszyscy wytrzymaj.
- VI. 1. Pierwszy — jedna ósma zwrotu w lewo (do środka), prawa w zakroku na palcach, ram. skurcz, ręce przed pierś,
piąty — jedna ósma zwrotu w prawo (do środka), lewa w zakroku na palcach, ram. skurcz, ręce przed pierś, drugi — trzy ósme obrotu w lewo, (do środka), prawa w zakroku na palcach, ram. skurcz, ręce przed pierś, czwarty — trzy ósme obrotu w prawo (do środka), lewa w zakroku na palcach, ram. skurcz, ręce przed pierś, trzeci — ramiona skurcz, ręce przed pierś (patrz Ryc. 3),
2. wszyscy — ramiona w bok,
3. ramiona w dół i przodem w górę,
4. pierwszy, drugi, czwarty i piąty — unik zakroczną nogą, ram. w górę łukiem bocznym,
trzeci — unik prawą, ram. w górę łukiem bocznym.
- VII. 1—4. Wszyscy — powoli opad w przód do wagi.
- VIII. 1—4. Wytrzymaj.
- IX. 1. Pierwszy, drugi i trzeci — półobrotu w prawo i przysiad na lewej, prawa noga w przód, czwarty i piąty — półobrotu w lewo i przysiad na prawej, lewa noga w przód, wszyscy — ram. w dół, ręce opierają się o ziemię (patrz Ryc. 4),
2. pierwszy, drugi i trzeci — wysunąć lewą nogę w przód, czwarty i piąty — wysunąć prawą nogę w przód, wszyscy — siad,
3. wszyscy — ram. w bok,
4. wytrzymaj.
- X. 1. Ramiona w przód, grzbiet — skłon w przód i wyprostowanie tułowia, ram. wytrzymaj, ręce dotykają stóp,

2. skłon w przód i wyprostowanie tułowia,
- 3—4. przewrót w tył do stania na rękach i przysiad podpar-
ty (patrz Ryc. 5).



Ryc. 3.

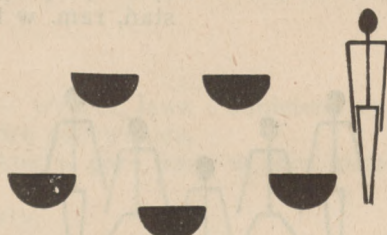


Ryc. 4.

- XI. 1. Pierwszy — powstań i ćwierć obrotu w lewo,
piąty — powstań i ćwierć obrotu w prawo,
drugi — powstań z jedną ósmą obrotu w lewo,
czwarty — powstań z jedną ósmą obrotu w prawo,
trzeci — powstań i półobrotu w lewo (patrz Ryc. 6),



Ryc. 5.



Ryc. 6.

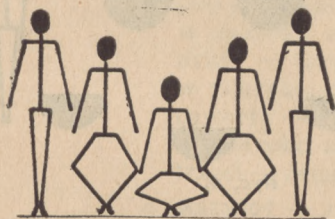
2. pierwszy — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach,
piąty — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,
drugi — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach,
czwarty — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,
trzeci — przystaw prawą nogę,
3. pierwszy — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,
piąty — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach,
drugi i czwarty — przystaw zakroczną nogę,
trzeci — wytrzymaj,
4. pierwszy — wykrok prawą i przystaw lewą nogę,
piąty — wykrok lewą i przystaw prawą nogę,
drugi, trzeci i czwarty — wytrzymaj.

Uwaga: Ćwiczący utworzyli szereg.

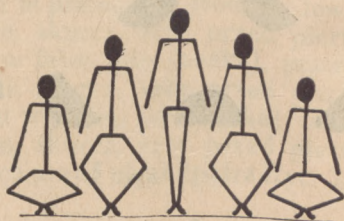
- XII. 1—4. Wszyscy — wytrzymaj.

- XIII. 1. Wszyscy ramiona skurcz w tył, przedramiona poziomo,
dłonie otwarte, grzbiet,
2. wykrok lewą, ram. w dół i łukiem przednim w górę,
3. ćwierć obrotu w prawo i duży rozkrok w prawo, ram.
łukiem bocznym w dół do wewnątrz, przedramiona
skrzyżuj,

4. ram. łukiem bocznym w górę.
- XIV. 1—2. Powoli skłon w przód na lewo z ugięciem prawej nogi, ram. w tył zewnątrz,
3—4. powoli tułów prostuj, ugnij lewą, wyprostuj prawą, ram. w górę i wyprostuj lewą nogę.
- XV. 1—4. Jak w takcie XIV 1—4., tylko w przeciwną stronę.
- XVI. 1. Ramiona w bok, przysiad na prawej nodze,
2—4. powoli ćwierć obrotu w lewo na prawej nodze, skurcz prawe ramię przed pierś, lewe ramię w przód.
- XVII. 1. Prawe ramię w przód i ramiona w tył,
2. powstań do wykroku lewą, prawa w zakroku na palcach, ram. przodem w górę,
3. przystaw lewą nogę, pierwszy i piąty — na palcach stań, ram. w tył, drugi i czwarty — półprzysiad, ram. w tył, trzeci — przysiad, ram. w tył (patrz Ryc. 7),
4. wytrzymaj.
- XVIII. 1—4. Wytrzymaj.
- XIX. 1. Wszyscy — powstań, ramiona w górę,
2. skłon w dół, ram. przodem w tył zewnątrz,
3. pogłębienie skłonu i wyprost tułowia, ram. przodem w górę,
4. pierwszy i piąty — przysiad, ram. w tył, drugi i czwarty — półprzysiad, ram. w tył, trzeci — na palcach stań, ram. w tył (patrz. Ryc. 8).



Ryc. 7.

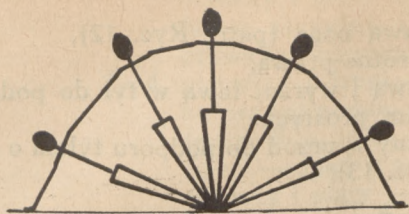


Ryc. 8.

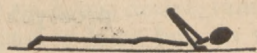
- XX. 1—4. Wytrzymaj.
- XXI. 1. Wszyscy — ram. w bok spleść, drugi — przystaw lewą, czwarty — przystaw prawą nogę do nóg trzeciego, pierwszy — podskokiem w lewo bok, piąty — podskokiem w prawo bok,
2. drugi — przystaw prawą, czwarty — przystaw lewą nogę do nóg trzeciego, a pierwszy — przystaw lewą, piąty — przystaw prawą nogę do nóg drugiego i czwartego,
3. pierwszy — przystaw prawą, drugi — przystaw lewą nogę do nóg drugiego i czwartego (patrz Ryc. 9),
4. wytrzymaj.
- XXII. 1—4. Wytrzymaj.

Uwaga: Ćwiczący utworzyli wachlarz z chwytem za barki, ostatni t. zn. pierwszy i piąty podpór leżąc bokiem zewnętrzne ramiona opierają o ziemię.

- XXIII. 1. Wszyscy — pad w przód do podporu leżąc przodem o ram. ugiętych, w czasie padu w przód zewnętrzni zachowują wachlarzowaty kierunek (patrz Ryc. 10),



Ryc. 9.



Ryc. 10.

2. wytrzymaj,
3. ram. w górę, grzbiet,
4. ram. w bok, ręce podaj.
- XXIV. 1—4. Cztery rytmiczne skłony w tył.
- XXV. 1—4. Powoli ramiona w górę, grzbiet.
- XXVI. 1. Ram. skurcz, ręce oprzyj przy klatce piersiowej,
2—4. powoli ram. prostuj, skłon podparty przez przyciągnięcie nóg.
- XXVII. 1—4. Powoli wydzwigiem, stanie na rękach o nogach złączonych.
- XXVIII. 1—4. Wytrzymaj.
- XXIX. 1. Przysiad podparty,
2. drugi, trzeci i czwarty — wykrok lewą i odbiciem wyskok w przód, ram. w górę nazewnątrz, pierwszy i piąty — wyskok w górę, ram. w górę nazewnątrz,
3. wszyscy przysiad podparty,
4. pierwszy — powstań i ćwierć obrotu w lewo, rozkrok w lewo, ram. w bok, piąty — powstań i ćwierć obrotu w prawo, rozkrok w prawo, ram. w bok, drugi — powstań, jedna ósma obrotu w lewo, rozkrok w prawo, ram. w bok, trzeci — podskokiem w rozkroku stań, ram. w bok.
- XXX. 1. Trzeci — pad w przód do podporu, leżąc o ram. ugiętych, pierwszy, drugi, czwarty i piąty — wytrzymaj,
2. pierwszy i piąty — pad w przód do podporu leżąc o ram. ugiętych, drugi, trzeci i czwarty — wytrzymaj,
3. drugi i czwarty — pad w przód do podporu leżąc o ram. ugiętych, pierwszy, trzeci i piąty — wytrzymaj,
4. wszyscy — ramiona w górę, grzbiet.
- XXXI. 1—3. Ramiona w dół, łukiem bocznym,
4. ramiona skurcz, ręce oparte na ziemi.
- XXXII. 1. Powoli ram. prostuj do podporu, leżąc przodem, podciąg lewą nogę pod klatkę piersiową (patrz Ryc. 11),
2. podskokiem wyprostuj lewą nogę w tył, podciąg prawą nogę pod klatkę piersiową,
3. podskokiem wyprostuj prawą w tył, podciąg lewą nogę pod klatkę piersiową,

XXXIII.

4. podskokiem wyprostuj lewą w tył, podciąg prawą nogę pod klatkę piersiową.
1. Podskokiem wyprostuj prawą, podciąg lewą nogę pod klatkę piersiową,
2. koło odwrotne prawą nogą (patrz Ryc. 12),
3. ponowne koło odwrotne prawą,
4. koło odwrotne prawą i wyrzut lewą w tył do podporu leżąc przodem o ram. prostych.

XXXIV.

1. Przemach rozkroczny w przód do podporu tyłem o ram. prostych (patrz Ryc. 13),



Ryc. 11.



Ryc. 12.



Ryc. 13.

XXXV.

2. półobrotu w lewo równorącz do podporu leżąc przodem o ram. ugiętych,
3. przysiad podparty,
4. wytrzymaj.
1. Powstań, wykrok prawą, ram. w przód,
2. ćwierć obrotu w lewo, ram. w bok, lewe ramię w dół i w bok,
3. ćwierć obrotu w lewo, ram. w przód, prawe ramię w dół i w przód,
4. unik prawą, ram. w dół i łukiem bocznym w górę.

XXXVI. 1—4. Opad w przód do wagi na lewej, ram. w bok.

XXXVII. 1—4. Wytrzymaj.

XXXVIII. 1. Tułów prostuj i przystaw prawą nogę, ram. w dół i w górę,

2. ram. w przód łukiem okrężnym w tył,

3. skłon w dół, ram. w tył,

4. pogłębienie skłonu i wyprost tułowia, ram. w górę.

XXXIX.

1. Ram. w przód łukiem okrężnym w tył,

2. rozkrok w prawo, ram. łukiem bocznym w dół i w przód,

3. ram. w dół i w bok,

4. ram. w dół i w górę.

XL.

1. Skłon w dół, ram. w przód i pomiędzy rozstawionymi nogami jak najdalej w tył,

2. pogłębienie skłonu,

3—4. lekkie ugięcie nóg, powoli wyprostowanie tułowia z równoczesnym wyprostowaniem nóg, ram. przodem w górę.

XLI.

1. Ram. łukiem bocznym w dół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj,

2. ram. w górę nazewnątrz,

3. ram. łukiem bocznym w dół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj,

4. ram. w górę nazewnątrz.

XLII.

1. Ram. w dół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj, trzeci — podskokiem nogi łącz,

pierwszy i drugi — ramiona wdół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj i przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w zakroku na palcach, czwarty i piąty — ram. w dół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj, i przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa w rozkroku na palcach,

- 2—4. pierwszy i drugi — powoli opad w prawo bok do wagi na prawej nodze, prawe ram. w górę, lewe ramię w dół (patrz Ryc. 14),
trzeci — opad w przód, waga na lewej nodze, ram. w bok, czwarty i piąty — powoli opad w lewo bok do wagi na lewej nodze, lewe ramię w górę, prawe ramię w dół.

XLIII. 1—4. Wytrzymaj.

XLIV. 1. Pierwszy i drugi — tułów prostuj, lewa noga w bok, ram. w dół, — trzeci — tułów prostuj, wymach prawą nogą w przód z półobrotem w lewo, ram. w dół, czwarty i piąty — tułów prostuj, prawa noga w bok — ram. w dół,

2. wszyscy — jedna ósma obrotu do środka,

3—4. wszyscy — dwa kroki w przód.

XLV. 1—2. Wszyscy — dalsze dwa kroki do środka, i tworzą rząd, półobrotu w lewo do przodu, przyczem najmniejszy stoi na przedzie, najwyższy na końcu t. j. piąty — za nim pierwszy, potem czwarty, drugi, a na końcu trzeci (patrz Ryc. 15).



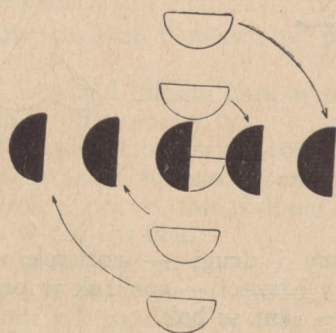
Ryc. 14.



Ryc. 15.

- XLVI. 1. Pierwszy i drugi — rozkrok w lewo, ram. w bok, czwarty i trzeci — rozkrok w prawo, ram. w bok, piąty — ram. w bok,
2. wszyscy — ram. w dół i w przód,
3. wszyscy — ram. w dół i w bok,
4. pierwszy i drugi — prawe ramię w górę nazewnątrz, lewe ramię łukiem dolnym w prawo w górę nazewnątrz, lekki skręt tułowia w prawo, czwarty i trzeci — lewe ramię w górę nazewnątrz, prawe ramię łukiem dolnym w lewo w górę nazewnątrz, lekki skręt tułowia w lewo, piąty — ram. w dół.
- XLVII. 1—4. Pierwszy, drugi, czwarty i trzeci — naśladowanie naciągania łuku, przez ugięcie nogi i pochylenie tułowia

- w kierunku naciągania łuku, piąty — powoli ram. w górę nazewnątrz.
- XLVIII. 1. Pierwszy i drugi — odbiciem lewej ćwierć obrotu w lewo, przystaw lewą nogę, ram. w górę, czwarty i trzeci — odbiciem prawej ćwierć obrotu w prawo, przystaw prawą nogę, ram. w górę,
2. wszyscy — ram. skurcz, ręce na kark, skłon w przód,
3—4. wytrzymaj.
- XLIX. 1. Wszyscy tułów prostuj, ram. w przód,
2. pierwszy i drugi — ćwierć obrotu w prawo, ram. w bok, prawe ramię w dół i w bok, czwarty i trzeci — ćwierć obrotu w lewo, ram. w bok, lewe ramię w dół i w bok,
3. wszyscy — przysiad podparty,
4. wytrzymaj.
- L. 1—4. Piąty — pozostaje w przysiadzie, pierwszy, czwarty i drugi — powoli kolejno coraz wyższy przysiad, a trzeci — powstań do postawy na palcach, ręce na biodra.
- LI. 1—4. Wytrzymaj.
- LII. 1. Wszyscy — powstań, postawa zasadnicza — ręce na biodra,
2—4. podskoki w miejscu.
- LIII. 1. Dwa podskoki na prawej z odrzutem lewej nogi w bok,
2. dwa podskoki na lewej, z odrzutem prawej nogi w bok,
3—4. jak 1—2.
- LIV. 1—4. Jak takt LIII 1—4 czterema podskokami, piąty i pierwszy — przesunie się o jedną czwartą koła w prawo, drugi i trzeci w lewo, a czwarty pozostanie na miejscu (patrz Ryc 16).



Ryc. 16.

- LV. 1—3. Trzy podskoki w miejscu,
4. w rozkroku stań, ramiona w bok.
- LVI. 1—4. Skłon w dół podparty, ręce opierają się o ziemię.
- LVII. 1—4. Kolejno od stojącego na czele, t. j. piąty i pierwszy — ciągiem stanie na rękach.
- LVIII. 1—4. Jak takt LVII 1—4, tylko stanie wykonują czwarty, drugi i trzeci.
- LIX. 1—4. Wszyscy — wytrzymaj.

- LX. 1—4. Kolejno od stojącego na czele powrót do skłonu podpartego w rozkroku.
- LXI. 1. Tułów prostuj, przystaw prawą nogę i wykrok skrzyżny prawą, ram. w górę,
2—4. powoli półobrotu w lewo, ram. łukiem bocznym w dół.
- LXII. 1. Ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ram. w przód w górę, grzbiet,
2. przystaw lewą nogę, ram. nazewnątrz, ręce współwiczających stykają się,
3—4. powoli ram. w górę nazewnątrz.
- LXIII. 1. Ram. w górę w tył i w przód,
2. skręt tułowia w prawo, ram. w bok, prawe ramię łukiem dolnym, skręt tułowia na wprost i ramiona w przód,
3. ram. w tył i w przód,
4. skręt tułowia w lewo, ram. w bok, lewe ramię łukiem dolnym, skręt na wprost i ram. w przód.
- LXIV. 1. Wszyscy — ram. w dół, jednocześnie drugi — krok w lewo, czwarty — krok w prawo, postawa zasadnicza,
2. pierwszy — krok w lewo, piąty — krok w prawo,
3. pierwszy — krok w lewo, piąty — krok w prawo,
4. wytrzymaj.

Uwaga: Ćwiczący złączyli do środka i stanęli w postawie zasadniczej.

Sokoli pokaz gimnastyczny

Dnia 17 kwietnia odbył się na zakończenie 3-go obozu przedolimpijskiego w C. I. W. F. specjalny pokaz druhen dla władz sportowych i prasy. Pokaz miał na celu wykazanie poziomowi żeńskiej drużyny sokolej, przygotowującej się do Olimpiady w Berlinie.

Pokaz odbył się w obecności dha Prezesa Związku, Fr. Arciszewskiego, władz sportowych, a więc: prezesa Polskich Związków Sportowych min. Ulrycha, prezesa Polskiego Komitetu Olimpijskiego płk. dypl. Głabisza, przedstawicieli P. U. W. F. i P. W. płk. Ziętkiewicza wraz z gronem wyższych oficerów, dyrektora C. I. W. F. płk. Gilewicz i personelu teje uczelni. Prócz tego licznie reprezentowana była prasa sportowa i codzienna.

Pokaz obejmował cały program olimpijski, obowiązujący dla kobiet. Program ten składa się z następujących ćwiczeń

- a) wolnych bez przyboru,
- b) wolnych z przyborem,
- c) na równoważni,
- d) na poręczach,
- e) przeskok przez konia.

Ćwiczenia obowiązujące na równoważni, poręczach i przeskoku przez konia ułożone zostały przez żeńską komisję techniczną Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej, ćwiczenia wolne bez przyboru i z przyborem muszą być układane

przez poszczególne związki gimnastyczne narodów, biorących udział w Olimpiadzie.

Jako ćwiczenia wolne bez przyboru ćwiczone dwie części lekcji gimnastycznej, ułożonej na zlot w 1932 roku przez dhnę Jadwigę Zamoyską, a przerobionej do warunków olimpijskich przez dhnę Stefanę Gołaszewską, kierowniczkę drużyny żeńskiej. Ćwiczenia wolne z przyborem są całkowicie układu dny Gołaszewskiej. Jako przybór obrano łuk.

Drużyna składała się z następujących druhen zawodniczek: Skirlińskiej, Stępińskiej, Wojciechowskiej (z Krakowa), Wajsówny z Łodzi, Noskiewiczówny, Cicheckiej (z Warszawy), Majowskiej i Osadnikówny (ze Śląska).

Wykonanie ćwiczeń na przyrządach wykazało wysoki poziom przedewszystkiem wyszkolenia indywidualnego. Szczególnie trudne do opanowania ćwiczenia na równoważni (wysokiej na 1,20 cm. i szerokiej 8 cm.) były wykonane z precyzją i pewnością.

Z zawodniczek na pierwszy plan wybija się mistrzyni Polski dha Janina Skirlińska. Cechuje ją ogromna precyzja i dokładność ruchu, precyzja, przechodząca nawet często w akrobatykę, a równocześnie niezachwiana pewność, spokój i piękne warunki zewnętrzne zapew-

nią tej zawodnicze wielkie nadzieje. Jej dowolne ćwiczenie na równoważni jest pewnego rodzaju arcydziełem gimnastycznym, tak pod względem układu, jak i wykonania. Biorąc pewną skalę porównania, można było powiedzieć, że mimo dobrego wykonania ćwiczeń przez inne zawodniczki, dhna Skirlińska na równoważni stanowi narazie klasę dla siebie samej.

Ogromne postępy w gimnastyce zrobiły dhny: J. Wajsówna, Cichecka i Wojciechowska. Z dziewięciu zawodniczek, ośm poza Skirlińską, ma poziom prawie wyrównany, co świadczy dobrze o zespole, który właśnie zespołowo będzie na Olimpiadzie oceniany.

Okazuje się, że nie wszystkie zawodniczki były zaprezentowane na pokazie, pozostałe cztery, będące na obozie, nie mogły uczestniczyć w pokazie z powodu choroby lub uszkodzeń ciała, spowodowanych w czasie prac w obozie.

Należy podkreślić specjalnie pewien szczegół, a mianowicie: mimo 10-dniowego obozu i 6-cio godzinnej na nim pracy, zawodniczki bez odpoczynku przechodziły od przyrzędu do przyrzędu, z ćwiczenia do ćwiczenia, nie wykazując zmęczenia. Dużo to mówi o dobrej kondycji, treningu i opanowaniu psychicznym zawodniczek.

W ćwiczeniach wolnych przedewszystkiem zwracają uwagę pięknie przemyślane układy, tak pod względem fizjologicznym i architektonicznym, jak estetycznym i psychicznym. Ćwiczenia ramion i nóg o charakterze plastycznym, ciekawe w wykonaniu ruchów nie tylko całymi odciwkami kończyn, ale i poszczególnymi ich częściami, np. kciukami rąk. Ruch płynny o szerokiej amplitudzie, doskonale sharmonizowany z muzyką.

Szczególnie ciekawe były ćwiczenia z łukami w swej budowie architektonicznej. Autorka poważyla się na ciągły ruch ćwiczących, co raz to w innej kolumnie, innem ugrupowaniu, co stwarza szereg efektów wzrokowych, a odbiega od szablonowego ćwiczenia w jednej kolumnie, przeważnie w rozstępie wolnym. Ćwiczenia te należy również podkreślić ze względu nie tylko na trudny układ, ale i na oryginalność przyboru, co powinno być dobrze punktowane na Olimpiadzie.

Dlatego zwracamy specjalną uwagę na ćwiczenia wolne i ich układy, że na Olimpiadzie punktowane jest nie tylko dobre wykonanie przez ćwiczące, lecz przede wszystkim trudność ćwiczeń, ich walory fizjologiczne, piękność, oryginalność i równoczesność wykonania. Przy tak trudnych wymaganiach zgranie się zawodniczek i równoczesność wykonania w ćwiczeniach wolnych może być osiągnięta tylko przy ćwiczeniach określonego już zespołu na obozie przed samą Olimpiadą.

Reasumując wrażenia, jakie dostarczył nam pokaz sokolic, jesteśmy pewni, że władze olimpijskie oceniając należycie walory tej drużyny. Mamy tak nie wiele do pokazania na Olimpiadzie w różnych sportach, że zmarnowanie każdego atutu byłoby błędem nie do darowania. Odnosi się wrażenie, że już dziś na trzy i pół miesiąca przed Olimpiadą drużyna sokolic ma coś do powiedzenia przed forum międzynarodowym. Danie satysfakcji tak doskonale pracującemu zespołowi przez wypowiedzenie decydujących słów pozytywnych o wyjeździe na Olimpiadę wzmoże energię i ambicję zawodniczek i kierowniczk drużyny do dalszych, jeszcze większych wysiłków.

Wiosenny obóz przedolimpijski

W czasie od 8 do 18 kwietnia odbył się w Warszawie w C. I. W. F. na Białanach 3-ci przedolimpijski obóz gimna-

styczny. W obozie tym wzięli udział następujące drużyny i druhowie:

1. Lewicki Jerzy
2. Barański Władysław
3. Kosman Edmund
4. Pietrzykowski Wincenty
5. Noskiewicz Zbigniew
6. Dołowy Teodor
7. Bettyna Tadeusz
8. Grudziński Marjan
9. Balczarek Teodor
10. Breguła Wilhelm
11. Kukłok Zygfryd
12. Szlosarek Wilhelm
13. Rost Teofil
14. Pradela Maksymilian

z	Dzielnicy	Krakowskiej
"	"	Małopolskiej
"	"	Mazowieckiej
"	"	"
"	"	"
"	"	"
"	"	Pomorskiej
"	"	"
"	"	Śląskiej
"	"	"
"	"	"
"	"	"
"	"	"
"	"	"

15. Radojewski Bernard
16. Garstka Marjan
1. Skirlińska Janina
2. Stępińska Urszula
3. Wojciechowska Julja
4. Wajsówna Jadwiga
5. Cichecka Alina
6. Noskiewiczówna Wisława
7. Lubańska Henryka
8. Wisłocka Władysława
9. Osadnikówna Matylda
10. Majowska Marta
11. Sierońska Klara
12. Bańczykówna Elżbieta
13. Zawadzianka Marja

"	"	Wielkopolskiej
"	"	"
"	"	"
"	"	z Dzielnicy Krakowskiej
"	"	"
"	"	"
"	"	Mazowieckiej
"	"	"
"	"	"
"	"	"
"	"	"
"	"	Śląskiej
"	"	"
"	"	"
"	"	"
"	"	"

Druhowie Rost, Pradela i Noskiewicz, ze względu na swoje zajęcia zawodowe opuścili obóz wcześniej, t. j. zaraz po świętach, reszta zawodników i zawodniczek rozjechała się w nocy z 17 na 18 kwietnia.

Kierownikiem i instruktorem grupy męskiej był dh. A. Hamburger, zastępca Naczelnika Związku, kierowniczką grupy żeńskiej — dhna S. Gołaszewska, p. o. związkowej Naczelniczki.

Przedpołudnie pierwszego dnia obozu przeznaczone było na odpoczynek i zakwaterowanie, resztę dnia spędzono na badaniu stanu wykształcenia.

Dnia 9 kwietnia dh. dr. Drabczyk przeprowadził badanie lekarskie uczestników obozu, po których przystąpiono do intensywnej pracy.

Tegoż dnia odwiedził kurs prezes Zw. dh. Arciszewski.

Dzień 12 kwietnia wolny był od zajęć. W dniu tym odwiedził obóz Prezes Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej, dh. Adam Zamoyski.

Dnia 13 kwietnia zajęcia odbywały się normalnie. Dnia tego, w czasie drugiego śniadania przybyli na wspólne święcone druhowie: prezes Zw. dh. Arciszewski, naczelnik Związku dh. Fazanowicz i zast. Naczelnika Zw. dh. Tan.

Biorąc pod uwagę braki w opanowaniu przez naszych zawodników programu olimpijskiego, zwrócono uwagę na przerabianie przedewszystkiem elementów obowiązkowych ćwiczeń olimpijskich.

Ćwiczenia olimpijskie są tak trudne i długie, że nauka ich może postępować tylko oddzielnymi elementami, następnie grupami elementów, a dopiero na końcu, po odpowiednim opanowaniu części składowych — można przystąpić do łączenia ich w całość. Tylko tą drogą, przez systematyczne przyzwyczajanie organizmu do wielkiego wysiłku, jakiego wymagają ćwiczenia olimpijskie, można dojść do zadawalających rezultatów.

Ogólnie należy stwierdzić, że druhowie okazali znaczny spadek formy i w okresie prawie 3-miesięcznym, dzielącym obóz wiosenny od zimowego, specjalnych postępów nie osiągnęli. Pomijając bardzo wielką trudność ćwiczeń, wiele z tego stanu należy przypisać, po pierwsze chorobom i uszkodzeniom ciała, jakie nie oszczędzały najlepszych zawodników, a po drugie trudnym warunkom, w jakich odbywają się przygotowania gimnastyków do Olimpiady.

Zawodnicy nasi rozrzućeni po całej Polsce ćwiczą często samotnie bez współpracy, pomocy innych, równych im poziomem współtowarzyszy. Tak np. dzieje się w Krakowie, na Pomorzu i w Poznaniu. Niestety nie mamy jeszcze w różnych miejscach kraju całych zastępów ćwiczących, pracujących zespołowo, kiedy jeden drugiemu pomaga, jeden z drugim współzawodniczy, a przeto dochodzi się szybciej do rezultatu. Dopiero na obozach, w gronie równych sobie poziomem, gimnastycy łatwiej pokonywują trudności i uczą się nowych elementów.

Czas 10 dni jest zbyt krótki na obóz gimnastyczny, ażeby osiągnąć specjalne rezultaty, ale obóz taki jest konieczny, gdyż daje możność intensywnej nauki, podpatrzenia sposobów pracy lepiej zaawansowanych zawodników przez słabszych, dociągnięcie ich do wyższego poziomu, skontrolowanie błędów. Zawodnicy nasi nauczyli się wielu elementów, co pozwalało przy końcu obozu nawet na łączenie ich w całość.

Przy intensywnej prawie 6-godzinnej pracy dziennej, po 10 dniach trudno, nawet ciężko, zorientować się w całości w rezultatach pracy, które dopiero właściwie po jakimś czasie, gdy organizm odpocznie, mogą być naprawdę ocenione. Specjalny też pokaz druhen dla Władz i prasy, jaki się odbył na zakończenie kursu, i w którym i druhowie też wzięli udział, nie mógł być sprawdzianem poziomu przygotowania naszych olimpij-

czyków. Druhów naszych czekała ciężka przeprawa dnia 15 maja, kiedy odbyły się zawody gimnastyczne między drużynami polską i niemiecką i które były ostatecznym sprawdzeniem dla naszych druhów. Sprawozdanie z nich mamy w ostatnim numerze „Przew. Gimn.”.

Obóz wiosenny dał możność Naczelniwu Związku ocenić dokładnie, co

kto umie i czego należy go jeszcze dociżyć, i to jest jeszcze jedna zaleta obozu. Korzystając z tego, Naczelnictwo wydało dokładne instrukcje podległym organom i samym zawodnikom w sprawie dalszego szkolenia, aby osiągnięte rezultaty odpowiednio wykorzystać, przy dalszej systematycznej pracy w przygotowaniu do Olimpiady.



Prezes Zw. P. Zw. Sp., p. min. Ulrych i prezes Sokola dh płk. Fr. Arciszewski w C. I. W. F. na pokazie w dn. 17.IV.36.

Zawody gimnastyczne Śląsk — Wielkopolska w Poznaniu

W niedzielę 5 kwietnia b. r., zorganizowała Dz. Wielkopolska w Poznaniu „Pokaz gimnastyki sokolej”, w ramach której odbyły się rewanżowe zawody gimnastyczne pod nazwą Śląsk — Wielkopolska.

Mimo zapowiedzi w reklamie, że w zawodach wezmą udział zawodnicy, przygotowujący się do tegorocznej Olimpiady, udział społeczeństwa nie był za liczny, a nawet miejscowe sokolstwo nie dopisało w takiej liczbie, jakiej należało się spodziewać.

Zawody rozpoczęły się ćwiczeniami wolnymi, które zawodnicy Dz. Śląskiej wykonali pojedynczo, następnie zawodnicy Dz. Wielkopolskiej zespołowo.

W tym wypadku porównanie ćwiczeń zawodniczych jest trudne w ocenie i może zajść wypadek, że w ogólnej ocenie,

zespół może być wyżej oceniony, niż na to zawodnicy zasługują, gdyż sędziowie powodują się często układem i zgraniem zespołu, nie śledzą dokładności wykonania ćwiczeń przez jednostki ani trudności układu.

Ćwiczenia wolne zawodników śląskich nie były w zupełności opanowane, zwłaszcza wagi nie były dokładne w swych płaszczyznach, przyczem zawodnicy nie wykonali ich spokojnie, tak samo stania na rękach nie były wytrzymywane, wskutek czego niewykończone. To samo można powiedzieć o przenoszeniach ramion, nóg lub o wytrzymaniach w pozycjach. Wszystkie przerzuty wykonane były ociężale, zawodnicy siadali, lub podpierali się rękami, co oddziaływało ujemnie na widza, a zwłaszcza przerzut w tył na zawodach powinien być tak wykonany, aby

publiczność nie odnosiła wrażenia, że ćwiczący upadnie na głowę.

Pokaz ćwiczeń wolnych przez zespół Dz. Wielkopolskiej robił dobre wrażenie. Pomysłowy układ ćwiczeń i zgranie się ćwiczących naogół wypadły dobrze, zauważyć się tylko dały braki w położeniach ciała zwłaszcza przy wagach oraz niedokładne dociąganie ramion w górę i w bok, w położeniach niższych lub skłonach.

Ćwiczenia na koniu wypadły bardzo słabo. Większość zawodników wykonywała swoje ćwiczenia na raty, utrzymanie ciała w podporze na koniu było bardzo niedbałe. Opuszczona głowa, pokurczone nogi wybitnie cechowały, jak mało uwagi poświęca się ćwiczeniom na koniu. Ze wszystkich przyrządów najslabiej opanowany jest koń, a ponieważ na koniu są najniewdzięczniejsze ćwiczenia, dlatego ćwiczący unikają ich, wzgl. zadawała się się ćwiczeniami jednostronnymi, które przeważnie uwydatniały się na zawodach.

Ćwiczenia na kółkach nie udawały się zupełnie. Prawdopodobnie za długie sznury od kółek do przyczepu powodowały ruchliwość za wielką i ćwiczący nie mogli utrzymać równowagi, zwłaszcza ze stania na rękach przepadali lub wogóle stań nie dociągali.

Z zamachów i przerzutów można było wywnioskować, że przyrząd ten jest lepiej opanowany od konia, ale naogół ćwiczenia nie były w całości kończone.

Nie lepiej się wiodło zawodnikom na poręczach, jakkolwiek do ćwiczeń tych byli lepiej przygotowani. Zauważyć się dało, że ćwiczenia nie wiodą się. Zawodnicy nie wykonywali czystych wspierań, nie dociągali i nie wytrzymywali stań, zwłaszcza po obrotach. W przewrotach i przerzutach, nie mieli wykończonych zamachów, nie darzyły się woltyże, a nawet zeskoki zawiodły.

Zupełne rozczarowanie było przy przęniku. Zaden z zawodników nie dokonał swego ćwiczenia, co było aż nadto rażące i denerwujące.

Ogólny poziom zawodów o klasę niższy od zawodów o Mistrzostwo Polski. Czemu to przypisać, nie trudno jest odgadnąć. Po pierwsze brak rutyny zawodniczej, a powtórnie niedopatrzenie czynników kierujących, przez co zakrada się niekarność i dowolność wśród zawodników.

Zawody te nie były niespodzianką. Zawodnicy powinni być przygotowani i powinni byli mieć ustalone ćwiczenia, których im nie byłoby wolno zmieniać. Tylko trzech czy czterech zawodników miało ustalone ćwiczenia i to nie na wszystkich przyrządach, pozostali improwizo-

wali w czasie ćwiczeń, stąd tak liczne pośrednie zamachy lub powtarzanie pierwiastków.

Również bardzo ważną jest rzeczą wiązanie pierwiastków i to wiązanie ich tak, by ruch nie przerywał się w momencie najważniejszym, ani nie tracił na wartości. Zawodnicy stopnia wyższego powinni wiedzieć, że o ile im się jaki pierwiastek w zestawie nie udał, to nie należy go powtórnie powtarzać, gdyż wtedy jest taki skutek, że się znowu nie uda, a co gorsza, zawodnik nie skończy ćwiczenia, tylko zeskakuje z przyrządu i w dodatku niedbale.

Przykład: Zawodnik wykonuje na drążku podchwyt zamach do stania na rękach, by wykonać kołowrót olbrzymi w przód. Stanie wykonał poprawnie, ale za mały zamach nie przenosi go w przód tylko wraca zpowrotem. Bierze więc ponowny zamach i tym razem z jeszcze gorszym rezultatem. Gdyby więc wracając ze stania do podporu, wykonał przechwyt i podmykiem nawiązał do dalszego ćwiczenia uratowałby sytuację i dokończył swoje ćwiczenie.

Drugi przykład: Zawodnik w połowie ćwiczenia wykonuje kołowrót olbrzymi w tył i znow za mały zamach zatrzymuje go w staniu na rękach, zmuszony jest zeskoczyć. Większość zawodników wykonuje zeskok zawrotny, który nie brany jest w ocenę i obniża wartość wykonanego ćwiczenia. W tym wypadku są dwa zeskoki dla wyższej klasy zawodników: zeskok przerzutem lub — rozkroczny wzgl. kuczny.

Obydwa wypadki miały miejsce na omawianych zawodach i nie były wyzyskane przez zawodników.

Sędziowanie na zawodach było bardzo szybkie. Obawiam się, że za szybkie, i dlatego niektórzy ćwiczący za łatwiejsze ćwiczenia, ale wykonane zwycięż, otrzymali lepszą ocenę, niż zawodnicy, mający trudniejsze pierwiastki, wskutek czego przerywali ćwiczenia, za co ocena była gorsza. Sędziowie nie brali pod uwagę wogóle pierwiastków wyższego stopnia, tylko długość układu, co nie zawsze idzie w parze, gdyż ćwiczenie zestawione z pierwiastków np. średniego stopnia, może być dłuższe, nawet powinno być dłuższe, ale by mogło być równoznacznie ocenione, musi jednakże swym poziomem przychyłać się do stopnia wyższego.

Na końcu kilka słów pod adresem organizatorów. Nie można dopuszczać, by podłoga była do tego stopnia brudna, że przy zeskoku lub wypadzie wznosiły się tumany kurzu, a przy ćwiczeniach wolnych ćwiczący wycierali swemi strojami podłogę i wstawali zbrudzeni oraz przy

ćwiczeniach w leżeniu oddychali mikrobami. Co się tyczy przyrządów: koń był za lekki i nieodpowiedni do tych ćwiczeń, a poręczce nienaoliwione, niemiłosiernie skrzypiały w czasie wykonywania na nich ćwiczeń.

Wynik zawodów 210.04:203.74 na korzyść Śląska powinien być lepszy, gdyż Ślązacy górowali nad Wielkopolanami, trudniejszymi ćwiczeniami, ale byli podenerwowani i nie kończyli ćwiczeń. Powinni wynieść z Poznania nauczkę, że nie

należy lekceważyć żadnego przeciwnika, gdyż można być dotkliwie ukaranym.

Z zawodników śląskich wyróżniali się: Breguła, Ślusarek i Rost, natomiast Kukłok i Pradela byli sobie równi, z zawodników wielkopolskich — Radojewski, następnie Garstka, Anders, Tomczyk, jakkolwiek uzyskał przedostatnie miejsce, jednakże ze względu na cechę i spokój przy wykonywaniu ćwiczeń zasługuje na uwagę.

J. Fazanowicz



Dżna Skirlińska na równoważni w C. I. W. F. w dniu 17.IV.36, podczas pokazu przedolimpijskiego.

Pierwszy krok gimnastyczny

Dnia 21 maja r. b. w Sokolni przy ul. Skierniewickiej odbyły się zawody p. n. „Pierwszy krok gimnastyczny”, urządzone przez Związek Towarzystw Gimnastycznych „Sokół” dla zawodników wszystkich klubów w Polsce, uprawiających gimnastykę. Do zawodów stanęło 22 sokołów z Warszawy i Poznania oraz 13 zawodników niemieckich z I i III Okręgów Związku Gimnastycznego Niemieckiego, mających swoje siedziby w Poznaniu i Łodzi.

Kierownictwo zawodów spoczywało w rękach zastępcy naczelnika Dzielnic Mazowieckiej, ppłk. Chełmickiego, sędzią głównym był p. Jan Fazanowicz, naczelnik Związku Sokolego. Komisje sędziowskie, złożone z dwóch sędziów przy

każdym przyrządzie oraz sekretarza, wyznaczone były przez Naczelnictwo Dzielnic Mazowieckiej. Sędziowie oceniali niezależnie jeden od drugiego, a w razie różnicy ocen, wynoszącej trzy punkty, interwenjował sędzia główny, który wyrokował bezapelacyjnie.

Po badaniach lekarskich, przeprowadzonych przez dra Drabczyka, rozpoczęto zawody, które trwały od godziny 9—13-ej.

Zawody stopnia średniego składały się z wieloboju w ćwiczeniach obowiązkowych i dowolnych, wolnych i na przyrządach. Możliwych do zdobycia — 120 punktów.

Wyniki pierwszych ośmiu zawodników były następujące:

1. Simmich Maks	I Okręg Niemiecki	107,02	pkt.
2. Waiss Rudolf	" "	106,50	"
3. Szafrński Henryk	Sokół Warszawa IV	103,94	"
4. Dębicki Stanisław	" " I	103,15	"
5. Kobyłański Ludwik	" " I	102,24	"
6. Tyrajski Zdzisław	" " IV	100,10	"
7. Garstka Marjan	" Poznań I	99,83	"
8. Chałupka Stanisław	" " I	98,06	"

Ogólnie można powiedzieć, że stopień przygotowania zawodników był dość dobry. Ośmiu pierwszych zawodników osiągnęło 81—89% możliwych do osiągnięcia punktów, dwudziesty zawodnik — 68%, ostatni — 51%.

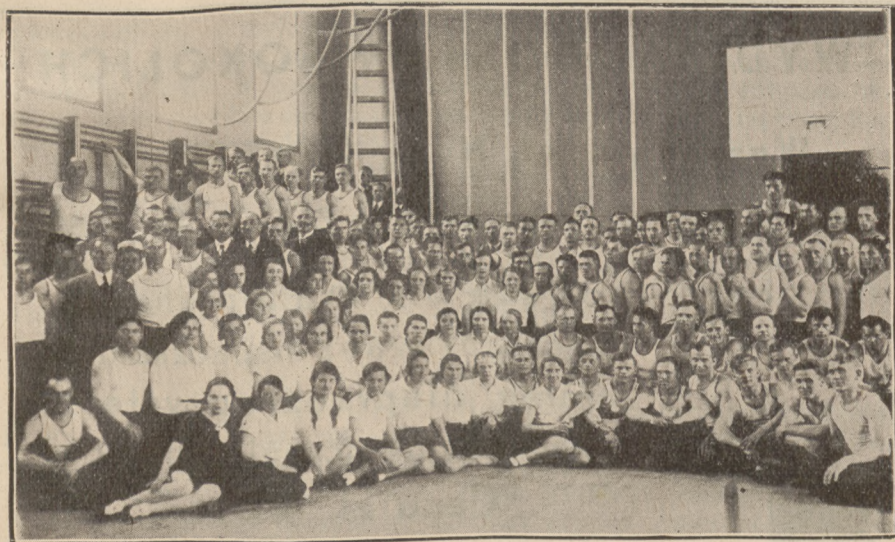
Najgorzej wykonane były ćwiczenia wolne, najlepiej — ćwiczenia na kółkach i drążku. Również dobrze wykonano skoki przez konia wzdłuż.

Prawie wszystkie ćwiczenia obowiązkowe wykonywane były gorzej od ćwiczeń dowolnych. Okazuje się, że zawodnik chętniej i lepiej przygotowuje ćwiczenia własnego układu, w których pokazuje jedno ulubione swoje ćwiczenie.

Często się więc zdarza, że zawodnik w łatwych ćwiczeniach osiąga mało punk-

tów, zasadnicze elementy ćwiczy mier- nie, podczas gdy znacznie trudniejsze — dobrze. Na ten szczegół winni zwrócić uwagę kierownicy wyszkolenia, gdyż zaklepienie się w pewnej rutynie nie rokuje zawodnikom dalszego rozwoju.

Chociaż zawody obejmowały stopień średni, jednakże okręgi niemieckie przysłały przeważnie swoich najlepszych zawodników, w przeciwieństwie do Związku Sokolego, który mając sklasyfikowanych zawodników według stopni (niższy, średni, wyższy i o poziomie międzynarodowym) wystawił tylko zawodników stopnia średniego. Tem też tłumaczy się zwycięstwo pierwszych dwóch zawodników niemieckich, którzy, jak nas informują, należą do czołowych zawodników I Okręgu Niemieckiego.



Z ilustracji Dzielnicy Śląskiej w Katowicach dn. 10.V.36.

Sprawozdanie z przeglądu Dzielnic Śląskiej i jednolitego kursu nauki sędziowania

W dniu 10 b. m. odbył się przegląd pracy techn. Dz. Śląskiej i kurs nauki sędziowania. Zjazd odbył się w sali Miejskiego Ośrodka W. F. w Katowicach, przy udziale 107 druhow i 32 druhen.

O godz. 10-tej złożył raport naczeln. Dz. dh. Boryczko i po powitaniu zebranych przystąpiono do ćwiczeń wolnych. Ponieważ w ćw. wolnych chodziło przede wszystkim o przerobienie wprowadzonych poprawek, okazano ćwiczenia tylko z 40 druhami, pozostali obserwowali ćwiczących. Po ćwiczeniach druhow, okazane były ćw. druhen, których ćwiczyło 30. Ćwiczenia druhow, jakkolwiek słabo wypadły, przedstawiały się lepiej, niż ćwiczenia druhen, którym brak podstawowych danych, dla opanowania tych ćwiczeń.

Po okazaniu ćwiczeń, omówiłem spostrzeżone zasadnicze błędy w postawach i ruchach, a po objaśnieniu przerobiłem z wszystkimi: postawę zasadniczą, główne kierunki ruchu ramion i nóg, następnie skłony tułowia w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej oraz wymachy ramion. Ze względu na brak czasu ograniczyłem się tylko do kilku podstawowych ruchów i ich wykonywania.

Ze względu na 1 komplet przyrządów, a dużą ilość ćwiczących, zostały tylko okazane i objaśnione ćwiczenia zawodnicze na tegoroczne zawody gimnastyczne, stopnia niższego i średniego, dla druhow i druhen.

Program nauki sędziowania był ten sam, który przedłożyłem w sprawozdaniu z kursu w Krakowie. Przyznać trzeba, że zebrani słuchali z dużym zainteresowaniem, a pewna część druhow i druhen czyniła sobie notatki, tylko na stawiane zapytania, dlaczego zawodnikowi przyznają taką czy inną ilość punktów, nie umieli dać zasadniczej odpowiedzi. Często mały błąd, zauważony na końcu ćwiczenia, decydował o ocenie. Wynikałoby to z tego, że druhowie nie zdają sobie sprawy, jak należy obserwować, jak notować i jak dzielić zauważone błędy.

Po skończonym kursie, odbyło się zebranie naczeln. Dz., na którym, poza kilku wyjaśnieniami, dotyczącymi lustracji, omówiono projekt programu przyszłorocznego zlotu, który ma się zamknąć w trzech działach:

- 1) Zawody gimnastyczne i sportowe druhow, druhen i młodzieży.
- 2) Pochód i defilada.
Pokazy masowe i występy odrębne.
- 3) Wystawa.

Przygotowaną broszurkę z opisem ćwiczeń wolnych dla druhow i druhen, poleciłem przesłać naczelnictwom Dzielnic. Ćwiczenia dla młodzieży przygotowuje naczeln. Dz. Śląskiej, jak również obraz sceniczny p. t. „Ślub Śląska z Polską”.

Fazanowicz
naczelnik

WYDZIAŁ DOSTAW SOKOLICH

Warszawa, ul. Nowy Świat Nr. 40

telefon 2.40-28, konto czekowe P. K. O. Nr. 5582,

posiada dla druhen długie
pończochy wraz z majteczkami
(czarne, nieprzeźrocyste)
specjalnie do ćwiczeń i popisów.

Cena zł. 4.20

(bez kosztów przesyłki)

