SWF UJ

...AZDA TOWARZYSKA

gry i zabawy na łodzie



...IĘCZKA SPORTOWA

2,80 ZŁ

1936

...OWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

WARSZAWA

V7 130411
xx 00119971

TEGOŻ AUTORA.

1) „Podręcznik dla początkujących wioślarzy". (Łódź, jej składowe części, nauka wiosłowania i sterowania, unikanie niebezpieczeństw na wodzie: mielizn, statków, burz, utonięć w czasie kąpieli i t. d.).

2) „Jazda zwykła i wyścigowa na łyżwach" (wyczerpane).

3) „Zasady łyżwiarstwa" (Sprzęt i ubiór łyżwiarski, nauka jazdy, zwykłej, wyścigowej i figurowej, urządzanie ślizgawek i lodowisk, urządzanie i prowad... ...ingi, przepisy ...ziów).

Biblioteka Główna AWF w Krakowie
1800014408
12343

BIBLJOTECZKA SPORTOWA
Nr. 41

EDWARD NEHRING

JAZDA TOWARZYSKA GRY I ZABAWY NA LODZIE

WARSZAWA 1936
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

Wszelkie prawa przekładu i przedruku zastrzeżone.



84360

Druk. Józef Jankowski i S-ka. Warszawa, Zielna 20, Tel. 519-77.

Akc. Nr 79/D/97 I.
796,91:796.1/.2](09)

SPIS RZECZY.

str.

Przedmowa V

CZĘŚĆ I.

ŁYŻWIARSTWO DLA WSZYSTKICH.

1. Znaczenie jazdy na łyżwach dla zdrowia 1
2. „ jazdy na łyżwach dla młodzieży szkolnej . 9
3. „ „ „ dla zawodników sportowych. 16
4. Znaczenie łyżwiarstwa dla przysposobienia wojskowego. 17

CZĘŚĆ II.

JAZDA TOWARZYSKA, GRY I ZABAWY NA LODZIE.

A. WIADOMOŚCI OGÓLNE.

1. Przygotowanie tanich ślizgawek. 26
   a) Wybór miejsca pod ślizgawkę 28
   b) Skąd czerpać wodę i jak polewać. 30
   c) Jak urządzić światło. 32
   d) Urządzenie szatni. 33
   e) Jaka ma być muzyka. 35
   f) Sfinansowanie ślizgawki 36
   g) Techniczne przeprowadzenie przygotowania lodu. 36
2. Prowadzenie ślizgawek 38
   a) Utrzymywanie lodu w dobrym stanie. 39
   b) Porządek na lodzie 42
3. Nauka jazdy na łyżwach 44

B. WIADOMOŚCI SZCZEGÓŁOWE.

I. Jazda towarzyska na lodzie 45
1. Ubiór i zachowanie się na lodzie 47
2. Technika jazdy towarzyskiej (półholendry, skoki, Werychowski, holender łapany, konik, wąż, pistolet, łańce). 49
II. Gry i zabawy na lodzie 59
1. Gry i zabawy dla młodzieży szkolnej. 59
a) Gry i zabawy dla dzieci 63
1) Chiński mur 63
2) Dzień i noc. 64
3) Kot i mysz 65
4) Murzyn 65
5) Piłka w dwóch obozach. 66
6) Stójka 66
7) Wyścig do chorągiewki 66
8) Wyścig z chorągiewkami. 67
9) Krzyżak łapany. 68
b) Gry i zabawy dla młodzieży. 69
1) Hokej 70
2) Tenis na lodzie 71
3) Inne gry 71
2. Zabawy na lodzie dla dorosłych. 71
a) Karnawał na lodzie 74
1. Bale na lodzie 74
Organizacja 76
Muzyka 77
Atrakcje 79
Strój 79
Tańce na lodzie. 79
2. Maskarady na lodzie 86
3. Inne zabawy 89
III. Znaczenie gier i zabaw dla łyżwiarstwa zawodniczego. 89

PRZEDMOWA.

Akcja Polskiego Związku Łyżwiarskiego zmierzająca, począwszy od sezonu zimowego 1934/35, do rozpowszechnienia łyżwiarstwa wśród szerokich mas społeczeństwa pod hasłem „łyżwiarstwo dla wszystkich" — stworzyła konieczność napisania podręcznika, który ujałby łyżwiarstwo nie pod względem czysto sportowym, a raczej wprowadzał je wszędzie, zmuszając dzieci i młodzież, jak również dorosłych, a nawet starców do ruchu na wolnem, świeżem powietrzu, jakgdyby wyrzucając ich tem samem na dwór z pomieszczeń dusznych, nieraz zbytnio nasyconych kwasem węglowym (CO_2) lub co gorsza, czadem (CO).

Uprawianie łyżwiarstwa pod względem sportowym nie jest dostępne dla każdego ze względu na zdrowie, wiek lub t. p. przyczyny, natomiast, „ślizganie się", jak mówią potocznie, „chodzenie na ślizgawkę" — jest możliwe dla każdego od 3 — 4 roku życia do późnej starości.

Z tych „ślizgających się", zdrowych, czerstwych, rumianych... dzieci wyrosną i pierwszorzędni spor-

towcy, a starsi staną się zachętą i wzorem dla nowych zastępów młodzieży, szczególnie — własnych dzieci.

W naturze każdego normalnego człowieka leży chęć do ruchu na dworze, swobodzie, w atmosferze pogody i wesela.

Te warunki daje każdemu „Jazda towarzyska, gry i zabawy na lodzie".

Podjąłem się napisania tej pracy w tem przekonaniu, że wypełni ona lukę w piśmiennictwie łyżwiarskiem nietylko polskiem, ale i światowem, a nam przysporzy wielu zdrowych, o silnych nerwach ludzi, z których wyrosną nietylko dobrzy obywatele i pierwszorzędni sportowcy, reprezentujący godnie barwy nasze na arenie międzynarodowej, ale również dostarczy przysposobieniu wojskowemu zdrowy element ku obronie Ojczyzny, nadto kobiety staną się podporą nowego zdrowego i silnego pokolenia.

Wobec braku jakiejkolwiek książki w tym zakresie zarówno w literaturze naszej, jak i obcej, jestem zmuszony oprzeć się na własnej inicjatywie, praktyce i obserwacjach, dając początek ujęcia tej części łyżwiarstwa, niedocenianego często — którem zajmują się szerokie masy ludności, nawet najuboższej. *Ma ono przytem pierwszorzędne znaczenie dla młodzieży szkolnej.*

Techniki łyżwiarskiej, a więc nauki jazdy wogóle, a jazdy figurowej lub wyścigowej w szczegól-

ności, nie poruszam, skierowując zainteresowanych do swej książki p. t. „Zasady łyżwiarstwa", gdzie każdy znajdzie wyczerpujące wskazówki.

Szczególnie konieczne staje się przestudjowanie jej dla tych, którzy nie są dobrze obznajmieni z technicznemi wyrażeniami łyżwiarskiemi.

Większość zdjęć fotograficznych wykonano w kraju, głównie zaś na torze o sztucznym lodzie w Katowicach.

Autor.

Warszawa, październik 1935 r.

Nigdzie bardziej, niż w życiu organizmu ludzkiego ten przykład ma swe zastosowanie.

Tak jest! Można przytoczyć wiele najrozmaitszych chorób, których przyczyna tkwi w bezczynności naszej, boć wiadomo z elementarnej mikrobiologji, że chorobotwórcze drobnoustroje występują przedewszystkiem w tkankach nieczynnych lub małoczynnych. Tam bowiem niema dostatecznego życia, normalnego dopływu krwi... słowem niema obrońców. To też najczęściej gruźlica, ta najstraszniejsza z powszechnych chorób u nas, głównie rzuca się na wierzchołki (szczyty) płuc, gdyż te części u t. zw. normalnego człowieka przeważnie nie pracują, bo ograniczony ruch, szczególnie w miastach, nie zmusza go do oddychania całą piersią. A wiadomo, że te części organizmu ludzkiego, które przestają pracować, zaczynają automatycznie obumierać, zamieniając się w szczątkowe organa, które nim zanikną... są doskonałym terenem do popisu dla najrozmaitszych mikrobów chorobotwórczych. Doskonałym tego przykładem naszego stulecia jest ślepa kiszka.

Ogólnie znana zła przemiana materji — to skutek zbyt małego ruchu i przebywania w złem powietrzu, czyli zakłócona równowaga między spożywanemi a wydalanemi przez organizm materjami.

Natura mści się niemiłosiernie za naruszanie jej praw, darząc nas artretyzmami, sklerozami i t. d.

Najszkodliwsze dla organizmu są różne osady, powstałe:

1) z pokarmów niedostatecznie rozłożonych i nie rozprowadzonych w odpowiednie miejsca;



Ryc. 2. Wielokrotny mistrz świata w jeździe figurowej Karol Schäfer (Austrja).
(Mistrzowie świata).

2) z produktów najrozmaitszych przemian chemicznych;

3) z trucizn i trupów, pochodzących z walk

między żandarmami organizmu ludzkiego (w pierwszym rzędzie białych ciałek krwi, czyli leukocytów) z drobnoustrojami chorobotwórczemi. Osady te organizm ludzki, w przeciwieństwie do roślinnego, wydala z siebie z wielkim trudem. To też już tysiące lat temu ludy starożytne znały niebezpieczeństwo złej przemiany materji oraz osadów i starali się temu przeciwdziałać. Powstała więc stara nauka zapobiegania chorobom oraz ich leczenia; wiadomości z tej dziedziny były jednak znane tylko pewnym wyższym wtedy kategorjom ludzi, a głównie kapłanom.

Osady starano się usuwać z organizmu silnem poceniem się (łaźnie), piciem w dużych ilościach wody oraz głodzeniem się. Przetrwało to do dziś dnia, a głodzenie staje się wprost „modne".

Życie jednak wykazało, że najlepiej oczyszcza się organizm i staje się czerstwym, silnym i młodym, gdy pracuje stale cały, a więc ze wszystkiemi częściami swemi — poza normalnym odpoczynkiem — oraz, gdy ruch ten odbywa się na świeżem i zdrowem powietrzu.

Wobec tego, że trudno przeciwdziałać postępowi cywilizacji, a przytem, czy należy? — jest kwestją dyskusji—przeto dla zdrowia, siły i przedłużenia młodości powinien każdy poświęcić wolny od zajęć koniecznych czas ćwiczeniom cielesnym na zdrowem powietrzu pod hasłem „powrót do natury". Wtedy nie trzeba będzie szukać środków do zwalczania chorób, gdyż zdrowy i silny organizm w prze-

ważnej ilości wypadków da sobie sam radę. Jest to tem pewniejsze, gdy będziemy uprawiać podobne ruchy i ćwiczenia, które wykonywali nasi przodkowie z przed setek lat.

Wtedy osiągniemy drogą naturalną wyżej wymienione 3 sposoby oczyszczania organizmu przez *pocenie, łaknienie* i *głodzenie*, co spowoduje zasadniczą przemianę materji. Spalają się wtedy między innemi tkanki stare i zwiędłe a narastają młode, jędrne, zaś cały szereg bezużytecznych, nieraz wprost szkodliwych substancyj, zostaje z organizmu wyrzucony (exterioryzacja): *człowiek odradza się!*

Żeby zmusić cały organizm do należytej pracy fizycznej, a więc nietylko poszczególne grupy mięśniowe, ale również organa wewnętrzne, należy uprawiać możliwie całokształt ćwiczeń cielesnych, zebranych w trzech zasadniczych grupach: gimnastyce, sportach i zabawach.

Wypada tu wyjaśnić i możliwie obalić zgoła fałszywe przekonanie wielu ludzi o męczeniu się[1])

Ostatnio ludzie obawiają się narażać serce na pracę.

Oczywista rzecz, że wszelki nadmiar wysiłku fizycznego jest szkodliwy dla serca, jednak *zbyt mały ruch i za mała praca fizyczna jest również szkodliwa!* o tem najczęściej się zapomina lub nie wie. W ten sposób wychowuje się niedołęgów życiowych,

[1]) Pomijam tu sportowców, u których nie może być jakichkolwiek wyników pozytywnych bez pracy i zmęczenia.

z których olbrzymia większość choruje całe życie: młodzież, ledwo doczekawszy lat uniwersyteckich, ginie najczęściej na gruźlicę, starsi zaś nieraz przez



Ryc. 3. Wielokrotna rekordzistka świata w jeździe szybkiej Zofja Nehringowa. (Davos — 1932 r.). (Mistrzowie świata).

lat kilkadziesiąt muszą myśleć o stałem leczeniu się, nie zaznawszy młodości i życia. Należy pamiętać, że serce niszczy się przy złej przemianie materji, która jest skutkiem zbyt małej pracy fizycznej organizmu.

Wśród ćwiczeń fizycznych łyżwiarstwo wysuwa się niewątpliwie na pierwszy plan, dostarczając nam odpowiednich możliwości do utrzymania organizmu naszego w sprawności fizycznej podczas miesięcy zimowych.



Ryc. 4. Mistrz mistrzów światowych w jeździe szybkiej Oscar Mathisen (Norwegja) ustanawia rekord świata na 500 — 0.43 sek. w Davos w 1929 r.
(Mistrzowie świata).

Łyżwiarstwo dostępne jest dla ludności całego kraju naszego bez względu na miejsce zamieszkania i uprawia się je w czasie, gdy na bezwzględnie większej połaci Rzeczypospolitej niemożliwe jest korzystanie z zimowego sportu na wolnem powietrzu.

Jazda na łyżwach stwarza skojarzenie ruchów całego ciała, pracy prawie wszystkich grup mięśniowych oraz organów wewnętrznych, a co zatem idzie wywołuje niepomierną potrzebę tlenu na odbudowę spalonych tkanek. Ponieważ odbywa się ona przeważnie na świeżem, suchem, zimowem, prawie bez zarazków powietrzu, łatwo zrozumieć, jaką korzyść przynosi każdemu uprawianie łyżwiarstwa.

Przy wykonywaniu pracy fizycznej krew zostaje ściągana ze wszystkich zakątków organizmu (również z mózgu) do miejsc najwięcej czynnych, a tem samem następuje odpoczynek dla nerwów i mózgu ludzi, pracujących umysłowo, co ma pierwszorzędne znaczenie dla młodzieży szkolnej.

Poza tem jazda na łyżwach daje wiele przyjemności w postaci zabawy, tak potrzebnej młodzieży, a i starszym się przyda, odrywając ich od denerwującego kołowrotka codziennego życia.

2. ZNACZENIE JAZDY NA ŁYŻWACH DLA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ.

Praca umysłowa młodzieży szkolnej, czyto w domu, czy też w szkole jest nader szkodliwa dla młodego organizmu, będącego w stadjum rozwoju. Nauka zmusza każdego ucznia czy uczennicę do spędzania nad książką całego szeregu godzin, zwykle w pozycji siedzącej, a więc bez ruchu. Niejednokrotnie przytem nie zachowuje się należytej postawy ciała, dzięki czemu nie zawsze ono może rozwi-

jać się normalnie, według właściwej budowy. Ponieważ kościec podczas wzrostu jest miękki i podatny do takich, czy innych odchyleń, przeto złe trzymanie się, począwszy od dziecka aż poprzez wiek szkolny, wpływa na wadliwe, a nieraz wprost groźne dla życia ukształtowanie się organizmu, który wskutek tego staje się bardziej skłonny do najrozmaitszego rodzaju chorób.

Często widzimy jak dziewczyna, czy chłopak garbi się, hamując przez to rozwój klatki piersiowej. Przytem odchylają się łopatki, które sterczą jak górki na plecach, tworząc podatny grunt do wszelkich zaziębień opłucnej, czy płuc, a stąd do gruźlicy.

Poza stroną czysto zdrowotną, estetyka zostaje również obrażona, gdyż człowiek o wpadniętej klatce piersiowej, pochylonej do przodu głowie na cienkiej szyjce i wygiętych w pałąk plecach z łopatkowemi wzgórkami nie robi miłego wrażenia, ani nie daje wiary, że potrafi dźwigać ciężar życia — dziewczyna jako przyszła matka, chłopak zaś — jako zarobkujący ojciec rodziny lub żołnierz, broniący ojczyzny w trudnych warunkach wojny. Nauka szkolna wymaga z konieczności od uczących się przebywania przez większą część dnia w zamkniętym lokalu, szczególnie w zimie, a więc w złem, dusznem i niezdrowem powietrzu. Własnie wtedy, kiedy dziecko powinno mieć „pod ręką" jak najwięcej—pierwszorzędnego materjału do rozwoju, zwłaszcza dostatecznej

programem szkolnym, jest z wielką szkodą dla rozwoju całego organizmu, gdyż materjał, który powinien iść zarówno na potrzeby umysłu, jak i ciała



Ryc. 6. Frydka Preissówna, wicemistrz. Polski w jeździe figurowej. (Pokazy na lodzie).

zostaje zużyty głównie na naukę, kosztem nieraz rozwoju fizycznego.

To też pamiętać trzeba, że cytowane wyżej zdanie starożytnych brzmiało u Rzymian „tandem mens

sana in corpore sano", co znaczy: „tylko w zdrowem ciele może być zdrowa dusza".

Otóż, jeśli o tej podstawowej zasadzie rozwoju i szkolenia będziemy pamiętali, łatwo nam będzie zadość uczynić cytowanemu wyżej przysłowiu o wilku i owcy.

A więc obok nauki równoległa praca nad rozwojem organizmu i wzmacnianiem zdrowia młodzieży.

Trzeba przytem nie zapominać, że praca podczas uczenia się oraz zdenerwowanie dziecka, jak taranem uderza w młody system nerwowy, który odgrywa w życiu człowieka dominującą rolę, większą, niż się naogół o tem sądzi.

Doszliśmy więc do ostatecznego wniosku, że konieczną wprost rzeczą jest, żeby młodzież szkolna poza nauką rozwijała organizm pod względem fizycznym.

„Dlaczego jednak łyżwiarstwo ma dopomóc nam do tego"? — zapyta niejeden.

Postaramy się to poniżej wyjaśnić.

W zimie wszelkie ćwiczenia gimnastyczno-sportowe na świeżem powietrzu, t. j. na dworze, są bardzo utrudnione lub wprost niemożliwe ze względu na zimno i mróz. Nawet gimnastyka w salach nieraz może być powodem zaziębień ze względu na niezbyt dokładne przestrzeganie w szkołach utrzymania jednakowej ciepłoty w klasach, korytarzach i sali gimnastycznej. Zmiana ubrania zwykłego na kostjum gimnastyczny i przebywanie później w tak „wy-

letnionym" stroju na sali, często zbyt chłodnej ze względu na trudność opalenia do ciepłoty w klasach, może dać powód do zaziębień, zwłaszcza, jeśli nauczyciel gimnastyki (przeważnie cieplej ubrany) nie zwróci dostatecznej uwagi na to, żeby wszystkie dzieci były stale w ruchu.



Ryc. 7. Mistrzowie Polski: para Bilorówna i kpt. Kowalski. (Pokazy na lodzie).

Wobec tego, że w zimie odświeżanie powietrza w mieszkaniach i lokalach szkolnych jest bardziej utrudnione, niż w lecie, przytem przez ciągłość opalania zawsze w tych pomieszczeniach znajdzie się pewna ilość tak szkodliwego tlenku węgla (czadu),

przeto dążyć należy, żeby w zimie młodzież prowadziła ćwiczenia fizyczne jak najwięcej na dworze. A któreż ćwiczenia na dworze mogą dać większe korzyści dla zdrowia i radości zabawy, niż jazda na łyżwach, dostępna każdemu.

Ważne jest również, żeby młodzież szkolna z przyjemnością prowadziła te, czy inne ćwiczenia, a śmiało można rzec, że każde normalne dziecko z chęcią jeździ na łyżwach, tak że nie potrzeba go specjalnie namawiać. Czyni to nawet z naturalnego popędu, gdzie i jak się tylko da, nawet bez łyżew, zaczynając nieraz w bucikach tylko, później na jednej łyżwie, a następnie na dwóch, choćby byle jakich.

Poza korzyściami, płynącemi z ruchu całego ciała podczas jazdy na łyżwach na suchem, zdrowem i mroźnem powietrzu, dochodzi jeszcze ważny czynnik działania promieni ultrafioletowych, co ma zwykle miejsce w dnie słoneczne na lodzie, zwłaszcza otoczonym wałami śniegu, pochodzącego z opadów atmosferycznych lub zeskrobków lodu.

3. ZNACZENIE JAZDY NA ŁYŻWACH DLA ZAWODNIKÓW SPORTOWYCH.

Zawodnicy z różnych gałęzi sportu, uprawianego zasadniczo w lecie, są bądź skazani na bezczynność podczas zimy bądź trenują w krytych, zakurzonych, a nieraz wprost — nieodpowiednich halach lub innych pomieszczeniach zamkniętych.

Jest to stanowczo błędne. Każdy zawodnik bowiem powinien dla utrzymania formy, t. j. sprawności fizycznej całego ciała i zdrowia jeździć całą zimę na łyżwach. Opanuje przytem dobrze równowagę, która potrzebna jest w każdym niemal innym sporcie, a nawet w życiu codziennem.

Szeroko pojęte łyżwiarstwo jest skojarzeniem harmonijnych ruchów całego ciała. Szczególnie różnorodna praca jest przy jeździe figurowej — przy skokach, piruetach, spiralach, skrętach przy umiejętnem pomaganiu sobie nietylko nogami i rękami, ale również tułowiem, przyczem pierwszorzędnie pracują mięśnie pasa brzusznego i boków, co ma duże znaczenie również dla kobiet jako przyszłych matek.

W hokeju oprócz najrozmaitszych ruchów całego ciała dochodzi jeszcze praca rąk przy prowadzeniu kija.

Jazda wyścigowa, to wspaniały trening na kompleks mięśni nóg, krzyża jako też pasa brzusznego i boków przy ruchach rąk podczas biegów krótkich; doskonale nadaje się jako zimowy trening dla kolarzy i wioślarzy.

Znajomość jazdy na łyżwach bardzo pomaga przy nauce jazdy na nartach.

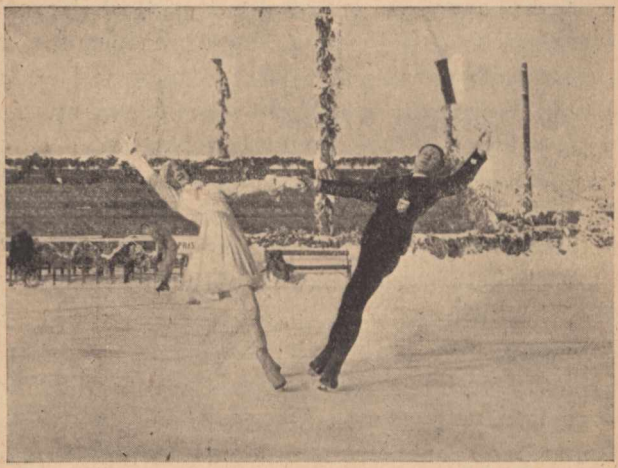
4. ZNACZENIE ŁYŻWIARSTWA DLA PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO.

„Chcesz pokoju — gotuj się do wojny" jest starem przysłowiem rzymskiem. Choć ciągle się

Krakowie

mówi i pisze o pokoju powszechnym, nawet zorganizowało Ligę Narodów, która miała zapobiec wojnie, jednak, niestety, przysłowie to jest stale aktualne.

A jeśli należy szykować się do wojny, przedewszystkiem pomyśleć trzeba o dobrym żołnierzu, ja-



Ryc. 8. Mistrzowie Śląska Kalusowie jadą podwójnego księżyca. (Pokazy na lodzie).

ko podstawie, na której można zbudować cały aparat wojskowy, czy wojenny.

Poza innemi cechami, żołnierz powinien odznaczać się przedewszystkiem *zdrowiem, siłą* i *wytrzymałością na trudy wojenne.*

Żeby te podstawowe cechy wyrobić w żołnie-

rzu, należy pracę rozpocząć nad nim gdy jest dopiero kandydatem na żołnierza, t. j. dzieckiem.

A więc należy rozwijać organizm młodzieży, jego siłę i zdrowie (o czem wyżej).

Poza tem wypada pamiętać zarówno o dziewczętach jak i chłopcach, że mogą być potrzebni do obrony Ojczyzny.

Tem zagadnieniem zajmuje się przysposobienie wojskowe, dając odpowiednie przygotowanie młodzieży.

W tej pracy przysposobienia wojskowego łyżwiarstwo może oddać poważne usługi.

Pomijając już to, że sport ten daje w ciągu zimy zbawienny i celowy ruch wszystkim niemal mięśniom na świeżem powietrzu, ma też specjalne walory, na które nie zawsze zwraca się dostateczną uwagę. Poza siłą i zdrowiem ważną rolę na wojnie odgrywa wytrzymałość na trudy wojenne. Bo co z takiego żołnierza, który po tylu różnych pracach nad nim, przy lada podmuchu chłodnego wiatru, czy słocie — zaziębia się i trzeba go odesłać do szpitala na leczenie.

Zahartowanie do trudów wojennych staje się koniecznością, ale tę pracę trzeba nad nim przeprowadzać też od czasu najwcześniejszego, aby już na ćwiczeniach żołnierskich był dostatecznie zahartowany. I tu przysposobienie wojskowe ma swoje ważkie słowo, a łyżwiarstwo staje się pomocne.

Jeżeli bliżej zastanowimy się nad tem, jak od-

bywa się w praktyce jazda na łyżwach, przekonamy się, ze każdy łyżwiarz hartuje swój organizm w warunkach mroźnego i wietrznego powietrza oraz przygotowuje go do wytrzymania nagłych zmian temperatury.

Elementarną zasadą jazdy na łyżwach jest swoboda ruchów, to też każdy łyżwiarz musi być swobodnie i lekko ubrany, a tem samem przyzwyczaja się do otaczającego go mroźnego powietrza. Praca żołnierza podczas wojny często wymaga właśnie swobody ruchów, a więc w lekkiem ubraniu.

Jeśli trafi to na człowieka niezahartowanego w młodości, może łatwo zaziębić się i przypłacić życiem.

Ile razy łyżwiarz w najsilniejszy mróz, podczas wyścigu, czy innego silnego ćwiczenia spoci się, jak to mówią „jak ruda mysz" i potem stygnie również na mrozie[1]). Taki trening organizmu zahartuje go dostatecznie, by w życiu praktycznem, jakiem jest ciężka służba wojskowa, zdać egzamin.

Tyle co do całości przyzwyczajania organizmu do mrozu przy jeździe na łyżwach. Ale jest jeszcze cały szereg częściowych korzyści, które składają się na jedną wielką całość.

---

[1]) Autor niniejszej książki podczas ustanawiania maratońskiego rekordu łyżwiarskiego w 1928 r. (42195 m w 1 godz. 47 m. i 00.4 sek.). przepocił całkowicie koszulki i swetry przy — 10° C, tracąc podczas tego jednego biegu ok. $3^1/_2$ kg wagi bez szkody dla zdrowia.

Aczkolwiek każdy łyżwiarz w zasadzie ma szalik, czapkę i rękawiczki ciepłe, w praktyce jednak ani szalik, ani rękawiczki nie mają wielkiego zastosowania, nawet wielu łyżwiarzy jeździ bez czapek podczas mrozu.



Rys. 9. Nehring — przejeżdża metę przy ustanawianiu rekordu maratońskiego (42195 m), (od prawej stoją sędziowie: gen. Stefan Witkowski i ś. p. wiceprezes W. T. Ł. — Rudnicki).

Autor niniejszej książeczki, np. jeżdżąc na łyżwach przeszło 30 lat, nie używał prawie wcale rękawiczek ani nauszników, czy też innych zabezpieczeń na uszy (z wyjątkiem, gdy startował do wyścigu, kiedy niema czasu na pocieranie rąk, czy uszu) i zahartował pierwszorzędnie te tak narażone na odmro-

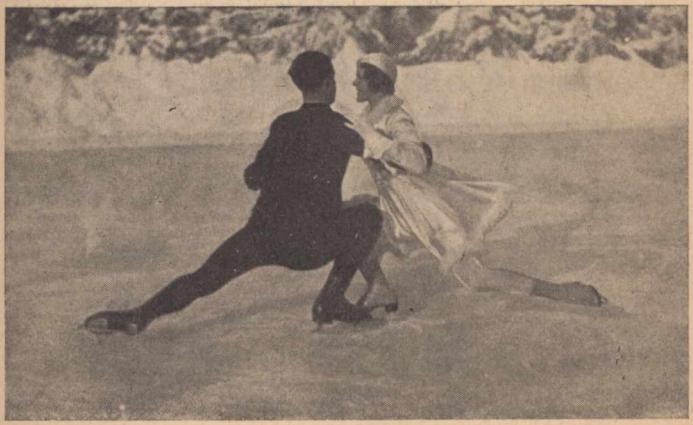
żenie kończyny. Wielokrotny mistrz Polski Janusz Kalbarczyk startował w 1929 r. do łyżwiarskich mistrzowstw Polski przy temperaturze przeszło 20 stopni mrozu bez rękawiczek i bez czapki, a nawet bez ochraniaczy na bucikach. Oczywista rzecz, że to było możliwe tylko przy stopniowem przyzwyczajaniu się od dzieciństwa do mrozu podczas jazdy zwykłej na łyżwach i na treningach. Nic też dziwnego, gdy Kalbarczykowi wypadła służba wojskowa, znosił wszelkie ćwiczenia w zimie z największą łatwością.

Przecież w życiu żołnierza, zwłaszcza na wojnie, praca bez czapki, w lekkiem ubraniu i bez rękawiczek jest na porządku dziennym. Ileż to jest czynności, których w rękawiczkach wykonać się nie da, gdyż są koniecznie potrzebne gołe palce, a przecież dużo lepiej wytrzymują mróz zahartowane ręce.

Nieraz życie żołnierza lub nawet zwycięstwo może zależeć od wykonania pewnej czynności, którą można przeprowadzić jedynie gołemi palcami. Pozornie zdawałoby się, iż jest to drobny szczegół — zahartowanie rąk — a jednak wielokrotnie może nam oddać wielkie usługi w życiu, nietylko cywilnem ale i wojskowem.

Również wytrzymałość uszu na mróz często wysuwa się na pierwszy plan. Ile to odrywa uwagi żołnierza w pracy na mrozie, zwłaszcza w pośpiechu, gdy, nie mając odpowiedniego zabezpieczenia, co się często zdarza, uszy szczypią i dają znać, że są kan-

dydatami do odmrożenia, a nie ma czasu zająć się niemi. Wtedy żołnierz zahartowany potrafi przetrzymać łatwiej i bez szkody ten moment, kiedy tkanka narażona jest na odmrożenie, i zdąży wykonać, co było pilne i konieczne.



Ryc. 10. Mistrzowska para Śląska rodzeństwa Kalusów — tańczy na lodzie.
(Pokazy na lodzie).

Poza tem duże znaczenie dla żołnierza ma zahartowanie stóp, które łatwo podlegają odmrożeniu, szczególnie gdy zamoczą się, co nie jest wykluczone w życiu żołnierskiem. Każdy łyżwiarz musi przedewszystkiem zahartować stopy na mróz, zwłaszcza zawodnicy przy jeździe wyścigowej, gdzie nie można wkładać grubych skarpetek, ponieważ nie wyczuwa



Ryc. 11. Zatrzymanie na jednej nodze w biegu do tyłu: Vadas (Węgry) i Michaelis (Niemcy). (Pokazy na lodzie).

się należycie cienkiego ostrza łyżew, a przytem bucik w grubej skarpetce kręci się na nodze.

Zahartowanie kończyn oraz innych części organizmu naszego na zmiany temperatury automatycznie wpływa dodatnio na wytrzymałość i odporność żołnierza wogóle na zimno.

Jako specjalne przykłady ważności zahartowania żołnierza na mróz możnaby jeszcze dodać służbę na czujce czy podsłuchu, które wymagają trwania bez ruchu przez możliwie najdłuższy czas, a zacieranie rąk, uszu, przytupywanie dla rozgrzania nóg, mogą żołnierza zdradzić i odbić się ujemnie na zadaniu, które miał wykonać.

Trzeba zatem zdawać sobie sprawę z konieczności specjalnego hartowania młodzieży w przewidywaniu ciężkiej i odpowiedzialnej służby wojskowej, zwłaszcza na wypadek wojny, gdzie w naszym klimacie mamy do czynienia w ciągu prawie sześciu miesięcy z zimną bądź mroźną pogodą.

Takie zahartowanie organizmu na mróz musi być przeprowadzone uprzednio—od młodych lat, gdyż podczas krótkotrwałej w czasie pokoju służby wojskowej niema czasu na specjalne uodpornianie żołnierzy na mróz. Czas obowiązkowej służby z konieczności rzeczy musi być użyty przedewszystkiem na wyszkolenie, a uodpornienie organizmu powinno być, w myśl idei W. F. i P. W., uskutecznione już poprzednio.

Mówiąc o znaczeniu łyżwiarstwa w pracach przysposobienia wojskowego, nie można pominąć kobiet, które podczas wojny mogą odegrać ważną rolę na różnych placówkach, zwłaszcza jako sanitarjuszki. Praca w polu nie jest łatwa w zimie, a wyżej podane zahartowanie organizmu na zmiany temperatury mają zastosowanie i wobec kobiet.

Jazda na łyżwach dla kobiet z punktu widzenia przysposobienia wojskowego jest nietylko wskazana ale i konieczna.

CZĘŚĆ II.

JAZDA TOWARZYSKA, GRY I ZABAWY.

A. WIADOMOŚCI OGÓLNE.

1. PRZYGOTOWANIE TANICH ŚLIZGAWEK.

Z tego, co powiedzieliśmy w pierwszych rozdziałach wynika, że łyżwiarstwo powinno być sportem powszechnym, a więc jeździć na łyżwach mają wszyscy, zarówno młodzi, jak i starzy, nietylko bogaci ale i biedni.

Trzeba im jednak ułatwić korzystanie z tego zdrowego sportu; w pierwszym zaś rzędzie dać tanie i dobre lodowiska.

Obecnie mamy bardzo mało łyżwiarskich boisk sportowych, głównie spotykamy się w różnych miastach z małą ilością t. zw. ślizgawek, urządzonych i prowadzonych przeważnie bez odpowiedniego planu. To też nic dziwnego, że łyżwiarstwo nasze rozwija się tak wolno.

Jeżeli chodzi o jazdę towarzyską, nie potrzeba lodowisk o specjalnych wymiarach, mogą być najrozmaitsze, zależnie od posiadanego terenu. Prze-

dewszystkiem szkoły powinny w zimie urządzić ślizgawkę na dziedzińcu szkolnym lub w jego pobliżu.

W zasadzie rozróżniamy dwa rodzaje ślizgawek: *naturalne* i *sztuczne*.



Ryc. 12. Państwo Żmudzińscy na maskaradzie. (Atrakcje na lodzie).

Pierwsze z nich powstają same, gdy przyjdzie mróz i zamieni powierzchnię stawów, sadzawek i t. p. na powłokę lodową, na której można się ślizgać, drugie robimy sami, polewając powierzchnię jakiegoś

placu wodą, aż utworzy się warstwa lodu, odpowiednia do jazdy na łyżwach.

Jeżeli kto chce urządzić ślizgawkę, musi rozwiązać następujące zagadnienia:

1) gdzie się ma znajdować ślizgawka;
2) skąd czerpać wodę;
3) jak polewać;
4) jak urządzić światło;
5) gdzie i jaka ma być szatnia;
6) jaka ma być muzyka;
7) jak sfinansować;
8) jak technicznie przygotować lód.

a) Wybór miejsca pod ślizgawkę.

O ile mamy w danej miejscowości jezioro, staw, sadzawkę, wolno płynącą rzekę lub łachę rzeczną, czy nawet zalane wodą łąki i t. p., powinno się wykorzystać przedewszystkiem naturalną ślizgawkę.

Aczkolwiek taka ślizgawka „sama" się utworzy, jednak lepiej pomóc jej, ażeby istotnie mogła być zdatna do użytku.

O ile tylko jest możliwe, należy powierzchnię wody oczyścić z pływających na niej przedmiotów oraz, o ile zajdzie tego potrzeba, powycinać rośliny wodne, znajdujące się na jej powierzchni lub nad nią, zwłaszcza sitowie.

Nim ziemia zmarznie, trzeba ogrodzić teren oraz przeprowadzić wszelkie czynności, które wymagają robót ziemnych.

W razie braku jakiegoś zbiorowiska wody, należy *ślizgawkę* urządzić *sztuczną*, t. j. *wylewaną*.

W tym celu wybieramy możliwie równy plac. Najlepszy plac jest o powierzchni słabo przepuszczalnej, np. na podłożu gliniastem, dobrze ubitem lub na kortach tenisowych.



Ryc. 13. Maskaradowe atrakcje na lodzie.

Dobre również są boiska piłki nożnej, przeważnie u nas niewykorzystywane, które przed nadejściem mrozów należy skosić krótko i mocno zwałować.

Podwórza szkolne też często bywają u nas niewykorzystane, a można je z powodzeniem zamienić całkowicie lub częściowo na ślizgawkę.

b) Skąd czerpać wodę i jak polewać.

Nieraz bywa, że przy szykowaniu ślizgawki niedostatecznie przemyśli się, skąd czerpać wodę i jakim sposobem. W dużych miastach, gdzie jest wodociąg, można brać wodę z hydrantów miejskich, znajdujących się najbliżej projektowanej ślizgawki. Zwykle jest tu dostateczne ciśnienie, które pozwala na swobodne polewanie przy pomocy sikawki, osadzonej na takim, czy innym wężu. Gorzej się sprawa przedstawia, gdy wodociągu niema. Wtedy pozostaje przywożenie wody lub doprowadzenie jej przy pomocy rynien drewnianych, prowadzonych ze źródła wody, np. studzien. W tym wypadku nieraz potrzebne są pompy.

Na niewielkich ślizgawkach polewanie wodą dowożoną, czy donoszoną jest rzeczą możliwą, jednak na większych sprawa jest trudniejsza i kosztowniejsza. Z pomocą w takich wypadkach może nam przyjść straż pożarna, która przecież jest w każdem choćby najmniejszem miasteczku; pompy, węże i t. p. mogą być doskonale wykorzystane w czasie bezczynności, a strażakom nie zaszkodzą ćwiczenia przy narzędziach pracy.

Bez względu na to, jaką mamy ślizgawkę: sztuczną, czy naturalną, polewanie jej jest rzeczą konieczną, nietylko w celu pogrubienia warstwy lodu, ale i wyrównania powierzchni. To też nieodzownym narzędziem do założenia i prowadzenia ślizgawki jest dobry wąż do polewania, odpowiedniej wielkości,

ażeby łatwo było wszędzie wodą sięgnąć. Parciane węże są niepraktyczne, gdyż zamarzając, szczególnie na załamaniach, łatwo pękają. Najlepsze są gumowe, owinięte sznurkiem.



Ryc. 14. Atrakcje podczas zabaw na lodzie.

Polewanie lodu naturalnego jest o tyle ułatwione, że wystarczy wbić przez lód w dowolnem miejscu, czy w przerębel rurę i pompować wodę według potrzeby. Pamiętać jednak wypada o tem, żeby w stawie, czy w sadzawce utrzymać wodę na pewnym poziomie, tak żeby lód leżał na wodzie, a nie zawisnął w powietrzu, gdyż wtedy jego nośność staje się stosunkowo słaba, a o wypadek załamania się lodu nie trudno.

Na ślizgawce naturalnej, gdy lód leży na wo-

dzie, można jeździć, gdy warstwa lodu posiada przynajmniej 10 cm grubości, t. j. wytrzymuje ciśnienie 400 kg na 1 m^2. Jednak jest lepiej, gdy grubość lodu wynosi około 15 cm. Mierzyć powinno się go w różnych miejscach, gdyż zwykle przy brzegu stawów, sadzawek i t. p. jest on bardziej cienki, ponieważ tworzą się tam oparzeliska wskutek ciepła, idącego z ziemi. Nad źródliskami również lód bywa cieńszy. To też kierownictwo ślizgawki naturalnej powinno zwrócić baczną uwagę na te szczegóły, aby nie dopuścić do wypadków załamania lodu pod łyżwiarzami.

c) Jak urządzić światło.

W miastach, gdzie jest oświetlenie elektryczne, sprawa światła na lodzie jest w zasadzie rozwiązana, wystarczy przeprowadzić instalację i porozwieszać lampy. Jest to jednak możliwe, gdy nie natrafiamy na zbyt duże koszty. Np. na rzece, czy stawie, gdzie niema wpobliżu ani przewodów elektrycznych, ani słupów lub t. p., koszt założenia instalacji elektrycznej, szczególnie, gdy ślizgawkę robimy dorywczo — jest stosunkowo duży i nie opłaca się często. W tym wypadku jeśli niema oświetlenia elektrycznego w danej miejscowości, bierzemy do oświetlenia lampy łukowe, karbidowe lub w ostateczności naftowe latarnie.

Ustawiać lub przymocować można je na słupach zamrożonych w lodzie lub na stojakach o sze-

rokiej podstawie (w postaci trójkątów lub t. p., aby się nie przewracały łatwo).

Lampy trzeba tak rozmieścić na ślizgawce, żeby na całej przestrzeni było dość jasno, a poza tem można było łatwo poruszać się bez narażenia na zbyteczny upadek.



Ryc. 15. Nietoperz na maskaradzie.
(Atrakcje na lodzie).

d) Urządzenie szatni.

Zawczasu trzeba przygotować *szatnię*, zwaną często *cieplarnią*. Jak sama nazwa wskazuje, pomieszczenie na szatnię musi być ciepłe i wygodne. Nie zawsze na to zwraca się dostateczną uwagę, biorąc na szatnię byle jakie pomieszczenie, zgoła nie przydatne na ten cel.

Dobra szatnia powinna składać się z następujących części (względnie pokojów):

1) właściwej szatni do przechowania palt, bucików i t. p., oddzielonej od reszty pomieszczenia i dobrze zabezpieczonej przed złodziejami;

2) cieplarni, gdzie rozstawione są ławki oraz ukośne stołeczki do opierania nóg przy zakładaniu łyżew; w środku powinien być dobrze grzejący piec, najlepiej szamotowy, w ostateczności—żelazny;

3) bufetu (oddzielnego), łatwo dostępnego, gdzie byłaby herbata i zakąski (chleb, bułki z wędliną), pączki i t. p.;

4) kasy;

5) ubikacji, o której często zapomina się na ślizgawkach lub stawia oddzielnie budkę, daleko od szatni, otwartą, gdzie łatwo można się zaziębić. Ubikację należy koniecznie zbudować przy szatni i również ogrzewaną.

Cały budynek powinien być możliwie blisko lodowiska i połączony z niem bądź drewnianemi schodami, czy deskami, bądź też lodem. Podłogę szatni należy dać drewnianą lub wyłożoną deskami, żeby nie psuć łyżew na betonie czy ziemi, zwłaszcza, że rzadko kto u nas nakłada ochraniacze na łyżwy.

W celu uniknięcia pożaru, połączenia kominowo-rurowe (często żelazne) należy przeprowadzać wg. wszelkich zasad ochrony przeciwogniowej, a więc piecyk żelazny, względnie jego części żelazne i rury

powinny być oddalone przynajmniej 70 cm od palnych przedmiotów, jak drewno, tektura. Przy przeprowadzaniu rur przez ściany drewniane lub dach, trzeba miejsca zetknięcia z łatwopalnym materjałem obłożyć azbestem.



Ryc. 16. Państwo Żmudzińcy na balu na lodzie w Katowicach. (Atrakcje na lodzie).

e) Jaka ma być muzyka.

Każda ślizgawka powinna mieć koniecznie muzykę, w przeciwnym razie będzie jak martwa; ludzie, a szczególnie młodzież, będą od niej stronić. Obecnie najczęściej używana i najpraktyczniejsza jest muzyka podawana przez gigantofony z radja lub z płyt. Ponieważ zainstalowanie takiej muzyki jest dość ko-

sztowne, przeto trzeba zawczasu o niej pomyśleć, względnie aparat wypożyczyć.

f) Sfinansowanie ślizgawki.

Przed rozpoczęciem przygotowania ślizgawki, po przemyśleniu wyżej opisanych koniecznych warunków do jej funkcjonowania, wypada opracować kosztorys i przewidzieć spodziewane dochody, przyczem trzeba się zawsze liczyć z naszemi niepewnemi zimami, przytem bardzo kapryśnemi.

Kilkakrotna w ciągu zimy dłuższa odwilż może nam zniweczyć podstawowe obliczenia dochodu. Dlatego też raczej liczyć mniej, niż za dużo. Poza tem, ze względu na propagandę sportu, należy robić wejścia tanie, aby większy był ruch, a korzyści z szatni i bufetu wyrównają nam straty na tanich biletach.

Przy wszelkich obliczeniach nie należy zapominać o wydatkach na robociznę: polewanie, zgarnianie śniegu oraz koszt wody, jeśli się ją kupuje. Do tego trzeba doliczyć wydatki na miotły, szufle, skrobaczki żelazne, spychaczki śniegu i t. d.

g) Techniczne przeprowadzenie przygotowania lodu.

Ślizgawki sztuczne. Do wylewania ślizgawki przystępujemy wtedy, gdy ziemia zmarzła na głębokość 10 do 20 cm, poczem spryskujemy ją wodą, żeby utworzyła się skorupa lodowo-ziemna. Po jej utworzeniu lejemy wody więcej, by otrzymać pierw-

szą, choć cienką warstwę lodu. Jeżeli teren został dobrze splantowany, uzyskanie ślizgawki nie napotyka na trudności, o ile mróz dopisuje.

Zwrócić tu wypada uwagę na szczegół, o którym często się zapomina, a mianowicie, że woda, zwłaszcza brana z kranów, czy hydrantów, posiada



Ryc. 17. Na balu. (Atrakcje na lodzie).

ciepłotę powyżej 0^0 (nieraz nawet do 8^0), przeto należy wodę puszczać wolno i to podnosząc sikawkę do góry, aby woda rozpryskiwała się w formie kropel deszczowych. Gdybyśmy puścili duży strumień wody, to rozpuściłaby utworzoną skorupę lodu lub lodowo-ziemną a nawet zmarzniętą ziemię i woda zaczęłaby wsiąkać w głąb, jak to mówią „uciekać".

Jest to częsty błąd u początkujących. Oczywiście, gdy mamy grubą warstwę lodu, niebezpieczeństwo jest mniejsze.

Pierwsze polewanie powinniśmy zaczynać dopiero przy 4° C niżej zera. Żeby woda nie spływała na boki, dobrze jest cały teren obłożyć wałem z ziemi.

Przy wykonywaniu ślizgawki trzeba starać się, jak tylko jest mróz, zrobić grubą warstwę lodu (do 15 cm); wtedy nawet przy długich odwilżach lód nie roztopi się całkowicie, grunt nie rozmarznie, a przy pierwszym choćby średnim mrozie, t. j. 4 do 5° C można w ciągu jednej doby mieć dobrą ślizgawkę.

Ślizgawki naturalne nie wymagają tych zabiegów jeżeli oczyściliśmy wodę zawczasu z różnych śmieci, w przeciwnym wypadku musimy zamarznięte przedmioty na powierzchni lodu wyrąbać lub powierznię ślizgawki polać wodą, żeby otrzymać czystą powierzchnię lodową.

W celu uniknięcia pękania lodu podczas silnych mrozów, trzeba pod kątem prostym, a więc przy brzegach stawu wzdłuż i wpoprzek lodowiska przerąbać wąskie (kilka cm) pasy. Oprócz tego robimy dookoła sadzawki co 20 m przeręble o powierzchni 1 m^2. Przez otwory te wydobywa się ciepło, z nich też możemy brać wodę do polewania lodu, a ryby mają dostęp powietrza.

2. PROWADZENIE ŚLIZGAWEK.

Nietylko przygotowanie dobrej ślizgawki ale i jej należyte prowadzenie jest konieczne do zdobycia

większej ilości łyżwiarzy a tem samem dania prowadzącym lodowisko odpowiedniego dochodu.

a) Utrzymanie lodu w dobrym stanie. Wiele ślizgawek, zwłaszcza publicznych, mało dba o dobroć lodu. Naleją trochę wody, nie bacząc, czy ziemia została dobrze przykryta lodem i wpuszczają publiczność, która, częstokroć spragniona ślizgawki, jeździ nie po lodzie, a po zmrożonej ziemi, narażając się na upadki, niszczenie łyżew i t. d. Rzadko kiedy kto po przewróceniu się na prawdziwym lodzie robi sobie krzywdę, gdyż padające ciało, trafiając na gładką powierzchnię tafli lodowej, posuwa się po niej, paraliżując tem samem siłę uderzenia. Zupełnie inaczej jest, gdy podczas jazdy łyżwa natrafi na ziemię, wtedy noga zostaje przytrzymana, a ciało pada na miejscu bez możności posuwania się.

To też władze sportowe, czy szkolne oraz przedsiębiorcy powinni dbać o dobry stan lodu na prowadzonej przez siebie ślizgawce, a to ze względu na bezpieczeństwo jeżdżących, jak i własny interes finansowy. Wiadome bowiem jest, że na ślizgawkę z dobrym lodem przychodzi dużo ludzi, gdyż o tem dowiaduje się jeden od drugiego.

Przedewszystkiem należy więc dążyć do zrobienia grubej warstwy lodu i dopiero potem puszczać na ślizgawkę publiczność, gdy ziemia z pod lodu nie prześwieca, a tem bardziej wystaje.

Dostatecznie grubą warstwę lodu na ślizgawce

sztucznej poznaje się po zmarznięciu świeżo nalanej wody, po białawej barwie bez ciemno brunatnych plam. Badać ślizgawkę należy przy świetle dziennem.

Codziennie, gdy publiczność opuści lodowisko, należy pozmiatać zeskrobki i śnieg ze ślizgawki, szczególnie z rowków i dołów, poczem wszelkie dziury



Ryc. 18. Na zabawie na lodzie. (Atrakcje na lodzie).

pozakładać rozbitemi kawałkami lodu i zalać gorącą wodą, t. j. „zalutować", taka dziura nie łatwo się wtedy odnawia.

Dopiero po oczyszczeniu lodu i załataniu dziur, przystępujemy do polewania wodą. Trzeba jednak przed tą czynnością spojrzeć na termometr, czy nie grozi odwilż.

Nic tak nie niszczy lodu, jak świeżo wylana

woda, gdy temperatura przed zmarznięciem wody podniesie się powyżej 0°, lepiej wtedy nie polewać, bo przy lada mrozie lód będzie znów gotów do użytku.

Szczególnie ważne jest, ażeby nie polewać podczas opadów śnieżnych, ponieważ robi się wtedy papka, która w razie zamarznięcia tworzy gąbczastą masę na powierzchni, nie pozwalającą jeździć na łyżwach.

Polewać można cienki lód dopiero przy—3° C, natomiast gruby przy —0,5° C, a nawet bardzo cienko i przy 0°, spryskując wodą.

W celu posiadania dobrego lodu lepiej jest polewać cienkiemi warstwami po kilka razy w ciągu nocy [1]). Przy polewaniu dużą ilością wody łatwo utworzyć miejsca puste, napełnione powietrzem, zwłaszcza, jeśli został śnieg na lodzie lub dziury, a podczas silnego mrozu tworzą się fałdy i „schodki". O ile spadnie śnieg, należy go spychaczkami natychmiast usunąć na boki, żeby nie przeszkadzał jadącym i nie psuł lodu w czasie odwilży. Wtedy bowiem ze śniegu robi się powyżej omówiona papka.

Najlepszą naprawą lodu byłoby sheblowanie tej grudy, ale hebli motorowych do lodu jeszcze nie mamy, a ręczne są niepraktyczne. Jedyne co nam pozostaje, to polać wodą i wyrównać powierzchnię lodu, ale na to musimy mieć dobry mróz.

---

[1]) Polewa się zwykle w nocy, gdyż przeważnie jest zimniej, przyczem w dzień ślizgawka jest zajęta.

b) Porządek na lodzie.

Można powiedzieć, że poza nielicznemi wyjątkami na ślizgawkach naszych niema należytego porządku i stąd też trudno nauczyć się czegoś z jazdy figurowej, czy wyścigowej w tłoku chaotycznie jeżdżących po całej ślizgawce.

Dlatego też dyrekcja każdego lodowiska powinna teren podzielić na dwie lub trzy części:

1) do nauki jazdy figurowej (najlepiej w środku lodowiska wydzielić pewną przestrzeń np. 20 × 30 cm);

2) dla zwykłych jeżdżących (reszta placu);

3) o ile teren pozwala, odgrodzić pas lodu, o szerokości 2 — 3 metrów, do jazdy wyścigowej (dookoła ślizgawki, na jej brzegach).

Przeprowadzić ten podział można bądź wałami ze śniegu, czy zeskrobków lodu, bądź barjerami, czy sznurami na stojakach. Dookoła lodowiska trzeba postawić dostateczną ilość ławek do odpoczynku.

Teren do jazdy figurowej może też służyć do nauki dla początkujących, szczególnie dzieci. Podział lodowiska na wyżej podane części może wydawać się bardzo kłopotliwy dla właściciela lodowiska, jednak w praktyce okaże się dobry. Gdyby trudno było zrobić tor wyścigowy, który nie powinien być krótszy na zwykłych ślizgawkach, niż 150 m, należy odgrodzić koniecznie teren dla początkujących i do jazdy figurowej. Kto miałby prawo uczyć się w odgrodzonym kole, decydowałby miejscowy instruktor.

Na lodzie powinien być wyraźnie wskazany kierunek jazdy, a mianowicie *w lewo dookoła* — najlepiej zapomocą dużej strzały z napisem „Jazda w lewo dookoła"; w ten sposób uniknie się niepotrzebnych zderzeń jadących z przeciwnym lub bocznym kierunku. Jest to jedna z bolączek na wszystkich ślizgawkach.



Ryc. 19. Ekscentryk podczas skoku przez szereg saneczek. (Atrakcje na lodzie).

Zarówno w szatni jak i na lodowiskach powinny być napisy, zaznaczające potrzebę czystości na lodzie, w interesie samych jadących. Często różne upadki i potłuczenia są powodowane rzucanemi opadkami, skórkami pomarańczowemi i t. p., dlatego też trzeba w odpowiednich i widocznych miejscach poumieszczać skrzynki do śmieci.

Celem zwiększenia ruchu sportowego wśród łyżwiarzy każdy właściciel lodowiska, przedsiębiorca, szkoła, czy też inna instytucja powinna od czasu do czasu urządzić zawody w jeździe wyścigowej i figurowej. To ożywia ślizgawkę i zjednywa jej zwolenników.

Imprezy na ślizgawkach, w razie braku organizacyj łyżwiarskich, powinien prowadzić miejscowy instruktor; do niego również należy piecza nad stosowaniem się publiczności do miejscowych przepisów.

3. NAUKA JAZDY NA ŁYŻWACH.

Zasadniczym warunkiem rozpowszechnienia łyżwiarstwa jest łatwość nauczenia się jazdy na łyżwach. Wiele osób chętnie korzystałoby z tego pięknego i zdrowego sportu, lecz nie umie jeździć, i nie wie jak się do tej nauki wziąć, sądząc przytem, że jest nader trudna. W rzeczywistości tak nie jest, bowiem dorosłego można nauczyć w ciągu jednej jego bytności na lodzie, a najdłużej dwóch — trzech. Oczywiście, mowa tu jest o możliwości nauczenia go utrzymywania się i posuwania na lodzie oraz jak wejść i zejść z lodu.

Dalsza jego praca doprowadzi stopniowo do większej swobody w jeździe. Dziecko, począwszy od 4-go roku życia, nauczy się w ciągu kilku dni.

Ważne jednak jest, ażeby początkujący otrzymał odrazu dobrą naukę oraz odpowiednie łyżwy i obuwie.

Szczegóły o ubiorze i technice nauki jazdy na łyżwach, jak też wskazówki higjeniczne zainteresowani znajdą w książce Edwarda Nehringa „Zasady łyżwiarstwa", stron 138, wydawnictwo Głównej Księgarni Wojskowej, cena 2 zł. 80 gr.

Rodzice i wychowawcy powinni zawczasu zapoznać się z odpowiedniemi rozdziałami wspomnianej książeczki, co im bardzo ułatwi pracę z pupilami.

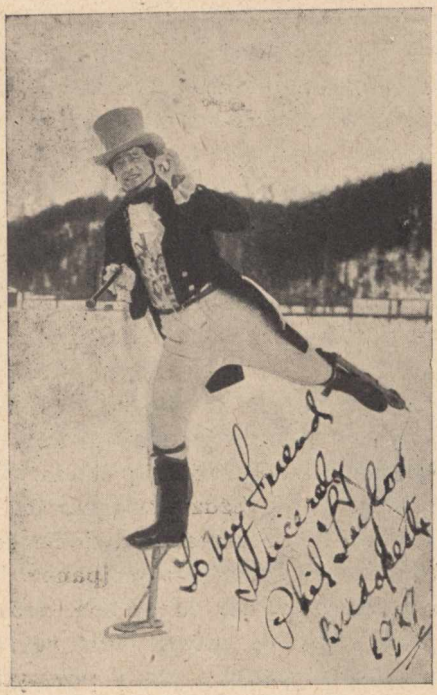
B. WIADOMOŚCI SZCZEGÓŁOWE.

I. JAZDA TOWARZYSKA NA LODZIE.

Jazda na łyżwach, zasadniczo biorąc, dzieli się na 1) *prostą* (prostolinijną) i 2) *figurową* (krzywolinijną).

Pierwsza z nich, zwana *zwykłą*, obejmuje posuwanie się naprzód lub wtył na łyżwach, opartych o lód przeważnie całą szerokością ostrza. O ile będziemy starali się w tej jeździe osiągnąć jak największą szybkość, zwłaszcza przez ułatwienie sobie tego przy pomocy odpowiednich łyżew (panczen), otrzymamy *jazdę wyścigową*, t. j. klasyczną prostolinijną. Natomiast *jazda figurowa* polega bądź na rysowaniu łyżwami na lodzie podczas jazdy pewnych prawidłowych figur, bądź wykonywaniu najrozmaitszych ruchów, skoków i figur o charakterze artystycznym. W ten sposób osiągamy klasyczną jazdę krzywolinijną, zwaną często *sztuczną* (od wyrazu sztuka, w znaczeniu artyzmu).

O ile figury, wykonane na lodzie, są niewykończone i stanowią jakby najprostsze elementy w ciągłej jeździe zwykłej, mamy do czynienia z *jazdą figurową zwykłą*, tak często spotykaną wśród łyżwiarzy na ślizgawkach ogólnych.



Ryc. 20. Ekscentryk na szczudłach łyżwowych. (Atrakcje na lodzie).

Prosta jazda zwykła i figurowa, o ile wykony-

wana jest przez dwie lub więcej osób razem, zwie się *jazdą towarzyską*.

Na wszystkich ślizgawkach spotykamy znaczną większość ludzi, zajętych właśnie jazdą towarzyską, a nie inną. Dawniej, gdy były u nas rozpowszechnione *maskarady na lodzie*, odgrywała ona jeszcze większą rolę.

Znaczenie jazdy towarzyskiej na lodzie jest u nas często niedoceniane. A przecież z niej rodzi się dopiero klasyczna jazda: figurowa i wyścigowa, bowiem łyżwiarze nabierają swobody ruchów, pewności siebie, opanowania środka ciężkości, a więc — równowagi, czyli tych wszystkich cech, które są niezbędne do dalszej pracy nad doskonaleniem jazdy na łyżwach: klasycznej lub gier i zabaw na lodzie, zwłaszcza hokeja.

1. Ubiór i zachowanie się na lodzie.

Ubiór przy jeździe towarzyskiej może być dowolny. W ostatnich czasach wytworzył się zwyczaj chodzenia na ślizgawkę tylko wtedy, jeśli się posiada komplet łyżwiarskiego ekwipunku, biorąc za wzór zawodników. Taki sposób rozumowania jest błędny, ponieważ jazda towarzyska ma na celu ułatwienie wielu osobom spędzenia czasu na świeżem powietrzu w towarzystwie znajomych. To też krępowanie specjalnym ubiorem odstręcza, powiedzmy nawet odstrasza wielu chętnych, a jednak często zbyt biednych, ażeby móc sprawić najodpowiedniejsze łyżwy i ubranie.

Jazdę towarzyską należy rozpatrywać z punktu praktycznego; zagranicą również widać wśród łyżwiarzy rozmaitość ubioru. Oczywiście, pewne niewielkie przystosowanie się, zresztą nie drogie, jest konieczne. O ile jest możliwe, należałoby starać się o ubiór możliwie sportowy, a więc panie w niewielkich kapeluszach, beretach lub czapeczkach, panowie zaś w czapkach, beretach lub czapeczkach trykotowych. W żadnym razie nie wypada, żeby panie przychodziły na ślizgawkę w dużych kapeluszach i powiewnych sukniach, a panowie w cylindrach (chyba na maskaradę) i sztywnych kapeluszach (np. melonikach), żakietach lub frakach — co razi tak, jakby ktoś przyszedł na bal w ubraniu sportowem. Natomiast ubranie, które nosimy na codzień, może być przy zwykłej jeździe towarzyskiej najzupełniej na miejscu.

Zachowanie się na lodzie. Ślizgawkę należy uważać za miejsce zabawy dla dzieci, młodzieży i dorosłych,... za godziwą rozrywkę towarzyską w idealnych warunkach zdrowotnych. Tem samem zachowanie się łyżwiarzy na ślizgawce powinno być takie same, jak w salonie i na balu.

Nieraz jednak dzieje się inaczej, co wielu zniechęca do jazdy na łyżwach. Pomijając ogólne, znane zresztą, przepisy zachowania się towarzyskiego, należy zaznaczyć, że na lodzie powinien panować porządek, a jeden drugiemu — ułatwiać jazdę. Przedewszystkiem trzeba pamiętać, że na ślizgawkach jeździ się

zwykle w lewo dookoła, przeto powinna być wykluczona jazda w kierunku odwrotnym.

Jeśli kto chce wrócić np. do szatni, to powinien objechać dookoła lub środkiem, w przeciwnym razie naraża innych i siebie na ew. przewrócenie.

Każdy z jeżdżących powinien sam zwracać na siebie uwagę, a tem samem dopomóc posiadaczowi ślizgawki w utrzymaniu porządku.

Wzajemna pomoc na ślizgawce jest pożądana, zwłaszcza uczącym się należy ustępować z drogi. Przy całej swobodzie w ruchach, jaka powinna towarzyszyć jeżdżącym, należy uważać, by nie potrącać się wzajemnie i najeżdżać szczególnie na dzieci oraz wyrzucać nóg na wszystkie strony, ponieważ to jest nieestetyczne, a grozi pokaleczeniem innych.

2. Technika jazdy towarzyskiej.

Jazdę towarzyską trzeba urozmaicić, przechodząc stopniowo do elementów jazdy figurowej. W ten sposób usuniemy pewną monotonję w jeździe dookoła ślizgawki. Najbardziej rozpowszechniona jest jazda po dwie osoby, ale spotykamy również trójki, czwórki i t. d.

Półholendry. Najczęściej podczas jazdy parami stosujemy posuwanie się naprzód ćwierć lub pół-łukami (holendrami), jak to wskazuje ryc. 21, przyczem mężczyzna znajduje się po lewej stronie damy, trzymając prawą rękę pod jej lewą i prawą dłoń pod jej prawą dłonią. Gdy dojeżdżamy do końca śliz-

gawki w prostej linji, należy skręcić, wtedy czynimy to dużym łukiem na lewej nodze zewnątrz (na zewnętrznej płozie), przyczem mężczyzna jedzie nieco naprzód przed damą (ryc 22).



Ryc. 21. Półholender (Nehring i Junżanka).



Ryc. 22. Łuk na zakręcie na lewej nodze (łuk naprzód zewnątrz).

Ładnym skrętem jest łuk naprzód wewnątrz, wykonany na prawej nodze, przyczem dama wysuwa się naprzód (ryc. 23).

Skoki. Nieco trudniejsze, jednak bardzo efektowne, są zakończenia na skręcie w postaci łuków do tyłu zewnątrz skokiem, wykonanych bądź przez mężczyznę bądź przez damę. W pierwszym wypadku skok z pozycji (ryc. 22) wykonywa mężczyzna, podskakując na prawej nodze możliwie wysoko, czyni szybki obrót w prawo i pada tą samą lecz odwróconą do tyłu nogą na lód, jadąc łukiem do tyłu

zewnątrz, a dama — naprzód zewnątrz (ryc. 24), przyczem zyskuje się bardzo na pędzie tak, że można tym ruchem (po skoku) przejechać bez odpychania się o lód po kilkadziesiąt, a nawet do stu przeszło metrów. Kieruje mężczyzna wolną (lewą) nogą, co jest szczególnie konieczne, gdy jest dużo osób na



Ryc. 23. Skręt łukiem wewnętrznym naprzód na prawej nodze.



Ryc. 24. Skok Werychowskiego.

lodzie. Po skończonym łuku mężczyzna skręca nagle w lewo, przyciąga nieco damę, która wysuwa się naprzód, wyrównywa się z towarzyszem, poczem zaczynają jazdę na prostej odnowa. Skok ten jest znany w Warszawie p. n *Werychowskiego.*

Niemniej efektowny jest skok damy w postaci *trójki*, mianowicie z pozycji na ryc. 22 dama podskakuje na nodze lewej, wykonywa pół obrotu w lewo i pada na prawą nogę, jadąc tak do tyłu zewnątrz, a towarzysz — naprzód zewnątrz (ryc. 25).

Przy tym skoku wygodniej jest, gdy dama trzyma podczas obrotu i po nim prawą rękę pod lewą mężczyzny. Po skończonym łuku dama robi lekki obrót w prawo, a mężczyzna w lewo i wracają do pozycji wyjściowej (ryc. 22).



Ryc. 25. Skok trójkowy.



Ryc. 26. Konik.

Konik i holender łapany. Ładnym sposobem jazdy towarzyskiej jest t. zw. *konik* (ryc. 26): dama jedzie przed mężczyzną i bądź, jak to wskazuje rycina, on trzyma ją lekko za boki, bądź trzymają się za ręce — wyprostowane do boku. *Konikiem* można wykonywać łuki nazewnątrz przodem lub tyłem dowolnej wielkości.

Stosunkowo mało jest rozpowszechniony u nas t. zw. *łapany holender*, polegający na tem, że z pozycji zwykłego łuku naprzód zewnątrz (ryc. 21) puszczamy ręce i robimy (w danym wypadku w prawo) mniejszy łuk (o mniejszym promieniu) tak, że

mężczyzna zmienia tem samem miejsce z lewej strony damy na jej prawą i wtedy podają sobie ręce, jak to wskazuje ryc. 27, poczem robimy łuk w lewo, powtarzając wszystko, jak wyżej i mężczyzna wraca na swe poprzednie miejsce (ryc. 21).



Ryc. 27. Holender łapany.

Poza powyższemi sposobami jazdy towarzyskiej jest jeszcze cały szereg innych, przeważnie opartych na połączeniu z powyższemi, np. dama jedzie łukami naprzód zewnątrz, a mężczyzna trzymając ją za ręce, jedzie łukami do tyły zewnątrz, oczywiście zwróceni są wtedy twarzą do siebie.

Jeśli jedzie się wspólnie w kilka osób (więcej, niż 2) rzędem, to poza konikiem i łapanym holendrem możemy wykonać wszystko, jak wyżej, przyczem Werychowskiego skacze osoba, znajdująca się

najbliżej środka ślizgawki, a więc z lewej strony, trójkę zaś skacze osoba z przeciwległego końca, t. j. z prawej strony, reszta osób jedzie łuk naprzód zewnątrz.

Mogą również wszyscy jechać na skręcie prostą linją (bez łuku), bądź na lewej nodze (ryc. 22), bądź na prawej (ryc. 23 i 28).

Podobnie mogą jechać grupy po kilka osób, więcej, niż po dwie (ryc. 29 i 30).

Wąż. Dla bardziej wprawnych, o ile niema zbyt wiele osób na lodzie, można urządzić t. zw. węża. W tym celu kilka lub kilkanaście osób bierze się za ręce; na czele staje najsilniejsza osoba, a na końcu, t. j. ogonie — najlepiej trzymająca się na nogach. Głowa ciągnie, a wszyscy pomagają, pociągając następnych za sobą, przyczem głowa prowadzi łukowato w różne strony, by wywołać falisty ruch węża.

Dzięki temu ostatnia osoba zostaje wyrzucona siłą, która na nią działa z tego ruchu falistego i „ogon", puszczony przez przedostatnią osobę, jedzie szybko wdal. „Ogon" musi umieć dobrze skręcać i zatrzymywać się nagle, ażeby uniknąć wypadku.

Wąż jest miłą rozrywką towarzyską na lodzie, jednak wymaga wielkiej ostrożności.

Pistolet jest bardzo lubianą jazdą towarzyską, a polega na tem, że dwie czy więcej osób (jedna za drugą), trzymając się za ręce rozpędza, poczem przy-

siada na jednej nodze, drugą wysuwając naprzód. Można w tym pędzie jechać prosto lub łukowato, kierując dowolnie w różne strony.



Ryc. 28. „Łuk wyprostowany" na skręcie naprzód wewnątrz.

Tańce. Kiedy wprowadzono na ślizgawkę muzykę, natychmiast łyżwiarze zaczęli korzystać z rytmu muzycznego i tańczyć.

Za pierwszy oficjalny taniec należy uważać walc wiedeński, który po raz pierwszy na lód wprowadziła znana para angielska — małżonkowie *Syers*.

Od tej pory zaczęła rozwijać się stopniowo jazda parami.



Ryc. 29. Holender w czwórkę.

Walc wiedeński tańczy się w sposób następujący:

damę trzyma się jak w tańcu na sali; pierwsze — wstępne kroki są jazdą zwykłą w takt walca i albo dama cofa się, jadąc do tyłu, lub czyni to mężczyzna.

W pierwszym wypadku po kilku krokach zaczyna taniec dama łukiem do tyłu zewnątrz, bądź w lewo, czy w prawo, za nią mężczyzna postępuje

odpowiedniemi łukami wprzód nazewnątrz; w drugim wypadku zaczyna mężczyzna w lewo, czy w prawo łukiem do tyłu zewnątrz. Łuki te są właściwie częściami łuku, połową lub trzecią częścią jego.



Ryc. 30. Jazda towarzyska — w sześcioro.
(Frydka Preissówna na przodzie).

Po zrobieniu pierwszego łuku, obie strony robią obrót trójkowy, przyczem osoba jadąca do tyłu nie odrywa jadącej nogi od lodu, a robi obrót przechodząc z łuku tyłem do zewnątrz na łuk wprzód zewnątrz, zaś osoba jadąca naprzód robi trójkę z jednej nogi na drugą, bądź skakaną, bądź nie odrywa zaraz nogi od lodu, a trzyma ją na nim przez jakiś

czas, przechodząc z łuku wprzód nazewnątrz na jednej nodze do łuku do tyłu zewnątrz na drugiej nodze, poczem przechodzi do łuku naprzód zewnątrz, jak osoba pierwsza i t. d.

Żeby tańczyć „dookoła sali" a nie na miejscu, trzeba te kawałki łuków robić bardziej płaskie, t. j. jako wycinki obwodu dużego koła.



Ryc. 31. Pierwszy walc wiedeński na lodzie tańczą małżonkowie *Syers* (Londyn).

Przy większej wprawie można „przerzucać" damę z ręki do ręki, t. j. trzymając ją raz lewą, raz prawą ręką.

Tańczy się też walca różnemi krokami z uginaniem nóg w kolanach, a obroty robi t. zw. *amerykanami*.

Można też tańczyć walczyka, jak na sali, lecz trzeba mieć dużą wprawę, żeby nie zawadzać się wzajemnie łyżwami.

Oprócz walczyka tańczy się również inne tańce, do których dadzą się zastosować najrozmaitsze kroki pojedyńcze, podwójne, wolne, szybkie i t. d. (one-two-stepy, fox-troty, slow-foxy i t. d.), szczególnie dobrze nadaje się do tańca na lodzie tango.

II. GRY I ZABAWY.

1. Gry i zabawy dla młodzieży szkolnej.

Ostatnio lekarze i wychowawcy, szczególnie zagranicą, zwracają coraz baczniejszą uwagę na znaczenie gier i zabaw dla młodzieży szkolnej, jako jednego z najlepszych środków do walki z przemęczeniem umysłowem, przyczem osiąga się cały szereg pierwszorzędnych korzyści w rozwoju fizycznym, potęgowaniu energji i uspołecznienia.

Gry wyrabiają w młodzieży dobre obyczaje, zamiłowanie do naturalności i prostoty, rozwijają uczucie koleżeństwa, poddania się pewnym prawidłom i t. d. Nadto młodzież, grając, musi się „rozruszać", a więc pozbywa się gnuśności, nabiera szybkości i umiejętności orjentowania się.

Gry i zabawy zimowe odbywają się przeważnie w lokalach zamkniętych, co obniża ich istotną wartość jako ćwiczenia zdrowotnego.

To też wprowadzenie gier i zabaw do łyżwiarstwa daje możność wykorzystania całości walorów, jakie te ćwiczenia dają młodzieży szkolnej.

Zwrócić tu trzeba jednak uwagę na osobę kierownika, od którego zależy, czy praca da jakie korzyści młodzieży.

Kierownik, wychowawca, czy nauczyciel powinien sam dobrze jeździć na łyżwach, poznać prowadzoną przez siebie grę i posiadać jak największą sprawność, gdyż to podnosi jego powagę i zwiększa szacunek ucznia, a czynny udział w grze zbliża młodzież do wychowawcy i ułatwia mu opanowanie serc uczni.

W całej pracy kierownik musi być sprawiedliwy i karać, gdy zachodzi potrzeba, a chwalić, gdy uczeń na to zasługuje.

Gry muszą być umiejętnie dobrane i odpowiadać sile i możliwościom najsłabszego; zaczynać je należy od nie wymagających zbyt dużego wysiłku, przechodząc następnie do trudniejszych, a wkońcu znów do słabszych. W zależności od mrozu wybiera się gry, wymagające większego lub mniejszego ruchu. W każdym razie prowadzić je tak, żeby uczniowie nie byli bezczynni, a przynajmniej niedługo, gdyż mogą zaziębić się lub odmrozić kończyny, co ich zniechęci na przyszłość.

Podczas gry należy obserwować, czy który z uczni nie jest za bardzo zmęczony; w tym wypadku należy mu dać odpocząć.

Odpoczywa się najlepiej na lodzie przez spokojną jazdę dookoła lodowiska. Gdy pierwsze zmęczenie minie, można przejść do ciepłego pomieszczenia



Ryc. 32. Mistrz świata w jeździe figurowej Karol Schäfer tańczy.

(cieplarni), zwracając uwagę na jeżdżących podczas silniejszych mrozów, by nie odmrażali sobie kończyn.

Przy mrozie wyżej, niż —10° C, poniechać gier i zabaw dla młodzieży, gdyż najlepszą temperaturą do tego rodzaju ćwiczeń na lodzie jest ok. —5° C. Wybór gier przez kierownika może być najrozmaitszy, może przytem sam je układać, musi jednak



Ryc. 33. Schweizerówna i Pełczyński tańczą na lodzie w Dolinie Szwajcarskiej.

znać dobrze zasady łyżwiarstwa, przynajmniej teoretycznie, aby się łatwo orjentował, co uda się przeprowadzić, a co nie.

Dla przykładu podajemy szereg gier i zabaw, nadających się na lód, a prowadzonych w lecie wśród młodzieży w niektórych szkołach i ogrodach dla dzieci.

Oczywiście, gry powinny odpowiadać wiekowi grających.

a) Gry i zabawy dla dzieci.

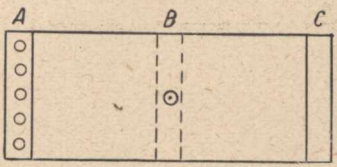
1) *Chiński mur.* Wyznacza się na boisku lodowem linjami śniegowemi, czy grudkami śniegu przestrzeń do zabawy, jak wskazuje ryc. 35. Środkowy pas B należy tylko sobie wyobrazić (linja kreskowana), a wyznaczyć na brzegach szerokość pasa B, bowiem linji nie robimy ze śniegu, by nie przeszkadzała jadącym.



Ryc. 34. Chachlewska i Pełczyński (W. T. Ł.) tańczą.

Na polu A (ryc. 35) stają dzieci, a jedno z nich, wyznaczone na chińczyka przy pomocy losowania, czy innym sposobem, staje na polu B w środku, odwrócony do dzieci plecami. Po ustawieniu się wszystkich, chińczyk woła „raz, dwa, trzy". Na „trzy" wybiegają chłopcy w kierunku pola C. Chiń-

czyk, nie schodząc z pasa B, stara się dotknąć ręką jednego z przebiegających, dotknięty zostaje chińczykiem i ustawia się na pasie B obok pierwszego chińczyka. Pierwszy chińczyk znów liczy: „raz, dwa, trzy" i dzieci z pasa C jadą do pasa A. Teraz obydwaj chińczycy starają się dotknąć przejeżdzających. Dotknięci stają na pasie B. W ten sposób po kilkurazowem przejechaniu z jednej części boiska na



Ryc. 35. Chiński mur.

drugą wszyscy stają się chińczykami, tworząc na pasie B „mur chiński" nie do przebycia. Jeżeli gra powtarza się, pierwszym chińczykiem zostaje ostatnio schwytany.

Chińczykiem staje się i ten, który w obawie przed schwytaniem przekroczy linję, wyznaczającą boisko, lub po daniu sygnału zostanie na miejscu.

2) *Dzień i noc.* Na boisku takiem, jak w chińskim murze, stają w środku, na pasie B, dwie drużyny, odwrócone do siebie plecami: jedna z nich jest dniem, druga nocą. Wychowawca woła: „dzień", wtedy drużyna „noc" zaczyna jechać przed siebie aż do pasa A lub C, zależnie od tego, w którym

kierunku byli ustawieni twarzą, natomiast drużyna wywołana, t. j. „dzień", szybko odwraca się i stara dogonić uciekających. Dotknięty lub schwytany przed metą zostaje wzięty do niewoli i przyłącza się do drużyny „dzień".

Poczem obie drużyny stają znów na pasie B i zabawa zaczyna się na nowo. Jeśli wywołana zostanie drużyna „noc", to „dzień" biegnie, a „noc" goni. Wygrywa ostatecznie drużyna, która wyłapie wszystkich lub podczas przerwania gry będzie miała większą drużynę.

3) *Kot i mysz.* Wybiera się dwoje dzieci: jedno jako kot, drugie jako mysz. Reszta dzieci bierze się za ręce, tworząc koło i jadą w jednym kierunku, a na znak kierownika — w drugim. Myszka ucieka i przebiega pod rękami dzieci ze środka koła nazewnątrz lub odwrotnie w dowolnem miejscu, kot natomiast może przebiegać w umówionem tylko miejscu, gdzie dzieci podnoszą ręce.

Rozpoczynając grę, kot staje w środku koła, myszka nazewnątrz. Gdy myszka zostanie złapana, dzieci klaszczą w ręce (rozgrzewają się), poczem kot i myszka łączą do koła, i wybiera się następną parę.

4) *Murzyn.* Gra odbywa się podobnie, jak przy „chińskim murze".

Murzyn staje na pasie B (ryc. 35), reszta dzieci na pasie A. Murzyn woła: „boicie się murzyna"? Biali odpowiadają „nie" i przejeżdżają na drugą

stronę, do pasa C. Murzyn chwyta lub dotyka ręką przejeżdżających. Dotknięty ręką zostaje murzynem, przyłącza się do pierwszego i pomaga chwytać białych aż do ostatniego, który staje się murzynem przy nowej grze.

5) *Piłka w dwóch obozach.* Boisko lodowe dzielimy tak, jak w „chińskim murze" (ryc. 35), lecz pas B musi być szeroki ok. 5 metrów. Do gry stają dwie drużyny: jedna na pasie A, druga na C.

Drużyny losują, która z nich zaczyna.

Piłkę rzuca się wgórę łukiem z jednego obozu do drugiego. Jeżeli druga drużyna nie chwyci piłki i upadnie ona na lód w jej obozie, liczy się tej drużynie, która nie zdołała chwycić piłki, jeden punkt karny.

Natomiast, gdy piłka padnie na pasie B, który nazywa się „neutralnym" lub poza wyznaczonym terenem gry, punktów karnych nie liczy się.

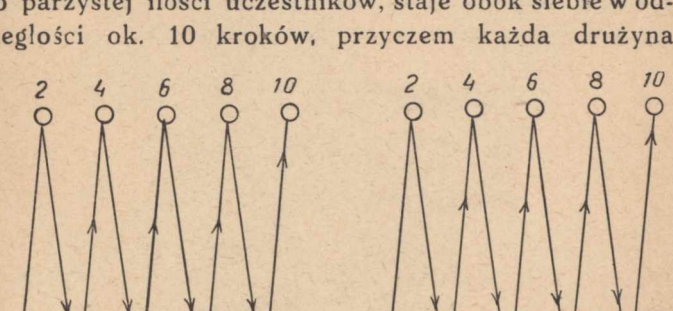
Przegrywa drużyna, która otrzyma 10 punktów karnych.

6) *Stójka.* Dzieci stają w koło, w którem jest jedno z nich i trzyma w ręce małą piłkę dętą. Po chwili rzuca piłkę wgórę i woła: „gore". Dzieci szybko rozbiegają się. Gdy wołający chwyci piłkę, krzyczy: „stój". Wszystkie dzieci muszą stanąć, a on rzuca piłkę w któreś z nich. Trafione dziecko idzie do środka koła i zabawa zaczyna się na nowo.

7) *Wyścig do chorągiewki.* Dzieci stają rzędem. W odległości kilkudziesięciu metrów od nich

robi się bałwana ze śniegu i w usta kładzie chorągiewkę. Na dany znak dzieci jadą w stronę bałwana. Kto pierwszy wyrwie chorągiewkę — jest zwycięzcą i jedzie na odpoczynek. Reszta znów ustawia się i rozpoczyna bieg. Przy tej zabawie należy uważać, aby wzajemnie się nie potrącać oraz nie popsuć bałwana.

8) *Wyścigi z chorągiewkami.* Dwie drużyny, o parzystej ilości uczestników, staje obok siebie w odległości ok. 10 kroków, przyczem każda drużyna



Ryc. 36. Wyścigi z chorągiewkami.

dzieli się na dwie równe części, ustawione naprzeciw siebie, w odległości ok. 30 i więcej kroków; w rzędzie zachować odstępy ok. 5 kroków między grającymi.

Każda drużyna ma swój kolor, np. jedna biały,

druga czerwony, a jako znak mają chorągiewkę (lub pałeczkę) koloru drużyny.

Na dany przez kierownika znak pierwsze numery (ryc. 36) biegną z chorągiewką naprzeciw do numerów drugich i oddają pałeczkę a numer drugi, chwyciwszy chorągiewkę, biegnie prędko i oddaje — trzeciemu i t. d., aż do ostatniego.

Ta drużyna wygrywa, której ostatni członek drużyny otrzymał pierwszy chorągiewkę, podnosi ją szybko wgórę, zaznaczając głośno kolor swej drużyny.



Ryc. 37. Zabawa „krzyżak łapany" dla dzieci.

9) *Krzyżak łapany.* Dzieci podają sobie ręce nakrzyż i jadą w jedną stronę, poczem odwracają się i jadą w stronę przeciwną (ryc. 37).

Oprócz wyżej podanych gier i zabaw dla dzieci można zapożyczyć jeszcze wiele z dotychczas stosowanych w lecie.

b) Gry i zabawy dla młodzieży.

Dla młodzieży starszej należy stosować poważniejsze gry, ażeby stopniowo przechodzić do łyżwiar-



Ryc. 38. Gra w hokeja.

stwa sportowego, można więc urządzać wyścigi na niewielkich odległościach, począwszy od 100 m.

Jednak nim urządzimy wyścigi, trzeba przedtem przeprowadzić systematyczny trening, aby organizm przyzwyczaić do nagłego wysiłku. Biegi takie są dostępne zarówno chłopcom jak i dziewczętom.

W miarę opanowywania swobodnej jazdy na łyżwach, wypada dać pewne wskazówki z zakresu jazdy figurowej.

1. *Hokej.* O ile chodzi o grę zespołową o charakterze sportowym, wysuwa się na pierwszy plan popularny *hokej.* Wymaga on już pewnego wysiłku



Ryc. 39. Gra w hokeja.

na urządzenie boiska, oraz specjalnego sprzętu dla łyżwiarzy w postaci: odpowiednich łyżew i obuwia, ochraniaczy, nagolenników, nałokietników, rękawic i t. d.

W sprawie szczegółów o hokeju kierujemy zainteresowanych do książki Włodzimierza Krygiera

p. t. „Hokej na lodzie", wydawn. Głównej Księgarni Wojskowej.

2. *Tenis na lodzie.* Do gier sportowych na lodzie należałoby wprowadzić tenis, który powinien stać się niemniej popularny, niż hokej. Doświadczenia w tym kierunku są wskazane. Podobno Rosja sowiecka wprowadziła już tenis na lodzie.

3. *Inne gry.* Sądzimy, że również inne gry dałoby się przenieść na lód, np. *koszykówkę* i *siatkówkę.* W ten sposób w zimie wyrwałoby się młodzież z dusznych sal na lód, na świeże powietrze.

2. Zabawy na lodzie dla dorosłych.

Od dzieciństwa po sędziwą starość każdy normalny człowiek lubi się bawić, oczywiście, sposób i ton zabawy w różnych okresach wieku będzie różnoraki, ale zasada jest ta sama.

Niewątpliwie najzdrowsze a i najprzyjemniejsze dla zdrowego fizycznie i duchowo człowieka będą zabawy na świeżem powietrzu, jak mówią: „na łonie natury".

Mróz w zimie spędza ludzi do ciepłych pomieszczeń, gdzie częstokroć w kurzu i dymie trawią szereg godzin na zabawie, lecz można go zwalczyć odpowiedniem ubraniem i ruchem na świeżem powietrzu.

W odległych czasach, kiedy łyżwy słynęły jako środek lokomocji w zimie po rzekach, jeziorach i za-

marzniętych mokradłach, w Anglji i Holandji łyżwiarstwo w dalszym rozwoju stało się zabawą na lodzie.



Ryc. 40. Patronka łyżwiarzy święta Lydwina.

Historyk *Fitz Stephen* wspomina, że w XII wieku londyńska młodzież udawała się na zamarznięte mokradła *Moorfields i Finsbury* i tam jeździła na łyżwach dla przyjemności. Potwierdza to wiele obrazów i rzeźb dawnych mistrzów. Powstała nawet patronka łyżwiarzy — *św. Lydwina.*

Narazie bawiono się pojedyńczo, zczasem powstały ogólne zabawy na lodzie, zwłaszcza *w karnawale.*

W Polsce zabawy na lodzie były urządzane oddawna, a *maskarady* łyżwiarskie z końca ubiegłego stulecia, szczególnie w Warszawie na Dynasach,



Ryc. 41. Karnawał na lodzie z przed stu lat w Anglji.

cieszą się wielkim rozgłosem. Wtedy też jazda na łyżwach była bardziej popularna i jeździł kto mógł, na byle jakich łyżwach, nieraz zrobionych z kawałka drewna i drutu. Czas wrócić na dawną drogę i wolne chwile w zimie spędzać na lodzie, w pierwszorzędnych warunkach zdrowotnych.

Karnawał na lodzie.

Odpowiednim sposobem wyrwania ludzi z dusznych pomieszczeń jest urządzanie zabaw karnawałowych na lodzie. Lud nasz lubi się bawić, chętnie porzuci restauracje i duszne małe mieszkania.

Bale i dancingi dostępne są głównie ludziom zamożniejszym, „z towarzystwa".

Co jednak ma robić biedota, robotnik, pracujący przez cały tydzień i nie mający prawie żadnych przyjemności, prócz gorzałki w sobotę po wypłacie.

Tym trzeba również dać trochę godziwej zabawy na świeżem powietrzu; bowiem odzyskają nietylko zdrowie i siły, ale również pogodę ducha. Jest to rzeczą ważną! Chcąc wzmocnić naród, trzeba przedewszystkiem wzmocnić lud, który jest w większości i daje podstawowy element zarówno do ciężkiej pracy, jak i wojska.

Łyżwiarstwo może stać się w czasie karnawału tanią rozrywką na świeżem powietrzu nietylko dla inteligencji, ale i dla szerokich warstw ludu.

Szkoły mogą urządzać na lodzie zabawy karnawałowe dla uczącej się młodzieży.

1. Bale na lodzie.

Wśród różnych zabaw o charakterze ogólnym, t. j. dla wszystkich, w czasie karnawału wysuwają się na pierwszy plan *bale*. Można je urządzać podobnie jak na sali, wieczorem — jako *wieczorki towarzyskie* na lodzie, w nocy — jako *właściwe bale*.



Ryc. 42. Zabawa na lodzie w Kristiania (Oslo) przed 50 laty. Popisuje się mistrz mistrzów, łyżwiarz *Axel Paulsen*.

Plan balu trzeba zawczasu obmyśleć i wszystko przygotować, ażeby zabawa udała się. Przedewszystkiem należy bal rozreklamować i postarać się sprzedać część biletów.

Do najważniejszych zaś zagadnień należą:



Ryc. 43. Zabawa dziecięca na lodzie.

organizacja. Trzeba opracować nietylko ogólny plan zabawy, ale również i szczegóły, tak, żeby zabawa się udała. Zdobędziemy wtedy chętnych na następną. Pamiętać należy, że tylko szybkie i energiczne przeprowadzenie balu da odpowiedni efekt, gdyż jest zima, a więc mróz. Nikt nie powinien czekać i marznąć. Przewidzieć trzeba dobrą i wygodną cieplarnię oraz odpowiedni i szybko obsługiwany bufet.

Atrakcje w postaci pokazów jazdy figurowej, pojedyńczej i parami dadzą dobre wyniki.

Pierwszy bal w sezonie powinien się odbyć na Sylwestra.



Ryc. 46. Maskarada dla dzieci.

Strój na balach na lodzie może być dowolny, co jest rzeczą bardzo ważną, jeżeli chodzi o zabawę dla szerokich mas, biedniejsi nie potrzebują tu specjalego ubrania balowego.

Efektowne też bywają występy *ekscentryków-łyżwiarzy*, jak skoczków, jeżdżących na szczudłach i t. p. (ryc. 19 i 20).

Tańce na lodzie. Od najdawniejszych czasów

zawsze na pierwszem miejscu podczas zabaw, szczególnie u ludów wschodu, stał taniec. I do dziś dnia jest to we krwi człowieka. W zabawach karnawałowych na lodzie przedewszystkiem o tańcu pomy-



Ryc. 47. Dzieci na maskaradzie dla młodzieży.

śleć trzeba. Chodzi tu nie tyle o taniec indywidualny, o którym pisaliśmy wyżej, ile o tańce ogólne, prowadzone tak, jak na zwykłym balu, ażeby wciągnąć wszystkich do zabawy. Również wodzireja powinno się wybrać, jak na każdym balu.

Podajemy kilka tańców:

kontredans. Taniec ten można prowadzić jak na balach, bądź w nieco uproszczonej formie. A więc,

figury wstępne.

Pierwsza figura: Wszystkie pary jadą para za parą.

Druga „ Wszystkie pary jadą środkiem lodu do czoła ślizgawki.

Trzecia „ Po dojściu do końca — jedna para (z wodzirejem) jedzie w lewo, druga w prawo do tyłu ślizgawki.

Czwarta „ Po spotkaniu się par, łączą się po dwie, jadą środkiem do czoła i zatrzymują się.

Piąta „ Lewa i prawa kolumna (pary) oddzielają się, stają twarzą do środka i cofają około 5 metrów.

Figury właściwe.

Na głos wodzireja.

Figura pierwsza: „Wszystkie pary do połowy"!
„Wszystkie pary zpowrotem na swoje miejsca".

Figura druga: „Zmiana miejsc".
Wszystkie pary przechodzą na drugą stronę, zamieniając swe miejsca, przyczem przy mijaniu się panie przechodzą środkiem, panowie po bokach.
„Powrót na swoje (pierwotne) miejsca".

Figura trzecia: „Wszystkie pary do połowy".
„ „ zpowrotem.
„Panowie przechodzą na drugą stronę".
Panie zostają na miejscu, panowie

po przejściu na drugą stronę biorą panie za ręce i robią obrót.

„Panowie wracają na swoje miejsca", reszta jak poprzednio.



Ryc. 48. Misiek na maskaradzie.

Figura czwarta: „Wszystkie pary do połowy".

" " zpowrotem.

„Zmiana dam".

Obie kolumny jadą do połowy, panowie zmieniają tancerki i wracają na swe miejsca.

Powtarzając zamianę, panie wracają do swych tancerzy.

Figura piąta: „Wszystkie pary do połowy".
„ „ zpowrotem.
„Zmiana miejsc".
Pary przejeżdżają na drugą stronę, przyczem panowie nie puszczają tancerek, jak w figurze drugiej.
Powrót na pierwotne miejsca.

Figura szósta: Obie kolumny dojeżdżają do siebie, robią obrót do czoła, poczem para z wodzirejem jedzie naprzód, a za nią stopniowo następne, tworząc jedną kolumnę jak na początku kontredansa. Następuje jazda dookoła ślizgawki i podziękowanie.

Taniec figurowy. Tu można prowadzić najrozmaitsze figury, przyczem niekoniecznie w takt walca.

Rozpoczynamy taniec figurowy jazdą dookoła ślizgawki, poczem robimy kółeczko i wszyscy biorą się za ręce. Jedziemy w lewo, poczem w prawo.

Dalej urozmaicamy w sposób następujący:

1) z koła bierzemy damę z lewej ręki i wszyscy jadą parami dookoła ślizgawki.

2) Robimy koło i znów zmieniamy danserkę, biorąc najbliższą z lewej ręki.

3) Żeby panie wróciły do pierwszych tancerzy, robimy koło, poczem wchodzą one do środka koła, a panowie biorąc się za ręce jadą w lewo lub prawo, a panie wyszukują swoich danserzy.

4) Robimy koło, następnie koszyczek w ten

sposób, że wszystkie panie podają sobie ręce, panowie robią to samo, przekładając nad rękami pań swoje.



Ryc. 49. Kiosk restauracyjny na maskaradzie.

W ten sposób spleciony koszyczek porusza się w lewo, a potem w prawo. Po chwili panowie przenoszą ręce nad paniami, tworząc osobne kółeczko, zewnętrzne, a panie wewnętrzne. Koło damskie posuwa się w lewo a męskie w prawo i odwrotnie.

5) Przy dwóch kółkach, na głos wodzireja: „Panie wybierają", każda z pań wybiera sobie danserza i wszyscy jadą dookoła ślizgawki (patrz wyżej: Jazda towarzyska). Żeby panie wróciły do pierwszych danserzy, robimy, jak opisano wyżej w punkcie 3.

6) Tworzymy kółko, poczem rozcinamy go w miejscu, gdzie jest wodzirej i robimy węża (patrz



Ryc. 50. Na maskaradzie na „Torkacie".

wyżej str. 54), przyczem wodzirej staje się jego głową, a ktoś z ostatniej pary tworzy ogon. Wodzirej prowadzi węża w różnych kierunkach.

7) Wszyscy jadą dookoła ślizgawki parami. Na głos wodzireja „Damy zmień", danser posuwa

się naprzód o jedną damę; tak, stale zmieniając, powraca się do pierwotnej pary.

Jeśli się chce to zrobić wcześniej, postępuje się jak podano wyżej w punkcie 3.

8) Kończy ten taniec jazda wszystkich parami dookoła i podziękowanie paniom.

Podczas jazdy dookoła ślizgawki w tańcu figurowym, wodzirej może dyrygować w dowolny sposób, jak np. w rozdziale „Jazda towarzyska".

Taniec błękitny. Wodzirej ogłasza: „Taniec błękitny", panie wybierają łyżwiarzy. Oczywiście, żaden nie może odmówić, nawet gdyby pani słabo jeździła, lub nie podobała się. Po pewnym czasie wodzirej ogłasza koniec błękitnego tańca.

2. Maskarady na lodzie.

Naogół są bardzo lubiane maskarady na lodzie. W zasadzie przygotowania są te same co i do balów, jednak urozmaicenie zabawy musi być większe. Pociąga to za sobą wzmożone wydatki, ale jeżeli mróz dopisze, zysk będzie pewny.

Przy organizowaniu maskarady trzeba szczególną uwagę zwrócić na upiększenie lodowiska kolorowemi i efektownemi lampjonami, plakatami z dowcipnemi rysunkami i t. d.

Bez względu na to, ile osób przyjdzie na lód w przebraniu maskaradowem, trzeba przygotować pewną ilość pomysłowych kostjumów i masek dla

pomagających w prowadzeniu zabawy łyżwiarek i łyżwiarzy.

Przed kasą i przy odbieraniu biletów należy postawić zaciekawiające swym strojem „maski". Atrakcje na lodzie są pożądane.



Ryc. 51. Maskarada na lodzie w Katowicach (najwyższy wzrostem — sędzia Jan Kowalski — dyrektor Torkatu).

Jazda figurowa, wyścigowa, czy wyścig humorystyczny w odpowiednich kostjumach da spodziewany efekt.

Mecz hokejowy może być rozegrany np. w następujących kostjumach: jedna drużyna przebrana za aniołów, druga — za djabłów, da to pierwszorzędne wrażenie.

Poza tem należy prowadzić tańce, jak na balu (patrz: Bale na lodzie).

Sztuczne ognie spotęgują zabawę.



Ryc. 52. Maskarada na lodzie (Katowice).

Maskarady można urządzać w niedzielę po południu do godziny 10-tej (22-giej) — dla młodzieży, oraz w dnie przedświąteczne od godziny 10 wieczór (22) do 2-giej w nocy — tylko dla dorosłych.

Jak się ubierać na maskaradę na lodzie wskazują liczne ryciny w niniejszej książce.

3. Inne zabawy.

Na lodzie można urządzać inne zabawy, nie koniecznie bale i to nie w karnawale.

Jest cały szereg świąt i okoliczności, sprzyjających urządzaniu zabawy o charakterze specjalnym.



Ryc. 53. Mikołajki w Katowicach.

Np. na sztucznym lodzie w Katowicach („Torkat") odbywają się piękne Mikołajki i zabawy na święta Bożego Narodzenia.

III. ZNACZENIE GIER I ZABAW DLA ŁYŻWIARSTWA ZAWODNICZEGO.

Gry i zabawy dzieci, dorosłych, jak też jazda towarzyska na lodzie rodzą zamiłowanie do sportu

łyżwiarskiego, do wyczucia jego piękna i celowości. Przez danie młodzieży możności ślizgania się, tworzy się podstawowe kadry przyszłych łyżwiarzy sportowych.

Gry i zabawy ściągają na lód nietylko dzieci i młodzież, ale również ich rodziców, którzy przekony-



Ryc. 54. Boże Narodzenie na lodzie.

wają się, jakie korzyści daje ten sport ich dzieciom. Niebędzie rodzicielskich trudności i przeszkód do uprawiania tego nawskroś zdrowego sportu, a zabawa na lodzie wytworzy u wielu pogodę ducha, co po-

ciągnie do jazdy na łyżwach wielu niechętnych lub zgnuśniałych.

Uzyska się w ten sposób masowe korzystanie z dobrodziejstw tego sportu i powstaną masy łyżwiarzy, wśród których można odnaleźć dziesiątki czy nawet setki jednostek, które w chwilach wolnych od nauki i zajęć zajmą się doskonaleniem łyżwiarstwa zawodniczego, jazdy figurowej, wyścigowej, czy hokeja. Łatwiej nam będzie wtedy znaleźć zawodników do walki na arenie międzynarodowej o palmę pierwszeństwa.

Podczas jazdy towarzyskiej, gier i zabaw na lodzie uzyskuje łyżwiarz poza zamiłowaniem, nieodłączną konieczność każdego zawodnika, jeszcze i to, że opanowuje łyżwiarstwo, bezwzględną swobodę na lodzie, brak trudności w jeździe na jakichkolwiek łyżwach i lodzie, czując się tak samo, jak na podłodze.

W okresie, kiedy łyżwiarstwo było traktowane jako sport powszechny a zabawy na lodzie były częste i popularne, widzieliśmy pierwszorzędnych łyżwiarzy w jeździe figurowej i wyścigowej w jednej osobie.

Na czele ich stał twórca klasycznego łyżwiarstwa — Norweg *Axel Paulsen*, który był mistrzem świata zarówno w jeździe figurowej, jak wyścigowej.

Podkreślić tu wypada okoliczność, na którą nie

zwraca się często uwagi, a która posiada pierwszorzędne znaczenie w łyżwiarstwie zawodniczem, a mianowicie, że z tej rozbawionej lub chaotycznie jeżdżącej młodzieży, tworzą się prawdziwi sportowcy, którzy z zamiłowaniem trenują się do zawodów, znosząc najrozmaitsze trudy. Tych nie potrzeba prosić!



BIBLJOTECZKA SPORTOWA

		Zł.
Nr. 1.	W. Junosza-Dąbrowski — Podstawy ideowe kultury fizycznej.	2.—
Nr. 2.	— Co każdy o boksie wiedzieć powinien	—.75
Nr. 3.	W. Ziętkiewicz — Sprzęt narciarski, wyd. III	1.10
Nr. 4—5.	W. Pytlasiński — Tajniki walki zapaśniczej	1.50
Nr. 6.	Inż. M. T. Bohatyrew — Jak samemu zbudować płaskodenną łódź wiosłową	2.—
Nr. 7.	L. Szwykowski — Żeglarz śródlądowy	2.80
Nr. 8.	Inż. Z. Trylski—Mały podręcznik obozowania, wyd. II.	1.50
Nr. 9.	J. Podoski — Pistolet w walce i sporcie	2.50
Nr. 10—11.	W. Pytlasiński — Podnoszenie ciężarów	1.50
Nr. 12—13.	E. Lenartowicz— Podręcznik wioślarstwa regatowego.	1.50
Nr. 14.	J. Podoski — Strzelanie	2.50
Nr. 15.	Cz. Mierzejewski — Zaprawa lekkoatletyczna, wyd. II.	1.50
Nr. 16.	M. Zaruski gen. — Przewodnik po terenach narciarskich Zakopanego i Tatr Polskich	2.—
17.	E. Ślaski gen.—Zasady zaprawy i sportowej jazdy konnej.	1.80
18.	F. Szymczyk—Kolarstwo (turystyka, tor, szosa)	2.—
19.	Państwowa odznaka sportowa, wyd. V	1.80
20.	A. Zaleski—Krótki podręcznik pływania, wyd. II	1.50
21.	W. Hirth — Wyższa szkoła szybownictwa	3.80
22.	W. Pulst — Nauka gry w lawn-tennisa	2.—
23.	L. Kapitaniak—Działanie i obsługa motocykla, wyd. II.	3.20
24.	A. Gubatta — Zarys gry w golfa	2.50
25.	W. Żelazowski i W. Olędzki — Wychowanie fizyczne w obozach letnich	1.50
26.	J. Meissner — Nauka pilotażu	2.—
27.	L. Kapitaniak — Działanie i obsługa samochodu.	2.50
28.	E. Bachem, inż. dypl. — Praktyczny podręcznik pilota szybowcowego, przeł. B. Stachoń, mjr. pilot	3.50
29.	R. Jodłowski — Ping-pong	1.20
30.	E. Nehring — Zasady łyżwiarstwa	2.80
31.	Z. Łotocki — Łucznictwo	2.—
32.	J. Szewczykowski dr. — Higjena zaprawy sportowej i doraźna pomoc w sporcie	1.70
33.	W. Kwast i Józef Baran — Piłka siatkowa	2.20
34.	K. Laskowski — Samoobrona w 17 chwytach.	1.80
35.	J. Grabowski — Piłka nożna	1.80
36.	W. Krygier — Hokej na lodzie	2.80
37.	W. Dobrowolski — 15 minut gimnastyki porannej.	2.80
38.	W. Dederko — Fotografowanie	2.40
39.	S. Szydelski, kpt. w st. sp. — Łodzie motorowe.	2.70
40.	W. Junosza-Dąbrowski — Jak najłatwiej zdobyć państwową odznakę sportową (P.O.S.)	1.80
41.	E. Nehring — Jazda towarzyska, gry i zabawy na lodzie	2.80

Do nabycia

w GŁÓWNEJ KSIĘGARNI WOJSKOWEJ

WARSZAWA, NOWY ŚWIAT 69

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO · KRAKÓW ·
BIBLIOTEKA GŁÓWNA
84360

GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA
GKW
WARSZAWA

Biblioteka Główna AWF w Krakowie
1800014408