WALERYAN SIKORSKI
CZŁONEK GRONA NAUCZYCIELSKIEGO SOKOŁA-MACIERZY.

SYSTEM LINGA.

=o=

PROGRAMY LEKCYJNE

DLA MŁODZIEŻY I MĘŻCZYZN OD 18—50 LAT.

LWÓW 1913.
Nakładem Związku polskich gimnastycz. Towarzystw sokolich.
Skład komisowy w księgarni Gubrynowicza i Syna.
Z I. Związkowej drukarni we Lwowie ul. Lindego l. 4.

Do nabycia w składzie w księgarni
Józefa Meinharta
w Jarosławiu.

V7:387605
xx0048358292

Biblioteka Gł AWF w Krakowie

1800068560

53229

WALERYAN SIKORSKI
CZŁONEK GRONA NAUCZYCIELSKIEGO SOKOŁA-MACIERZY.

SYSTEM LINGA.

=o=

PROGRAMY LEKCYJNE

DLA MŁODZIEŻY I MĘŻCZYZN OD 18—50 LAT.

LWÓW 1913.
Nakładem Związku polskich gimnastycz. Towarzystw sokolich.
Skład komisowy w księgarni Gubrynowicza i Syna.
Z I. Związkowej drukarni we Lwowie ul. Lindego l. 4.

Na składzie w księgarni
Józefa Mełnharta

BIBLIOTEKA AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - Kraków
w Krakowie
7008
I

Akc. 295 K. 1957 (6)

-055.1

[37.016:796](1973):796.41.01-055.1

WSTĘP.

Układ „Programów lekcyjnych dla mężczyzn“ oparłem o „System Linga“. Są one wobec tego dalszym ciągiem pracy poprzedniej, na którą się też w „Programach“ często powołuję. Uwzględniając rozmaity stopień wyćwiczenia i sprawności fizycznej, przyjąłem cztery szematyczne wzory, do których należą odpowiednie tabele. I tak:

a) do szematu pierwszego należą tabele II—V w części pierwszej.

b) do szematu drugiego należą tabele VI—X w części pierwszej.

c) do szematu trzeciego należą tabele VI—IX w części drugiej.

d) do szematu czwartego należą tabele od X—XVIII w części drugiej.

Szematy nie obejmują tabeli I. w części pierwszej (materyał ćwiczebny mający się przerobić na pierwszej lekcyi z tymi, którzy jeszcze wcale nie ćwiczyli) i tabel I—VI w części drugiej (materyał ćwiczebny na podstawie którego układa się programy lekcyjne dla tych, którzy mieli dłuższą przerwę w ćwiczeniach).

Szemat pierwszy jest przeznaczony dla tych członków Towarzystwa, którzy jeszcze wcale nie ćwiczyli. W tabelach należących do tego szematu brak jeszcze skłonów napiętych oraz intenzywniejszych ćwiczeń tułowia (karku, grzbietu i łopatek, brzusznych

i naprzemianstronnych zestawionych w osobne grupy ćwiczebne). Pochodzi to stąd, że ćwiczenia te wymagają dokładnego przygotowania i poprzedniego przyzwyczajenia ćwiczących do zatrzymania poprawnej postawy, oraz pewnego opanowania członków swego ciała. W tabelach tych są zatem uwzględnione przedewszystkiem te ćwiczenia, które przyczyniają się do poprawnego trzymania głowy i barków (ćwiczenia głowy i ramion, skłony tułowia wstecz i wprzód i ćwiczenia w zwieszeniu) wyrabiają elastyczny chód i wzmacniają stawy skokowe (ćwiczenia nóg i ćwiczenia równoważne, skoki) oraz te, które uzupełniają harmonijny rozwój ciała (zwroty i skłony tułowia, wypady).

Szemat drugi obejmuje tabele z zasobem materyału ćwiczebnego dla starszych dłużej ćwiczących (ponad 40 lat) lub dla tych młodszych, którzy z powodu gorszych danych nie nabyli jeszcze potrzebnej sprawności fizycznej.

Programy sporządzane według tych tabel są zupełne t. j. uwzględnione są już w nich skłony napięte i wszystkie ćwiczenia tułowia. Uwzględniając mniejszą sprawność fizyczną ćwiczących, a zatem większą skłonność do przeforsowania się, umieszczono chód pomiędzy ćwiczeniami tułowia.

Szemat trzeci przeznaczony jest dla dłużej i lepiej ćwiczących. Można tu uwzględnić ćwiczenia na drążku i poręczach jako drugie ćwiczenie w zwieszeniu (p. 9.). Ćwiczeń tych jednak nie należy w żadnym razie oceniać ze stanowiska „sportowego“ i nie należy przeznaczać dla nich więcej czasu ze szkodą innych ćwiczeń, wchodzących w skład programu lekcyjnego. Takie bowiem specyalizowanie się w poszczególnych ćwiczeniach nie może pozostać

bez ujemnych wpływów na organizm. Wpływ ten rozciąga się również i na naszą psychykę. Z czasem bowiem robimy tylko to, co sprawia nam pewną przyjemność, bez względu na to, czy w pracy tej łączymy korzyść osobistą z korzyścią ogólną. Szczegół ten, zwłaszcza wobec naszych stosunków politycznych, jest w wychowaniu niezwykłej doniosłości.

Skoki zestawiono tu już bezpośrednio po biegach, gdyż ćwiczenia te przeznaczone są dla organizmów wytrwalszych i wymagających ćwiczeń intenzywniejszych.

Szemat czwarty przeznaczony jest dla organizmów wypróbowanych tak pod względem sprawności fizycznej jak również odporności przeciw przeforsowaniu. Zasób materyału zestawiony w tabelach należących do tego szematu różni się od poprzedniego nietylko pod względem ilości ale zarazem stopnia trudności poszczególnych ćwiczeń. Dlatego więcej w nim ćwiczeń nóg i ćwiczeń oddechowych, t. j. ćwiczeń wpływających dodatnio na równomierny opływ krwi w całym organizmie.

Ponieważ zestawiono tu cały szereg skoków wolnych i mieszanych, które wykonuje się „posobnie“ umieszczono pochody i biegi po ćwiczeniach karku, grzbietu i łopatek: Uczyniono to w myśl zasady nieprzepracowywania organizmu.

Na podstawie tabel należących do poszczególnych szematów układa nauczyciel program lekcyjny w myśl zasad określonych bliżej w „Systemie Linga“ str. 118.

W tabelach tych zestawiono w niektórych grupach po kilka ćwiczeń do wyboru, wobec czego każda

tabela może służyć za podstawę do układu 6—7 programów lekcyjnych.

Każde ćwiczenie zależnie od swej właściwości, wykonuje się 1—3 razy. Program ma być tak zestawiony, by ćwiczenia w nim zawarte można było wyczerpać w przeciągu 50 do 55 minut.

Wydaje się pozornie, że poszczególne programy lekcyjne zawierają za wiele ćwiczeń i, że trudno je wyczerpać w tak krótkim przeciągu czasu. Gdy się uwzględni, że każde ćwiczenie wykonuje się 1—3 razy, i że tensam program lekcyjny trwa przez cały tydzień, t. j. powtarza się przez 3 razy, przyjdzie się do przekonania, że możemy każdy z programów w czasie na to przeznaczonym zupełnie wyczerpać, o ile dobór ćwiczeń i sposób przeprowadzania jest odpowiedni.

Każda pierwsza lekcya według nowego programu lekcyjnego będzie lekcyą skróconą, gdyż wyuczenie się nowego ćwiczenia lub chociażby powtórzenie dawniej przerobionego wymaga większej pracy umysłowej i fizycznej. („System Linga“ str. 119 i 120). Także zmiana miejsc w sali t. j. przechodzenie od jednego przyrządu do drugiego powinno się odbywać szybko, a zatem nie pochodem lecz ponowną a szybką zbiórką. Taki sposób prowadzenia ćwiczeń ma zarazem ten cel, że wyrabia szybkość oryentacyi.

Widzimy zatem, że jakkolwiek program lekcyjny jest na cały tydzień tensam, każda lekcya gimnastyki różni się od siebie tak ilością ćwiczeń jak również sposobem wykonania.

Każdy z programów lekcyjnych można przytem odpowiednio skrócić w myśl zasad zawartych w podręczniku p. t. „System Linga w zarysie“. Właściwe jednak ćwiczenia gimnastyczne powinny trwać najkró-

cej 30 minut. Takie skrócenie lekcyi jest n. p. w drużynach stałych o ośmiotygodniowym okresie wyćwiczenia wprost konieczne. Czas 60 minut dzieli się wtedy w ten sposób, że 30 minut przeznacza się na ćwiczenia gimnastyczne, 15 minut na musztrę, a 15 minut na ćwiczenia bronią.

Uwaga. Odsyłacze w tabelach (Fig...) odnoszą się do ilustracyi zawartych w „Systemie Linga“ (nakładem Związku, 1912). Tam też należy szukać wyjaśnienia skróceń. Kto nie przeczyta z uwagą „Systemu Linga“ nie może korzystać z „Programów“.

Szemat dla tabel II—V w części pierwszej.

1. Ćwiczenia rzędowe.
2. „ nóg.
3. „ głowy.
4. „ ramion.
5. „ tułowia (skłony wstecz, wprzód i w dół).
6. „ nóg.
7. „ w zwieszeniu (bezpośrednio po nich ćw. równoważne na przyrządzie).
8. „ nóg; naprzemian z wypadem.
9. „ ramion (ruchy ramion naprzemianstronne i rzuty R. jednostronne).
10. „ tułowia (zwroty oraz skłony w bok).
11. „ nóg (zmiany postaw krocznych)
12. *a)* bieg i chód,
    b) skok.
13. Postawy kroczne, wypadne lub też ćw. tułowia (także jedne i drugie).
14. Ćw. ramion (podnoszenia lub rzuty).

Szemat dla tabel V—X w części pierwszej.

1. Ćw. wstępne.
   - *a)* Ćw. nóg.
   - *b)* Rzuty R. równo i różnostronne.
   - *c)* Ćw. głowy.
   - *d)* Naprzemianstronne ćw. tułowia (zwr. i skł. w bok).
   - *e)* Ćw. nóg.
2. Skłony napięte a po nich skł. wprz. i ruchy N.
3. Ćw. w zwieszeniu a bezpośrednio po nich ćw. równoważne na przyrządzie.
4. Ćw. równoważne jako ćw. wolne w kolumnie ćwiczebnej.

5. *a)* ćw. karku, grzbietu i łopatek (ćw. łopatkowe) a po nich wypady.
   b) chód i bieg.
6. Ćw. brzuszne.
7. „ naprzemianstronne tułowia, a po nich ruchy różnostronne R. w połączeniu z wypadem.
8. „ nóg.
9. „ w zwieszeniu a bezpośrednio po nich ćw. równoważne na przyrządzie.
10. *A)* Skok wolny przeprowadzony jako ćw. wspólne.
    B) Skok mieszany i skok wolny.
11. Ćw. oddechowe (po ćw. uspokajających lub jak w tabelach VIII—X po ćw. naprzemianstronnych tułowia.

Szemat dla tabel VI—IX w części drugiej.

1. Ćw. wstępne.
   a) Ćw. nóg.
   b) Rzuty R. jedno- oraz różnostronne.
   c) Ćw. głowy lub naprzemianstronne tułowia.
   d) Ćw. nóg.
2. Skłon napięty a po nim skł. wprzód, podpory leżąc i podpory zwieszone oraz ćw. nóg.
3. Ćw. w zwieszeniu, a bezpośrednio po nich ćw. równoważne na przyrządzie.
4. Ćw. równoważne jako ćw. wolne w kolumnie ćwiczebnej.
5. Ćw. karku, grzbietu i łopatek.
6. „ brzuszne.
7. „ naprzemianstronne tułowia a bezpośrednio po nich postawy wypadne lub też w postawach wypadnych ruchy różnostronne ramion.
8. Ćw. nóg.
9. „ w zwieszeniu, a bezpośrednio po nich ćw. równoważne na przyrządzie.
10. *a)* Chód i bieg.
    b) Skok mieszany.
    c) Skok wolny.

11. Ćw. oddechowe, bezpośrednio po chodzie na palcach lub po jakimkolwiekbądź innym mniej natężającym rodzaju chodu.

Szemat dla tabeli X—XVIII.

1. Ćw. wstępne.
   - *a)* Ćw. oddechowe i ćw. N.
   - *b)* Rzuty R. równo i różnostronne.
   - *c)* Ćw. głowy.
   - *d)* „ naprzemianstronne tułowia.
   - *e)* „ nóg.

2. Skłon napięty a bezpośrednio po nim podpór leżąc przodem, podpór zwieszony, stanie na rękach oraz ćw. nóg.

3. Ćw. w zwieszeniu, bezpośrednio po nich ćw. równoważne na przyrządach.

4. Ćw. równoważne jako ćw. wolne w kolumnie ćwiczebnej.

5. *a)* ćw. karku, grzbietu i łopatek (ćw. łopatek)
   b) chód i bieg. +
   c) ćw. oddechowe (rzuty R. z położenia ręce przed pierś w skłonie wprz. i w postawach wypadnych.

6. Ćw. brzuszne.

7. „ naprzemianstronne tułowia.

8. „ nóg.

9. „ w zwieszeniu, a bezpośrednio po nich ćw. równoważne na przyrządzie lub ćw. w podporze przodem.

10. *A)* Skok wolny wykonany wspólnie.
    B) *a)* skok mieszany i skok wolny.
    b) „ „ „ „ „
    c) „ „ „ „ „
    d) „ „ „ „ „
    e) „ „ „ „ „
    f) „ „ „ „ „
    posobnie.

11. Ćw. końcowe
    - *a)* ćw. naprzemianstronne tułowia innego rodzaju niż wymienione w ćw. wstępnych punkt d.

    Ćw. oddechowe
    - *b)* ćw. oddechowe po pochodzie na palcach, lub innych mniej natężających rodzajach chodu.

Tabela I.

Ustawienie rzędowe.

1. *a)* **P. zd. i spocz.**
   b) równanie się.
   c) odliczenie do dwóch.
   d) tworzenie dwurzędu i kolumny ćwiczebnej.
   e) zwroty.
   f) pochody wprzód (wstecz) 1—3 kroków.
   g) pochody w bok jednym krokiem.
2. **P. sp.** (Fig. 7).
3. **R. bdr.**[1]) (Fig. 74).
4. **P. kr. (a)**[1]) (Fig. 8).
5. **R. b.** (Fig. 76).
6. **P. rkr. (R. bdr.)**[2]). (Fig. 12).
7. **P. np. (R, bdr.)**[2]) (Fig. 6).
8. **R. brk.** (Fig. 75).
9. **Skł. wst.** (Fig. 51).
10. **R. przd.** (Fig. 77).
11. **P. sp.** stawanie na palce. (R. bdr.)[2])
12. **R. g.** (Fig. 89).

Tabela II.

1. *a)* Tworzenie rzędu i dwurzędu w miejscu.
   b) Rozstęp w dwurzędzie i tworzenie kolumny ćwiczebnej.
   c) Zmiana jedynek i dwójek.
   d) Zwroty. Pochody wprzód (wskos i w bok), tak jak w poprzedniej tabeli grupa I. punkt e—g.
   e) Zwroty w połączeniu z pochodem 1[2]) kroku wprzód (wst.)

[1]) Po pewnej wprawie wracamy do P. zd. na rozkaz. „do postawy wróć!“

[2]) (R. bdr.) znaczy, że ćw. wykonuje się naprzemian z położeniem R. bdr. i R. dł.

R. bdr. znaczy, że ćw. ma się wykonać przenosząc R. na bdr. W czasie wyćwiczania liczą początkujący głośno.

[3]) W czasie ćwiczeń w zwieszeniu w tej i następnej tabeli dzieli się ćwiczących w stosunku do ilości zastępowych i przyrządów

f) Zwroty w połączeniu z jednym krokiem w bok
2. **P. rkr. R. bdr.** stawanie na palce.
3. **P. zd.** skł. głowy wst. (Fig. 82).
4. **P. zd.** Rzuty R. g. i R. dł.
5. **P. zd. R. bdr.** skł. tułowia wst. i wprz. (Fig. 51 i 47).
6. **P. kr. (a) R. bdr.** stawanie na palce.
7.[3]) *a)* **Zw. pst.**[4]) (Fig. 45).
Zw. pst. o R. prostych do zw. pst. o R, ugiętych.
b) **Zw. łk.**[5]) (Fig. 53).
Zw. łk. o R. prostych do zw. łk. o R. ugiętych.
c) **Zw. ust.**[6]) o N. skurczonych (Fig. 42).
d) **Zw. pprzk.** (Fig, 31) (łata, drabina pozioma itp.) następnie; **Zw. o R. prostych** do R. ugiętych tylko do kąta prostego z pomocą współćwiczących.
e) **Zw. na podudziu**[7]) (łata, lina skośna i t. p. (Fig. 25 i 121). Przygotowanie do wspinania po linie skośnej.
f) **Przeploty w poziomie głową wprzd.**[8]) (Fig. 131).
8. **P. zd. R. bdr.** do P. np. i do P. kcz. (Fig. 81).
9. **P. zd.** Rzuty R. b. i dł. poczem: R. b. — zwr. R. dłonią w górę.
10. **P. sp.** skł. tułowia w bok (Fig. 226).

---

na zastępy, w których nabywają wprawy w ćwiczeniach w zakresie poszczególnych grup a—f w różnych dniach i to tak długo, aż wszyscy nabędą mniejwięcej jednakowej wprawy w poszczególnych ćwiczeniach.

[4]) Zwieszenie postawne stopniuje się w ten sposób, że przyrząd opuszczamy od „wysokości“ po „barki“ do wysokości po „biodra“.

[5]) Przyrząd ustawia się na wysokości czoła lub nieco wyżej. Ćwiczenie stopniuje się w następnych programach opuszczając przyrząd aż po pierś.

[6]) Zwieszenie wolne na drabince szwedzkiej lub dwułacie.

[7]) Dla początkujących ustawia się przyrząd na wysokości czoła lub wyżej, po pewnej wprawie dosięźnie lub doskocznie.

[8]) Ćwiczenie wykonuje się początkowo na osobne liczenie do chwytu, a osobne dla przeplotu.

P. sp. R. bdr. zwr. tułowia. (Fig. 57 przedstawia P. st. zwr. R. bdr.,

11. **P. kr. (b) R. bdr.** (Fig. 9) następnie **P. kr. (a) R. bdr.** zmiana N. krocznej i naprzemian: **P. kr. (b) R. bdr.**, zmiana N. krocznej[1]).
12. Pochód na palcach, bieg i pochód krótkim krokiem.
13. **P.** równ. R. bdr.
14. **R. pp.** (Fig. 79).

Tabela III.

1. *a)* Powtórzenie ćw. rzędowych.
   b) Równanie w rzędzie, rozstęp wolny i powrót do rozstępu średniego.
   c) Tworzenie kolumny ćwiczebnej z 2-rzędu
   d) Tworzenie kolumny ćwiczebnej z 2-szeregu.
   e) Zwroty w połączeniu z 1—3 kroków wprzód (wstecz); zwroty w połączeniu z 1—2 kroków w bok.
2. **P. równ. R. bdr.** stawanie na palce.
3. **P. zd. (R. bdr.)** zwr. głowy-
4. **P. zd.** Rzuty R. przd. i dł.
   P. kr. (b) zmiana N. krocznej (R. bdr.).
5. **P. zd. R. bdr.** skł. tułowia wstecz, wprzód i w dół.
   To samo w **P. rkr.** następnie:
   P. zd. R. g. skł. wst. i przd. (lekki).
6. **P. zd. R. bdr.** do P. np. i R. kcz. a następnie skł. głowy przd. i wst.
7. Ćw. w zw. według punktu 7. z poprzedniej tabeli.
8. Przygotowanie do skoku wolnego (R. bdr.).
9. **R. g/d.** zmiana położenia R.
   P. kr. (a) R. bdr. zmiana nogi krocznej zakrokiem.[2])
10. **P. sp. R. bdr. (P. rkr. R. bdr.)** zwr. tułowia.
    P. sp. skł. tułowia w bok.

---

[1]) Początkujący wykonują ćwiczenie, licząc głośno.
[2]) Ćwiczenie wykonuje się początkowc z P. na lewo (prawo) wskos.

11. **P. zd. R. bdr.** do P. kr. (a) (i do R. zakr. (a) (1—4)[1]).
To samo ćw. kilka razy po sobie na rozkaz: ćwicz, (1—4)[2]) bezpośrednio potem:
P. rkr. R. g.
12. *a)* Bieg i pochód długimi i krótkimi krokami, do zmiany zaś pochód na palcach.
b) **P. np.** podskoki + następnie: skok w miejscu (w 5 tempach) i skok w miejscu z obrotem 90°.
13. **P. zd. R. bdr.** do P. kr. (a) i do R. zakr. (b) następnie to samo ćw. kilka razy po sobie na rozkaz ćwicz. (1—4), poczem
R. pp.
14. **P. zd.** Rzuty P. b. i dł., następnie
R. p. p. rzuty R. b.

Tabela IV.

1. *a)* Powtórzenie ćw. rzędowych z tabeli poprzedniej, z dodaniem według potrzeby kolumny ćwiczebnej z trójrzędu.
b) Formowanie innych kolumn ćwiczebnych.
2. **P. kr. (a) R. g.** stawanie na palce i do zmiany: **P. kr. (b). R. g.** stawanie na palce, poczem **P. zd. R. krk.**
3. Zwrot głowy (szybko 1—4).
Skł. głowy wstecz i wprzód w **P. zd.**
4. Rzuty R. g. i dł.[3]), poczem
P. kr. (b). R. bdr. zmiana N. krocznej.
5. **R. g.** skł. tułowia wst. i przd., a po pewnej wprawie skł. tułowia wst., przd. i dł.
6. **P. zd. R. bdr.** do P. np. i do P. kcz. (w tempie wolnem i naprzemian: **P. rkr. R. bdr.** do P. np. i do P. kcz.

---

[1]) Jak 2)

[2]) Wykroki na rozkaz ćwicz! wykonują ćwiczący licząc początkowo głośno później po cichu.

[3]) Do zmiany z rzutem R. w innych kierunkach, najwyżej w 4 tempach po sobie, n. p. przd/b. g/b. i t. d.

7. *a)* **Zw. pst.** zwr. głowy[1]).
Zw. pst. podn. N. naprzemian[1]).
b) **Zw. łk. o R. prostych** do R. ugiętych, później **Zw. łk. o R. ugiętych** skł. głowy wst., a do zmiany: **Zw. łk. o R. ugiętych** zwr. gł.
c) **Zw. ust. o N. skurczonych,** później:
Zw. ust. o N. skurczonych prężenie N. naprzemian, poczem:
Zw. nchw.*) o R. ugiętych (z naskoku) do R. prostych.
d) **Zw. nchw.*) (pchw.)*) o R. prostych** do R. ugiętych, a do zmiany **Zw. pprzk. o R. prostych** do R. ugiętych.
e) **Zw. na podudziu** wspinanie głową wprzód. (na liczenie. (Fig. 121). poczem:
Przygotowanie do wstępywania (1-4) (Fig. 120).
f) Przygotowanie do wspinania pionowego, (Fig. 28.) do zmiany: przeploty poziome głową wprzód.
8. **P. wpd. (a). R. bdr.**[2]) następnie:
P. wpd. (a). R. bdr. zmiana N. wypadnej na jeden rozkaz.
9. **R. d/b.** zmiana położenia R.
10. **P. sp. R. g.** zwr. tułowia do zmiany:
P. rkr. R. bdr. zwr. tułowia.
11. Przygotowanie do skoku wolnego (R. bdr.).
12. *a)* Bieg oraz pochód długimi i krótkimi krokami.
b) Sk. w. w miejscu z wyrzucaniem R. w bok (z wyrzucaniem N. w bok) (z wyrzucaniem R. i N.).
Sk. w przd. (wst.) i sk. w. w bok na liczenie prowadzącego.
13. **P. sp. R. g d.** skł. w bok. poczem:
P. zd. R. bdr. do R. kr. (a). (do P. rkr. a) sta-

---

[1]) Przy powtarzaniu ćw. należy przećwiczyć ze zw. o R. prostych do ugiętych i odwrotnie.
[2]) Post. przyjmuje się po wykonaniu $^1/_8$ części obrotu.
*) nchw. = nachwytem (st. 54 a).
pchw. podchwytem (str. 54 b).

wanie na palce[1]) (1—4). To samo ćw. kilka razy po sobie na jeden rozkaz[2]).

14. **P. zd. R. pp.** Rzut R. b., do zmiany:
R. b. (dłonie g.) przen. **R. g.** i przen. R. b.

Tabela V.

1 *a)* Tworzenie kolumny ćwiczebnej w sposób podany w poprzednich tabelach[3]).
b) Zwroty: pochody z podaniem w zapowiedzi ilości kroków; zwroty w połączeniu z pochodami z podaniem ilości kroków.
2. **P. równż. R. g.** stawanie na palce.
R. g. do P- np. i do P. kcz.
3. Skł. gł. w b. (R. bdr.) do zmiany:
Zwr. gł. (pomału i szybko).
4. **P. zd.** rzuty R. g. przd. dł.[4]) (w 6 tempach)[2]).
P. zd. R. bdr. do P. kr. (a) (zkr. a) (w 4 tempach lub w 8 tempach).
5. **R. g.** skł. tułowia wst., wprzd., dł.
6. **P. rkr. R. bdr.** do P. np. i do P. kcz.
7.[5]) *a)* **Zw. przk. o R. prost.** do R. ugiętych (Fig. 140) i do zmiany:
Zw. pst. o R. ugiętych pochód w bok[6]).
b) **Zw. łk.** do zw. pst. przd. i odwrotnie.
c) **Zw. ust.** skurcze N. npm. (1—4)), później: **Zw. ust. o N. skurczonych** prężenie N. npm., poczem: **Zw. o R. ugiętych** (z naskoku) do R. prostych.
d) **Zw. nchw. (pchw.) o R. prostych** do R. ugiętych; do zmiany, powyższe ćw. w zw. przk.

---

[1]) Jak 2).
[2]) Początkowo liczą ćwiczący głośno, a następnie cicho.
[3]) Po nabyciu pewnej wprawy tworzy się kolumnę ćwiczebną na jeden rozkaz.
[4]) Rzuty R. wykonuje się także w innym porządku, lub też powtarza się je w tym samym kierunku najwyżej w 6 po sobie następujących tempach.
[5]) Ci, którzy wykonali ćw. w zwieszeniu, idą na równoważnię, podczas gdy inni wykonują ćw. w zwieszeniu.
[6]) Przyrząd tylko w wysokości po pierś lub wyżej.

e) **Zw. na podudziu** pochód ze zm. N. i chwytu głową przd. (Fig. 122) poczem:
Wstępywanie i zstępywanie po drab. sznurowej na liczenie.

f) Przeploty poziome N. przd.[1]) (Fig. 132) do zm.: wspinanie po linie pionowej lub żerdzi.

8. **P. wpd. (b) R. bdr.** zm. N. wpd.[2]); do zm.:
P. wpd. (a) R. bdr. zm. N. wpd.; poczem:
P. g/b. zm. położenia R.

9. **Pdp. leż. przd.**[3]) później
Pdp. leż. przd. zwr. gł. (szybko); do zmiany:
P. kl. R. bdr. op.*) tułowia wst.

10. **P. rkr. R. g.** zwr. tułowia w bok; do zm.
P. sp. R. g. skł. tułowia.

11. Przyg. do sk. w.*)

12. *a)* Pochód i bieg jak w poprzedniej tabeli.
b) Sk.[4]) w. w miejscu (przd.) (ze zwrotem 90^0 Sk. przd. z rozbiegu 1—3 kroków.
d) Przyg. do sk. m.[5]); następnie:
Z P. bk. do przyrządu przyg. do sk. m.*)

13. **P. rkr. R. krk.** skł. tułowia w bok; do zmiany:
Zwr. tułowia w bok; poczem;
P. zd. R. bdr. do P. kr. (b) (zkr. b) stawanie na palce.

14. **R· pp.** rzuty R. b.; do zm.
Podn. R. b. i opuszczanie dł. z równoczesnem stawaniem na palce; lub:
Podn. R. bokiem w górę i opuszczanie bokiem w dół.

---

[1]) Początkowo osobne liczenie na chwyt, a osobne na przeploty.
[2]) Jako ćw. przygotowawcze P. wpd. (b) R. bdr.
[3]) Przygotowanie przy ławce nisko ustawionej łacie i t. p.
[4]) Cwiczenia wykonuje się w kolumnie ćwiczebnej.
[5]) Łata, koń, i t. p.
*) op. = opadanie.
w. — wolny.
m. — mieszany.

Tabela VI.

1. *a)* R. g. (R. krk.) do P. np. i do P. kcz.
   b) Rzuty R. wst.; i do zmiany:
   Rzuty R. g.
   c) **P. np.** zwr. *gł.* (R. bdr.) (szybko 1—4); do zmiany: **P. zd. R. b.** skł. *gł.* ze zwrotem dłoni g.
   d) **P. równż. R. bdr.** zwr. tułowia.
   e) Przyg. do *skł.* w.
2. **Skł. nap.**[1]) (drabinki, ściana i t. p.[2]).
   P. rkr. R. g. skł, wst., przd., dł., poczem:
   P. (b.) kr. rękami ust. napinanie łydki. Przyg. do sk. w.
3.[3]) *a)* **Zw. pst.** pochód w bok.
   P. kr. wymyk przodem (Fig. 141 i 142).
   z Pdp. przd. sk. w głąb wst.
   b) **Zw. łk.** pochód w bok[4]) w końcu
   P. kr. wymyk przodem a
   z Pdp. przd, sk. w głąb wst.
   c) **Zw. ust.** skurcz N. npm.; później
   Zw. ust. o N. skurczonych prężenie N. przd. poczem:
   Ze zw. ust. sk w głąb[5]).
   d) **Zw. nchw. (pochw.)** ze zw. **o ram. prost.** do ram. ugięt.; a do zm.:
   Zw. (na 2 żerdziach lub linach) **o ram. prost.** do zw. o ram. ugięt.
   e) **Zw. na podudziu** wspinanie po linie skośnej nogami wprzód na liczenie, (Fig. 123) następnie:
   Zw. na podudziu wspinanie głową wprzód.

---

[1]) Skł. napięte, tak w tej tabeli, jak również w następnych wykonuje się po poprzedniem skł. wst. R. g. i skł. wprzd. i w dł.

[2]) Ćwiczący ustawiają się początkowo na odległość 1 stopy od przyrządu.

[3]) Grupy ćwiczących wykonują kolejno ćw. w zw., a bezpośrednio po nich ćw. równoważne.

[4]) Przyrząd ustawia się w wysokości barków lub wyżej.

[5]) Początkowo N. w wysokości 1 stopy od podłogi; na rozkaz: »Sk. w głąb — raz! — dwa — trzy!“

zejście po innym przyrządzie,[1]) a do zmiany: wstępywanie po jednym przyrządzie zstępywanie po drugim[2]).

f) Przeploty na kracie N. przd.; a następnie Przeploty pionowe w g. i dł. (Fig. 134 i 134) do zmiany:
Wspinanie po linie.

4. **P. rękami ustalona** skurcze N. npm. (1—4, 1—2) To samo ćw. w **P. np.** (rytmicznie w powolnem tempie).
5. *a)* **P. zd. R. przd.** zamachy R. g. i przd.; do zmiany:
P. leż. przd. R. bdr. (R. brk., R. pp)., później:
P. leż. przd. zwr. gł. (szybko, 1—4), a bezpośrednio potem:
b) **P. wpd. R. bdr.** zm. N. wypadnej.
Pochód w tempie powolnem, bieg (najwyżej 2 min.) +, pochód na palcach.
6. **Siad** (Fig. 200) opadanie tułowia wst.
Pdp. leż. przd. do skł. podpartego[3]), i do podp. leż. przd. (poskokiem), (Fig. 209).
Pdp. leż. przd. o R. prostych do pdp. leż. przd. o R. ugięt. później:
Leżenie tł. R. g. podn. i opuszczanie N.
7. **P. rkr. R. g.** skł. tułowia w bok; do zmiany:
P. rkr. R. g. zwr. tułowia; poczem:
P. kr. (a) R. g. zm. N. krocznej; później;
P. rkr. R. g. zwr. tułowia (rzutem 1—4); do zmiany:
P. rkr. R. g. skł. tułowia w bok[4]): poczem;
P. kr. (b) R. g. zm. N. krocznej.
8. **P. kr. (a) R. bdr.** do P. np. i do P. kcz. na tylnej N.; do zmiany;
P. kr. (a) stawanie na palcach (1—4).

---

[1]) Przejście z jednego przyrządu na drugi odbywa się początkowo niżej, a wyżej dopiero wtedy, aż się osiągnie zupełną w tym kierunku pewność.
[2]) Jak pod 1).
[3]) Początkowo do kucznięcia następnie do skłonu podpartego.
[4]) W 4 szybko po sobie następujących tempach (1—4).

Biblioteka Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Krakowie

10. *a)* Powt.[1]) w miarę potrzeby przerobionyoh ćwiczeń z zakresu sk. w., zawartych w tab. V. gr. 12. punkt b. Sk. w. z rozbiegu 1 — 3 kroków przd., ze zwrotem w kierunku N. odbijającej. Sk. w. przd. w dal.
b) Sk. w. wprzd. i w głąb z rozbiegu 1—8 kroków (najwyżej z wysokości kolan); poczem: Wybiegi i zbiegi po równi pochyłej lub z rozbiegu sk. przd. a w dal (w wyż)[2]).
c) Powt. w miarę potrzeby z **P. przd. do przyrządu, (z P. bokiem do przyrządu)** przyg. do sk. m. (porównaj tab. V. gr. 12 punkt d.)
Z P. kr. przyg. do sk. w.[3])
Z P. bokiem do przyrządu wsiad rozkroczny (koń wszerz).
Pdp. przd. odskok wst.
11. **P. łk. R. pp.** rzuty R. b.
P. kr. (b) R. pp. rzuty R. b., lub podn. R. przd., w g. opuszczenie bokiem w dł. poczem
Pochód na palcach lub inny lżejszy rodzaj pochodu.

Tabela VII.

1. *a)* **P. rkr. R. g. (R. krk.)** — do P. np. i do P. kcz.: później: to samo ćw. na rozkaz: „ćwicz!“ (najwyżej 3 razy).
b) **R. b/przd.** — zm. położenia R.; do zm. Rzuty R. w g.
c) Skł. gł. w b., a do zmiany:
P. rkr. wprzd. op. zwr. gł. (1—4).
d) **P. sp. zwr. R. bdr.** skł. tułowia wst. i wprzd.
e) **P. równż. R. g.** stawanie na palcach.

---

[1]) Początkowo o ile możności w mniejszych zastępach.
[2]) Ćwiczenia wykonuje się z krótkiego rozbiegu, który rozpoczyna się N. odbijającą.
[3]) Po pewnej wprawie wykonuje się ćw. z rozbiegu 2—3 krokami.
[4]) Jako przygotowanie do zeskoku zawrotną wykonuje się z siadu rozkrocznego podp. leż. przd., lub też zamachy zawrotne.

2. **Skł. napięty** stawanie na palcach.
   P. kr. (b). R. g. skł. wst., przd. i dł.[2]): poczem: **R. zd.** podnoszenie stóp npm. (R. bdr.).
3. Ćw. w zw. według 3 grupy w poprzedniej tabeli.
4. **P. np. rękami ust.** skurcze N. npm. w tempie powolnem (+); później:
   P. zd. R. bdr. skurcze N. npm. (1—4, 1—2), do zm.: **P. jdnż./skrcz.***) podn. i opuszcz. palców stóp.
5. *a)* **Leżenie przd. (:)** Rzuty R. w b. (wg.); poczem: **P. wpd. (b) R. bdr.** zm. N. wypadn.
   b) Bieg[3]) najwyżej 3 min. +.
   Pochód z prężeniem st. py.
6. **Siad na ziemi R. bdr.** opadanie tułowia wst. do zmiany:
   Pdp. zw. (poziomo) o R. prostych do R. ugiętych: później:
   P. kl. R. bdr. opad tułowia wst.
7. **P. rkr. R. g.** zwr. tułowia; a do zm.:
   P. rkr. R. g. skł. tułowia w b.: poczem:
   P. wpd.[4]) **(a). R. g/d.** zm. położenia R.
8. Przyg. do sk. w.; a do zm.:
   P. wpd. (a). R. bdr. stawanie na palcach z uginaniem kolana.
9. Ćw. w zw. jak w tabeli poprzedniej.
10. *a)*[5]) Powt. w miarę potrzeby przerobionych rodzajów sk. w.
    Sk. w. w miejscu łącząc ruch 3 i 4.
    Sk. w. z rozbiegu 1 krokiem, łącząc ruch 2 i 3.
    b) Powt. w miarę potrzeby sk. w. z tab. VI., gr. 9. p. b. Sk. w. przd. i dal (w wyż) z roz-

---

[1]) Odstęp stóp od przyrządu zwiększa się aż do odległości 2 stóp. Po pewnej wprawie do zm.: Wp. rozkrz. skł. napięty i stawanie na palce.

[2]) Jako ćw. przyg. w **P. kr. (b). R. bdr.** skł. wst. przd. i dł.

[3]) W tej i następującej tabeli do zm. zawody w biegu.

[4]) P. przyjmuje się początkowo po wykonaniu $^1/_2$ obrotu.

[5]) Początkowo w mniejszych zastępach, a nastepnie ze wszystkimi wspólnie.

biegu ze zwr. 90°. Z rozbiegu sk. w przd., w dal i wgłąb.[6]) (wał, ławki itp,) poczem:
Z rozbiegu wybiegi i zbiegi po równi pochyłej.

c) Powt. w miarę potrzeby ćw. sk. m. z tab. 6. gr. 10. p. c.
P. kr. (b). wsiad rozkr. z rozbiegu 1—3 kroków (koń wszerz i t. p.).
P. kr. (b). z rozbiegu 1—3 kroków przeskok kuczny[7]).
P. kr. (b). z rozbiegu 1—3 kroków przeskok zawrotny[8]).

11. **P. łk. R. pp.** rzuty R. w bok; do zm:
Podn. R. w bok i opuszczanie w dół z równoczesnem stawaniem na palce; potem ćw. lub przed niem: Pochód na palcach lub inne łatwiejsze rodzaje pochodu.

Tabela VIII.

1. *a)* **P. kr. (a). R. bdr.** do P. np. i do P. kcz., na tylnej nodze, później to samo na rozkaz „ćwicz!".

b) **P. zd.** rzuty R.: do zm.:
Zm. położenia R.

c) Zwr. gł. i skł. gł. wst. (przd.) (R. bdr.)
P. kcz. R. bdr. zwr. gł. (1—4).

d) **P. sp. zwr. R. g. (P. rkr. zwr. R. g.)** rzuty R. w g.

---

[6]) Wykonuje się z krótkiego rozbiegu, który rozpoczynamy N. odbijającą. Ćwiczący zatrzymują się w P. kcz., (po skoku), aż do następnego rozkazu, n. p.: „Następni — skok!" Na ten rozkaz prostują się i przybierają P. zd. bez osobnego rozkazu.

[7]) Ćw. przygotowawcze do przeskoku kucznego wykonuje się w podporze przodem, przenosząc N. zwolna między łękami na drugą stronę.

[8]) Ćw. przygotowawcze do przeskoku zawrotnego wykonuje się z miejsca przy przyrządzie ustawionym nisko, poziomo lub skośnie.

*) P. jdnż/skrcz. = Postawa jednonóż, druga skurczona.
P. jdnż/przd. = Postawa jednonóż, druga w przód.
P. jdnż/b. = Postawa jednonóż, druga w bok.
P. jdnż/wstcz. (tł.) = Postawa jednonóż, druga wstecz.

e) **P. rkr. R. g. (R. krk.)** do P. np. i kcz.

2. **Skł. napięty (P. rkr. — skł. napięty)** stawanie na palce[1]).
   Skł. napięty z ust. lub też:
   P. rkr. łk.[2]) rzuty R. w g.; poczem:
   P. rękami ust. stawanie na palce i na pięty npm.
3. *a)* Wstępywanie i zstępywanie po drabince sznurowej[3]).
   b) **P. kr. (b).** wymyk przodem (Łata w wysokości czoła); poczem:
   Pdp. przd. zwr. gł. i **w pdp. przd.** pochód rękami w miejscu.
   c) Zw. o N. skurczonych i o R. ugiętych; poczem: **P. zw. bokiem** skł. w głąb.
   d) **Zw. przk.** pochód na rękach.
   e) **Zw. na podudziu** wspin. N. wprzód[4]). (Lina) **Ze zw. na podudziu,** głową niżej $^1/_2$ obr. do zw. na podudziu głową wyżej (niż nogi).
   Wspinanie głową wprzód (zejście po innym przyrządzie).
   f) Wspinanie po żerdzi pionowej lub linie; do zmiany:
   Przeploty skośne (skrzyżnie) głową wprzód do góry a w dół nogami wprzód.[5])
4. Skurcze N. npm. R. bdr. (rytmicznie w powolnem tempie) do zmiany:
   P. jdnż/skurcz. R. bdr. prężenie N. wst.
   P. zd. R. bdr. (R. g.) podn. N. w bok, npm.
5. *a)* **P. rkr. wprzd. op. R. przd.** zamachy R. w g. i w przd.

---

[1]) Odstęp od przyrządu zwiększa się aż do odległości 2 stóp.

[2]) Ćw. wykonuje się przed lub po skł. tułowia wprzód i w dół z **P. zd.** lub **rkr. R. g.**

[3]) Równocześnie z tem ćwiczeniem wykonują inni ćwiczący pochód równoważny.

[4]) Początkowo na liczenie, następnie bez liczenia.

[5]) Początkowo wykonuje się ćw. licząc osobno na chwyt R., a osobno na przeplot.

Leżenie przd. (:) R. brk. rzuty R. g.; i
Leżenie przd. (:) R. g. skł. wprzd. (w dł.)[6]) poczem:
P. wpd. równż. R. bdr. — zm. N. wpdnej.

b) Pochód ze zmianą kroku; do zm.
Jeden z poprzednio przerobionych rodzajów chodu. Bieg najwyżej 3 min. +.

6. **P. kl. jdnż. R. bdr. (R. brk.)** skł. wst.; a do zm.: **Podp. zw.** zwr. *gł.*[7]) (1—4); później:
P. zw. łk. skurcze i prężenia N. npm.
7. **P. sp. równż. R. g/d.** skł. w bk. R. (g.) (R. krk.)[8]).
P. sp. R. g. (R. krk.) zwr. tułowia[9]); poczem:
P. wpd. (a). zwr. R. g/d. zm. P.[10])
8. **P. zkr. na palce (R. bdr.)** uginanie N. przedniej[11])
R. bdr. podn. stóp npm.
9. Ćw. w zw.: jedno z wymienionych w gr. 3.
10. *A)*[12]) Sk. w miejscu (z wyrzucaniem R. w bk.) (z wyrzucaniem R. i N.); do zm.:
Sk. w. w miejscu ze zwr. 90°, lub Sk. w. w bok.

B)[13])*a)* Z rozbiegu przeskok zawrotny między łatami, poczem:
Z rozbiegu sk. w. wprzd. w dal (w wyż).

b) Z pdp. przd. odmyk. (Przyg. do przewrotów i przerzutów).

---

[6]) Jako ćw, przyg. **P. leż. przd- (:) R. bdr.** skł. w przd. — w dół.

[7]) Ćw. stopniuje się, przechodząc zwolna do pdp. zw. — N. powyż, a w końcu przerzutnie.

[8]) Do zm. **P. kr. (b). bokiem ust. R. g/d. (R. g.)** skł. w b.

[9]) Poczem, **P. kr. (b). R. g. (R. krk.** zwr. tułowia.

[10]) Jako ćw. przygotowawcze **P. wpd. (a). zwr.** zm. wypadu

[11]) Jako ćw. przygotowawcze zakr. na palce R. bdr.

[12]) Cw. wykonuje się w kolumnie ćwiczebnej.

[13]) W czasie tych ćwiczeń są podzieleni ćwiczący na zastępy, w których ćwiczy się ćw. pcd *a*), *b*), *c*), *d*), *e*), *f*), do zmiany. Celem wykorzystania czasu wykonuje się ćw. te także posobnie dwójkami, czwórkami i t. d.

Obok ćwiczeń zawartych pod *a*) *f*), wykonują ćwiczący pochód równoważny po przyrządzie poziomym lub skośnym. Przyrząd podwyższa się zwolna aż do wysokości piersi.

Sk. w. przd. i w dal.; w końcu:
Wybiegi i zbiegi po równi pochyłej.

c) Z rozbiegu przeskok zawrotny (Łata, skrzynka wszerz i t. p.); potem lub przedtem:
Z rozbiegu sk. w. przd., w dal, (w wyż) ze zwr. 90^0.

d) Z rozbiegu przeskok kuczny (Łała ze siodełkiem) a przedtem lub potem:
Z rozbiegu sk. w przd., w wyż. (w dal), lub
Z rozbiegu sk. w. w przd, w dal (ponad przeszkodę) doskok na jedną N.

e) Z rozbiegu przeskok zawrotny ponad przyrząd z pośrednim podporem. (Łata podwójna).
Sk. w. w wyż z odbicia obunóż lub:
Wyskok w. na przyrząd: w końcu:
Z rozbiegu wybiegi i zbiegi po równi pochyłej.

f) Z rozbiegu wsiad rozkroczny; poczem:
Z rozbiegu sk. w przd. i w dal (w dal i w głąb) (z odbicia jednonóż).

11. *a)* **P. sp. R. krk.** skł w bok.

b) **P. kr. (b.) łk. R. pp.** rzuty R. w bok; a do zmiany:
R. w bk. przenosz. R. w g., i w bk. z równoczesnem stawaniem na palce; potem lub przedtem:
pochód na palcach lub jakikolwiekbądź inny łatwiejszy rodzaj pochodu.

Tabela IX.

1. **P. wpd. (a). R. bdr.** stawanie na palce N. przedniej, (uginając N. w kolanie). Do zm.:
P. rkr. kcz. R. g. +

b) Rzuty R. w g. (1—8). Do zm.:
Zm. położenia R

c) **P. rkr. kcz. R. bdr.** zwr. gł. (szybko 1—4). Do zmiany:
Inne ruchy gł.

d) **P. sp. R. (g.) R. krk.** skł. w bok. Do zm.:
Podn. N. w bok. (R. bdr.).

e) **P. kr. (a) R. bdr.** stawanie na palce (1—8).

2. **Skł. napięty** — skurcze N. npm. (1—4). Poczem:
P. rkr. przd. op. rzuty R. w g. (skł. w dł.). Oraz:
P. rękami ust. do P. np. i przsd. Do zm.:
P. kr. (b). łk. R. g. rzuty R. w g. Poczem:
P. kr. (b). przd. op. rzuty R. w g. (skł. w dł). Oraz:
P. zkr. (b). na palce R. bdr.*) uginanie N.

3. *a)* Wstępywanie.
b) Wymyk przd z pchw. Potem:
Pdp. przd. o R. prostych do R. ugiętych.
Zw. nchw. o R. prostych do R. ugiętych.
c) **Zw. z poziomką N.** ruchy rozkroczne N.
Zw. ust. Fig. 117. sk. w głąb.
P. zw. bokiem Fig. 269. sk. w głąb.
d) **Zw. przk.** pochód na rękach. Później:
Zw. przk. pochód z naprzemianstronnem uginaniem R.
ə) **Zw. na podudziu** wspinanie się gł. w przd.
Zw. na podudziu wspinanie się N. wprzd.
Zw. na podudziu wspieraniem do pdp.
f) Wspinanie po linie pionowej. Poczem:
Wspinanie poziome (z liny na linę). Do zm:
Przeploty pionowe lub skrzyżne.

4. **R. bdr.** skurcze N. npm. (w zwykłem tempie pochodowem.) (+).
Do zm:
P. jdnż/skurcz. prężenie N. w przd. i wst., lub:
P. jdnż/skurcz. zwracanie kolana na zewnątrz.

5. *a)* **P. wpd. (b). R. brk.** rzuty R. w bk. (w g.)
Do zm.:
P. rkr. przd. op. R. w b. przenoszenie R. w g., lub;
P. zkr. przd. op. R. pp. rzuty R. w bok.
Poczem:
Unik R. brk.
b) Pochód z zaznaczeniem kroku, lub też:
Pochód ze skurczem N. Do zm:
Jeden z poprzednio przerobionych rodzajów chodu.
Bieg najwyżej 4 min. +

6. **P. przd. N. ust. R. bdr.** Fig. 204. opadanie tuł. wst. Do zm.:
P. kl. rkr. łk. R. brk. (R. g.) Fig. 203. rzuty R. g. lub: **Pdp. leż. przd.** pochód w bk.
7. **P. rkr. zwr. R. g. (R. krk.)** skł. w bok.
Skł. w bk. R. ust. Fig. 248. podn. N. w bok.
Pdp. leż. bokiem R. ust. podn. N w bok. Fig. 246. Poczem:
P. wpd. R. g/d.
8. Podn. R. bokiem w g. i opuszczanie bokiem w dł. z równoczesnem stawaniem na palce i kucznięciem.
P. R. ust. stawanie na palce i pięty npm.
9. Ćw. w zw. jak w gr. 3.
10. Sk. według tab. VIII. grup. 10.
11. *a)* **P. sp. P. krk.** zwr. tułowia.
b) **P. kr. (b). R. pp.** rzuty R. b. ze zm. N. krocznej. Do zm.:
Podn R. przd. w g. — opuszczanie bokiem w dł. Potem lub przedtem:
Pochód na palcach lub jakikolwiek inny rodzaj pochodu.

Tabela X.

1. *a)* **R. rkr. kcz. R. g.** rzuty R. b. — g. — b. (w g. — b. — g.) Do zm.:
b) Rzuty R. — najwyżej w 8 tempach.
c) Zwr. gł. i skł. gł. wst. (przd).
d) **P. zwr. R. krk.** skł. w bok.
e) **P. kr. (b). R. bdr.** stawanie na palce.
2. **Skłon napięty** skurcze N. npm. (1—2). Poczem;
P. rkr. przd. op. R. g. zamachy R. dł. i g.
P. rkr. R. g. skł. w dł. oraz:
Stawanie na palce i przysiad. Do zm.
P. rkr. skł. napięty — do zw. post. i skł. napiętego. Fig. 106. Lub:
Skł. ust. R. g. Fig. 95 i 96, skurcze i prężenia R. Poczem:

---

*) P. zkr. = Postawa zakroczna.

Pdp. zw. zwr. gł.; oraz:
P. jdnż/przd. ust. rękami do P. np. i kcz. na jednej N. (Łata).

3. *a)* Wstępywanie (po belku szczeblowym lub drabince sznurowej) i zejście po linie w dół.
   b) Z pchw. wymyk przd. i w pdp. pochód w bok.
   c) **Zw. o N. skurczonych** prężenie N. Do zm.: **Zw. ust.** sk. w głąb lub też:
   P. zw. bokiem sk. w głąb w bok.
   d) **Zw. na 2 linach** (żerdziach) — wspinanie.
   e) **Zw. na podudziu** wspieranie do pdp. przd.
   f) **Zw. na linie** (z liny na linę) wspinanie skośne, zejście poskokami Do zm.:
   Przeploty skośne gł. w przd. do góry i w dół.
4. **P. np. R. bdr.** skurcze N. npm. (+). Do zm.: **P. jdnż/skurcz. R. g.** ptężenie N. wst. i przd., lub: Ćw. równoważne z tab. VIII. lub IX., gr. 4.
5. *a)* **Unik. R. brk.** rzuty R. g. Do zm.: **Unik R. g.** zamachy R. w dł. i g.
   b) Pochód z unoszeniem się na palce i wracaniem na całe stopy, lub:
   Pochód z podnoszeniem N. Do zm.:
   Jeden z poprzednio przerobionych pochodów.
6. **Siad R. g.** opadanie tułowia wst. Do zm.: **P. kl. jdnż. R. g.** skł. tułowia wst.
7. **P. bokiem jdnż. ust. R. g. (R. krk.)** skłon w bok, lub:
   Pdp. leż. bokiem. (drugie R. g.) podn. N. Do zm.;
   P. rkr. R. g. zwr. rzutem.
   P. wpd. (a). zwr. R. g/d. zm. położenia N. i R.
8. **P. rkr. R. krk.** do P. np. i kcz., (na rozkaz: „ćwicz!“).
   Do zm. inne w tab. VI—IX. w gr. 8. wymienione ruchy.
9. Ćw. w zw. wymienione w gr. 3.
10. Sk. wedł. tab. VIII. gr. 10. i tab. IX.
11. *a)* **P. kr. (a). zwr. R. bdr.** skł. tułowia wst. i przd.

b) **P. wpd. (b). R. pp.** rzuty R. w bok, do zm.: Podn. R. przd. w g. opuszcz. bokiem w dł. Potem lub przedtem: pochód na palcach lub inny rodzaj chodu.

Część II.

Tabela I.

1. *a)* P. zd. i spoczynkowa w miejscu.
   b) Równanie się.
   c) Odliczenie do 2.
   d) Tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwuszeregu na liczenie.
   e) Zwroty.
   f) Pochód w przd. (wst.) 1—3 kroków.
   g) Pochód w bok 1 (2) kroki.
2. **R. sp.**
3. **R. bdr.**
4. **P. kr. (a).**
5. **R. brk.**
6. **P. rkr. (R. brk.).**
7. **R. b.**
8. **P. np. (R. bdr.).**
9. **Skł. wst (R. bdr.).**
10. Skł. wprzd. (R. bdr.).
11. *a)* Zw. przk. lub pobok (nchw.) (podchw.).
    b) **Zw. pst. przd. o R. prost.** do R. ugiętych.
12. **P. sp. (R. bdr.)** do P. np.
13. **R. przd.**
14. **R. g.**

Tabela II.

1. *a)* Tworzenie dwurzędu w miejscu.
   b) Rozstęp.
   c) Tworzenie kolumny na liczenie.

d) Zwroty. Pochód w przd. (wst., w bk.) z podaniem ilości kroków.
e) Zwroty w połączeniu z pochodem (1—2 kroki) w przd. (wst.).
f) Zwroty łącznie z pochodem 1 kroku w bok
2. **P. kr. (a).** zm. N. kr. (R. bdr.).
3. **P. kr. (b). (R. bdr.).**
4. Rzuty R. g. i dł.
5. **P. rkr. R. bdr.** stawanie na palce.
6. Skł. tułowia wst. i przd. R. bdr.
7. Bieg najwyżej $^1/_2$ min.
Pochód na palcach lub pochód krótkim krokiem.
8. **P. kr. (a)** stawanie na palce (R. bdr.).
9. *a)* **Zw. pst. przd. o R. prostych** do R. ugiętych.
b) **Zw. łk. o R. prost.** do R. ugiętych.
c) Zw. tł. ust. skurcz i prężenia N.
d) Zw. poprzk. nchw. (pchw.). Tab. I. gr. 11. p. a. Później.
Zw. nchw. (pchw.) o R. prost. do R. ug.
10. **P. zd. R. bdr.** do P. np. kcz.
11. Skł. gł. wst.
12. **P. sp.** skł. tułowia w bok.
13. Rzuty R. w bok. i dł.
R. b. zwr. dłoni w g.
14. P. równ. R. bdr.
15. R. pp.

Tabela III.

1. *a)* Powt. ćw. rzędowych według tab. poprzedniej.
b) Równanie się w zastępie, w dwurzędzie i łączenie się.
c) Tworzenie kolumny na liczenie z dwurzędu na rozkaz: *„Drugi rząd 2 kroki wstecz w pochód!“ Jedynki krok wprzód, dwójki krok wstecz w po-chód!*
d) Tworzenie kolumny ćw. z dwuszeregu (na rozkaz: *Krok na zewnątrz w po-chód! Jedynki krok w lewo, dwójki w prawo w pochód!*

e) Zwroty łącznie z pochodem 1—3 kroków wprzd. (wst.).

2. **P. zd. R. bdr.** do P. kr. (a). (1—4).
   P. zd. R. bdr. do P. kr. (a). (na jeden rozkaz).
3. **P. rkr. R. g.**
4. **R. równż. R. bdr.** stawanie na palce.
5. Rzuty R. w przd. i w dł.
6. Skł. tułowia wst., wprzd. i w dł.
   P. zd. R. g. skł. tułowia wst. i w przd.
7. **P. zd. R. bdr.** do P. np. i kcz.
5. Skł. gł. w przd.
9. *a)* **Zw. pst. przd.** zwr. gł.
   b) **Zw. łk. o P. prost.** do R. ug.
   c) **Zw. tł. ust. o N. skurcz.**
   d) **Zw. nchw. (pchw.) o R. prost.** do R. ug. do zmiany;
   Zw. dwuchw. o R. prost. do R. ug.
   e) **Zw. na podudziu** (Łata, lina, i t. p.).
   Przyg. do wspinania po linie skośnej (t. j. ze zw. na podudziu lewą — do zw. prawą w miejscu).
   f) Przeploty poziome gł. w przd.
10. Przyg. do sk. wln. R. bdr.
11. **P. sp. R. bdr.** zwr. tułowia w bok.
12. Zwr. gł.
13. **R. g/d.** zm. położenia R.
14. Poskoki w miejscu. do zm.:
    Bieg oraz chód długimi krokami.
    Pochód oddzielnym krokiem (prężenie N. za sobą).
    Pochód na palcach.
    Sk. wln. w miejscu.
    Skok wln. w miejscu ze zwr. 90^0.
15. P. zd. R. pp. Później:
    R. pp. rzuty R. w bk.
16. **P. zd. R. bdr.** do P. kr. (a). (1—4) do zm.:
    P. kr. (b). R. bdr. stawanie na palce.
17. Podn. R. w bk. i opuszczanie w dł.

Tabela IV.

1. *a)* Ćw. rzędowe według poprzednich tabel.
   b) Kolumna ćwiczebna z dwurzędu.
2. **P. kr. (a). R. g.** stawanie na palce.
3. **P. zd.** zwr. gł.
4. **P. zd.** rzuty R. g. i dł.
5. **R. g.** skł. tułowia wst. i w przd.
6. **P. zd. R. bdr.** do P. kr. (a). (1—4, lub 1—8).
7. **P. zd. R. bdr.** do P. np. i kcz.
8. *a)* **Zw. post. przd. R. ust.** podn. N. npm. (1-4).
   b) **Zw. łk. o R. ug.** zwr. gł.
   Zw. łk. o R. ug. skł. gł. wst.
   c) **Zw. o N. skurcz. tł. ust.** Później:
   Zw. o N. skurcz. tł. ust. prężenie N. npm*).
   d) **Zw. nchw. (pchw.) o R. prostych** do R. ug. Do zmiany:
   Zw. dwuchw. o R. prost. do R. ug.
   e) Przyg. do wspinania po linie skośnej.
   Przyg. do wstępywania.
   f) Przeploty poziome gł. w przd. Do zm.:
   Przyg. do wspinania po linie pionowej.
9. **P. np. rękami ust.** skurcze N. npm.
10. **P. wpd. (a). R. bdr.**
    P. wpd. (a). R. bdr. zm. N. wpd.
11. **R. g/b.** zm. położenia R.
12. **P. sp. R. g/d.** skł. w bok.
13. Przyg. do sk. w., poskoki w miejscu,
    Bieg i sk. w., w miejscu według poprzedniej tab.
    Sk. w miejscu z wyrzuceniem R. w bk. (z wyrzuceniem R. i N.) później:
    Sk. w. w przd, (wst.). Sk. w. w bk.
14. **P. sp. R. g.** zwr. tułowia.
15. R. pp. rzuty R. w bk.
16. **P. zd. R. bdr.** do P. kr. (a). i stawanie na palce.
17. R. bk. podn. R. g. i bk.

---

*) npm. — naprzemian.

Tabela V.

1. *a)* Ustawienie i tworzenie kolumny według poprzednich tabel.
   b) Zwr. i pochody łącznie z obrotami z podaniem ilości kroków.
2. **P. równż. R. g.** stawanie na palce.
   P. kr. (b). R. g. stawanie na palce.
3. Skł. gł. w bk. (R. bdr.).
   Zwr gł.
4. Rzuty R. g., skł. tułowia wst., w przd. i dł.
5. **R. g.** skł. tułowia wst., w przd. i dł.
6. **P. zd. R. bdr.** do P. kr. (a) (1—4, (1—8).
7. **P. rkr. R. g.** do P. np. i kcz. (R. bdr.).
8. *a)* **Zw. pprzk. o R. ug.** pochód.
   b) **Zw. łk.** do zw. post. przd. i przeciwnie.
   c) **Zw. tł. ust. o N. skurcz.** prężenie N. npm.
   d) **Zw. nchw.** (pchw.) **o R. prost.** do R. ug. do zmiany:
   Zw. dwuchw o R. prost. do R. ug.
   e) **Zw. na podudziu** wspinanie gł. w przd. (Łata skośna lub lina).
   Wstępywania i zstępywania na liczenie.
   f) Przeploty poziome N. w przd. Do zm.:
   Przyg. do wspinania po linie pionowej.
9. **P. np. rękami ust.** skurcze N. npm. (rytmicznie), a w miarę nabytej wprawy skurcze N. npm.
10. **P. wpd. (b). R. bdr.**
    P. wpd. (b). R. bdr. zm. N. wpd. Do zm.:
    P. wpd. (a). R. bdr. zm. N. wpd.
11. **P. zd. R. przd.** przenosz. R. g. i przd. Do zm.:
    P. leż. przd. (:) R. bdr. (brk. pp.). Do zm.:
    P. leż. przd. (:) R. bdr. (brk., pp.) zwr. gł. rzutem).
12. **Pdp. leż. przd.** Później:
    Pdp. leż. przd. zwr. gł. do zm.:
    Siad (:) R. bdr. opadanie tułowia wst.
13. **P. sp. R. g.** zwr. tułowia. Do zm.:
    P. rkr. R. bdr. (R. g) zwr. tułowia. Poczem:
    Bieg. +

14. *a)* Sk. w. w miejscu (w przd., w bk.) wedł. tab. IV.
Sk. w. w miejscu ze zwrotem 90^0. (Na licz.).
Sk. w przd. z rozbiegu 1—3 kroków.
b) Sk. w. w przd., w głąb (w bk.) z dostawieniem drugiej N. (najwyżej z wysokości kolan.
c) Przyg. do sk. m.
P. bokiem do przyrządu — przyg. do sk. m.
15. **P. sp. R. g/d.** skł. tułowia w bk.
16. **P. zd. R. pp.** rzuty R. b. Do zm.:
P. rkr. R. pp. rzuty R. b. Poczem:
P. zd. R. bdr. do P. kr. (a). i stawanie na palce.
17. **R. b.** podn. R. w g. i opuszczanie w bk. Później:
Podn. R. bokiem w g. i opuszczanie bk. w dł.

Tabela VI.

1. *a)* **P. np.** zwr. gł. do zm:
P. kcz. R. bdr. zwr. gł.
b) Rzuty R.
c) **P. zd. R. krk.**
d) **R. g.** (R. krk.) do P. np. i kcz.
2. Skł. napięty.
P. rkr. R. g. skł. wst., w przd. i dł.
3. *a)* **Zw. post przd.** pochw. pochód w bk.
Zw. pprzk. o R. ug. pochód.
b) **Zw. łk.** do zw. post. przodem i przeciwnie.
c) **Zw. tł. ust. o N. skurcz.** prężenie N. npm. (1—2).
d) **Zw. dwuchw. o R. prost.** do R. ug.
Zw. na żerdziach (linach) **o R. prost.** do R. ugiętych).
e) **Zw. na podudziu** wspin. gł. w przd. do zm:
Zw. na podudziu wspin. N. wprzd. Poczem:
Wstępywanie i zstępywanie. Do zm.:
Przejście z jednego przyrządu na drugi.
f) Przeploty pionowe w g. i dł. Do zm.:
Wspinanie po linie pionowej.
4. **P. zd. R. bdr.** skurcze N. npm. (1—4).
5. **P. zd. R. przd.** przenosz. R. w g. i przd. Do zm.:

Leż. przd. (:) rzuty R. bk.

6. **Pdp. leż. przd.** poskokiem do skł. podpartego i przeciwnie.
   Siad (:) **R. bdr.** opadanie tułowia wst. Później: **Leż. tł. R. g.** podn. N.
7. **P. rkr. R. g.** zwr. tułowia. Do zm.: **P. rkr. R. g.** skł. tułowia w bk. Poczem: **P. wpd. (a). R. bdr.** zm. N. wpd. Do zm.: **P. wpd. (b). R. bdr.** zm. N. wpd.
8. **P. zd. R. bdr.** podn. stóp npm.
9. Ćw. w zw. wedł. gr. 3.
10. *a)* Pochód na palcach.
    Bieg najwyżej 3 min. +
    b) **P. kr.** przyg. do sk. m. Później:
    P. bokiem wsiad rkr.
    Pdp. przd. odskok wst. i bezpośrednio potem sk. do pdp.
    c) Sk. w. z rozbiegu 1—3 kroków ze zwr. w kierunku N. odbijającej.
    Sk. w. w przd. a w dal (w wyż) z rozbiegu.
11. **P. kr. (b). R. pp.** rzuty R. w bk. Do zm.;
    P. łk. R. pp. rzuty R. w bk., lub:
    Podn. R. przodem w g. i opuszczanie bokiem w dół.

Tabela VII.

1. *a)* **P. rkr. R. g.** do P. np. i kcz. Do zm.:
   P. zd. R. g. do P. np. i kcz.
   b) **R. g/przd.** zm. położenia R. do zm.:
   Rzuty R.
   c) **P. rkr. przd. op. R. bdr.** zwr. gł. (rzutem 1 4).
   d) Przyg. do sk. w. (R. bdr).
2. Skł. napięty. Do zm:
   P. kr. (b). R. g. skł. tułowia wst., w przd. i dł.
3. *a)* **Zw. post. o R. ug.** pochód w bk. Poczem:
   P. kr. (b). wymyk przd.
   Pdp. przd. odskok wst. — w głąb.

b) **Zw. łk. o R. skurcz.** pochód w bk. Poczem:
P. kr. (b). wymyk przd. i
Pdp. przd. odskok wst. — w głąb.
c) **Zw. ust. o N. skurcz.** prężenie N.
d) **Zw. nchw.** (pchw.) **o R. prost.** do R. ug.
Zw. (na linach, żerdziach) **o R. prost.** do R. ugiętych.
e) **Zw. na podudziu** wspin. gł. w przd. Do zm.: Wstępywanie po jednym przyrządzie a zstępywanie po drugim.
f) Przeploty w g. i dł. Do zm.: Wspinanie po linie pionowej.
g) Podmykiem zamach — zeskok w tylnym zamachu } nachw.
h) Podmykiem zamach — zeskok w przednim zamachu. } podchw. dwuchw.

4. Skurcze N. npm. w P. zd. R. bdr. (1—4, 1—2). To samo rytmicznie. Do zm.:
P. jednż/skurcz. R. bdr. — podn. i opuszcz. palców stóp.
5. **Leż. przd. ust. R. g.** Później:
Leż. przd. ust. R. brk. rzuty R. g. Do zm.:
P. rkr. przd. op. R. pp. rzuty R. bk. Poczem:
P. wpd. R. bdr. zm. N. wpd.
6. **Pdp. leż. przd. o R. prost.** do R. ug.
Pdp. leż. przd. pochód wprzd. i wst. Do zm.:
Siad (:) na ziemi, **R. bdr.** op. tułowia wst.
7. **P. rkr. R. g.** skł. tułowia w bk. Do zm.:
P. również. R. bdr. zwr. tułowia. Później:
R. rkr. R. g. zwr. tułowia (rzutem 1—4).
P. kr. (b.) R. g/d. skł. w bk. Poczem:
P. wpd. (a). R. bdr. zm. N. wpd. Do zm.:
P. kr. (a). R. g. zm. N. kr.
8. **P. rękami ust.** stawanie na palce i pięty posobnie. Do zm.:
Przyg. do sk. w.
9. Ćw. w zw. wedł. gr. 3.
10. *a)* Pochód z dostawianiem N.
Bieg najwyżej 3 min. +.
b) **P. kr.** przyg. do sk. w.
P. b. wsiad rkr.

P. kr. z rozbiegu 1—3 kroków, przeskok kcz.
Sk. w. w miejscu, łącząc 3 i 4 tempo.
Sk. w. z rozbiegu 1 kroku, łącząc 2 i 3 tempo. Później:
Sk. w. z rozbiegu 3 kroków, łącząc 4 i 5 tempo.
Sk. w. z rozbiegu wprzd. i w dal (w wyż) ze zwr. 90^0.
Z rozbiegu sk. w., wprzd. i w dal a w głąb.

11. **P. kr. (b). R. pp.** rzuty R. w bk. Do zm.
P. łk. R. pp. rzuty R. w bk., lub:
Podn. R. bokiem w g., opuszcz. bokiem w dł.

Tabela VIII.

1. *a)* **P. kr. (a).** do P. np. i kcz. na tylnej N. (R. bdr.).
   b) **P. b/przd.** zm. położenia R.
   Rzuty R. wst.
   c) **P. sp. zwr.** skł. tułowia wst. i w przd.
   d) **P. rkr. R. g.** do P. np. i kcz.
2. Skł. napięty, stawanie na palce. Do zm.:
   Skł. napięty z ust.
3. *a)* Wstępywania i zstępywania spodem przyrządu.
   b) **Zw. łk.** pochód w bk. Do zm.:
   Zw. post o R. ug. pochód w bk.
   P. kr. (b). wymyk przd. i
   z Pdp. przd. odskok wst.
   c) **Zw. tł. ust. o N. skurcz.** prężenie N. npm.
   Zw. tł. ust. sk. w głąb.
3. *d)* **Zw. pprzk.** pochód rękami.
   e) **Zw. na podudziu** wspinanie gł. wprzd. Do zm.:
   Zw. na podudziu wspinanie N. wprzd.
   f) Wspinanie po linie pionowej. Do zm.:
   Przeploty skrzyżne gł. wprzd. a w dł. N. wprzd.
   g) Zwiesz. na podudziu (l) pr. wspieranie do podporu przd. o R. prost. do R. ugiętych (kilkakrotnie).
   h) Ze zwieszenia: podmykiem zamach — w tyln, zeskok.

Ze zwieszenia: podmykiem zamach — w przed. zamachu zeskok.

i) Z post. kr. wymyk tyłem.

j) Z naskoku zwiesz. przewrotne przd. (wytrzyman.)

k) Z naskoku wspieranie na podudziu (l. pr.) zewnątrz rąk przemach okroczny do podporu przodem — odskok wstecz.

l) Wywijanie wymuszone w zw. nachw. (podchw., dwuchw.) o R. prost.

4. **P. zd.** skurcze N. npm. R. bdr. (rytmicznie, powolnie).
   P. zd. R. bdr. podn. N. w bk.
5. **Leż przd. (:) R. pp.** rzut R. w bk. do zm.:
   Leż. przd. (:) R. brk. rzut R. g. Później:
   P. rkr. przd. op. R. przd. zamachy R. g. i przd.
6. **P. kl. rkr. R. bdr.** opadanie tułowia wst. do zm.:
   Pdp. leż. przd. pochód w bk., lub:
   Siad (:) op. R. brk. rzuty R. w bk.
7. **P. rkr. R. g.** zwr. tułowia, do zm.:
   P. kr. (b). R. g. skł. w bk. Później:
   P. rkr. zwr. R. g. rzuty R. g. Poczem:
   P. wpd. (a). R. g/d. zm. położenia R.
8. **P. zakr. na palcach R. bdr.** uginanie N. postawnej.
9. Ćw. w zw. wedł. gr. 3.
10. *a)* Pochód z dostawianiem N. do zm.
    Pochód z prężeniem stopy nogi krocznej.
    Bieg najwyżej 3 min.

    b) **P. kr. (b).** przeskok kcz. z rozbiegu 1—3 kroków.
    Z P. kr. (b). wsiad rkr. z rozbiegu 1—3 kroków.
    P. kr. (b). z rozbiegu 1—3 kroków przeskok zawrotny ponad przyrząd.

    c) Sk. w., Później:
    Sk. w. w miejscu z wyrzuceniem R. (R. i N.) ze zwr. 90^0.
11. **P. łk. R. pp.** rzut R. w bk., do zm.:
    Podn. R. w bk. i opuszcz. w dł. ze stawaniem na palce.
    R. w bk. przenosz. R. w g. i w bk. ze stawaniem na palce.

Tabela IX.

1. *a)* **P. wpd. (a).** stawanie na palce N. wpd.
   b) Rzuty R. (1—8).
   c) Zwr. gł.
   Skł. gł. wst. (w przd.) (R. bdr.)
   d) **P. zwr. R. g.** rzuty R.
   e) **P. zd. R. bdr.** do P. kr. (a). stawanie na palce.
2. **P. rkr.** skł. napięty, — stawanie na palce, do zm.:
   P. rkr. łk. R. g. rzuty R. g.
3. *a)* Wstępywanie i zstępywanie po innym przyrządzie.
   b) **P. kr. (b).** wymyk przd. — (Łata w wysokości czoła), a
   w Pdp. zwr. gł. i pochód w miejscu.
   c) **Zw. tł. ust.** skurcze i prężenia N. do zm.:
   Zw. tł. ust. o R. ug. z poziomką N. ruchy rkr. N.
   d) **Zw. pprzk.** pochód na rękach.
   e) Wspinania po linie skośnej N. w przd. Poczem: $^1/_2$ obrotu do zw. na podudziu gł. do góry i wspinanie gł. do góry.
   f) Wspinanie po linie pionowej lub żerdzi, zejście bez pomocy N. Do zm.:
   Przeploty skrzyżne.
   g) Obroty w wywijaniu: a) przedmachu } naprzemianrącz.
   b) odmachu }
   h) Z zamachu wymyk tyłem.
   i) W podporze przodem — kołowrót przodem wstecz do zeskoku.
   j) Z zamachu nachwytem o R. ugiętych — wspieranie do podporu.
   k) Z naskoku zwiesz. przerzut. przodem.
   l) „ „ „ tyłem.
4. Skurcze N. npm. R. bdr. Do zm.:
   R. bk. Podn. N. bk., lub:
   P. jdnż./skurcz. R. bdr. prężenie N. wst.
5. **P. rkr. wprzd. op. R. wprzd.** przenosz. R. g. i wprzd. Do zm.:
   Leż. przd. (:) R. bdr. (R. g.) skł. wprzd. (w dł.).
6. **P. kl. rkr. łk. R. bdr. (R. g.)** rzuty R. g.

Pdp. zwiesz. o R. prost. — do R. ug.

7 **P. rkr. R. g.** skł. tułowia w bk. (rzutem 1—4).
P. kr. (b). ust. R. g. skł. tułowia w bk.
P. wpd. (a). R. bdr. zwr. tułowia w kierunku N. wpd.
P. wpd. (a). R. g/d. zm. położenia R.
To samo ze zm. N. wpdnej.

8. Przenosz. R. bokiem w g. — opuszcz. bokiem w dł. z równoczesnem stawaniem na palce i kuczką.

9. Ćw. w zw. według gr. 3.

10. *a)* Pochód ze zmianą kroku. +. Do zm.:
Jeden z przerobionych rodzajów chodu.
Bieg (najwyżej 3 min.).
b) **P. kr.** wsiad rozkr.
Przyg. do przerzutu (odmyk wprzd.).
P. kr. przeskok kuczny.
R. kr. do wsiadu rozkr.
Z rozbiegu przeskok zawrotny.
c) Sk. w. w dal z miejsca.
Sk. w. w wyż z miejsca.
Sk. w. w wprzd. w dal.
Z rozbiegu sk. w. wprzd. w dal (w wyż).

11. **P. kr. łk. R. pp.** rzuty R. w bk. Do zm.:
Podn. R. bokiem w g. — opuszczanie bokiem w dł. i stawanie na palce.
R. bk. dłonią w g., przenoszenie R. w g. ze stawaniem na palce.

Tabela X.

1. *g)* **P. równż. R. g.** stawanie ne palce.
b) **P. zd.** rzuty R. g.
Zmiana położeń R. zamachem.
c) **P. rkr. kcz. (R. bdr.)** zwr. gł. (szybko (1—4).
d) **P. sp. zwr. R. bdr.** skł. tułowia wst. i w przd.
P. kcz. R. bk. przenoszenie R. w g. opuszczanie w bk. Do zm.:
R. kr. (b). R. bdr. stawanie na palce.

2. **P. rkr.** skł. napięty z uchw. za szczebel stawanie na palce, do zm.:
P. kr. (b). łk. R. g. rzuty R. g. +.

3. *a)* **Zw. pprzk.** pochód na rękach. Do zm.:
Zw. dwuchw. pochód na rękach.
b) **P. kr. (b).** wymyk przd. z podchwytu. Poczem:
W pdp. pochód w bk. i
z pdp. o R. prostych do R. ug. (kilkakrotnie).
c) Wspinanie pionowe. Do zm.:
Wspinanie poziome (z przyrządu na przyrząd).
d) Wstępywanie.
e) Przeploty pionowe lub skrzyżne. Do zm.:
Zw. tł. ustalone o R. ug. (z poziomką N.) —
ruchy rozkr. N. lub:
Zw. tł. ustalone o N. skurcz. prężenie N.
f) **Zw. na podudziu** wspinanie N. wprzd. poczem:
$^1/_2$ obrotu do zw. gł. w górę — wspinanie
gł. do góry, zejście po innym przyrządzie.
g) Z naskoku (z postawy) wymyk przodem.
„ „ „ tyłem.
i) „ „ przemyk przodem.
j) „ „ wychwyt przodem.
k) Z zamachu wspieranie o R. prostych.
l) „ wychwyt przodem.
4. **P. jdnż/skurcz.** prężenie N. wprzd. (wst.) (R. bdr.).
5. *a)* **P. rkr. wprzd. op. R. bk. dłonią w g.** przenosz. R. w g. Do zm.:
P. rkr. wprzd. op. R. brk. rzuty R. g.
b) Pochód z zaznaczeniem kroku.
Bieg, najwyżej 4 min. + Do zm.:
Zawody w biegu.
c) **P. wpd. (a).** zm. N. wpd. Do zm.:
P. wpd. również. zm. N. wpdnej (R. bdr.).
6. **Siad (:) R. g.** opadanie tułowia wst.
Pdp. zw. zwr. gł.
7. **Pdp. leż. (b).** (napięty) **ust.** podn. N.
P. kr. (b). R. g. skł. w b.
P. kr. (b). R. g. zwr. tułowia. Poczem:
P. wpd. (a). zwr. w kierunku N. postawnej **(R. g/d.)** zm. N. wpdnej i położ. R.
8. Podn. R. bk. w g. i opuszcz. b. w dł. ze stawaniem na palce i kuczką. Do zm.:
P. tł. jdnż. ust. R. bdr. uginanie N.

9 Ćw. w zw. wedł. gr. 3.

10. *a)* Z rozbiegu przeskok odboczno-zawrotny (dwułata)
Z rozbiegu przeskok zawrotny.
Z rozbiegu przeskok kuczny.
Z rozbiegu wsiad rozkroczny.
Z rozbiegu przeskok rozkroczny.
Przyg. do przerzutów. Poczem:
Przeskok zawrotny ponad łatę górną z pod poru przd. (Łata podwójna).
b) Sk. w przd. i w dal. Do zm.:
Sk. w. w bk.
Z rozbiegu sk. w. wprzd., w dal (w wyż). Do zm.:
Z rozbiegu sk. w. wprzd. i w wyż, ze zwr. 90°.

11. **P. sp. R. krk.** zwr. tułowia w b.
P. sp. R. krk. skł. tułowia w b.
P. kr. (b). R. pp. rzuty R. w b. lub:
P. kr. (b). R. pp. rzuty R. ze zm. N. krocznej. Podn. R. przodem w g. i opuszczanie bokiem w dł. ze stawaniem na palce.

Tabela XI.

1. *a)* **P. kr. (a). R. g.** (R. krk.) do P. np. i kcz.
b) Rzuty R. do zm.;
Zm. położeń R. zamachem.
c) W **P. np.** zwr. gł.
d) **P. sp. zwr. R. b.** rzuty R. w g.
e) **P. zd. R. brk.** do P. np. z rzutem R. w g.

2. Skł. napięty ze skurczem N. npm. Poczem;
P. rkr. przd. op. R. g. rzuty R. w g. i skł. tułowia w dł. oraz: **P. rękami ust.** do P. np. i przysiadnej.
P. rkr. łk. ust. R. g. rzuty R. w g. Poczem:
P. rkr. R. g. skł. tułowia w dł. oraz;
Pdp. zw. o R. prost. do R. ug.

3. *a)* **Zw. pprzk.** pochód rękami (Łata skośnie) do zm:
Zw. nchw. pochód rękami.
b) **Zw. o N. skurcz.** prężenie obu N.
Zw. z poziomką N. ruchy rkr. N. W końcu

Zw. tł. ust. skok w głąb, lub:
P. bokiem zw. skok w głąb.

c) **Zw.** (lina) wspinanie. W końcu:
Zw. (lina) pochód w b. (z przyrządu na przyrząd).

d) Wstępywanie i zstępywanie. Do zm.:
Zw. na podudziu wspieranie do pdp. przd. W **Pdp. przd.** zwt. gł. (rzutem).

e) Przeploty skrzyżne gł. do góry, N. w dł. Do zm.: Przeploty pionowe.

f) **Zw. na podudziu** wspin. N. wprzd. $^1/_2$ obr. do zw. gł. w g. i wspin. gł. do g.

4. **P. zd. R. bdr.** prężenie N. wprzd. i wst.
5. *a)* **P. rkr. przd. op. R. pp.** rzuty R. w b. do zm.:
P. rkr. przd. op. R. b. przenosz. R. w g. i b.

b) Pochód wprzd. ze skurczem N. npm. Do zm.: Jeden z przerobionych rodzajów chodu.
Bieg, najwyżej 4 min. +. Do zm.: Zawody w biegu. +.

e) **P. wpd. (a). R. g/d.** zm. położenia R. Do zm.:
P. wpd. (b). R. b. rzuty R. w b.

6. **Pdp. leż. przd.** poskokiem do skł. podpartego rkr. i z powrotem do Pdp. leż. przd.
Pdp. leż. przd. rkr. pochód R. w miejscu.
P. kl. rkr. R. g. opadanie tułowia wst.
Siad (:) R. g. opadanie tułowia wst.
7. **Pdp. leż. bk. R. w g.** podn. N., lub:
Pdp. leż. bk. (:) podn. N.
P. kr. (b). zwr. R. g. rzuty R. g., lub;
P. równż. R. g. skł. w b.
8. **P. rkr. R. krk.** do P. np. i kcz.
9. Ćw. w zw. wedł. gr. 3.
10. *a)* Z rozbiegu przeskok zawrotny Fig. 274. (Łata podwójna).
Z rozbiegu przeskok odboczny.
Z rozbiegu wybiegi i zbiegi po równi pochyłej.
Z rozbiegu sk. w. w przd. a w wyż.
Sk. w. w przd., w dal. Fig. 267.

b) Z rozbiegu przeskok kuczny Fig. 276. bez i ze zwr. 90°.
Pdp. przd. (Fig. 272). odskok. wst., a bez-

pośrednio po doskoku odbicie się do nowego skoku. w końcu:
Przeskok kuczny bez i ze zwr.
Z rozbiegu wybiegi i zbiegi po równi pochyłej. Sk. w. w b.
Z rozbiegu sk. w. w przd. i w wyż zwr. 90°.

c) Z rozbiegu wsiad rkr. do siodła i nożyce zawrotne.
P. bk. ręką ust. przeskok odwrotny między łatami (Fig. 275). Dwułata).
Z rozbiegu wybiegi i zbiegi.
Z rozbiegu sk. w. wprzd. a w dal z odbiciem jdnż. i doskokiem na jedną N.
Wyskok w. na przyrząd.

d) Z rozbiegu przeskok zawrotny.
„ przeskok odboczny.
Wybieg po równi pochyłej. Poczem:
P. zw. bk. (Fig. 269). sk. w głąb.
Z rozbiegu sk. w. w przd. a w dal i w głąb.
Sk. w. w przd. (w dal).

e) Z rozbiegu przeskok rozkr. (Fig. 278).
P. kr. bokiem jednorącz ust. przeskok odwrotny z pdp. jednorącz (Fig. 281).
Z rozbiegu wybieg sk. w głąb (Fig. 270).
„ sk. w. w przd., w dal.
Wyskok w. na przyrząd.

f) Przeskok podmykiem ponad łatę dolną.
Z rozbiegu przeskok zawrotny ponad przyrząd z pośrednim pdp. przd. (Fig. 283). (Łata podwójna).
Przyg. do przerzutu (odmyk).
Z rozbiegu wybiegi i zbiegi.
„ sk. w. w przd., a w dal (w wyż) ze zwr. 90°.

11. **P. rkr. R. krk.** skł. w bok. Do zm:
P. rkr. R. krk. zwr. w bok. Do zm.:
P. rkr. łk. R. pp. rzuty R. w bok.
Podn. R. przd. w g. opuszcz. bk. w dł. ze stawaniem na palce lub:
Podn. R. w b. i opuszczanie w dł.

Tabela XII.

1. *a)* **P. zd. R. bdr.** do P. np. i kcz.
   b) Rzuty R. do zm.:
   Zm. położenia R.
   c) **R. b.** skł. wst. ze zwr. dłoni do góry.
   d) **P. zwr. R. krk.** skł. tułowia w bok.
   e) **P. zd.** do P. kr. (a). i np. prężąc R. g.
2. **Skł. napięty** podn. N. npm. Poczem:
   P. zd. (rkr.) wprzd. op. R. g. zamachy R., w dł. i g.
   P. łk. ust. R. g.
   P. kr. (b). łk. R. g. rzuty R g., lub:
   P. rkr. skł. napięty do zw. post. i skł. napiętego, poczem:
   Pdp. zw. Fig. 65 i 66.
   P. bokiem jednorącz ust. do P. np. i kczn. na jednej N. Fig. 84.
3. *a)* **Zw. pprzk.** pochód rękami z podnoszeniem i opuszczaniem się. Fig. 140.
   b) **Zw. podchw.** wymyk przd., poczem:
   Zejście poskokami w dł.
   d) Wstępywanie poczem zejście po linie, do zm..
   Zw. na podudziu wspieranie do pdp. przd:
   Poczem:
   W pdp. przd. pochód w bok. W końcu:
   Zw. nchw. o R. prost. do R. ug.
   e) Przeploty skrzyżne do g. i w dł. gł. wprzd. (Fig. 137 i 138).
   f) **Zw. na podudziu** wspin. po linie skośnej gł. w przd.
4. **P. np. R. bdr.** skurcze N. npm. +. Do zm.:
   R. g, podn. N. w bok, lub:
   P. jdnż skurcz. R. g. prężenie N. wst.
5. *a)* **P. rkr. przd. op. R. b. (g).** rzuty R. g. b. i g. (b., g. i b.). Do zm.:
   Unik R. brk. Rzuty R. w g.
   b) Pochód na palcach. Do zm.:
   Jeden z przerobionych rodzajów pochodu.
   Bieg, najwyżej 4 min. +.

c) **P. wpd. (a). R. g/d.** zwr. gł. w kierunku N. wpdnej) zm. położenia R. pośrednim skurczem. Do zm.:
P. wpd. (b). R. g. przenosz. R. b. i g.

6. **Pdp. leż. przd.** podn. N. npm., lub:
P. zw. tl. ust. skurcze i prężenia N. npm. Do zm.:
P. kl. jdnż. R. bdr. (R. brk.) skł wst. lub:
Siad (:) sp. R. g. rzuty R. g. (Fig. 200).
7. **P. jdnż. bokiem ust. R. g/d.** skł. w bok, lub:
P. bokiem ust. R. g/d, skł. w bok z podn. N. zewn. Do zm.:
P. rkr. zwr. R. g. skł. tułowia wst.. i w przd.
P. równż. R. g. R. krk. zwr. tułowia w bok.
8. **P. wpd. (a) R. bdr.** stawanie na palce N. wypadnej.
9. Kombinacye z dwu poznanych elementów (drążek).
10. Skok wedł. tab. XI. gr. 10.
11. **P. kr. (b) R. bdr.** zwr. tułowia. Do zm.:
P. kr. (b). R. krk. skł. tułowia w bok. Poczem:
P. wpd. (b). R. pp. rzuty R. w bok.
Podn. R. w b. i opuszczanie w dł. ze stawaniem na palce, lub:
R. w b. podn. R. w g i przenosz. w bok.

Tabela XIII.

1. *a)* **P. kr. (a). R. bdr.** do P. np. i kcz.
b) Rzuty R. do zm.:
Zmiany położenia R.
c) Skł. gł. w b.
d) **P. zwr. R. krk.** skł. tułowia wst. i przd.
e) **P. np. R. brk.** do P. kcz. prężąc R. w g.
2. Skł. napięty ze skurczem N. npm.
P. rkr. przd. op. R. g. skł. tułowia w dł. oraz:
P. stopą tł. ust. R. bdr. uginanie N. pst. Do zm.:
W P. rkr. skł. nap. zm. między zw. post. a skł. nap. poczem: stanie na rękach (na łatę) +.
3. *a)* **Zw. pprzk.** pochód rękami z podnoszeniem się i opuszczaniem. Do zm.;
Pochód na rękach w zw. pchw.
b) **Zw. pchw.** wymyk przd., poczem:
W pdp. przd. zamachy okroczne.

Pdp. pzd. odmyk do zw. pchw. Poczem:
Pochód w zw. pchw.

c) Wspinanie skośne.

d) Wstępywania, zejście po linie.
Zw. na podudziu wspieranie do pdp. przd., poczem;
Pdp. o R. prost. do R. ug.
Zw. o R. prost. do R. ug.

e) Przeploty skrzyżne do góry i w dół gł. wprzd. Do zm.:
Przeploty pionowe.

f) Wspinanie po linie skośnej N. wprzd. (wedł. tab. XI. gr. 3. p. *f.*) Do zm.:
Zw. na podudziu wspinanie gł. wprzd.

4. **P. zd. R. bdr.** skurcze N. npm. +.
P. jdnż/skurcz. R. bdr. odchylanie uda na zewn.

5. *a)* **Waga stopą ust. R. brk.** rzuty R. g. Do zm.:
Waga stopą ust. R. g. zamachy R. przd. w dł. i g.

b) Pochód z podn. N.
Bieg na palcach, najwyżej 4 min. +. Do zm.
Zawody w biegu +.

c) P. wpd. (a). ze zwr. tułowia w kierunku N. postawnej, a gł. w kierunku N. wpdnej. R. g/d. Do zm.:
P. wpd. (b). R. brk. (R. g). rzuty R. g.

6. **Pdp. zw.** pochód rękami w miejscu. (do R. ug. i prostych) lub:
P. zw. łk. skurcze i prężenia N. npm. Do zm.:
P. jdnż/ust. R. bdr. (R. brk.) opadanie tułowia wst., lub:
P. kl. jdnż. R. g. skł. tułowia wst.

7. **Skł. w b. rękami ust.** opuszczanie i podn. N. zewn., lub:
P. jdnż. bokiem ust. R. g/d. skł. tułowia w bok. Do zm.:
P. wpd. (a). R. g. zwr. tułowia w kierunku N. wpdnej i postawnej lub:
P. rkr. zwr. R. g. skł. tułowia w bok.

8. **P. rkr. R. g.** do P. np. i kcz.

9. *a)* Kombinacye z dwu poznanych elementów (drążek).
   b) Z zamachu przemyk tyłem (drążek).
10. Skok wedł. tab. XI. gr. 10.
11. **P. kr. (b). R. krk.** zwr. tułowia, poczem:
    R. kr. (b). R. krk. zwr. tułowia, poczem:
    P. wpd. (b). R. pp. rzuty R. w bok.
    P. zd. R. b. podn. R. przd. w g. i opuszcz. bokiem w dół, ze stawaniem na palce, lub:
    P. zd. Podn. R. przodem w g., opuszczanie bokiem w dół.

Tabela XIV.

1. *a)* **P. równż. wpd. R. bdr.** stawanie na palce N. wpdnej, lub;
   P. wpd. (a). R. bdr. stawanie na palce N. wpdnej.
   b) Rzuty R. Do zm.:
   Zm. położenia R.
   c) **P. rkr. przd. op. R. bdr.** zwr. gł.
   d) **P. kr. (a). zwr. R. g.** skłon tułowia wst. i w przd.
   e) **P. rkr. np. R. brk.** do P. kcz. z prężeniem R. w g. (także z rzutem R.).
2. **Skł. napięty** skurcze N. npm., poczem:
   P. sp. R. g. skł. tułowia w przd. i w dł., oraz:
   P. przs. R. bdr. zwr. gł. Do zm.:
   P. kr. (b). łk. R. g. rzuty R. g. ze zm. N. krocznej, poczem:
   P. kr. (b). R. g. skł. tułowia wprzd. i w dł. +.
3. *a)* **Zw. pprzk.** pochód rękami z podnoszeniem się i opuszczaniem, poczem:
   Zw. na linach pochód rękami do g. i w dł.
   b) **Zw. pchw.** wymyk przd. Do zm.:
   Zw. nchw. wymyk przd. poczem:
   Z pdp. przd. do siadu bokiem, i powrót do pdp. przd.
   Z pdp. przd. zeskok podmykiem.
   c) Wspinanie po linie kołyszącej się, poczem:
   Zw. przewrotne na 2 linach — (gniazdko).

d) Wstępywanie. Do zm.:
Zw. nchw. wspieranie na podudziu do pdp. przd., poczem:
W pdp. przd. zwrot do siadu bokiem.
Zw. pchw. o R. prost. do R. ug.
e) Przeploty pionowe. Do zm.:
Przeploty skrzyżne do g. i w dł., gł. wprzd.
f) **Zw. na podudziu** wspinanie obrotami.

4. **P. jdnż/skurcz.** R. g. (także P. jdnż/skurcz.) prężenie N. wprzd. i wst. Do zm.;
P. np. skurcze N. npm.

5. *a)* **P. rkr. przd. op. R. g.** skurcze i rzuty R. Do zm.:
Waga stojąc jdnż. ust. R. brk. rzuty R. g. lub:
P. wpd. (a). zwr. R. brk. (R. g.) rzuty R. g.
b) Chód chyłkiem. Do zm. jeden z przerobionych rodzai chodu.
Bieg na palcach najwyżej 5 min. +.
c) **P. wpd. (a). ze zwr. gł. w kierunku N. wpd. R. g/d.** pochód wypadami ze zm. położenia R. Do zm.:
P. wpd. (b). R. g. zamachy R. przd. w dł., i do g.

6. Stanie na rękach.
P. jdnż. ust. R. g. (R. krk.) opadanie tułowia wst.
P. jdnż. podudem ust. R. bdr. (R. g.) opadanie tułowia wst.

7. **P. bokiem jdnż. ust. R. krk.** skł. tułowia w bok.
P. bokiem jdnż. ust. skł. w bok z uchwytem za szczebel, podn. N. Do zm.:
P. rkr. R. g zwr. tułowia rzutem, lub:
P. rkr. R. g. skł. tułowia rzutem.

9. *a)* Drążek. Kombinacye z trzech poznanych elementów.
b) Z zamachu $^1/_2$ obrotu równorącz.
c) Z zamachu wychwyt tyłem.
d) Z naskoku (lub postawy) przemyk tyłem.

10. Skok wedł. tab. XI. gr. 10.

11. **P. rkr. R. krk.** skł. tułowia w bok. Do zm.:
P. rkr. R. krk. zwr. tułowia, poczem:
P. rkr. zwr. R. pp. rzuty R. w bok.
P. zd. podn. R. przd. w g. i opuszcz. bokiem w dół ze stawaniem na palce, lub:
Podn. R. bokiem w g. i opuszcz. bokiem w dł. ze stawaniem na palce i uginaniem N.

Tabela XV.

1. *a)* **P. kcz. R. g. (rkr. kcz. R. g.)** rzuty R. g.
b) **P. zd** rzuty R. Do zm.:
Zm. położenia R.
c) **P. zd.** zwr. i skł. gł. wst (w przd.).
d) **P. kr. (a). zwr. R. krk.** skł. tułowia w bok.
P. zd. do P. np. R. brk. i do P. kcz. R. g. Do zm:
Przyg. do sk. w. podnosząc R. bokiem w g.
2. **Skł. napięty o R. prost.** do R. ug., poczem:
P. wprzd. op. R. g. zamachy R. w dł. i w g.
P. bokiem zw. sk. w głąb. + Do zm.:
P. rkr. skł. napięty (:) stawanie na palce, lub:
P. łk. (::) R. g. skurcze i rzuty R., poczem:
P. rkr. przd. op. rzuty R. w g. +.
3. *a)* **Zw. na linach** wspinanie bez pomocy N.
Zw. na linach wspinanie poskokami. Do zm.:
Ze zw. dwuchw. pochód poskokami (Łata pozioma, skośna, drabina).
b) **Zw. dwuchw. (nchw.)** wymyk przodem.
c) **Zw.** wspinanie lub:
Wspinanie poziome (z liny na linę).
d) Wstępywania bez karabinu i z karabinem.
e) Przeploty w poziomie. Do zm.:
Przeploty skrzyżne w g. gł. wprzd., w dł. N. wprzd.
f) **Zw. na podudziu** wspinanie obrotami (po linie skośnej).
4. **P. jdnż skurcz.** (P. s. jdnż/skurcz.) R. g. prężenie N. wst. i wprzd.
P. jdnż/skurcz. (P. s. jdnż/skurcz.) R. g. zwracanie uda na zewn. Do zm.:
P. zd. (np.) skurcze N. npm.

5. *a)* **Waga stojąc stopą ust. R. g.** skł. tułowia wprzd. (w dł.).
P. wpd. (b). R. g. skurcze i rzutyR. g. Do zm.:
P. wpd. (b). R. b. (R. g.) rzuty R. g., b. i g.
b) Bieg, najwyżej 5 min. +.
Jeden z poprzednio przerobionych rodzajów chodu.
c) **P. wpd. (a). ze zwr. gł. w kierunku N. wpdnej.** R. g./d. pochody wypadami wprzd. ze zm. położenia R.
6. Stanie na rękach, później:
Stanie na rękach o R. prost. do R. ug. Do zm.:
P. jdnż. ust. R. g. opadanie tułowia wst., lub:
P. kl. rkr. łk. R. g. zamachy R. wprzd. i w g.
7. **P. bokiem ust. R. g.** skł. tułowia w bok. Do zm.:
P. kr. (a). zwr. łk. R. g. rzuty R. g., lub:
P. rkr. zwr. R. g. (R. krk.) skł. tułowia w bok.
8. **P. przs. R. bdr.** zwr. gł. Do zm.;
P. rkr. kcz. R. b. (R. g.) rzuty R. g., b., g.
9. *a)* Kombinacye z trzech poznanych elementów.
b) Z naskoku (z postawy) — wychwyt tyłem.
10. Sk. wedł. tab. XI. gr. 10.
11. **P. kr. (a). zwr. R. bdr.** skł. tułowia wst. i w przd., poczem:
P. wpd. (b). R. pp. rzuty R. w bok ze zm. N. wpdnej.
P. zwr. podn. R. przd. w g. — opuszczanie bokiem w dł.

Tabela XVI.

1. *a)* **P. zd. R. b.** podn. R. w g. i opuszczanie w bok ze stawaniem na palce.
P. zd. R. bdr. do P. kr. (a). np. i kcz. na tylnej N. Fig. 83.
b) **P. zd. R. brk.** rzuty R. w g. w przd., w b. i w dł.
c) **R. bdr.** skł. gł. wprz. i wst.
d) **P. rkr. zwr. R. krk.** skł. tułowia w bok.
e) **P. rkr. R. g. (R. krk.)** do P. np. i kcz.

2. **P. rkr. łk. R. g. (P. kr. (b). łk. R. g.** rzuty R. g. Do zm.:
Skł. napięty (w P. rkr.) o R. prost. do R. ug., lub:
P. rkr. skł. napięty (:) poczem:
P. rkr. przd. op. R. g. zamachy R. w dł. i g. oraz:
P. rękami ust. do **P.** np. i kcz. na jednej N.
3. Ćw. w zw. wedł. tab. XIII. gr. 3.
4. **P. przs.** zwr. gł, lub:
Pochód krokiem ćwiczebnym.
5. *a)* **P. rkr. przd. op. R. g.** skurcze i rzuty R. w g. (skłon tułowia w dł.).
P. wpd. (a). zwr. R. g. przenosz. R. w b. i g. (zamachy R.).
b) Bieg na palcach, najwyżej 5 min. +. Do zm.: Zawody w biegu.
c) **P. przd. op. R. pp. (P. rkr. op.)** rzuty R. w b.
6. P. zw. tł. ust. o N. skurczonych, poczem:
P. zw. tł. ust. z poziomką N. ruchy rkr. N. Do zm.:
P. rkr. kl. wst. op. R. g. rzuty R. w g., lub:
P. podudziem ust P. wst. op. brk. rzuty R. g. (R. g. — zamachy R.).
7. **P. rkr. R. g.** zwr. tułowia (skł. tułowia w b.), lub:
P. rkr. zwr. łk. R. g. rzuty R. w g. Do zm.:
Pdp. leż. bokiem ręką ust. podn. N., lub:
P. rkr. R. g. przerzuty w bok.
8. **P. zakr. np. R. krk.** uginanie N. wkr.
P. podbiciem ust. R. g. uginanie N., lub:
P. zd. R. g. do P. np. i kcz.
9. Kombinacye z trzech poznanych elementów.
10. *A)* Sk. w. w miejscu (wprzd., w b.), później:
Sk. w. w miejscu ze zwr. 90°. Do zm.:
Sk. w. w miejscu ze złączeniem 3 i 4 tempa, lub:
Sk. w. z rozbiegu 1—3 kr. i ze zwr. oraz odbiciem się do nowego skoku, lub:
Sk. w bok z miejsca.
B) a) Sk. miesz. i w. wedł. tab. XI. gr. 10. p. *a.*

b) Sk. miesz. i w. wedł. tab. XI. gr. 10. p. *a.*
c) „ „ „ „ „ „ „ „ „ „
d) „ „ „ „ „ „ „ „ „ *d.*
e) „ „ „ „ „ „ „ „ „ *e.*
f) „ „ „ „ „ „ „ „ „ *f.*

11. *a)* **P. kr. (b).** zwr. tułowia w bok. (R. krk.).
b) **P. kr. (b). R. pp.** rzuty R. b, ze zm. N. krocznej, oraz:
Podn. R. przodem w g., opuszczanie bokiem w dł.

Tabela XVII.

1. *a)* **P. zd.** podn. R. przd. w g. — opuszcz. bokiem w dł.
P. przs. R. brk. rzuty R. g. b. g.
b) **P .zd.** — **R. wprzd.** przenosz. R. g. i wprzd. Do zm.:
Zm. położenia R. w rozmaitych kierunkach.
c) **P. np.** zwr. gł. (w tempie powolnem (szybkiem) 1—4).
d) **P. kr. (a). zwr. R. g.** skł. tułowia wstecz i wprzd. Później:
P. kr. (a). zwr. łk. rzuty R. g.
e) **P. wpd. równż. R. bdr.** stawanie na palce N. wpdn.
2. **Skł. napięty w rozkr.** pochód R. w dł.
Pdp. zw. o R. prost. do R. ug.
W P. przs. zwr. gł. Do zm.:
P. rkr. łk. rzuty R. g., lub:
Skł. napięty (Skł. nap. w P. rkr.) (: :), do P. np. poczem:
W P. rkr. przd. op. R. g. rzuty R. g. i skł. tułowia w dł. i
W P. rkr. R. g. do P. np. i kcz.
3. Ćw. w zw. według tabeli XIV. gr. 3.
4. **P. zd. R. g.** podn. N. w bok npm., lub:
Pochód chyłkiem.
5. *a)* **P. wpd. (b). R. g.** rzuty R. g. (skł. tułowia wprzd. i dł., lub:

Waga z ust. stopy R. g. zamachy R. przodem w g. i dł. (przenosz R. w b. i g.).

b) Bieg na palcach, najwyżej 5 min., lub: Zawody w biegu. +.

c) **P. wpd. (b). R. pp.** rzuty **R.** w bok.

6. **Siad (:) R. g. z**amachy R. wprzd. i g. Do zm.. **Siad (:)** podn. N. npm., lub: Stanie na rękach (:).
7. **P. rkr. R. g.** skł. w bok (zwr. tułowia), lub: **P. wpd. (a). R. g. ze zwr. gł. w kierunku N. wpdnej** skł. tułowia w bok. Do zm.: **P. rkr. R. g.** przerzuty bokiem, lub: Chorągiewka bokiem.
8. **P. rkr. R. g.** do P. np. i kcz. **P. rkr. R. bdr.** przyg. do sk. w. w miejscu.
9. Ćwiczenia w zwieszeniu: (Drążek) Kombinacye z trzech poznanych elementów.
10. *A)* Sk. w. w kolumnie ćwiczebnej.
    B) Sk. m. i w. wedł. tab. XI. gr. 10. p. *a.* Do zm.:
    a) Sk. wedł. tab. XVI.
    b) Sk. m. i w.
    c) Sk. m. i w. wedł. tab. XI. p. *c.*
    d) „ „ „ „ „ „ „ *d.*
    e) „ „ „ „ „ „ „ *e.*
    f) „ „ „ „ „ „ „ *j.*
11. *b)* **P. zkr. R. pp.** skł. w bok.
    b) **P. kr. (b). łk. R. pp.** rzuty R. w bok ze zm. N. krocznej, oraz: **P. zd.** podn. R. przodem w g., opuszczanie bokiem w dł. ze zwr. tułowia.

Tabela XVIII.

1. *a)* **P. zd.** podn. R. przodem w g., opuszczanie bokiem w dł. ze stawaniem na palce. **P. kr. (a).** do P. np. i kcz. z rzutem R. w g. i dł.
   b) **P. rkr. przd. op. R. pp·** rzuty R. g., b. i g.
   c) Skł. gł. w bok.

d) **P. kr. (a). zwr.** skł. tułowia w bok.
e) Przyg. do sk. w. podnosząc R, bokiem w g. i opuszczając bokiem w dł.

2. **W P. rkr. skłon napięty** pochód ręk. w dół + ; poczem :
Stanie na rękach pochód R. w miejscu + ;
P. rkr. łuk. ust. R. g. (: :) skurcze i rzuty R.
3. Ćw. w zwieszeniu wedł. tab. XV. gr. 3.
4. **P. jdnż. R. ust.** kucznięcia na jednej N., lub : Pochód z dostawianiem drugiej N. Do zm. : Jedno z ćw. równoważnych z tab. XII—XV. gr. 4.
5. *a)* **P. wpd. (a). zwr. R. g.** rzuty w g. — skł. wprzd. i dł., lub :
Waga stojąc jdnż. R. g.
b) Bieg na palcach. +.
c) **P. wpd. (a). zwr. R. pp.** rzuty R. w bok.
6. **P. jdnż/kl. łk. R. g.** rzuty R. g. Do zm. :
Siad (:) R. brk. (R. g.) rzuty R. w g., (zamachy R.).
7. Chorągiewka lub **P. rkr. R. g.** przerzuty bokiem. Do zm. :
P. kr. (a). łk. R. g. rzuty R. g.
P. rkr. kcz. R. g. rzuty R. g., lub :
P. kr. R. g. skł. wprzd. (i w dł.) (także z ust. stopy).
8. Ćwiczenia w zwieszeniu : (Drążek). Kombinacye z trzech poznanych elementów.
9. *A)* Sk. w. w kolumnie ćwicz. wedł- tab. XVI. gr. 10.
B) Sk. m. i w. wedł. tab. XI. gr. 10. p. *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, *f*
10. *a)* **P. zwr. R. g.** skł. wst. i wprzd-
b) **P. kr. R. pp.** rzuty R. w bok, poczem : Podn. R. przodem w g., opuszczanie bokiem w dł. ze stawaniem na palce.



8944. 30/57

BIBLIOTEKA
WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W KRAKOWIE
Nr inw. A 07008

System Linga w zarysie (W. Sikorski) podręcznik dla prowadzących ćwiczenia gimnastyczne, zawierający: I. ćwiczenia przygotowawcze, II. ćwiczenia właściwe, III. programy lekcyjne — z 300 illustracyami w tekscie. — Cena egzempl. oprawnego 3 K. 50 h., z przesyłką pocztową 3 K. 80 h.

„Vade mecum“ Skauta, (Z. Wyrobek). wydanie II. potrójnie rozszerzone 1·20 K.

Wzory druków dla S. D. S.: 1. Rodowody 100 egz. 1 Kor. 2. Legitymacye 100 egzempl. 3 Kor. — 3. Wykaz czł. czynnych I. stopnia 10 arkuszy 50 halerzy. — 4. Wykaz ewidencyjny czł. w służbie nieczynnej I. stopnia 10 arkuszy 50 hal. 5. Wykaz ewidenc. osób zgłaszających się do jakiejkolwiek służby II. stopnia, 10 ark. 50 hal. — 6. Raporta dla zastępowych na cały rok, opr. 2 egzemplarze 1 Kor.

Zasady walki (T. Dąbrowski i M. Buczkowski). — Cena egzemplarza 1 Kor.

Zlot doraźny 1913 r. (Tablica ćwiczeń wspólnych wolnych illustr.) egzempl. 20 hal. — Muzyka do ćwiczeń 50 hal.

W KOMISIE:

Regulamin służby polowej Cz. II. 1 Kor. 20 hal.
„ **ćwiczeń kosą** 40 halerzy.

Przesyłka tylko za gotówkę lub za pobraniem pocztowem.

Biblioteka Gł AWF w Krakowie
1800068560