

DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ”

ROK XV

WARSZAWA, STYCZEŃ—LUTY 1939 R

Nr. 1—2

Zawody Związkowe Sokole

ZARZĄDZENIE

Tegoroczne zawody Zw. odbędą się w dwóch terminach, mianowicie:

Zawody gimnastyczne, strzeleckie i łucznicze, pięściarskie odbędą się 26 i 27 maja br. we Lwowie.

Zawody lekkoatletyczne, gry (koszykówka, dłoniówka), pływackie, kajakowe, kolarskie, zapasy i podnoszenie ciężarów odbędą się 29 i 30 czerwca br. w Poznaniu.

W zawodach gimnastycznych stop. niższy i średni, obowiązują ćwiczenia zamieszczone w Dod. Techn. nr 11 i 12 z 1938 r., oraz bieg 100 mtr., skok wdal i rzut kulą. Dla druhen stopn. niższego rzut piłką do dłoniówki.

W stop. wyższym dla drułów obowiązują ćwiczenia dowolne — w stop. wyższym dla druhen ćw. obowiązkowe w niniejszym Dodatku Technicznym, oraz bieg 100 mtr., skok wzwyż i rzut kulą.

W związku z powyższym, przeprowadzą Gniazda i Okręgi zawody wydzielające w dziale gimnastycznym, a Dzielnice w całokształcie programu i zgłoszą swych zawodników na 15 dni przed zawodami Naczelniectwu Dz. Małopolskiej. Zawody o Pierwszeństwo Gniazda, powinny być ukończone do 15 kwietnia br.

Zawody o pierwszeństwo Okręgu — do 30 kwietnia br.

Zawody o pierwszeństwo Dzielnicy — do 15 maja br.

Do zawodów Okr. mogą być dopuszczeni zawodnicy i zawodniczki, osiągający 65% p. na zawodach gniazdowych. Do zawodów Dz., mogą być dopuszczeni zawodnicy i zawodniczki osiągający 70% p. na zawodach Okręgowych.

Do zawodów Zw. mogą być zgłoszeni tylko zawodnicy i zawodniczki, osiągający 75% z wszystkich możliwych do zdobycia punktów.

J. Fazanowicz
Naczelnik Związku

Zawody Strzeleckie

Zawody indywidualne dla drułów i druhen.

1. Karabinek sportowy kal. 22 — o przyrządach celowniczych otwartych bez szkielec optycznych, nie cięższy jak 4,200 gr. Waga spustu conajmniej 1250 gr. krajowy lub zagraniczny.

Amunicja sportowa dowolna. 80

Odległość 50 mtr.

Tarcza 10-cio pierścieniowa 20×14 cm.

	leżąc	kłęcząc
Ilość strzałów	20	20
„ serii	4	4
„ strzał. prób.	5	5
Czas strzelania	40 min.	40 min.
możliwych do osiągnięcia	200 p.	200 p.

Biblioteka Jagiellońska



1002357202

BIBLIOTEKA
UNIW. JAGIELLOŃSKIEGO
GRACJEWICZ

2283

11

CZASOP

15(1939)

Zawodnik może być dopuszczony do zawodów Okręgowych po osiągnięciu: leżąc 100, kłęcząc 90 p. — do zawodów Dzielnicowych po osiągnięciu: — leżąc 130, kłęcząc 110 p. — do zawodów Zw. po osiągnięciu: leżąc 170, kłęcząc 155 p.

2. Pistolet typu dowolnego kal. 22 tarczowy.

Odległość 50 mtr.

Stojąc z wolnej ręki tarcza 50×20 cm.

Ilość strzałów	30
„ serii	3
„ strzał prób.	9
czas strzel. 1 serii	20 min.
„ na strzelanie	90 „
Możliwych do osiągnięcia	300 p.

Zawodnik może być dopuszczony do zawodów Okręgowych, po osiągnięciu 165 p.; zaw. Dzielnicowych po osiągnięciu 195., a do zawodów Związkowych po osiągnięciu 230 p.

3. Pistolet lub rewolwer typu wojskowego stosowany oficjalnie w wojsku lub w policji, o kalibrze nie mniejszym niż 7,62 i nie większym niż 9,5 mm. o lufie nie dłuższej niż 20 cm. o przyrządach celowniczych otwartych. Waga spustu 1 kg. Odległość 20 mtr.

Stojąc z wolnej ręki — tarcza 30×6 cm.

Ilość strzałów	10
„ serii	2
„ strzał. próbn.	3
Czas strzel. 1 serii	6 min.
Czas na strzelanie	20 min.

Zawodnik może być dopuszczony do zawodów okręgowych po osiągnięciu 50 p.; do zawodów Dzielnicowych po osiągnięciu 65 p.; do zawodów Związkowych po osiągnięciu 75 p.

Zawody łucznicze

1. Zawody propagandowe dla początkujących druhów i druhen.

2. Strzelanie krótkodystansowe dla początkujących conajmniej III kl. odznaki łuczniczej.

Strzelanie propagandowe:

odległość 15 mtr. tarcza 80×16 cm. 5-cio pierścieniowa o wartościach 1, 3, 5, 7, 9.

5-cio kolorowa;

1 biały, 3 czarny, 5 niebieski, 7 czerwony, 9 złoty.

Strzelanie odbywa się w pięciu seriach po 3 strzały, razem 15 strzałów.

2. Strzelanie krótkodystansowe (trójbój) odległość 25 i 30 mtr. tarcza 45×5, 6-cio pierścieniowa o wartościach 1, 2, 3, 4, 5, 6, jednokolorowa. Oraz na 50 mtr. tarcza 122×12,2 cm. 10-cio pierścieniowa o wartościach 1 — 10, pięć kolorowa.

1,2 — biały, 3,4 — czarny, 5,6 — niebieski, 7,8 — czerwony, 9,10 — złoty.

Strzelanie odbywa się w 5-ciu seriach po 3 strzały na każdą odległość, razem 45 strzałów.

Możliwych punktów:

jednostkowo 330, zespołowo 990.

Strzelanie odbywa się z postawy stojącej bez oparcia.

Strzeleckie i łucznicze zawody wydzielające, powinny się odbyć:

w Gniazdach do 30 marca, w Okręgach do 20 kwietnia, a w Dzielnicach do 10 maja br.

Zawody pięściarskie

Zawody pięściarskie odbędą się we wszystkich wagach. Przy zgłoszeniu należy podać wagę zawodnika.

W tych gniazdach, w których istnieją oddziały pięściarskie, powinny się odbyć zawody wydzielające do końca marca, w Okręgach do 15 kwietnia, w Dzielnicach do końca maja br.

waga musza	51 kg.
„ kogucia	54 „
„ piórkowa	58 „
„ lekka	62 „
„ półśrednia	67 „
„ średnia	73 „
„ półciężka	80 „
„ ciężka ponad	80 „

Każda Dzielnica może zgłosić 1 zawodnika w każdej wadze.

Zawody lekkoatletyczne

Zawody lekkoatletyczne obejmują następujące boje:
dla młodzieży męskiej rocznik 1921 — 1924:

biegi: 60, 100, 1500 m.
sztafety: 4×100,
skoki: w dal, wzwyż, —
rzuty: dysk, kula, oszczep.

Dla druhow:

biegi: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 m.
110 i 400 m. przez płotki.
sztafety 4×100 m., 4×400., olimpijska;
skoki: w dal, wzwyż, trójskok, — o tyce;
rzuty: dysk, kula, oszczep, młot;

Dla druhen:

biegi: 60, 100, 200, 800, m. 80 m. przez płotki;
sztafety: 4×100, 4×200 m.,
skoki: w dal, wzwyż;
rzuty: kula, dysk, oszczep.

Zawody wydzielające w Gniazdach powinny być ukończone do dnia
15 maja, w Okręgach do końca maja, a w Dzielnicach do 12 czerwca.

Minima obowiązujące przy zgłoszeniu do zawodów Związkowych.

Dla młodzieży m.:

biegi: 60 m. — 8,8 sek.
100 m. — 13,— sek.
1500 m. — 5 : 00 sek.
skoki: w dal — 4,50 m.
w zwyż — 1,30 m.
rzuty: kula 5 kg. — 11,50 m.
dysk 1 kg. — 25,— m.
Oszczep 600 gr. — 35,— m.

Dla druhow:

biegi: 100 m. — 12,— sek.,
200 m. — 25,— sek.,
400 m. — 54,— sek.,
800 m. — 2 : 10,— sek.,
1500 m. — 4 : 35,— sek.
5000 m. —
110 m. płotki —
400 m. płotki —
skoki: w dal, — 6,00 m.
w zwyż, — 1,50 m.,
trójskok, — 12,— m.
o tyce — 3,00 m.
rzuty: dysk 2 kg. — 35,— m.
kula 7¼ kg. — 11,50 m.,
oszczep: 800 gr. — 40,— m.,
młot. —

Dla druhen:

biegi: 60 m. — 8,8 sek.
100 m. — 14,— sek.
200 m. — 30,— sek.
800 m. —
80 m. płotki —



skoki: w dal — 4,50 m.,
w wyż — 1,25 m.,
rzuty: dysk, 1 kg. — 25,— m.,
kula 4 kg. — 8,— m.
oszczep 600 gr. — 20,— m.

Gry drużynowe

Dla druhow: dłoniówka (siatkówka), koszykówka, szczypiorniak.
Dla druhen: dłoniówka (siatkówka), szczypiorniak, koszykówka.
Wydzielające zawody Okręgowe powinny być ukończone do końca maja,
a zawody Dzielnicowe do 12 czerwca br.
Do zawodów Zw. każda Dzieln. może zgłosić tylko po 1 drużynie w każ-
dym rodzaju zawodów.

Zawody pływackie

	Druhowie	Druhny
Styl dowolny	100 m.	100 m.
	200 m.	200 m.
	400 m.	—
Styl klasyczny	100 m.	100 m.
	200 m.	200 m.
Na plecach	100 m.	100 m.
Sztafeta st. dow.	5×50 m.	5×50 m.
	st. zmienny 3×100m.	3×100 m.

Skoki do wody

Druhowie:

1. Jaskółka z rozbiegu.
2. Przerzut w tył.
3. Skok odwrócony (Delfin).
Trzy skoki dowolne z wieży 5 m.

Druhny:

1. Jaskółka z rozbiegu.
2. Skok odwrócony (Delfin).
Dwa skoki dowolne.

	Młodzież męska	Młodzież żeńska
Styl dowolny	100 m.	50 m.
„ klasyczny	50 m.	50 m.

Zawody w piłkę wodną dla druhow. Każda Dz. może zgło-
sić 1 druž.

Zawody kajakowe

Wyścig na 1000 mtr.
dla jedynek wyścig. (K. 1 W.)
„ dwójek wyścig (K. 2 W.)
Wyścig na 10,000 mtr.
dla jedynek wyścigowych
„ dwójek wyścigowych.
Dla kajaków sztywnych i składaków.

Zawody kolarskie

Bieg kolarski na przestrzeni 100 klm. na szosie Poznań — Gnieźno.
Bieg kolarski na przestrzeni 50 klm. dla juniorów.

Zawody ciężkoatletyczne

Zapasy:

Zawody zapaśnicze odbędą się we wszystkich wagach. Przy zgłoszeniu
należy podać wagę zawodnika.

kogucia	do 56 kg.
piórkowa	„ 61 „
lekka	„ 66 „
półśrednia	„ 72 „
średnia	„ 79 „
półciężka	„ 87 „
ciężka ponad	„ 87 „

Każda Dzielnica może zgłosić jednego zawodnika w każdej wadze.

Zgłoszenia

Zgłoszenie zawodników i zawodniczek na zawody we Lwowie do 15 maja 39 r.

Zgłoszenie zawodników i zawodniczek na zawody w Poznaniu do 15 czerwca 1939 r.

Zgłoszenie obejmuje:

Nazwisko i Imię — wiek — rodzaj zawodów.

Organizacja zawodów powierzona jest Dzielnicy Małopolskiej i Wielkopolskiej, tam należy przysyłać zgłoszenia i zwracać się po zniżki kolejowe, kwatery, wyżywienie i inne informacje.

Zgłoszenie wraz z wpisowem 1.— zł. (Zastęp liczy się, jak jednostka) należy przesać pod adresem:

Naczelnictwo Dzielnicy
Tow. Gimnast. „Sokół“

Lwów — ul. Sokoła 7, II ptr.

Poznań — Wały Zygm. Augusta 10.

Zjazd naczelników i naczelniczek Okręgowych w Warszawie

1. W dn. 26 lutego br. odbędzie się zjazd Naczelników Okręgowych w Warszawie.

2. W dn. 5 marca br. odbędzie się zjazd Okręgowych Naczelniczek w Warszawie.

Szczegółowy program, miejsce zjazdów i wskazówki, podane zostaną oddzielnym okólnikiem.

W zjeździe weźmie udział Zw. Wydz. W. F. i P. W.

Wyszły z druku.

1. Ćwiczenia na zlot Dz. Wielkopolskiej dla Druhów — Druhen — Młodzieży m.

w cenie 1.— zł.

Do nabycia w Sekr. Dz. Wielkop.
Toruń — Wały Zygmunta Aug. nr 10.

2. Ćwiczenia na zlot Dz. Śląskiej w Orłowie.

w cenie 1.— zł.

Do nabycia w Sekr. Dz. Śląskiej.
Katowice — Kilińskiego 23.

3. Ćwiczenia na zlot Dz. Mazowieckiej w Wilnie.

Do nabycia w Sekr. Dz. Mazowieckiej.

Ćwiczenia na zawody związkowe dla druhen

Stopień wyższy.

Równowaga

Kładka na wysokości 120 cm.

Z postawy pobok, podchwytem.

Wymyk przodem do podporu przodem, bez zmiany chwytu — wznies lewą nogę w bok i oprzej na kładce — ćwierćobrotu w prawo, klęk na prawem kolanie, przechwyt lewą przed prawą — siad na prawej pięcie, lewa noga wy-

ciągnięta w tył — ramiona w górę nazewnątrz — powstań do klęku na prawem kolanie, ramiona w bok, dłoń — przenieś lewą nogę łukiem dolnym do wykroku, zwrot dłoni w dół, ramiona w dół i w górę — powstań do uniku prawą — opad do wagi, ramiona w bok, tułów prostuj, wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i skrzyżowaniem przed sobą w górę — na palcach stań, ramiona w bok — przysiad, zwrot dłoni w dół i ramiona w dół — powstań i podskokiem w górę, nożyce (lewa wyjdzie przed prawą) i przysiad, ramiona w górę — powstań, prawa w zakroku na palcach, ramiona ugnij, ręce na głowę — skłon w tył — wyprost, ramiona w bok, wykrok prawą — półobrotu w lewo na palcach, ramiona wytrzymaj -- unik lewa, ramiona w dół i w górę — opad do wagi, ramiona w bok — tułów prostuj, wykrok lewą, ramiona w dół i w górę — rzutem skłon dochwyt za kładkę i wymachem nóg w tył, zeskok zawrotny w prawo.

Wskazówki

Ujmując kładkę podchwytym, należy wykonać półprzysiad, z którego odbiciem równonóż wykonuje się wymyk przodem.

Wpierw należy wykonać zwrot, następnie klęk na prawem kolanie, poczem siad na prawej pięcie, ramiona w górę nazewnątrz, lewa noga jest wyprostowana w tył.

Powstaniem z siadu do klęku na prawem kolanie, przenosi się ramiona w bok, poczem lewą nogę przenosi się łukiem dolnym do wykroku o nodze ugiętej, zwrotem dłoni w dół, prznosi się ramiona w dół i w górę.

Powstając do uniku, zatrzymuje się, ramiona w górę dopiero przy opadzie do wagi, prznosi się ramiona w bok.

Równocześnie z wyprostaniem tułowia, ramiona przenosi się w dół, a po wykroku prawą, ramiona skrzyżnie przed sobą, prznosi się w górę.

Przez wzniesienie się na palcach prawej nogi, następuje silniejsze wyciągnięcie się w górę, poczem ramiona w bok i powoli przysiad, przyczem prawe kolano skieruje się w przód, a lewe opuści się obok prawej nogi skośnie w dół, dalej zwrot dłoni w dół i ramiona w dół.

Powoli powstań i gdy jeszcze nie zupełnie wyprostowały się nogi, następuje podskok i w locie zmiana nożycowa nóg i przysiad jak poprzednio, tylko lewe kolano skieruje się w przód, ramiona w górę.

Powoli powstań, prawa pozostanie w zakroku na palcach, ramiona ugięciem, odchyli się łokcie w bok, ręce ułoży się na głowie, poczem wykona się skłon w tył.

Po wyprostowaniu tułowia, wyrzut ramion w bok, wykrok prawą i półobrotu w lewo na palcach następnie przeniesieniem lewej w tył, unik, ramiona w dół i w górę.

Opad do wagi z przeniesieniem ramion w bok, następnie wyprost, wykrok lewą, a ramiona w dół i wymach w górę i nie zatrzymując się powrotny skłon rzutem, dochwyt za kładkę, a jednocześnie odbiciem wymach nóg w tył i zeskok zawrotny.

Poręcze

W środku poręczy, z oparcia na ramionach, zamachem:

Wspieranie wychwytem do siadu na prawą żerdź — wznies nogi w przód skośnie w górę do siadu na prawej żerdzi, prawe ramię w bok — opuść nogi do siadu pierwotnego, dochwyt prawą za sobą i przemach odwrotny do środka — odmach do oparcia na ramionach i przewrót w tył z ramionami w bok — wspieranie wychwytem do siadu na lewą żerdź — przemach odwrotny w prawo do zeskoku.

Wskazówki

Naskok do oparcia na ramionach należy wykonać rzutem, tułowia ku przodowi, by uzyskać pośrednio zamach w przód.

Z tylnego zamachu należy wzniesć nogi do wysokiego podporu przewrotnego, a z niego wyrzutem wspieranie wychwytem do siadu na prawej żerdzi.

W siadzie, prawa noga wyprostowana odchylna w tył, ugięta w kolanie, podudzie zwisa, przyczem kierunek poduda jest równoległy z prawą nogą.

Wymachem nóg w przód, wznosi się je skośnie w górę do siadu o tułowiu skulonym (tułów i nogi tworzą kąt prosty), prawe ramię w bok, lewa ręka podtrzymuje siad.

Opuszczenie nóg do siadu pierwotnego następuje szybko, dochwyt pra-

wą za siebie i natychmiastowym przemachem nóg do środka poręczy wykonuje się odmach do oparcia na ramionach.

Odmach należy wykonać swobodnie odrzutem nóg w tył, aby uzyskać zamach na przewrót w tył, który wykonuje się z rzutem i o ile możliwości o tułowiu wyprostowanym, z rozrzutem ramion w bok.

Po przewrocie następuje znów wzniesienie nóg do podporu przewrotnego i wspieranie wychwytem do siadu jak poprzednio, tylko na lewą żerdź.

Nie wytrzymując siadu, wykonuje się przemach odwrotny w prawo, przenosząc nogi poziomo nad obu żerdziami i zeskakuje się w prawo.

Kółka

Dosiężnie

Z postawy, dochwyty za kółka:

Rozbiegiem w przód, zamach w przód — zamach w tył odbiciem naprzemiannóz — zamach w przód odbiciem i zwieszenie przewrotne — zamach w tył i w tylnym zamachu wykret — zamach w przód i zwieszenie przewrotne — zamach w tył i zwieszenie przerzutne — zamach w przód i w poprzednim zamachu zeskok w tył ze zwieszenia przerzutnego.

Wskazówki

Zamach w tył i wprzód następuje odbiciem naprzemiannóz lewą — prawą i puszczeniem tułowia w tył lub w przód do wolnego zwieszenia o ramionach prostych.

Przy drugim zamachu w przód przenosi się nogi w górę do zwieszenia przewrotnego, a kiedy w tylnym zamachu dochodzi się do martwego punktu, wyprostem tułowia w tył i rozrzutem ramion w bok, wykonuje się zwrot w tył do zwieszenia wolnego przodem.

Przy zamachu w przód (po wykrecie) nie należy się odbijać nogami od ziemi, tylko ugiąć je lekko w kolanach i wyrzutem w przód do zwieszenia przewrotnego — wyprostować.

W czasie zamachu w tył, należy wyprostować tułów do zwieszenia przerzutnego, a w przednim zamachu wykonać zeskok przerzutny z chwilą gdy zamach dochodzi do martwego punktu.

Skok mieszany

Koń w szerz bez łęk na wysokości 125 cm., mostek 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem wyskok do stania na rękach i przerzut w przód.

Uwaga.

Na zawody gimnastyczne stopnia niższego i średniego, obowiązują ćwiczenia, ogłoszone w Dod. Techn. nr 11 z 1938 r. str. 113 z następującą zmianą w ćwiczeniach równoważnych stopnia średniego.

„Wyskok do podporu przodem — wznies prawą nogę w bok i oprzyj na kładce — wyskok kuczny lewą i przysuń prawą nogę“; dalej jak podane w opisie.

Wzorce lekcyjne

Układaniem wzorców gimnastycznych, na podstawie toku lekcyjnego (Dod. Techn. nr 7, 8 z 38 r.) z obowiązku musi się zająć naczelnik gniazda, względnie kierownik ćwiczeń dla powierzonego sobie oddziału.

Ze względu jednak na to, że każdy wzorec lekcji gimnastycznej musi być dostosowany do wieku ćwiczących, poziomu ich sprawności fizycznej, wielkości oddziału, oraz warunków w jakich się lekcja odbywa, tj. od wielkości i urządzenia sali, boiska lub innego pomieszczenia, przeto aby lekcja odpowiadała w zupełności swemu zadaniu, tzn. uwzględniała wszechstronny rozwój ciała oraz warunki lokalne, musi być starannie opracowana, zarówno pod względem planu jak i doboru ćwiczeń.

Aby sprostać temu zadaniu, musi naczelnik nie tylko przemyśleć swój układ pod względem doboru ćwiczeń, jak także — jego praktyczne przeprowadzenie.

Wzorec będzie dopiero wtedy dobrze przygotowany, gdy będzie opracowany pisemnie na każdą lekcję i dla każdego oddziału oddzielnie.

Pisemnego przygotowania lekcji względnie poczynienia sobie najważniejszych notatek, nie powinien zaniedbywać nawet doświadczony naczelnik, tym bardziej nie powinien się ograniczać, do dowolnego układu ćwiczeń w czasie lekcji.

Bez samokontroli, jaką daje pisemne przygotowanie wzorców i całego planu, praca nie może być systematyczna i uwzględniająca stopniowanie ćwiczeń, co jest podstawowym warunkiem do osiągnięcia dobrych rezultatów.

Naczelnik lub przodownik nie prowadzący notatek, łatwo może uleźć zmanierowaniu i prowadzić wszystkie lekcje według jednego i tego samego wzoru, przez co następuje zanik zainteresowania zwłaszcza u ćwiczących ich zniechęcenie, a w rezultacie opuszczenie sali lub boiska.

Podstawowym warunkiem jest stopniowe zmienianie i utrudnianie ćwiczeń, gdyż tylko w ten sposób nie tylko uniknąć można błędów, lecz nawet u słabiej ćwiczących, rozbudzić wiarę we własne siły oraz zamiłowanie do ćwiczeń.

Wzorzec lekcji gimnastycznej powinien obejmować:

1. Ćwiczenia rzędowe.

Ćwiczenia te mają duże znaczenie wychowawcze. Największe ich znaczenie polega na wartości dyscyplinującej jednostki i oddziały, dla tego też nie, należy ich pomijać, lecz poświęcać im na początku każdej lekcji conajmniej 5—7 min.

2. Ćwiczenia wstępne.

Ćwiczenia wstępne, którymi rozpoczynamy normalną lekcję gimnastyczną, mają za zadanie nie tylko przygotować ćwiczącego do trudniejszych ćwiczeń, ale co ważniejsze, ćwiczenia te są ćwiczeniami wybitnie kształtującymi i zadaniem ich jest — również wyrabianie mięśni i stawów, wzmoczenia swobody ruchów, przyspieszenie krążenia krwi i wzmocnienie oddechu.

3. Ćwiczenia stosowane.

Ćwiczenia stosowane są to ćwiczenia o większym napięciu i stopniu trudności, wymagające więcej wysiłku i większej pracy mięśni ramion, nóg i tułowia, a zarazem są to ćwiczenia o charakterze praktycznym, mającym zastosowanie w życiu codziennym, a wyrabiające odwagę, sprawność, zręczność, spostrzegawczość i przytomność umysłu.

Zwisy i podpory, są nie tylko wzmocnionymi ćwiczeniami mięśni ramion, barków, nóg i tułowia, ale mają także wybitny wpływ na dobrą postawę ćwiczącego.

Ćwiczenia równoważne, mają na celu kształcenie koordynacji nerwowej, lecz pośrednio wpływają również wybitnie na postawę ćwiczącego.

Uwaga: W lekcji można ćwiczenia równoważne zastosować przed zwisami, lub gdy ćwiczenia odbywają się w zastępach — jeden następ ćwiczy zwisy, drugi równowagę na zmianę.

Chody i biegi, należą do cennych ćwiczeń gimnastycznych, gdyż intensywny ten ruch jest nieodzownym ćwiczeniem dla mięśni sercowych, a zarazem wywołuje szybszy i skuteczniejszy obieg krwi, pogłębienie oddechu i ułatwia przemianę materii.

Biegi można zastąpić stosowaniem zabaw lub gier, oraz płaśów i tańców. Po biegu, podniecającym czynność serca, powinien nastąpić uspakajający chód.

Ćwiczenia zaczepno - odporne, są to poważnie ćwiczenia naprzemianstronne tułowia, wykonywane samodzielnie lub z pomocą współćwiczących.

W lekcji mogą być zastosowane: podnoszenie, dźwiganie przedmiotów lub współćwiczących względnie noszenie. Do tych ćwiczeń należą również rzuty dyskiem, kulą, oszczepem, granatem, pełzanie i czołganie oraz mocowanie, zapasy, walka wręcz.

Skoki wolne lub mieszane, wykonywane przy pomocy przyrządów lub współćwiczących, wymagają krótkotrwałego ale jednocześnie wydatnego wysiłku, odwagi i decyzji, stanowczości i siły woli, wzmacniają nie tylko kończyny dolne ale także mięśnie ramion i tułowia, dla tego są to ćwiczenia o ogólnym

znaczeniu, a wykonywanie ich zależy od serii różnych ruchów, następujących bezpośrednio po sobie.

Skoków nie da się zastąpić innymi ćwiczeniami, dla tego też nie może ich brakować w lekcji gimnastycznej.

4. Ćwiczenia końcowe.

W końcowych ćwiczeniach daje się ćwiczenia wyprostne czynne lub bierne, skłony w tył i skłony napięte, które przyczyniają się do poprawienia postawy. Po skłonach daje się kilka uspokajających ćwiczeń kończyn, potem marsz ze śpiewem i pożegnaniem.

Wesoły nastrój w czasie ćwiczeń jest nieodzowny i zazwyczaj jest oznaką dobrze obmyślanej i umiejętnie prowadzonej lekcji. Przyczynia się do tego śpiew na początku lekcji oraz krótkotrwałe zabawy lub gry, które należy wplatać w skład każdej lekcji gimnastycznej.

Poniżej zamieszczone wzorce, lekcji gimnastycznej wraz z objaśnieniami są przykładem jak sobie radzić w układaniu podobnych wzorców.

Fazanowicz.

WZORZEC 1.

Ćwiczenia rzędowe.

Baczność!

Ćwiczący przybiorą, postawę zasadniczą.

Spocznij!

Ćwiczący przybiorą postawę spoczynkową i pozostaną na miejscu.

Prowadzący, krótko objaśni jak się mają zachować, jak ustawiać itp., następnie wydaje rozkaz:

Baczność!

W szeregu — zbiórka!

Ćwiczący ustawiają się w szeregu podług wzrostu, przyczem najwyższy staje na trzy kroki za prowadzącym i przybierają postawę na spocznij.

Prowadzący, po zaznaczeniu miejsca, w którym się ma odbyć zbiórka, odwraca się do oddziału i śledzi ustawienie się ćwiczących, w tym celu oddala się nieco od oddziału, by lepiej objąć wzrokiem cały oddział.

Na spostrzeżone błędy, zwróci ćwiczącym uwagę, poczem wyda rozkaz:

Rozejść się!

i zarządzi ponowną zbiórkę na innym miejscu.

Po wyrównaniu oddziału, prowadzący przeprowadzi zwroty w miejscu:

W prawo — zwrot! — W lewo zwrot!

przyczem uważa by ćwiczący dokładnie wykonywali zwroty i utrzymali postawę zasadniczą.

W tył — zwrot!

W tył zwrot wykonuje się zawsze w lewą stronę. Ze względu na to, że jest to najtrudniejszy ze zwrotów w miejscu, należy nań zwrócić baczniejszą uwagę, gdyż ćwiczący przy tym zwrocie, rozrzucają ramiona lub chwieją się w postawie.

Marsz i zatrzymanie.

Na rozkaz:

Kierunek na wprost, oddział — marsz!

Ćwiczący ruszą z miejsca rozpoczynając pierwszy krok lewą nogą. Jeżeli marsz rozpoczyna się w rzędzie, pierwszy ćwiczący rozpoczyna marsz pełnym krokiem, pozostali stopniowo zwiększają krok, który osiągnie swój właściwy wymiar, po uzyskaniu normalnego odstępu.

Na rozkaz:

Oddział — stój!

Ćwiczący zatrzymują się, przy czym należy zwrócić uwagę, że jeżeli „hasło“ stój! podane było pod prawą nogę, wykonuje się jeszcze krok lewą i przystawia szybko prawą nogę.

Należy ćwiczących pouczyć jak powinni w marszu stawiać nogi, jak wywijać ramianami, jak trzymać głowę itd.

Po powtórzeniu kilkakrotnym powyższych ćwiczeń, dla wprowadzenia równego tempa, należy przeprowadzić marsz ze śpiewem, który wprowadza ćwiczących w drugą cz. ćwiczeń, tj. ćwiczeń wstępnych.

Na rozkaz:

Ze śpiewem „Sokoli lot“ oddział — marsz!

Ćwiczący ruszą z miejsca i po czwartym kroku rozpoczynają śpiew.

Sokoli lot, a siłę lwia,
Mieć winien każdy z nas.
By kraj osłonić piersią swą,
Mógł kiedy przyjdzie czas.
Nie straszny nam ni trud ni znój,
Jak w tan pójdziemy w każdy bój.
I umie dzielna nasza brać,
Za kraj swój żywot dać.

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

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

Po prześpiewaniu pieśni, rozkaz:

Do dwóch — odlicz!

Odliczanie w marszu odbywa się w następujący sposób:

Pierwszy ćwiczący, a jeżeli idą dwójkami, ćwiczący z prawej strony, odwróci głowę w lewo i wypowie głośno swoją liczbę „raz“, następny ćwiczący, tak samo zwróci głowę i jak jego poprzednik poda swą liczbę „dwa“.

Odliczenie powinno się odbyć w tempie pochodowym i tak, gdy pierwszy podaje swą liczbę przy wyroku lewą, następny powinien podać swą liczbę przy wyroku prawą i tak do końca.

W ten sposób uzyskaliśmy podział na pierwsze i drugie dwójki, potrzebne nam do rozstępu w kolumnę ćwiczebną.

Na rozkaz:

Kierunek — środkiem sali!

Skieruje się pierwsza dwójka w nakazanym kierunku, a gdy nadejdzie na wyznaczone miejsce, zatrzyma się na rozkaz:

Pierwsza dwójka — stój!

Następne dwójki zatrzymują się kolejno, zachowują krycie i odstęp.

Zanim ćwiczący opanują rozstęp w kolumnę szachową na jeden rozkaz, należy przed tym przeprowadzić z nim rozstęp w następujący sposób:

Krok nazewnątrz — raz! — dwa!

Na „raz“ prawy rząd wykona krok nazewnątrz w prawo, lewy — krok nazewnątrz w lewo do postawy na palcach, na „dwa“ wszyscy postawa zasadnicza.

Drugi krok — trzy! cztery!

Ćwiczący jak poprzednio wykonują jeszcze jeden krok nazewnątrz.

Pierwsza dwójka w lewo, druga dwójka w prawo — raz! dwa!

Podobnymi krokami jak podane wyżej, przesuną się — jedynki w lewo — dwójki w prawo.

Początkowo rozstęp należy wykonywać powoli i wytrzymywać postawy.

Ćwiczenia wstępne.

Z postawy ramiona w przód.

Wymachy ramion w tył — ćwicz!

Ćwiczący wykonują na 1, 2, 3, 4, wymach prostych ramion w tył, puszczeniem swobodnie i przeniesieniem z powrotem w przód w ten sposób, że na „raz“ ramiona wykonują ruch w tył i z powrotem.

Po ostatnim wymachu, rozkaz:

Ramiona — w bok!

Ćwiczący zamiast w tył, przeniosą ramiona w dół i w bok.

Zwrot dłoni w górę — raz!

Powoli ramiona w górę — dwa-a!

Na palcach stań — trzy!

Przysiad podparty — cztery!

Ćwiczący wykonują przysiad podparty opierając ręce całą dłońią o podstawę na szerokości swych barków.

Unoszenie — ćwiczy!

Ćwiczący wykonują na 1, 2, 3, 4, rytmiczne unoszenie tułowia, opuszczając biernie ciężar ciała, w ten sposób powstaje odbicie uda o podudło jak o sprężynę.

Po ostatnim odbiciu — rozkaz:

Biodra — chwyć!

Ćwiczący wyprostują się i ułożą ręce na biodrach.

Powoli powstań ra-az!

Ćwiczący powoli powstają do postawy na palcach i na rozkaz:

Rozkrok w lewo — dwa!

wykonują normalny rozkrok, zatrzymując ręce na biodrach.

Ramiona w przód, rytmiczne skłony w dół — ćwiczy!

Ćwiczący wykonują skłon w dół, ramiona w przód i na 1, 2, 3, 4, wykonują rytmiczne pogłębianie, przy czym starają się dostać rękami do podstawy, względnie oprzeć dłoń o podstawę.

Przy ostatnim pogłębieniu, rozkaz:

Wyprost, biodra — chwyć!

Ćwiczący szybko wyprostują się i ułożą ręce na biodrach.

Powoli skłon w przód — ra-az!

Powoli wyprost — dwa-a!

Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok — trzy!

Ramiona w dół i w przód, na palcach stań — cztery!

Przysiad podparty — raz!

Biodra chwyć — dwa!

Następuje powstanie, rozkrok w prawo i powtórzenie poprzednich skłonów.

Z postawy ramiona w przód.

Wymachy ramion w tył ze skurczem nóg naprzemian — ćwiczy!

Ćwiczący wykonuje na „raz“ wymach ramion w płaszczyźnie poziomej i powrót do położenia w przód, na „dwa“ wymach ramion w tył z równoczesnym skurczem lewej nogi z silnym podciągnięciem kolana ku górze. Na „cztery“ przy wymachu ramion w tył następuje skurecz prawej nogi.

Po dwu skurczach każdej nogi na rozkaz:

Ręce na kark — raz!

Ćwiczący przenoszą ramiona bokiem, opierając ręce o kark, łokcie ściągają w tył,

Wyrzuc lewe ramię w bok, zwróć głowę w lewo — raz!

Zwróć głowę na wprost, skurecz lewe ramię, ręka na kark — dwa!

To samo na 3, 4 — w prawo.

Po wykonaniu dwa razy w każdą stronę, rozkaz:

Rozkrok w lewo, ramiona w dół!

Skłony w bok naprzemian — ćwiczy!

Ćwiczący wykonują skłony w bok, przenosząc tułów naprzemian w lewo i w prawo, przy czym ramiona pozostają opuszczone wzdłuż tułowia, ręce przesuwają się po udach.

Należy dopilnować, by ćwiczący nie pochylali głowy w przód względnie tułowia.

Po wykonaniu dwu do trzech skłonów w każdą stronę, rozkaz:

Przysiad podparty w lewo — zwrot!

Hasło „zwrot“ wydać należy, gdy się wykonuje skłon w prawo, wtedy, jednocześnie z wyprostem tułowia, wykonywuje się w lewo zwrot na palcach lewej nogi, szybko dostawi prawą i przejdzie w przysiad podparty.

Ramiona w bok — raz!

Powoli powstań — dwa - a!

Wymachy ramion w przód i w bok — ćwiczy!

Ćwiczący wykonują wymachy przenosząc ramiona w dół i w przód bez zatrzymania.

Po drugim wymachu w przód, rozkaz:

W prawo — zwrot!

Hasło „zwrot“ wydać należy kiedy ramiona są w przód, wówczas jedno-

cześniej ze zwrotem, przejdą ramiona w bok, prawe ramię łukiem dolnym i po zwrocie ćwiczący nadal wykonują wymachy.

Rozkrok w prawo, ramiona w dół!

Hasło „w dół“ wydaje się, gdy ramiona przechodzą w bok.

Następuje powtórzenie skłonów, przysiadu podpartego i wymachów ramion, tylko w przeciwną stronę.

Przy zakończeniu, zamiast rozkrok, wydaje się rozkaz:

Ramiona — w dół!

Dwa podskoki w miejscu, trzeci z ćwierć obrotem w lewo, ramiona w bok — ćwicz!

Przy czwartym obrocie rozkaz:

Ramiona — w bok!

Ćwiczący wykonywa podskokiem ćwierć obrotu, wyrzuci ramiona w bok i zatrzyma.

Zwrot dłoni w górę — raz!

Powoli ramiona w górę — dwa - a!

Powoli ramiona w bok — trzy - y!

Zwrot dłoni i powoli ramiona w dół — cztery - y!

Powtórzenie podskoków ze zwrotem w prawo.

Złączenie do środka, następuje na rozkaz:

Do środka łącz — raz! dwa!

Złączenie wykonuje się podobnie jak rozstęp tylko w odwrotnym porządku, najpierw przesuną się pierwsze dwójki w prawo, drugie w lewo, następnie dwoma krokami do wewnątrz złączą się rzędy i utworzą pierwotne ustawienie.

Ćwiczenia stosowane.

Do ćwiczeń stosowanych, powinni być ćwiczący podzieleni na zastępy według sprawności fizycznej. Zależnie od ilości ćwiczących będzie tych zastępów od 2 — 3 przynajmniej po 8 — 10 ćwiczących w zastępie.

Na rozkaz:

Zastępami — zbiórka!

Ćwiczący ustawiają się w szeregach, przyczem pierwszy zastęp na przodzie, drugi — trzy kroki za nim, następnie trzeci.

Wyznaczeni przodownicy, stają na prawym skrzydle swego zastępu.

Uwaga: W planie należy uwzględnić podział przyrządów, by każdy zastęp ćwiczył na jednym z głównych przyrządów podpór, na drugim zwis, i ćwiczenia równoważne.

Zastępowi otrzymują na każdą lekcję program ćwiczeń.

Na rozkaz!

Do przyrządów — odmarsz!

Zastępowi obejmują komendę i odprowadzają ćwiczących do wyznaczonego sobie przyrządu.

Poniżej podaje przykłady ćwiczeń dla trzech zastępów.

Zastęp 1 — Koń w szerz.

Każde ćwiczenie podane poniżej należy przeciwwić obustronnie, a na koniu, nietylko z dochwytu za łęki, ale również z dochwytu jedną ręką za łęk drugą na kark lub grzbiet.

Z postawy przodem, dochwyt za łęki:

1. Z naskoku, koło odwrotne prawą, — przemach okrocny lewą w przód — przemach okrocny prawą w przód z ćwierćobrotem w lewo do zeskoku.

2. Z naskoku, przemach odboczny w lewo — koło zawrotne lewą z ćwierćobrotem w prawo do zeskoku.

3. Z naskoku, przemach okrocny prawą, nożyce odboczne w lewo — przemach okrocny prawą z ćwierćobrotem w lewo do zeskoku.

Drażek.

Ze zwieszenia przodem zamachem:

1. Wymyk tyłem do siadu — przechwyt lewą w podchwyt i ćwierćobrotu w lewo do podporu przodem — zeskok podmykiem.

2. Wymyk tyłem do siadu — przechwyt prawą w podchwyt i ćwierćobrotu w prawo do podporu przodem — podmykiem zamach — wspieranie wychwytem — zeskok podmykiem.

3. Wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — podmykiem zamach — wymyk tyłem do siadu — zeskok w przód.

Równoważnia.

Kładka na wysokości 125 cm.

1. Wyskok do podporu przodem — ćwierćobrotu w lewo, siad na prawe udo — ramiona w bok — dochwyt prawą za kładkę przed sobą, zeskok w przód.

2. Wyskok do podporu przodem — ćwierćobrotu w prawo, siad na lewe udo — ramiona w bok — dochwyt za kładkę, ćwierćobrotu w prawo do siadu tyłem — zeskok w przód.

3. Wyskok do podporu przodem — ćwierćobrotu w lewo, siad na prawe udo — ramiona w bok — dochwyt przed sobą i zaczepieniem lewej stopy, wejście do postawy na kładce — skłonem w przód, dochwyt prawą za kładkę, zeskok w lewo w bok.

Ćwiczenia równoważne, zależnie od długości kładki, można wykonywać grupami od 3 — 5 ćwiczących.

Zastęp 2. — Poręcze.

Z oparcia na ramionach w środku poręczy.

1. Z naskoku do oparcia na ramionach, podpór przewrotny — wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — zeskok odwrotny w lewo.

2. Z naskoku do oparcia na ramionach, podpór przewrotny — wspieranie wychwytem — odmach, do oparcia na ramionach — wsiad wychwytem na lewą żerdź — zeskok odwrotny w prawo.

3. Z naskoku do oparcia na ramionach, podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie — zeskok odwrotny w prawo.

Równoważnia.

Kładka na wysokości 75 cm.

Z postawy na początku kładki.

1. Przejście z ramionami w bok.

2. Przejście z wymachem nogi: w przód, w tył, w przód i wykrok, ramiona w bok.

3. Przejście z przykłonem w środku na prawym, lewym kolanie.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem.

1. Zamach — przy drugim zamachu zwieszenie przerzutne — zeskok w tył.

2. Zamach — zwieszenie przewrotne — zamach — wykret w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem — zamach i zeskok w tylnym zamachu.

3. Zamach — przy drugim zamachu zwieszenie przerzutne — zamachem wykret w przód do zwieszenia tyłem — zamach i zeskok w tylnym zamachu.

Zastęp 3. — Równoważnia.

Kładka na wysokości 50 cm.

Z postawy przodem do kładki (grupami 5 — 8 ćw.).

1. Oprzeź lewą stopę na kładkę — odbiciem prawej, wejście na kładkę, przystaw prawą nogę — zejście w przód.

2. Jak ćw. 1., tylko wznies prawą nogę w tył — nie dostawiając prawej nogi — zejście w przód.

3. Jak ćw. 1., tylko ze wzniesieniem ramion w przód lub w górę.

4. Jak ćw. 2., tylko ze wzniesieniem ramion w przód lub w górę.

5. Oprzeź lewą stopę na kładkę — odbiciem prawej, wejście na kładkę i wykrok skrzyżny prawą — ćwierćobrotu w lewo, ramiona w bok — zeskok w lewo.

6. Oprzeź lewą stopę na kładce — odbiciem prawej, wejście z ćwierćbrotem w lewo, wznies prawą nogę w bok, ramiona w bok — zeskok w prawo.

Poręcze.

Z ustawienia pobok, dwójkami, dochwyt za bliższą żerdź.

1. Przemach kuczny do zwieszenia leżąc na podudach na dalszej żerdzi — zeskok.

2. Przemach kuczny do zwieszenia leżąc na prawym podudziu na dalszej żerdzi — prawa noga ugięta — zeskok.

3. Przemach kuczny do zwieszenia leżąc na podudziach na dalszej żerdzi — nogi ugnij i przechwyt równoręcz na dalszą żerdź — przewlekiem nóg — zeskok.

4. Jak 3 ćwiczenie, tylko zamiast przewleku, przewrót do zwieszenia leżąc tyłem nogi oparte o przednią żerdź — przewrotem i przewlekiem nóg, zeskok.

5. Jak 4 ćwiczenie, tylko zamiast przewrotu do zwieszenia leżąc tyłem, zwis na podudach — oparciem rąk na ziemi — zeskok.

6. Jak 4 ćwiczenie, tylko zamiast przewleku, zwis na podudach i oparciem rąk na ziemi — zeskok.

Drażek

Wysokość 150 cm.

Z postawy pobok — dwójkami.

1. Wyskok do podporu przodem — zeskok w tył.

2. Wyskok do podporu przodem — odmyk.

3. Jak 2 ćwiczenie, tylko odmyk do zwieszenia postawnego przodem.

4. Jak 3 ćwiczenie tylko odmyk do zwieszenia postawnego łukiem.

5. Naskok do zwieszenia postawnego przodem.

6. Naskok do zwieszenia przodem — w tylnym zamachu, przysiad

zwieszony.

Uwaga: Przodownicy powinni dopilnować, by ćwiczący prawidłowo przychodzili i odchodzili od przyrządu, oraz by ćwiczenia były wykonywane dokładnie.

W zastępie 1 i 2 ćwiczenia wykonywuje się zasadniczo pojedynczo.

W zastępie 3, w którym są przeważnie początkujący ćwiczący, ćwiczenia powinny odbywać się gromadnie od 2 — 5 ćwiczących, zależnie od przyrządu.

Przodownicy powinny wyjaśniać ćwiczenia, okazać i przy wykonywaniu ćwiczeń przez ćwiczących ochraniać, a w razie potrzeby dopomagać.

Po skończonych ćwiczeniach na przyrządach, rozkaz:

W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!

Ćwiczący ustawiają się w kolumnę ćwiczebną jaka była rozstawiona na początku lekcji i zajmują swe miejsca.

Ramiona wprzód — raz!

Unik lewą, ramiona w dół i w bok — dwa!

Unieś lewą nogę w tył (waga) trzy - y!

Przystaw lewą, ramiona w dół i w przód — cztery!

Trzy wymachy ramion w tył, poczem powtórzenie wagi na lewej nodze.

Do środka złącz — raz! dwa!

Drugi krok — trzy! cztery!

Trzeci krok — pięć — sześć!

Rzędami nazewnątrz oddział — marsz!

Ćwiczący rozchodzą się nazewnątrz i przy spotkaniu się po przeciwnej stronie sali, wymijają się na lewo.

W marszu na rozkaz!

Wymachy ramion w przód — ćwicz!

Ćwiczący zwalniają krok, ramionami wykonują wymachy do poziomu.

Na rozkaz:

W dwójki złącz, kierunek środkiem sali — marsz!

Ćwiczący przy spotkaniu łączą w dwójki i kierują się środkiem sali.

Biegiem — marsz!

Na zapowiedź — „biegiem“, ćwiczący uginają ramiona w łokciach nie zmieniają kroku ani tempa. Na hasło „bieg“, rozpoczynają bieg, utrzymując równe tempo oraz równy krok.

Bieg 1 — 2 min. poczem rozkaz:

Równy — krok!

Kierunek środkiem sali — marsz!

Kolumna ćwiczebna!

Ćwiczący rozchodzą się w kolumnę ćwiczebną i zatrzymują się na swoich miejscach.

Podnoszenie współwiczających.

Pierwszy i trzeci szereg, leżenie tyłem.

Drugi i czwarty szereg, postawa za leżącym od strony głowy.

Rozkazy:

W lewo — zwrot!

Pierwszy i trzeci, przysiad podparty -- raz!

Leżenie tyłem — dwa!

Drugi i czwarty, podejź — trzy!

Podskokiem rozkrok — cztery!

Skłon, ramiona w przód i ręce spleść na karku współwiczającego. Leżący, rozkrok.

Wyprost i unieś współwiczającego — raz!

Skłon, połóż — dwa!

Współwiczający musi się napreżyć, by można go było unieść.

Po dwóch podniesieniach rozkaz:

Powstań!

W tył — zwrot!

Następuje powtórzenie ćwiczenia, tylko ze zmianą ról.

Przygotowanie do rzutów, przećwiczyć piłkami, jeżeli niema piłek, przećwiczyć tułowia.

Rozkrok w lewo, lewa ręka na biodro, prawe ramię do wewnątrz — raz!

Wymachy w górę nazewnątrz ze skretem tułowia w prawo — ćwicz!

Po wykonaniu 4 — 5 wymachów, rozkaz:

Dość!

Przystaw lewą nogę — raz!

Rozkrok w prawo, prawa ręka na biodro, lewe ramię do wewnątrz — dwa!

Wymachy w górę nazewnątrz ze skretem tułowia w lewo — ćwicz!

Mocowanie.

Ćwiczący ustawieni bokiem do siebie w rozkroku, stopy opierają się o siebie.

Na rozkaz:

Chwyć!

Ćwiczący podają sobie ręce (przy ustawieniu lewym bokiem, lewe ręce i na odwrót).

Ciąg!

Ćwiczący przeciągają się wzajemnie, starają się wyprowadzić przeciwnika w jego pozycji.

Dość! Przystaw lewą nogę — raz!

Wtył zwrot — dwa!

Następuje powtórzenie przeciągania w przeciwną stronę.

Zastępami — zbiórka!

Do skoków — odmarsz!

1. Zastęp — Koń wzdłuż.

Wysokość konia 110 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, przeskoki rozkroczne.

1. Wsiad rozkroczny, zeskok zawrotny w lewo — w prawo.
2. Wsiad rozkroczny, wyskok zawrotny do podporu leżąc przodem, zeskok zawrotny w lewo — w prawo.
3. Jak skok 2, tylko zeskok rozkroczny w przód.
4. Wyskok do podporu leżąc przodem, zeskok rozkroczny w przód.
5. Przeskok rozkroczny.

2 Zastęp — Koziół.

Wysokość kozła 120 cm.

1. Przeskok rozkroczny.
2. Przeskok rozkroczny z odbicia oddalonego.

3. Zastęp — Skrzynia w szerz.

Wysokość skrzyni 110 cm.

1. Wyskok klęczny, zeskok w tył.
2. Wyskok klęczny, oparciem rąk po lewej stronie, zeskok w prawo.
3. Jak wyskok 2, tylko zeskok w lewo.
4. Wyskok klęczny, zeskok w przód (początkowo z pomocą).
5. Wyskok kuczny, zeskok w przód.
6. Przeskok kuczny.

Po wykonaniu skoków następuje zmiana ćwiczeń. Zastępy przechodzą na inne przyrządy, lub na tych samych, wykonują przewroty względnie przerzuty.

1. Zastęp — Koń wzdłuż.

Wyskok kuczny na grzbiet i oparciem rąk na kark przerzut w przód.
Nauka przerzutu przy pomocy dwu współćwiczących.

2. Zastęp — Skrzynia wzdłuż.

Przewroty w przód.

3. Zastęp — Na materacu.

Przewroty w przód i w tył.

Ćwiczenia końcowe.**W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!****Na palcach stań — raz!****Przysiad podparty — dwa!****Wyrzutem nóg w tył, leżenie przodem — trzy!****Ramiona w bok — cztery!****Skłony w tył z unoszeniem ramion — ćwicz!**

Ćwiczący wykonują skłon w tył rzutem z uniesieniem ramion i opuszczeniem na 1, 2, 3, 4.

Przy skłonie w tył należy odchylić głowę w tył, ramiona odrzucić w tył.

Na rozkaz:

Dość!

Ćwiczący opierają ręce na ziemi obok klatki piersiowej.

Rzutem przysiad podparty — raz!**Ramiona w bok — dwa!****Odrzuty ramion w tył — ćwicz!**

Po wykonaniu kilku odrzutów, rozkaz:

Dość!**Powoli powstań, ramiona w dół — raz!****Postawa na stopach — dwa!****Do środka — złącz!****Ze śpiewem „Ospały i gnuśny“ oddział — marsz!**

Po odśpiewaniu pieśni, rozkaz:

Stawaj — w lewo!**Czołem!****Rozejść się!****WZORZEC 1.****DLA DRUHEN.****Ćwiczenia rzędowe.****Baczność!****W szeregu — zbiórka!****Czołem — Druhny!**

Druhny odpowiadają głośno **Czołem Druhno Naczelnicko!**

Do dwóch — odlicz!

W dwójki w prawo — zwrot!

Po utworzeniu dwójek, rozkaz:

W lewo — zwrot!

Spocznij!

Ćwiczące złączą i wyrównają w prawo.

Do dwóch — odlicz!

Odliczają ćwiczące w pierwszym szeregu.

W prawo — zwrot!

Kierunek w lewo, oddział — marsz!

W marszu tworzenie czwórek i dwójek na rozkaz:

W czwórki — w przód!

W dwójki — w tył!

Na rozkaz:

Dwójkami, ramiona — spleść!

Ćwiczące splatają ramiona za sobą.

Z zaznaczeniem kroku — marsz!

Należy palcami nogi lewej zaznaczyć wykrok, oderwać nogę lekko od ziemi i wykonać wykrok, następnie powtórzyć to ćwiczenie prawą nogą itd. aż do rozkazu: **Dość!** lub **Równy — krok!**

Po odśpiewaniu pieśni, rozkaz:

Kierunek środkiem sali — marsz!

W marszu, rozkaz:

Ramiona — w bok!

Ćwiczące podnoszą ramiona i rozsuwają się od środka, na rozkaz:

Oddział — stój!

Ćwiczące zatrzymują się i opuszczają ramiona w dół.

Rząd pierwszy i rząd trzeci, **krok w tył — marsz!**

ĆWICZENIA WSTĘPNE.

Ramiona skurcz — raz!

Ramiona rzuć w bok — dwa!

Ramiona w dół i w przód — trzy!

Ramiona w dół — cztery!

Po powtórzeniu 2 — 3 razy, rozkaz:

Na palcach stań — raz!

Przysiad podparty — (kolana zwarte) — dwa!

Powstań — trzy!

Postawa na stopach — cztery!

Po powtórzeniu, rozkaz:

Podkokiem siad skrzyżny — raz!

(plecy proste, kolana nisko).

Ramiona w bok — dwa!

Ramiona w górę, dłoń w przód — trzy! (wyciągnąć się mocno do góry).

Skłon w przód — raz! (Głowa i dłonie leżąc na podłodze).

Wyprost — dwa!

Po powtórzeniu, rozkaz:

Ramiona w bok — raz!

Ręce na kark — dwa!

Zwrot głowy w lewo, ramiona w bok — raz!

Zwrot głowy na wprost, ręce na kark — dwa!

Zwrot głowy w prawo, ramiona w bok — trzy!

Zwrot głowy na wprost, ręce na kark — cztery!

Z postawy zasadniczej:

Ramiona i lewą nogę skurcz — raz!

Przystaw nogę i ramiona w dół — dwa!

Ramiona i prawą nogę skurcz — trzy!

Przystaw nogę i ramiona w dół — cztery!

Powtórzenie, tylko ramiona rzuć w bok.

W postawie zwartej, ramiona skurczone.

Skłon w lewo w bok — raz!

Wyprost — dwa!

Skłon w prawo w bok — trzy!

Wyprost — cztery!

Przy powtórzeniu wykonać dwa pogłębienia.

Na **raz!** i **dwa!** — dwa niskie wspięcia (uniesienia się na palce), przez odbijanie się piętami od ziemi.

Na **trzy!** wysokie wspięcie.

Na **cztery!** — wytrzymaj.

Podskokiem rozkrok lewą na palce — raz!

Podskokiem postawa — dwa!

To samo na **trzy!** — **cztery!** w prawo.

ĆWICZENIA STOSOWANE.

Zwis gromadny na drabinie.

Zwis przodem: przykoczony z korektą pleców i wydłużony z wyciągnięciem się w dół, kilka razy.

Z klęczki podpartej.

Przejdźcie do chwilowego podporu przez wyprost nóg w kolanach.

Równoważnia na wysokości 60 cm.

1. Przejdźcie z ramionami w bok.

2. Przejdźcie: 3 kroki na stopach, 3 kroki na palcach.

3. Przejdźcie ze skurczem nogi (uniesienie kolana) co trzeci krok.

Przy skurczu lewej nogi: klasnąć pod kolanem, klasnąć nad głową.

To samo przy skurczu prawej nogi.

Pląsy.

Z wykroku lewą na palce.

Krok polkowy, rozpoczyna lewa.

Krok polkowy, rozpoczyna prawa.

Osiem podskoków (koniki).

Osiem kroków marszem.

W marszu na rozkaz:

Kierunek środkiem sali — marsz!

Ćwiczące skierują się na środek sali, a gdy dojdą do przeciwnego końca, rozkaz:

Pierwsza dwójka w lewo, druga dwójka w prawo — marsz!

Przy spotkaniu, rozkaz:

Kierunek środkiem, w czwórki — łącz!

Po dojsciu — rozkaz!

Dwójkami na zewnątrz — marsz!

Po utworzeniu dwójek, bieg krótkotrwały, na rozkaz:

Biegiem — marsz!

Równy — krok!

Zaprawa do dłoniówki (siatkówki).

Ćwiczące stoją dwójkami naprzeciw siebie i podbijają piłkę do siebie.
Podnoszenie.

Ćwiczące ustawia się bokiem do ławki gimnastycznej, w rozkroku (np. lewym bokiem) i na rozkaz:

Za ławkę chwyt — raz!

Ćwiczące wykonują skłon w przód na lewo — lewą ręką ujmują bliższy brzeg ławki podchwycem, prawą — dalszy brzeg ławki, nachwycem.

Podnieś ławkę — dwa!

Ćwiczące zrywem unoszą ławkę i podnoszą ją w górę na wyprostowanych ramionach.

Postaw ławkę na prawo — trzy!

To same ćwiczenie tylko z przeciwnej strony i z przeniesieniem ławki na drugą stronę sali.

Skrety z zamachem ramion przygotowujące do rzutów w prawo i w lewo bez piłki, (potem z piłką).

Skoki wolne przez poprzeczkę na wysokości 50 cm.

1. Z rozbiegu na wprost.
 3. Z rozbiegu z prawej strony.
 2. Z rozbiegu z lewej strony.
- Skoki przez kozła na wysok. 90 cm.
1. Wyskok kłęczny, zeskok w tył.
 2. Wyskok kłęczny, zeskok w przód (początkow z pomocą).
- Przewroty na dwu częściach skrzyni.
1. Przewrót do siadu.
 2. Przewrót do zeskoku.

ĆWICZENIA KOŃCOWE.

W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!

Na palcach stań — raz!

Przysiad podparty — dwa!

Podpór kłęczny — trzy!

Siad na piętach, ręce na czoło — cztery!

Ręce opierają się grzbietem o czoło, dłonie otwarte zwrócone w przód.

Skłon w tył — ra - a - z!

Wyprost — dwa - a!

Po dwukrotnym wykonaniu skłonu w tył, na rozkaz:

Skłon w dół z położeniem rąk na ziemi obok kolan — ra - a - z!

Wyprost — dwa - a!

Skłon w tył, wykonuje się w kręgach piersiowych.

Po wykonanych skłonach.

Przysiad podparty — raz!

Powstań — dwa!

Do środka — złącz!

Ze śpiewem, oddział — marsz!

Po skończonym śpiewie, rozkaz:

Stawaj — w lewo!

Czołem!

Rozejść się!

Stefania Gołaszewska.

NIEZBĘDNE WYDAWNICTWA I OBOWIĄZUJĄCE:

Książka zastępowa do kontroli ćwiczących, na cały rok z objaśnieniami, opracowana przez naczelnika Związku, druha *Jana Fazanowicza*.

Cena . zł. 0.60

Gimnastyka na przyrządach (zarys systematyki) podręcznik bardzo dokładny opracowany przez dha Naczelnika Związku *Jana Fazanowicza*.

Cena . zł. 0.60

Gimnastyka sokołat. *Jan Fazanowicz*.
Stron 76.

Podręcznik — niezbędny dla każdego naczelnika, naczelniczki, przodownika i przodowniczkki. Wydawnictwo piękne i wartościowe.

Cena . zł. 2.50

Ceny rozumie się bez kosztów przesyłki.

DRUHN Y I DRUHOWIE

znajdą przepisowy,
kompletny strój sokoli,
lub części umundurowania tylko

W ZWIĄZKOWYM WYDZIALE DOSTAW SOKOLICH

WARSZAWA, NOWY-ŚWIAT 40.

TEL. 2-69-26

KONTO CZEKOWE P. K. O. 5582.

Wydział dostaw sokolich zniżył ceny wszystkich artykułów, pragnąc w ten sposób umożliwić druhnom i druhom zaopatrzenie się w niezbędne części stroju sokolego.

Posiadamy czapki sokole dla druhow, kapelusiki — dla druhen, koszule karmazynowe, bluski białe do ćwiczeń i do mundurów, koszulki i spodenki ćwiczebne, oraz wszelkie dodatki do stroju ćwiczebnego i umundurowania.

Przepisowy strój sokoli mieć musi każda druha i każdy druha! Jednolitość umundurowania jest warunkiem należytej prezentacji zwartych szeregów.

WYDZIAŁ DOSTAW SOKOLICH.

Fili nie posiadamy