V71305479
22200794037A

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800062138

47126

WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W KRAKOWIE
Nr inw.

ELLI BJÖRKSTÉN

GIMNASTYKA KOBIET

CZĘŚĆ II

(SYSTEMATYKA I METODYKA)

TŁUMACZYŁA Z DRUGIEGO WYDANIA SZWEDZKIEGO

JADWIGA MAYÓWNA

KRAKÓW 1934

NAKŁADEM DZIAŁU WYDAWNICZEGO STUDJUM
WYCH. FIZYCZNEGO UNIW. JAG. W KRAKOWIE

1158/2

WYDANO Z ZASIŁKIEM PAŃSTWOWEGO URZĘDU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO.



1159

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

DRUKARNIA P. MITRĘGI W CIESZYNIE.

796.41-055.2 (07)

Przedmowa autorki do II wydania.

Drugie wydanie książki „Gimnastyka kobiet Cz. II" opracowałam i rozszerzyłam znacznie, — zarówno w zasobie ćwiczeń, jak i w innych działach. Znaczną ilość ćwiczeń, zamieszczonych w wydaniu I, usunęłam, celem podania wielu form nowych, mogących wprowadzić do lekcyj gimnastyki więcej ruchu (mocji) i ożywienia.

Zmieniłam również wszystkie ryciny, by w miejsce zdjęć fotograficznych zastosować figurki schematyczne, co umożliwiło zwiększenie ilustracyj, a tem samem przyczyniło się znacznie do wyjaśnienia i uzmysłowienia tekstu.

Za wybitną i cenną pomoc w mej pracy, poczuwam się do obowiązku podziękować serdecznie p. mgr. Astrid Schnitt.

Niemniej gorące podziękowanie wyrażam również p. Lunie Lindfors, która dostarczyła mi rycin i p. Tyrze Montell za jej cenne rady.

Elli Björksten.

Helsingfors, w maju 1932 r.

Od tłumaczki.

Niniejsza książka, część II teoretycznego podręcznika Elli Björkstén, pod tytułem „Gimnastyka Kobiet", wydanego w polskim przekładzie w 1929 r. nakładem Studjum Wych. Fiz. w Krakowie, jest wyczerpującą metodyką i systematyką ćwiczeń cielesnych dla szkół powszechnych.

Zbliżony do polskiego pod wieloma względami ustrój szkół finlandzkich, pozwala na dostosowanie do planów ministerjalnych i do potrzeb naszych szkół powszechnych bez większych zmian, zarówno podziału materjału ćwiczebnego jak i rozłożenie go na poszczególne stopnie nauczania. To też podręcznik ten powinien oddać dużą przysługę wychowawcom fizycznym, zarówno szkół żeńskich, jak i koedukacyjnych.

W swej obszernej, dwutomowej pracy streszcza i wyjaśnia autorka zdobycze długoletnich studjów nad anatomją i fizjologją ustroju kobiecego, wyniki obserwacyj lat całych prowadzenia wychowania fizycznego dzieci szkół powszechnych i dorosłej młodzieży na Uniwersytecie w Helsinki.

Metoda Elli Björkstén jest nawskroś indywidualna, jak to zresztą podkreślił prof. Piasecki, a więc dość trudna do naśladowania. Należy ją też poznać dokładnie, wniknąć w subtelności pouczeń, by nie dopuścić do błędnej interpretacji, na którą uskarża się nieraz autorka. Szczególnie „błędnie interpretowane" bywają jej nakazy odnośnie do swobody, lekkości i „uduchowienia" postaw i ruchów, przeradzając się częstokroć w niedokładność, powierzchowność i niedbalstwo formy. Niemniej także powierzchowne zaznajomienie się

z metodą Elli Björkstén doprowadziło niedoświadczonych wychowawców fizycznych do przedwczesnego stosowania muzyki w czasie całych lekcyj gimnastyki, zanim młodzież zdołała pokonać trudności mechaniczne danych ruchów i zrozumieć strukturę muzyczną, odpowiadającą tymże ruchom.

Niemałą trudność dla początkujących wychowawców przedstawia także stosowanie licznych form zabawowych, naśladowczych, zarówno dla małych dzieci, jak i dorastającej młodzieży. Formy te bowiem wymagają wżycia się w nie, by mogły wywołać u dzieci przejęcie się niemi i przeżywanie chwil radosnych swobodnej zabawy.

Dokładne wczytywanie się w opisy ćwiczeń, dostosowywanie się do wskazań racjonalnego, a nawet drobiazgowo przestrzeganego stopniowania, pozwoli w znacznej mierze uniknąć wypaczeń tej niezwykłej metody, zyskującej coraz większe uznanie fachowców teoretycznych i praktykujących wychowawców fizycznych.

Niech mi wolno będzie złożyć tu, imieniem nauczycielstwa i wychowawców fiz. wyrazy wdzięczności i podzięki Dyrekcji Studjum W. F. U. J., która, przekonana o wartości niniejszego podręcznika, podjęła się wydania go drukiem, niemniej także Państwowemu Urzędowi W. F. i P. W. w Warszawie, które udzieliło Dyrekcji Studjum W. F. U. J. subwencji na zapoczątkowanie Funduszu Wydawniczego.

Wyrazy wdzięczności i serdeczne podziękowanie składam również p. Elli Björkstén, autorce tej cennej dwutomowej pracy „Kvinno Gymnastik“ za łaskawe, bezinteresowne udzielenie pozwolenia na spolszczenie go, a tem samem umożliwienie poznania i wprowadzenia do szkół w Polsce tej niezrównanej metody gimnastycznej.

Kraków, kwiecień 1934.

Jadwiga Majówna.

Słowo wstępne.

Zdaniem autorki, dokładne zaznajomienie się z pierwszą częścią tej pracy jest konieczne dla zrozumienia zamierzeń, któremi kierowała się ona, zestawiając zasób ćwiczeń, w niniejszej części II, t .j. systematyce.

W części I wyjaśniła autorka między innemi, ważność nauczania gimnastyki, opartego nietylko na teoretycznem zestawieniu schematów lekcyjnych, ale wykazała także, w jakim kierunku winny iść usiłowania, by dojść do osiągnięcia dodatnich, praktycznych rezultatów przez wykonywanie ruchów w poprawnej i należytej formie, z zupełną swobodą, dających w ostatecznym wyniku pełne opanowanie całego układu neuro-mięśniowego.

Środki, jakiemi należy się posługiwać przy nauczaniu gimnastyki, aby móc osiągnąć wyżej wymienione cele, zamieszczone i opisane zostały w pierwszej, teoretycznej części tej pracy. Tam to właśnie zamieściła autorka pogląd swój na fizyczne i psychiczne wymagania różnych okresów wieku młodzieży z punktu widzenia pedagogicznego; na postulat celowości w nauczaniu; na budzenie ożywienia i ducha twórczości; na rozumne stosowanie pomocniczych środków mechanicznych przy doprowadzaniu ruchów do ostatecznej doskonałości (cyzelowanie formy); na wzmaganie energji w pracy środkami, działającemi na psychikę, t. j.: zmianą ruchów, posługiwaniem się obrazami fantazyjnemi, stosowaniem rytmu, muzyki i t. p. Tam także wykazała znaczenie artystycznej, pod względem muzycznym dodatnio działającej komendy, która — w równej mierze jak radość, ożywienie i samorzutność (spontaniczność) — powinna prześwietlać całe naucza-

nie i być tym ostrym „rylcem“, doprowadzającym do pomyślnych, końcowych wyników pedagogiczną pracę gimnastyczną.

Schemat lekcyjny może być na papierze i teoretycznie dobrze przemyślany i opracowany, a mimo to lekcja pod względem pedagogicznym zupełnie bezwartościowa, jeśli przeprowadzenie jej nie będzie należyte. Źle przeprowadzona i źle komenderowana lekcja gimnastyki wywołuje zazwyczaj ruchy twarde, wykonywane mechanicznie. Bo kiedy w lekcji braknie duchowego bodźca, tej wewnętrznej ożywczej siły, która budzi zainteresowanie się pracą, wówczas spada ona do poziomu małowartościowego, zarówno pod względem duchowym, jak i fizycznym; dopiero gdy teorja i praktyka złączą się w jednolitą całość, gimnastyka staje się potężnym czynnikiem w wielkiem dziele ogólnego wychowania.

Cel końcowy nauczania gimnastyki jest wielki zaiste, bo zadaniem jej jest wyrabiać nietylko siły fizyczne, zapewniać poprawę zdrowia; gimnastyka dąży do wyższych jeszcze celów, do uszlachetnienia charakterów, do wzmożenia sił duchowych.

Autorka odwołuje się często do uwag, zawartych w I części tej pracy, jako do podstaw, mających wyjaśnić niektóre zagadnienia, poruszane w niniejszej części II, t. j. systematyce. Równocześnie radzi jednak zachować pewną rezerwę pod niektóremi względami. Długoletnie doświadczenie przekonało ją bowiem, że jedynie nauczanie, oparte na osobistej praktyce, dać może w gimnastyce pożądane rezultaty, szczególnie, gdy idzie o zrozumienie wymogów psycho-fizycznych. Pisemne objaśnienia nie są wystarczające pod tym względem, gdyż w zastosowaniu praktycznem wywołują często fałszywą interpretację, a tem samem godne pożałowania skutki.

Aby więc nie dopuścić do takiego niedokładnego zrozumienia i interpretowania, opracowała autorka poszczególne opisy ćwiczeń z drobiazgową dokładnością (powtarzając się nawet dość często), co wychowawcom,

zwłaszcza z dużą już praktyką szkolną, wydawać się może zbyteczne i nieraz niepotrzebne, nadto nawet pedantyczne. Autorka uznała jednak swój punkt widzenia za słuszny, szczególniej z tego względu, że pracę swą przeznaczyła przedewszystkiem dla młodych słuchaczek kursów gimnastycznych przy uniwersytecie w Helsingforsie.

Zasób materjału w II części, czyli systematyce, dzieli się na cztery lata nauczania, t. j. na wyższe oddziały szkoły powszechnej, na wiek od lat 8 do 13. Charakterystyka tych lat zamieszczona została w części I (p. str. 190—195).

Podział i dobór ćwiczeń, odpowiednich dla danego oddziału np. jednego roku, w drugim roku dla równorzędnego oddziału zupełnie nie da się zastosować, ćwiczenia te będą np. za trudne lub przeciwnie za łatwe. Wychowawcy powinni umieć przewidzieć to i wyrobić sobie własny pogląd, co jest rzeczą najważniejszą i co stanowi istotną podstawę racjonalnego stopniowania ćwiczeń.

Teoretycznie, cel nauczania gimnastyki jest dla wszystkich wychowawców jednakowy, praktyka wykazuje jednak, iż wyniki nauczania są tak bardzo różne, że jakiś ogólny końcowy rezultat jest właściwie nieosiągalny. Zdarzyć się może, że jedni z wychowawców stawiają *na pierwszem miejscu dokładność formy* tak dalece, że wykończenie tejże (wycyzelowanie) odbywa się często w czasie lekcji, kosztem radości i ożywienia. Inni będą może uważać za rzecz najistotniejszą *mocyjną wartość* gimnastyki, usuwając na plan drugi wykonywanie ćwiczeń z opanowaniem i dokładnością formy.

Dwa te stanowiska są tylko przykładami różnorakich zapatrywań; możnaby przytoczyć ich znacznie więcej, jako próbki indywidualnego pojmowania tego, co uważa się za najistotniejsze przy wyborze i stopniowaniu zasobu ćwiczebnego.

Wobec tego autorka czuła się zmuszona do wyjaśnienia tych zasadniczych założeń, które, przedewszystkiem z fizycznego punktu widzenia, wpłynęły na takie

a nie na inne zestawienie zasobu ćwiczeń, na stopniowanie i na to, co stanowi, jak już niejednokrotnie wspomniano, najistotniejszą wartość gimnastyki. Przy wykonywaniu jakiegokolwiek ćwiczenia — ramion, nóg czy tułowia — sprawą pierwszorzędną jest *ożywienie i uczucie swobody* łącznie z poprawną formą (formą we względnem znaczeniu tego słowa), czyli, że dążyć należy do osiągnięcia możliwie jak najlepszych pozycyj gimnastycznych i ruchów, nie hamujących w żadnym odcinku ciała uczucia ożywienia i sprężystości. Dopiero po osiągnięciu tych pierwszych rezultatów, zaczynać można ostateczne doskonalenie formy (również w znaczeniu względnem). Wtedy to nauczanie posługiwać się musi środkami radykalniejszemi, np. precyzyjnem dobieraniem pozycyj wyjściowych, systematycznem stosowaniem ruchów, coraz dokładniej zlokalizowanych, kontrolą i różnemi mechanicznemi środkami pomocniczemi, umożliwiającemi coraz baczniejsze czuwanie nad dokładnością formy, obszernością dróg ruchu, nad ich kierunkiem i t. p. Po opanowaniu tych pierwszych stadjów przejściowych, wybija się zkolei na plan pierwszy kwestja swobodnego wykonywania ruchów i to do tego stopnia, że im dokładniejsze i doskonalsze są formy ruchu, tem bardziej powinno być wykonywanie lekkie i sprężyste.

Rozumie się jednak samo przez się, że wymienionych stadjów przejściowych nie można ściśle rozgraniczać, bo doskonalenie formy i swoboda pozostają zawsze w ścisłej łączności. Teoretycznie, rozdział jest jednak usprawiedliwiony, przedewszystkiem z pedagogicznych względów. Musi się bowiem brać pod uwagę, że o ile ćwiczący nie odczuwa naturalnej swobody, nie może wtedy być mowy o dobrze zlokalizowanej pracy mięśni i nerwów. Twarde, „opancerzone pozycje i ruchy“, choćby najdokładniejsze pod względem formy (z architektonicznych względów), przeciwdziałają jednak zbyt silnie uczuciu swobody i nie dają tych rezultatów, do których w myśl istotnego swego założenia, gimnastyka dochodzić winna w praktyce, t. j. do wyrabiania wytrzymałości, uczenia zaoszczędzania sił, a tem

samem przyczyniać się do utrwalania zdrowia, harmonji, piękna i kultury w sposobie poruszania się i przy wykonywaniu ruchów życia codziennego.

Pozycje i ruchy usztywnione, jakby „opancerzone“ lub ich przeciwieństwo, pozycje i ruchy niedbałe, są zarówno brzydkie jak i szkodliwe. Występujący tak często w obecnych czasach w gimnastyce pedagogicznej rys *pewnego niedbalstwa* — jest właśnie wyrazem tego fałszywego zrozumienia *nakazów — swobodnego wykonywania ruchów*. Tam bowiem, gdzie żądamy zwykle swobodnego, naturalnego ich wykonania, ożywienia i radości, spotykamy się z niedbalstwem, zarówno w postawie, jak i w pozycjach i w ruchach. Takie pojmowanie rzeczy należy jak najusilniej wykorzeniać. Niedbalstwo paraliżuje wolę, zabija zainteresowanie, działa obezwładniająco na ćwiczących. To też konieczne jest, by wychowawcy umieli rozróżniać te pojęcia, *swobodę wyrażającą żywotność, duchowe rozbudzenie i harmonję, od gnuśnej ospałości*. Wychowawcy fizyczni muszą swym sposobem nauczania rozniecać wśród młodzieży iskrę zapału, objawiającą się we wszystkich ruchach i świadczącą nietylko o sprężystości, ale także o ożywieniu i energji, jakie powinny charakteryzować każdy, najmniejszy moment ruchu.

Wyćwiczanie tej swobodnej i poprawnej formy ćwiczeń w gimnastyce początkujących, powinno odbywać się środkami, które nasuwa obserwacja psychicznych właściwości dzieci, a więc tych, które występują u nich spontanicznie, jako najnaturalniejszy objaw ich usposobienia i potrzeb, zarówno psychicznych, jak i fizycznych.

Jakkolwiek bliższe dane, odnośnie do tych zagadnień, omawiane były w pierwszej części tej książki, dla dokładniejszego jednak wykazania myśli przewodniej autorki, także i tutaj powtarza je ona przy zestawieniu zasobu ćwiczeń.

Przedewszystkiem więc, doskonałym środkiem techniczno-psychologicznym jest stosowanie *„form zabawowych“*, które budząc u dzieci żywe zaintere-

sowanie, kładą tem samem pierwsze podwaliny racjonalnego nauczania gimnastyki. *Formy zabawowe* dają dziecku dużo ruchu (mocji), wyrabiają lekkość i szybkość poruszania się, budzą energję czynu lub też przyzwyczajają do opanowywania się i spokoju, gdy tego wymagają warunki zabawy. Przez nie wyrabia się także w sposób naturalny łatwość koordynacji nerwowej, bo myśl nie zajmuje się swojem własnem *„ja"*, ale przenosi się w świat fantazji.

Niemniej ważne jest także, by przy formach zabawowych, jak i wogóle przy wszystkich ćwiczeniach gimnastycznych dobierać pozycje wyjściowe, zapewniające możliwie jak najłatwiejsze ich wykonanie, ułatwiające intensywność wysiłku pracy. Niemożliwe wprost wydawać się może nieraz, jak duży wysiłek dziecko potrafi ponieść i do jakich wyczynów zdolne jest pod wpływem fantazji.

Przytaczane w niniejszej pracy formy zabawowe są raczej tylko wzorami, gdyż nauczanie takich form wtedy tylko może spełnić swe zadanie, gdy jest stosowane zupełnie indywidualnie.

Wychowawcy fizyczni, zainteresowani tego rodzaju pracą, powinni sami stwarzać odpowiednie formy dla swych zespołów, z tem jednem tylko zastrzeżeniem, by były one celowe, dążyły np. do rozwijania zmysłu rytmu, lub do poprawy formy ruchów. Wychowawca fizyczny, rozumiejący pedagogiczną wartość gimnastyki, może tworzyć wiele form zabawowych, które wyrobią u dzieci nietylko cenne sprawności fizyczne, ale także w różnoraki sposób wytworzą podstawowe warunki dla takich duchowych i moralnych przymiotów, jak wola, odwaga, chęć czynów, dokładność, punktualność i t. p.

Formy zabawowe i fantastyczne obrazy wywołują zawsze radość, o ile oczywiście są prowadzone ze zrozumieniem; wzmagają one także chęć do intensywnej pracy, wykluczając suche, mechaniczne, bezduszne wykonywanie ćwiczeń. Nauczanie takich obrazów fantazyjnych powinno być możliwie krótkie i żywe. Słowem lub pokazem zaznaczyć należy momenty tylko

najistotniejsze, podsycające fantazję do wykonywania ruchów, a tem samem budzić pierwsze zrozumienie ćwiczeń zabawowych, wykonywanych w należytej formie i z ożywieniem.

Wszystkie działy i poddziały na formy zabawowe i określone stosowała autorka dla każdego rocznika osobno. Doświadczenie nauczyło ją bowiem, że dzieci nie wyrastają tak szybko z „dzieciństw", jak to sobie wyobrażają starsi. Konieczne jest tylko, żeby przy stosowaniu form zabawowych starać się je utrudniać zczasem i posługiwać się coraz częściej „językiem dorosłych". Jako dowód ożywczej siły, tkwiącej w formach zabawowych, służy duże zainteresowanie, które mogą one wzbudzić nawet u dorosłych, o ile tak są pokierowane, że wywołują ruch, mocję i radość. Często spotkać można, jak starsze już osoby, podobnie jak i małe dzieci bawią się w kotka i myszkę, naśladują pływanie łabędzi, skaczą przez urojone wywijadło i t. p. Radość jaką znajdują w tych zabawach, ruch i ożywienie, robią z nich stare dzieci — czegóż więcej można sobie życzyć!

Zarówno przy formach zabawowych, jak i przy szkoleniu form ścisłych, *rytm* musi być tym gruntownym środkiem podstawowym do wyrobienia swobody i poprawnej formy. O zniewalającej potędze rytmu, o jego znaczeniu celem usuwania wszelkich niepewności i wahań, a zmuszania do ruchów pewnych, lekkich, celowych i wdzięcznych, o jego sile wyswabadzającej pod względem fizycznym — była już mowa w części I (str. 51—57).

W tej II części swej pracy, autorka przytacza kilka tylko przykładów, wyjaśniających stosowanie rytmu przy ćwiczeniach o formach ścisłych.

Wykonywanie ćwiczeń z ożywieniem i lekkością stanowi, jak to już wyżej wspomniano, to właściwe *wydoskonalenie* formy, „wycyzelowanie". O ile więc idzie np. o wydoskonalenie formy opadu wprzód, żąda się początkowo od ćwiczących, by wykonali go szybko i lekko, bez niepotrzebnych przyruchów, bez

sztywności, z dokładnem umiejscowieniem (w tem ćwiczeniu np. w stawach miednicowych). Wszystko to osiąga się najłatwiej rytmicznem wyćwiczaniem takich właśnie opadów. Kolejno powtarzające się z rytmiczną dokładnością skurcze i rozkurcze prostowników miednic, działają dodatnio na wyrobienie lekkości i dokładności, niemniej także na precyzyjny przebieg pracy mięśni i nerwów.

Po rytmicznych opadach i wyprostach, wykonywanych kolejno po sobie, zapowiada się niespodzianie, albo też po oznaczonej liczbie taktów, wyraźnie i spokojnie: *„dość“* i zatrzymuje się ćwiczących w opadzie wprzód, kontrolując bardzo szczegółowo formę opadu. Ta sama zasada rytmicznego wyćwiczania ruchów odnosi się także do wszystkich innych ćwiczeń; na podanym jednak przykładzie najłatwiej wykazać można było dodatnie rezultaty takiego wyćwiczenia, przy którem praca mięśni ogranicza się do jednego stawu.

W gimnastyce dzieci we wcześniejszych latach nauczania, wyćwiczać można zmysł rytmu w doskonały sposób, a to przez wykonywanie — w zupełnie swobodnej formie — rozlicznych ćwiczeń zabawowych, a także i takich, przy których wymagania co do formy i umiejscowienia, muszą być do pewnego stopnia brane w rachubę. Przykładem dla pierwszego rodzaju wyćwiczania rytmu są t. zw. *„zajęcze skoki“* (p. ćwiczenie mięśni brzusznych, str. 227), w czasie których rytmiczna praca odbywa się w więcej indywidualny sposób. Przykładem dla drugiego rodzaju ćwiczeń jest *„maszyna parowa“* (p. ćw. ramion, str. 69), forma zabawowa, przy której naśladuje się precyzyjną pracę maszyny. W miarę postępu w nauczaniu, dostosowuje się rytm coraz ściślej do danych zamierzeń. Rytmiczne ruchy stosuje się celem wywołania zarówno: silnych ruchów jak i wyćwiczenia ruchomości danego stawu, albo też, mniej lub więcej ograniczonego odcinka ciała. Nerwy i mięśnie należy przyzwyczajać do coraz dokładniej wycieniowanej pracy, która umożliwiałaby zupełne opanowanie każdego odcinka ciała, odpowiednio do jego budowy i przeznaczenia.

Rozumie się jednak samo przez się, że chcąc dojść do tak pomyślnych rezultatów, musi się odpowiednio i celowo dobierać pozycje wyjściowe, z tą myślą, żeby dane ćwiczenie mogło być wykonane w lekki i naturalny sposób, dokładnie pod względem formy, a wreszcie by było korzystne dla danego stawu lub odcinka ciała.

Ćwicząc rytmicznie, należy pamiętać, by czas przeznaczony na daną serję ruchów, wykonywanych po sobie, nie był zbyt długi, gdyż wtedy łatwo może wystąpić przemęczenie mięśni, które wpływa ujemnie na wykonywanie ruchów, zarówno pod względem formy, jak i rytmicznej dokładności.

Nieodzownym warunkiem, o którym przy rytmicznem wyćwiczaniu poszczególnych ruchów nie należy także nigdy zapominać, jest konieczność przestrzegania dokładnej formy, precyzji i intensywności w pracy. Że uzyskane przez autorkę doświadczenia co do stosowania ćwiczeń rytmicznych kształtowały się według tych, a nie innych wskazań, nie jest wcale rzeczą przypadku.

W Finlandji stosowano w gimnastyce kobiet i dzieci, już od dziesiątków lat, w dużej mierze ćwiczenia rytmiczne. — Opierając się na wzorach niemieckich, wprowadzono je i do Szwecji. Wkrótce jednak zorjentowano się w ujemnych skutkach tak prowadzonych ćwiczeń rytmicznych i ograniczono je natychmiast, ale nie usunięto w zupełności.

Nie da się zaprzeczyć, że rytm, o ile jest stosowany umiejętnie i z należytym umiarem, stać się może bardzo ważnym środkiem pomocniczym na usługach gimnastyki, a opinja ta zyskuje coraz większe uznanie; można nawet powiedzieć, że nastąpił obecnie „renesans rytmu“. Niestety jednak, doświadczenia lat ostatnich wykazały złe zrozumienie i nadużywanie ćwiczeń rytmicznych, szczególniej w gimnastyce dzieci. Ćwiczenia zbyt skomplikowane i złożone, ujęte w długie serje ruchów, doprowadziły do zatraty formy, do niedbalstwa i innych szkodliwych nawyków.

Tak niewłaściwie pojęty sposób prowadzenia gimnastyki nie zasługuje na nazwę gimnastyki pedago-

gicznej, dla walczących zaś o system szwedzki powinno stać się to wprost kwestją honoru, by nie dopuścić do takiego obniżenia poziomu prawdziwej gimnastyki szwedzkiej pedagogicznej.

Ćwiczenia rytmiczne w latach wczesnego dziecięctwa mają zakres bardziej ograniczony niż w gimnastyce dla starszej młodzieży, co jest rzeczą zupełnie naturalną. Możność koordynacyjna systemu nerwowego rozwija się powoli. Małe dziecko nie umie kierować swemi ruchami. Im jest starsze, tem więcej rozwija się u niego zmysł mięśniowy, szczególniej przez umiejętne, celowe nauczanie.

Dobrze pojęte prowadzenie gimnastyki nie może się nigdy kierować jednostronnością. Gdybyśmy np. w gimnastyce małych dzieci, a nawet i dorosłych, brali w rachubę jedynie tylko momenty mocyjne, nie doszlibyśmy do rezultatów, wykazujących właściwy pożytek, płynący z ćwiczeń gimnastycznych, mianowicie ten, że młodzież gimnastykująca się, umie, zarówno w sali, jak i w życiu codziennem opanowywać swe ciało i swe ruchy. Możność dobierania dla każdego poszczególnego ruchu odpowiedniego wymiaru siły mu należnej (która przypuszczalnie byłaby nawet zbyt małą lub zbyt dużą i niedokładnie określała obszerność i kierunek ruchu), jest i tak nieocenioną pomocą, o ile chodzi o wykonywanie ruchów i możliwość pracy w życiu codziennem.

Nie da się zaprzeczyć, że kładąc nacisk wyłącznie na stronę mocyjną przy wykonywaniu ruchów bez zwracania uwagi na dokładność, dochodzi się szybko do niejakich dodatnich rezultatów, ale cel istotny jest zwykle chybiony, często nawet nieosiągalny. Nerwy bowiem i mięśnie, źle zaprawiane, przyzwyczajają się łatwo do przybierania nieodpowiednich pozycyj wyjściowych. Za szybkie albo za trudne stopniowanie przy układzie ćwiczeń, przyzwyczajanie do przypadkowej pracy, działa na centra nerwowe w sposób nie tak rozwijający, jakby należało; pobudki nerwowe, impulsy, stają się chwiejne i niedokładne. Niewłaściwe i niepotrzebne grupy mięśniowe bywają wprowadzane

w działanie, nakazy mózgowe skierowują się często do niewłaściwych odcinków ciała, które nie powinny współdziałać w danym ruchu. Te niewłaściwe impulsy stają się powoli, ale prawie zawsze, nawykiem nie do usunięcia. Aby się przekonać o sile złych przyzwyczajeń, wystarczy spojrzeć na brzydkie, a nieraz nawet śmieszne ruchy, jakie spotykamy u wielu ludzi w życiu codziennem.

Zanim przytoczone zostaną przykłady zlokalizowanych ćwiczeń rytmicznych, przypomnieć należy, że sposoby postępowania przy umiejscawianiu (lokalizowaniu) ruchów do jednego stawu lub jednego jakiegoś odcinka, nie są bynajmniej typowe wyłącznie tylko dla ćwiczeń rytmicznych. Podobnie bowiem wyćwicza się także na komendę ćwiczenia o *bardzo krótkich i najkrótszych drogach ruchu.*

Należycie dobrane pozycje wyjściowe i wszystkie inne środki, jak kontrola wykonywana rękami, kontrola wzrokowa i myślna, stosowanie obrazów fantazyjnych i t. p., wogóle wszystko, co ma na celu wyćwiczanie dokładnie obliczonych, precyzyjnych i opanowanych ruchów, powinno stosować się równocześnie z wyćwiczaniem rytmu.

Wracając do przykładów zlokalizowanych ćwiczeń rytmicznych, do ich celów i do ich praktycznego wykonywania, pamiętać należy, że — chcąc np. zwiększyć ruchomość kręgosłupa w górnym odcinku, płaszczyźnie czołowej — nakazuje się przedewszystkiem przybranie w formie poprawnej wysokiego skłonu wbok i następnie pogłębianie go w dalszym ciągu miękkiemi rytmicznemi pogłębieniami wbok, t. j. skłonami i wyprostami o krótkich drogach ruchu, w spokojnem tempie. (Ruchy powinny być energiczne ale zarazem i miękkie.) Pogłębianie takie ma na celu powolne zwiększanie obszerności dróg ruchu i zaprawianie mięśni bocznych tułowia do intensywnej, dokładnej pracy, podczas gdy wszystkie inne grupy mięśniowe mają spełniać niejako zadanie strażnicze, t. j. czuwać nad utrzymaniem stałej równowagi podstawy pozycji wyjściowej i poprawności formy.

Już samo stymulujące (podniecające) znaczenie ćwiczeń rytmicznych jest wielkiem ułatwieniem i urozmaiceniem przy wyćwiczaniu takich, dość zresztą trudnych i nudnych ruchów.

Zczasem, gdy nauczanie gimnastyki postępuje naprzód, przykłady podobnych zlokalizowanych ćwiczeń rytmicznych stosuje się nietylko do ćwiczeń, mających na celu uruchamianie kręgosłupa, szczególniej w górnym jego odcinku, w różnych płaszczyznach, ale także i przy uruchamianiu innych stawów, np. barkowych. Typowym przykładem tego jest: pozycja siadu skrzyżnego, ramiona wbok i przycinanie z powolnym wznosem ramion wzwyż.

Takie nieznaczne, rytmiczne ruchy stosuje się nietylko dla wydoskonalenia większej ruchomości, swobody i wreszcie formy, ale także w tym celu, aby podziałać na psychikę ćwiczących, przerwać jednostajność, wzmóc energję i wolę, a także, by nie dopuścić do napięcia danej pozycji wyjściowej, o ile jakieś ćwiczenie trwać musi dłużej. Jako przykład, przytoczyć tu można znacznie już trudniejsze ćwiczenie, a mianowicie: *z pozycji ramion wzwyż, skłon łukiem wtył i na polecenie,* t. zw. *„linjowanie“* czyli *przycinanie* wtył albo wbok, bardzo krótkiemi drogami ruchu. (O przycinaniu p. część I, str. 219.) Ćwiczenie to nie jest wprawdzie objęte zasobem zawartym w II części książki, gdyż jest ono odpowiednie tylko dla starszej młodzieży, bardziej już zaawansowanej. Ćwiczenie to jest próbą wytrzymałości, a zarazem wyćwiczaniem ruchomości stawów barkowych we względnie natężającej, niewygodnej pozycji wyjściowej.

Znaczenie rytmu, jako środka pomocniczego, wyrabiającego poczucie zmysłu muzycznego przy wykonywaniu ruchów *w pewnych określonych kierunkach,* przedewszystkiem zaś ruchów ramion i nóg, niepodobna dokładnie omówić w tem krótkiem słowie wstępnem. Przytoczone przykłady (w zasobie ćwiczeń) powinny jednak być zupełnie wystarczające, by należycie wyjaśnić, w jaki sposób znaleźć może zastosowanie rytmiczne wykonywanie ruchów.

Biblioteka Wychowania Fizycznego BIBLIOTEKA GŁÓWNA w Krakowie

Muzyka i śpiew, szczególniej bez słów[1]), stoją także w pewnym związku z rytmicznem wykonywaniem ćwiczeń. Melodje odpowiednio dobierane, pobudzają i zachęcają do energiczniejszych ruchów, do weselszej, intensywniejszej pracy. Muzyka i śpiew są więc doskonałemi środkami, o ile są dobrze zrozumiane i umiejętnie zastosowane.

Konieczne jest jednak zarówno muzyczne, jak i gimnastyczne uzdolnienie, aby umieć należycie ocenić, jaki rodzaj rytmu można stosować z pożytkiem przy ćwiczeniach gimnastycznych. Takt: 2/4, 4/4, 3/4 nie stanowi dostatecznej rękojmi, że melodja jest odpowiednio dobrana, gdyż każdy rodzaj taktu może zmieniać rytm w różny sposób. Takt np. może być całkiem odpowiedni, ale struktura melodji i rytmu oraz jego duchowy wyraz może nie odpowiadać i nie będzie dostosowany do wywołania i podkreślenia tego, czego wymaga gimnasta, chcąc osiągnąć ożywienie i energję wykonania danego ruchu. Wystarczy wziąć pod uwagę, choćby tylko różnicę, zachodzącą w 3/4 takcie rytmu walca i mazurka, ażeby dokładnie zrozumieć znaczenie rytmu i dobrze dostosowanej muzyki do ćwiczeń gimnastycznych. Przy muzyce należycie dobranej, zgadza się całkiem spontanicznie struktura i akcentowanie rytmu z taką samą strukturą i akcentowaniem ćwiczenia i wtedy dopiero mogą one współdziałać harmonijnie dla podniesienia i uszlachetnienia sił życiowych. Ponieważ dziedzina gimnastyczno-muzyczna leżała długie czasy odłogiem, a i obecnie jest jeszcze niedokładnie opracowana, *należy stanowczo przestrzegać przed stosowaniem muzyki*, szczególniej wtedy, gdy się nie posiada dużego muzykalnego uzdolnienia. Posługiwanie się muzyką przy gimnastyce, łatwiej niż się nam to wydaje, psuje nieraz usiłowania, zmierzające do należytego wykończenia formy ćwiczeń, które powinny być wykonywane z odpowiednią miarą

---

[1]) Przy spokojnych chodach mogą śpiewać sami ćwiczący, przy innych ćwiczeniach wychowawca, aby zbytnio nie męczyć dzieci. (Przyp. aut.).

energji, intensywności i cieniowania. Ostrzeżenie to odnosi się zarówno do najprostszych, jak i do najbardziej skomplikowanych ćwiczeń, szczególniej zaś do całych ich seryj, składających się z poszczególnych części, o różnej strukturze i różnym charakterze.

Tylko więc wychowawcy, mający należyte muzyczne uzdolnienie, mogą z pożytkiem dobierać muzykę do takich seryj ćwiczeń, i wtedy to muzyka oddaje wychowaniu fizycznemu bez wątpienia doskonałe usługi.

Rozumie się jednak samo przez się, że przy chodach i biegach, przy różnego rodzaju marszach i podskokach tanecznych, czyli innemi słowy przy ćwiczeniach, przy których rytm taneczny występuje całkiem spontanicznie, można stosować muzykę, o ile tylko nadarzy się do tego sposobność. We wszystkich takich razach posługiwanie się muzyką, nietylko nie nasuwa żadnych zastrzeżeń, ale przeciwnie, przyczynia się do wyćwiczenia dokładnej formy, lekkości i gracji. O ile jednak autorka przestrzega *przed niewłaściwem stosowaniem muzyki*, o tyle znowu kładzie nacisk na rytmiczne wykonywanie ćwiczeń z głośnem liczeniem.

Wychowawcy fiz. powinni więc dążyć do wyrobienia pewności rytmicznej i odpowiedniej barwy tonu w swoim głosie, by móc poszczególne części taktów wypowiadać w sposób odpowiadający jak najdokładniej rytmicznemu podziałowi ćwiczeń. Tak więc przy równych, spokojnych wymachach ramion, nóg, zarówno jak i przy miękkich przyginaniach, wahnieniach, stosowanych w gimnastyce dla lepiej już wyćwiczonych, posługiwać się można melodją walca, rachując spokojnie i równo: *raz, dwa, trzy, raz, dwa, trzy*, pogłębiając jednakże dźwięk głosu i przedłużając nieznacznie liczebnik *raz*. — Jeżeli weźmie się znowu jako przykład ćwiczenia ramion; np. w t. 1. klaskanie na poziomie twarzy, w t. 2. skurcz, w t. 3. wyprost ramion wbok; licząc, akcentuje się silniej *raz* w takt mazurka, *dwa* zaś i *trzy* równie energicznie ale już mniej dobitnie. Taką samą metodę stosuje się także do różnorodnych rytmicznych struktur zasadniczych przy taktach: 6/8, 4/4.

W równej mierze jak z podziału taktów i ich rytmicznej struktury, należy przy układaniu schematów lekcyjnych zdawać sobie sprawę, jak ważną jest rzeczą, by były one urozmaicone, odnośnie do rodzaju taktów i rytmu, a zarazem także stanowiły pod względem psychicznym, podniecającą i stymulującą całość. Działa to bowiem ogromnie nużąco, gdy kilka po sobie następujących ćwiczeń, wykonuje się w jednakowym takcie, lub rytmie. Choć z drugiej znowu strony, nie mniejszym błędem, nużącym ćwiczących jest stosowanie zbyt licznych i różnorodnych zmian taktu i rytmu.

W dalszym ciągu swych uwag, przed przystąpieniem do podziału zasobu ćwiczeń, zwraca autorka uwagę na jeden czynnik, mający duże znaczenie dla racjonalnego prowadzenia gimnastyki. Kilkakrotnie podkreślała ona konieczność ożywionego prowadzenia lekcyj gimnastyki: lekcja winna „skrzyć się“ humorem, ożywieniem, wywołanemi przez odpowiednie nauczanie i komendę.

Sposób wypowiadania komendy stosować się musi do właściwości i struktury danego ćwiczenia. Zwykle nie przypuszcza się nawet do jakiego stopnia właściwe frazowanie, podobnie jak w muzyce, przyczynia się do ułatwienia nauczania. Równocześnie jednak musi się zwrócić uwagę na to, by komenda wygłaszana w ożywionem tempie, zarówno przy biegach, chodach, ćwiczeniach ramion, nóg i tułowia nie przechodziła nigdy w podniecone, zdenerwowane tempo. Wyrażenie „podniecone tempo“ (Hetztempo), należy tu brać w znaczeniu psychicznem; rozumie się przez nie stan psychicznej irytacji, która działa szkodliwie i silnie hamująco na lekkie wykonywanie ruchów, niemniej także unicestwia ich dobre działanie na ogólne uspokojenie ciała z punktu widzenia fizjologicznego i techniki ruchów.

To podniecone tempo jest w życiu codziennem może jedną z najwalniejszych przyczyn, że tegoczesny człowiek popada tak szybko w zmęczenie i załamuje się w walce o chleb powszedni. Ażeby zrozumieć co ono znaczy, wystarczy spojrzeć na nienaturalne napięcie mięśni, na poirytowany wyraz twarzy osoby, która dziesięciokrotnie przyśpiesza krok, by dojść na czas do od-

chodzącego pociągu. Psychiczna irytacja przeszkadza dokładnej, precyzyjnej pracy mięśni nóg, krok staje się coraz cięższy i niezgrabniejszy, a często nierytmiczny. Wysiłek jest wtedy o wiele większy, niż wymaga tego ściśle mechaniczne stawianie kroków w szybkiem tempie. Napięcie mięśni, nietylko nóg, ale całego ciała, uniemożliwia lekki, elastyczny chód. Do tego dołącza się jeszcze znaczna trudność swobodnego i naturalnego oddychania, działająca hamująco na wszystkie funkcje organizmu, nie mówiąc już o nerwowem samopoczuciu i jego ujemnym wpływie.

Przy nauce gimnastyki musi się szczególnie zwalczać takie podniecone tempo. Ćwiczących należy przyzwyczajać do wykonywania ruchów zrazu powoli, a następnie w coraz szybszem tempie, w ten jednak sposób, by ich *duchowa równowaga i spokój* nie ulegały zakłóceniu. Już w bardzo wczesnem stadjum nauczania, należy dawać dzieciom pewne pojęcie o różnicy między szybkim a podnieconym chodem.

Od najwcześniejszych lat muszą one poznać i zapamiętać na całe życie tę zasadę, że precyzję ruchów i pracy uzyskuje się najłatwiej, gdy myśl jest swobodna i spokojna.

Zasób wszystkich ćwiczeń podzielony został na następujące grupy:

Ćwiczenia porządkowe,
„ *ramion,*
„ *nóg,*
„ *głowy i szyi,*
„ *mięśni grzbietu,*
„ *mięśni brzusznych.*

Ćwiczenia naprzemianstronne,
„ *równoważne,*
biegi i chody,
zwisy,
skoki.

Niektóre grupy dzielą się na grupy i podgrupy; inne stanowią tylko podgrupy.

Podział ćwiczeń w niniejszej pracy na główne grupy i podgrupy ustalony został ze *względów praktycznych.* Z czysto bowiem teoretycznego punktu widzenia, możnaby temu zestawieniu robić usprawiedliwione zarzuty; ale podział, który odpowiadałby całkowicie praktycznym i teoretycznym wymaganiom jedności, może do-

piero być ustalony w przyszłości. Będzie on możliwy dopiero po dłuższej i celowej współpracy ludzi fachowej wiedzy i praktykujących wychowawców fizycznych.

Podział tu zamieszczony, jakkolwiek bardzo niedostateczny daje jednak jasny przegląd i uławia prędkie zorjentowanie się w materjale ćwiczebnym.

Szczególniejszą uwagę zwrócić także należy i na to, że formy zabawowe zaliczone zostały możliwie do grup głównych. Rzecz naturalna, że ćwiczenia o działaniu wielostronnem, trudniej znacznie umieszczać w grupach głównych, niż ćwiczenia o działaniu jednostronnem. Podział więc na grupy nie mógł być inaczej uskuteczniony, tylko tak, jak przy formach zabawowych. Należy tu również zaznaczyć, iż różnorakie formy ćwiczeń w różnych grupach tak zostały zgrupowane, że odpowiadają sobie mniej więcej pod względem trudności i natężenia, czyli, że ćwiczenia są w *każdej poszczególnej grupie* zestawione według zasad stopniowania.

Zasób ćwiczeń na poszczególne lata może się wydawać zbyt obszerny, a ćwiczenia zbyt trudne do przeprowadzenia w jednym roku. Zestawienie tak znacznej liczby różnych form ćwiczebnych w każdej poszczególnej grupie wynikło z następujących przyczyn: po pierwsze, każdy kurs obliczony jest na trzy godziny nauki tygodniowo, który to wymiar obowiązuje szkoły we Finlandji. Po drugie, autorką kierowała chęć umożliwienia prowadzącym *urozmaicenia materjału ćwiczebnego* dla różnych roczników.

Wiele z tych ćwiczeń stoi także co do stopnia natężenia prawie na jednakowym poziomie, ale różnią się z punktu widzenia psychologicznego i pedagogicznego. Autorka chciała więc dać wychowawcom fiz. możność odmiany ćwiczeń, gdyż przyczynia się to do ich ożywienia i wzbudza zainteresowanie, a tem samem nie dopuszcza do popadania w martwotę i niepożądane przyzwyczajenia. Drugą, niemniej ważną korzyścią, jaką daje obfity zasób różnorakich ćwiczeń, jest możność dobierania takich właśnie, jakie najbardziej odpowiadają charakterowi i pojęciom danego rocznika.

Przypomnieć tu również należy, że materjał, zamieszczony w zasobie przeznaczonym na daną klasę, nie jest obliczony na jeden rok tylko.

Co zaś do stopnia natężenia i trudności danych ćwiczeń, sądzi autorka, że dla wychowawców fiz., rozumiejących dobrze zadania nauczania gimnastyki, nie powinny one wydawać się zbyt trudne, szczególniej, gdy prowadzi się swój oddział od pierwszego roku, według zestawionego przez siebie ogólnego planu teoretycznego. Czyli, że wychowawcy, którzy od samego początku stosowali w praktyce zasadę swobodnego wykonywania ćwiczeń i zaprawiali ćwiczących stopniowo do coraz bardziej precyzyjnej pracy nerwów i mięśni, będą mogli bez większych trudności w sposób zadawalający przejść ćwiczenia, przeznaczone dla danego rocznika.

Rzecz naturalna, że wybór stosować się musi do grup i do podgrup, ale nauczycielka dokonuje sama kombinacyj różnych ruchów, np. ramion i nóg, dostosowanych do wieku i rozwoju ćwiczących. Do takiego rodzaju kombinacyj nadają się najlepiej ćwiczenia, już opanowane i wyuczone w poprzednich latach.

Pozostaje jeszcze tylko do wyjaśnienia, dlaczego w zasobie ćwiczebnym brak dwóch grup, t. j. *ćwiczeń oddechowych i zabaw.*

W I części tej pracy podkreślała autorka wielokrotnie konieczność czuwania nad tem, by ćwiczący oddychali swobodnie i naturalnie, nawet przy wykonywaniu tych ćwiczeń, które z przyczyn czysto mechanicznych utrudniają oddychanie. Należy także przyzwyczajać dzieci do tego, by nie unieruchamiały klatki piersiowej w fazie wdechu.

Zaznaczyć również należy, że warunki dobrego i normalnego oddechu wzrastają w stosunku proporcjonalnym do możności wykonywania ćwiczeń gimnastycznych w sposób zdecydowany, pewny, lekki i swobodny. Oddychanie w czasie ćwiczeń porównać można z motorem, działającym równo i spokojnie. Nauczanie gimnastyki dążyć powinno także i do tego, by oddech odbywał się w równem, spokojnem tempie, zupełnie *niezależnie* od wykonywania ruchów nóg, ramion, tułowia i głowy.

Później, w stadjach nauczania bardziej posuniętych w gimnastyce, już poza okresem niniejszej pracy, wykonuje się na końcu lekcji metodyczne ćwiczenia, aby, o ile to możliwe — doprowadzić oddech do zupełnej niezależności od wykonywanych ruchów ciała. (Można tu mówić, oczywiście, o niezależności we względnem znaczeniu.)

Że takich ćwiczeń oddechowych nie należy stosować dla mniejszych dzieci, wskazuje najlepiej niezamieszczenie ich w zasobie ćwiczebnym.

Ogólną natomiast zasadą jest stosowanie przy końcu lekcji oddychania przy otwartych oknach. Dzieciom, stojącym w pozycji spoczynkowej, z zamkniętemi oczami, poleca się wtedy oddychać głęboko, równo i spokojnie, jak oddychają ludzie we śnie. Oddychać należy zawsze w *indywidualnym rytmie*, nie myśląc zupełnie o mechanizmie oddechu.

Co zaś do zabaw[1]) (p. Cz. I, str. 94 nota), to już sama objętość niniejszego tomu nie pozwoliła na dodanie jeszcze jednego rozdziału z zabawami. Ponieważ jednak literatura gimnastyczna jest względnie dość obfita w podręczniki zabaw, pominięcie opisu gier i zabaw w tej książce nie da się odczuć tak bardzo.

Zabawy ze śpiewami nie mogą być stosowane należycie w czasie lekcyj z powodu małego wymiaru godzin, przeznaczonych na gimnastykę, nie należy ich jednak pomijać w zupełności.

SCHEMAT NORMALNEJ LEKCJI GIMNASTYKI.

W części I tej pracy omówiony został szczegółowo normalny schemat lekcji gimnastyki, oraz zasadnicze kwestje dotyczące tegoż (część I str. 70—37). Autorka porównała tam zestawianie schematu (programu) lek-

[1]) Autorka poleca szczególnie wydawnictwa Szwedzkiego Związku dla wychowania fizycznego kobiet w Finlandji, p. t. „Zabawy", „Zabawy piłką" (Cz. I) i „Zabawy bieżne" (Cz. II), gdzie znaleźć można duży ich wybór; szkoda tylko, że nie są one podzielone na poszczególne oddziały i że nie uwzględniono tam stopniowania. (Przyp. aut.).

cyjnego do wznoszenia murów nowopowstającego domu lub do planu architektonicznego, którego dalsze wykonanie porucza się budowniczemu, a uzupełniając analogję, dodała, że wychowawca — (budowniczy) — musi ten plan czyli schemat (program) lekcyjny w szczegółach tak rozwinąć, by odpowiadał w zupełności swemu założeniu.

Z gimnastycznego punktu widzenia, nauczycielka, przeprowadzając schemat lekcyjny, musi brać pod uwagę nietylko wiek i rozwój ćwiczących, ale również ilość godzin nauki w tygodniu, a także — co zresztą nie jest wcale rzeczą małej wagi, dążyć do tego, by program był możliwie wszechstronny i urozmaicony, dostosowany do urządzań sali, ilości przyrządów i t. d.

Właściwe urozmaicenie schematu (odmiana) polega przedewszystkiem na warunkach wymienionych w Części I; pozatem wychowawca unikać musi ciężkiej i przygniatającej jednostronności, powstającej łatwo, gdy np. stosuje się, jedne po drugich, wiele ćwiczeń *w niskich pozycjach*, lub gdy rytm ćwiczeń jest zbyt jednostajny.

Zamieszczony poniżej schemat, może się wydawać komuś za mało pomysłowy, albo za obszerny, ażeby mógł być planem zwykłego wzorca lekcyjnego. Autorka wyjaśnia więc, że schemat ten zestawiła z tą myślą, by móc wykazać rezultaty wzoru lekcyjnego, który „narastał“ powoli, po gruntownem, wszechstronnem i praktycznem wyćwiczeniu z dziećmi w sali gimnastycznej. Jak długo wyćwiczanie takie trwać mogło, zależy przedewszystkiem od wyżej wymienionych warunków, urządzeń sali, liczby godzin, a także od wychowawcy, o ile umiał nauczanie uczynić owocne i zająć niem ćwiczących.

Każdy prowadzący naukę gimnastyki powinien z początku usunąć część ćwiczeń, np. powtarzanie *typów tej samej grupy;* wyeliminować niektóre, niekonieczne w danym momencie „międzyćwiczenia“. Rozumie się też samo przez się, że nie należy stosować dużej liczby ćwiczeń na przyrządach, o ile sala nie jest w nie dobrze wyposażona.

Schemat normalnego programu lekcyjnego.

(I)	**1. Bieg krótkotrwały, krótka zabawa rozweselająca, albo łatwy, ożywiony rodzaj chodu.**	Ćwiczenia mające na celu obudzić zainteresowanie i ochotę do zdyscyplinowanej pracy, trwające najwyżej kilka minut. Bieg krótkiemi, elastycznemi krokami. Zabawa, w której przynajmniej połowa ćwiczących może równocześnie brać udział. Pewne rodzaje chodów, które pod względem koordynacji albo rytmu sprawiają niejakie trudności. Dla dzieci (od lat 8—10) najodpowiedniejszą jest zabawa.
	2. Ćwiczenia porządkowe.	Ćwiczenia porządkowe, zbiórki, odliczanie, roztwieranie rzędów, o ile już poprzednio były przygotowane i wyćwiczone. W pierwszych latach nauczania tylko najłatwiejsze, wyżej wymienione ćwiczenia porządkowe.
	3. Ćwiczenia ramion (w pozycjach wyjściowych stojących, z ciałem w płaszczyźnie pionowej.	Ćwiczenia, których główna wartość polega na tem, że są silnie mocyjne i że działają pobudzająco, wzmagają energję i wolę, przyczyniają się do ogólnego zdyscyplinowania; należą tu: wyprosty, wznosy ramion, bez klaskania lub z klaskaniem, wymachy, przenosy, *skombinowane wyprosty ramion* itp.
	4. Ćwiczenia nóg.	Ćwiczenia silnie mocyjne, mające wyrabiać lekkość, gibkość; dobierać je należy z zasobu znanych już ćwiczeń, — należą tu zarówno i takie, które nie wymagają zbyt dużego opanowania koordynacji nerwowej. W pierwszych latach nauczania najlepiej stosować dla dzieci *formy zabawowe*, których głównem zadaniem jest osiągnięcie sprawności, odnośnie do pracy mięśni i nerwów.
	5. Ćwiczenia głowy i szyi.	Ćwiczenia wyrabiające ruchomość kręgów szyi, w różnych płaszczyznach. W pierwszych latach nauczania stosuje się je tylko w połączeniu z formami zabawowemi, lub z innemi ćwiczeniami.
	6. Ćwiczenia naprzemianstronne, z łatwiejszych pozycyj wyjściowych.	Ćwiczenia wyrabiające ruchomość kręgosłupa w płaszczyźnie poziomej (skręty), i w płaszczyźnie czołowej (skłony wbok), albo ćwiczenia skombinowane, wyćwiczające ruchomość kręgosłupa w różnych płaszczyznach.
	7. Ożywiające międzyćwiczenia.	Lekkie podskoki. Ćwiczenia z przytupywaniem, uderzaniem palcami nóg, wymachy ramion albo nóg, klaskanie, itp. Ćwiczenia tułowia w formie zabawy, np. skok zajęczy, itp.
	8. Łatwiejsze ćwiczenia mięśni brzusznych, łopatek, karku, grzbietu, lub naprzemianstronne.	W pozycjach: siadu, leżącej, klęku, stojącej, np. w opadzie powyż, ruchy ramion. Ćwiczenia, które ze względu na uruchomienie kręgosłupa powinny uzupełniać ćwiczenia zamieszczone pod nr. 6 i 19.

	9. Podskoki, wolne skoki, albo ćwiczenia nóg.	Jako ćwiczenia nóg stosuje się silniejsze niż pod nr. 4 ruchy nóg, i takie, które nie były jeszcze stosowane poprzednio. O ile pod nr. 9 stosuje się jakieś ćwiczenie nóg; podskoki, jako międzyćwiczenia, przesuwa się na inne odpowiedniejsze miejsce.
(IIa)	**10. Ćwiczenia uruchamiające kręgosłup w płaszczyźnie strzałkowej wtył.**	Z zasobu ćwiczeń mięśni grzbietowych zamieszczonych pod lit. A.
(IIb)	**11. Ćwiczenia uruchamiające kręgosłup w płaszczyźnie strzałkowej wprzód.**	Z zasobu ćwiczeń mięśni grzbietowych zamieszczonych pod lit. B.
(IV)	**12. Ćwiczenia równoważne na przyrządach.**	O ile stosuje się ćwiczenia równoważne na przyrządach, należy ćwiczących podzielić na zastępy, ażeby wszyscy mogli równocześnie wykonywać dane ćwiczenie równoważne (zależnie od ilości przyrządów i urządzeń sali), albo też nakazuje się niektórym zastępom wykonywać inne rodzaje ćwiczeń, np. zwisy, skoki ze zwisów, itp.
(III)	**13. Zwisy.**	Wykonuje się również zastępami, gdyż ułatwia to skuteczne stosowanie ćwiczeń bez wielkiej straty czasu.
	14. Ćwiczenia chodu, uspokajające rodzaje chodów, albo — dla dzieci — zabawa bieżna, krótkotrwała, lub jakaś cicha zabawa.	Jako ćwiczenia chodu stosować należy różne wymarsze, poprzednio *niewyćwiczone* (znaleźć je można między ćwiczeniami porządkowemi).
(IV)	**15. Ćwiczenia równoważne, albo jakieś inne ćwiczenia, wyrabiające specjalnie zmysł nerwowej koordynacji i gibkość ciała.**	O ile były już stosowane ćwiczenia równoważne na przyrządach, można w tem miejscu, ze względów praktycznych, opuścić ćwiczenia tej samej grupy bez przyrządów.

(V)	**16. Ćwiczenia mięśni grzbietu łopatek, karku, grzbietu) wraz z ćwiczeniami ramion, z pozycyj trudniejszych: siadu opadnego, stania, wypadów, skrętów i t. p.**	Ćwiczenia mięśni grzbietowych z gromad ćwiczebnych zamieszczonych pod lit. (A), B, C.
(VI)	**17. Silniejsze ćwiczenia mięśni brzusznych.**	Ćwiczenia nie należące do tej samej grupy, jakie stosowane już były ewentualnie pod nr. 8.
	18, Ożywiające międzyćwiczenia.	Łatwe rodzaje chodów, w ustawieniu szachowem, drobne zabawy zawodnicze, również w tem ustawieniu.
(VII)	**19. Naprzemianstronne ćwiczenia tułowia z trudniejszych i bardziej natężających pozycyj.**	Ćwiczenia wyrabiające ruchomość kręgosłupa w płaszczyznach: czołowej, poziomej, i uzupełnienie ćwiczeń stosowanych pod nr. 6 i 8, albo też ćwiczenia, przy których mięśnie pracują w normalnem wydłużeniu.
	20. Biegi albo rodzaje chodów mocyjnych (ożywionych).	Znajdujące się w grupie chodów.
(VIII)	**21. Skoki wolne i mieszane, bardzo ożywiona (dająca dużo ruchu) zabawa, dłużej trwająca (zabawa bieżna, albo poważniejsza zabawa piłką).**	Zabawa wymagająca dużo ruchu (mocyjna), krótkotrwała, o tyle tylko o ile poprzednio nie stosowano jakiejś zabawy lub nie będzie się jej stosować później w schemacie lekcyjnym. Podział na zastępy (jak pod nr. 12). Wolne skoki, na przyrządach (patrz wolne skoki B). Skoki mieszane.
(IX)	**22. Uspokajające chody. Oddychanie w indywidualnem tempie, przy oknach otwartych.**	

Pozycje: baczna i spoczynkowa.

A. Pozycja baczna (zasadnicza).

Z wszystkich pozycyj gimnastycznych najważniejsza jest pozycja baczna. Poprawna pozycja baczna stanowi *podstawę* pracy gimnastycznej, ułatwiając wykonywanie w dokładnej formie wszystkich innych pozycyj pochodnych i ruchów (Cz. I, str. 34). Już w pierwszej części tej pracy, pod nagłówkiem „Architektoniczna strona ćwiczeń", wykazano, że wskaźnikiem pracy gimnastycznej nad rozwojem całego ciała jest forma pozycyj wyjściowych — *forma* będąca wyrazem *swobody* i *sprężystości*, zależna naturalnie od stopnia rozwoju fizycznego ćwiczących. W wyższym jeszcze stopniu odnosi się to do pozycji bacznej, którą porównać można do dokładnego registratora, świadczącego nietylko o całym systemie, ale także i o indywidualnem pojmowaniu przez prowadzących zadań i celów gimnastyki, oraz środków, jakiemi się posługiwali w pracy, celem osiągnięcia swych zamierzeń.

Że tak jest istotnie, przekonać się można, porównując podręczniki gimnastyczne, pochodzące z różnych krajów i z różnych epok, traktujące o pozycjach bacznych, i oglądając zamieszczone w nich ilustracje. Spotkać się tam można z typowemi przykładami bardzo różnorodnego pojmowania pozycji bacznej. Pojęcia te w ostatnich czasach zmieniły się na znacznie lepsze. W najnowszych podręcznikach gimnastycznych spostrzec się daje dążenie do osiągnięcia wyższych zamierzeń, niż dotychczasowe. Zasadniczej zmianie uległy przedewszystkiem wymagania natury czysto wojskowej, ustę-

pując miejsca pojęciom szerszym, bardziej naturalnym. Mimo to jednak, że teoretyczne opisy różnią się zasadniczo od dawniejszych wymagań co do pozycji bacznej, w praktyce utrzymują się jeszcze często dawne ideały. Że tak jest istotnie, przekonać się można łatwo w czasie lekcyj gimnastyki, a nawet przeglądając ilustracje względnie nowszych wydawnictw. Uderza tam stale archaiczne pojmowanie tej pozycji, nie mówiącej o swobodnem pięknie żyjącego organizmu ludzkiego, na który patrząc, winno się mieć to miłe uczucie, że każdy poszczególny organ wykonuje swobodnie swe funkcje i że oddychanie odbywa się w sposób normalny i łatwy. Unieruchomiona klatka piersiowa, napięte stawy — to najbardziej rzucające się w oczy błędy, źle pojmowanej pozycji bacznej. Niemniej także uderza brak sprężystego, energicznego, ale zarazem i spokojnego wyrazu, świadczącego o intelektualnem i duchowem życiu wewnętrznem.

Główną przyczyną tego archaicznego (nieożywionego, twardego) pojmowania pozycji bacznej, było utrzymujące się do niedawna przekonanie, że ideałem winna być wojskowa pozycja baczna. Regulamin wojskowy nakazuje wyprostowanie ciała w całej jego długości, ściągnięcie łopatek wtył, unieruchomienie klatki piersiowej w fazie wdechu, przyciśnięcie do ciała wyprostowanych ramion i rąk, napięcie wogóle każdego stawu. Tak pojętą pozycję baczną uważano za jedyny i najlepszy środek przeciwdziałania *ogólnej, złej* postawie. To fałszywe pojmowanie pozycji bacznej wywierało szkodliwy i hamujący wpływ na ćwiczenia gimnastyczne, które tem samem zatracały swe zdrowotne i estetyczne znaczenie.

Niemniej jednak szkodliwie jak opisany twardy typ wojskowy, działa także jego przeciwieństwo — niedbała, miękka pozycja baczna, o słabem napięciu mięśni, z zapadniętą klatką piersiową, ramionami podanemi ku przodowi, głową opuszczoną wdół i równocześnie występujący z tem bezwolny, ospały wyraz całej postaci. Typ ten stał się niestety w ostatnich czasach dość powszechny w świecie gimnastycznym, wyklu-

czając ożywienie i energję, które zarówno z punktu widzenia fizycznego, jak i psychicznego, są pożyteczne i działają wychowawczo.

Oprócz wymienionych wyżej przyczyn, wpływających ujemnie na pozycję baczną, wymienić należy jedną jeszcze, t. j. zbyt duży kąt rozstawienia stóp, będących podstawą pozycji bacznej. Zrozumiano wreszcie, że zalecany poprzednio prosty kąt rozwarcia stóp, zwiększa nachylenie miednic, a tem samem i fizjologiczną krzywiznę kręgosłupa w kręgach lędźwiowych.

Pojęcie idealnej pozycji bacznej jest równoznaczne z ideałem zdrowia, formy, piękna i uduchowienia!

Dzisiejszy człowiek, wytwór dekadencji i zaniedbania kultury ciała przez setki lat, nie zdawał sobie sprawy z ważności tejże — nic więc dziwnego, że nie mógł sobie wyrobić dokładnego pojęcia, co znaczy kultura cielesna, wzięta jako całość w głębszem znaczeniu tego słowa. Różnice pojmowania formy i piękna występują wybitnie w każdej dziedzinie, a więc i w gimnastyce, gdzie np. zanik pojęć estetycznych silniej jeszcze daje się odczuwać, gdyż znajduje zaraz swój wyraz w praktycznem ujęciu. Stałe przybieranie pozycyj zawodowych wywołało ociężałość. Ruchy w dużej mierze przestały być żywym i plastycznym wyrazem ruchów człowieka zdrowego, pełnego energji, o stalowej sile woli i umysłu. Zatraciła się też do pewnego stopnia możność należytego lokalizowania (umiejscowiania) czynności mięśni, a tem samem wyrażania na zewnątrz delikatnych odcieni pracy mięśniowej.

Typu pozycji bacznej nie należy z wyżej wymienionych względów zbyt ściśle precyzować. Wymagania co do formy pozycji bacznej muszą bowiem ulegać różnym zmianom, zależnie od wieku ćwiczących. Inne wymagania stawia się np. ośmiolatkom, inne dziewczynkom dwunastoletnim, a jeszcze inne szesnastoletniej młodzieży. W gimnastyce dla dorosłych należy brać pod uwagę różnorakie zajęcia zawodowe i sposób życia, wpływający na postawę i na ogólny stan zdrowia

— wszystko to bowiem oddziaływa wybitnie na formę pozycji bacznej.

Wymienione powyżej względy nie wykluczają jednak, że można przecież w ogólnych zarysach ustalić pewien obowiązujący typ pozycji bacznej dla wszystkich gimnastykujących. W pierwszej części tej pracy wykazano, że w ocenie pozycyj wyjściowych i ruchów wysuwa się na plan pierwszy szkodliwe jednostronne kryterjum, że ocenia się np. daną pozycję wyjściową, lub ruch, wyłącznie ze strony architektonicznej czy estetycznej, ze szkodą innych, nie mniej ważnych względów.

W pozycjach zasadniczych przeciwdziałać należy z jednej strony „przeprostowywaniu“ i regulaminowej „sztywności“, z drugiej strony miękkości i niedbalstwu. Szybciej i pewniej osiągnie się zamierzony cel, zadowalając się formą względnie poprawną a stawiając natomiast większe wymagania co do swobodnego układu i naturalności. Taka ożywiona pozycja baczna umożliwia natychmiastowe wypowiedzenie się nieskrępowanym ruchem. Pozycję zasadniczą udoskonalać należy przez cały czas prowadzenia gimnastyki i doprowadzać do coraz większej doskonałości.

Reasumując i ujmując w całość powyższe uwagi, tyczące pozycji zasadniczej, dochodzimy do wniosku, że powinno się w niej wyrażać życie — w psychicznem i fizycznem rozumieniu tego słowa, a także *w odpowiedniej formie sprężystość, piękno i spokój, opanowaną, skupioną siłę woli.* Całość piękna i dodatnie jego skutki psuje każde usztywnienie ale i miękkość, niezręczność, każde przesadne napięcie stawów, każde nieodpowiednie przesunięcie któregokolwiek odcinka ciała. Patrząc na ćwiczących w pozycji zasadniczej, powinno się mieć wrażenie nie szczegółów, ale harmonijnej całości, streszczającej się w ogólnym cielesnym i duchowym wyrazie. Gdy np. weźmiemy pod uwagę dziesięcioletnie dziecko, stojące w pozycji zasadniczej, zjednoczenie cielesnego i duchowego wyrazu ujawniać się powinno we względnie poprawnej formie tej pozy-

cji, w lekkości i uwadze. Z biegiem czasu, w miarę wyćwiczenia powinny wszystkie te właściwości występować coraz silniej i wyraźniej. Szczegółowe wymagania, odnośne do pozycji zasadniczej, są: Ciało wyprostowane do możliwie największej długości, jaką osiągnąć można *bez odczuwania napięcia i sztywności;* głowa o tyle tylko podana wtył, o ile nie wywołuje to napięcia mięśni szyi i karku. Położenie brody naturalne — podbródek ani zbyt wciągnięty, ani podniesiony ku górze, gdyż wywołałoby to układ twarzy nie w linji pionowej. Wzrok zwrócony poziomo przed siebie; klatka piersiowa zupełnie swobodna; nie należy również ściągać specjalnie łopatek, gdyż wyprost ciała w kierunku pionowym już sam przez się wywołuje normalne, poprawne ustawienie klatki piersiowej i łopatek. Ramiona, ze stawami łokciowemi rozluźnionemi, powinny zwisać swobodnie, bez jakiegokolwiek usztywnienia, skręcania lub przyciskania łokci do boków ciała. Wyprostowane stawy nadgarstkowe stanowić powinny niejako przedłużenie przedramion, a palce, lekko przygięte, dotykać ud, ale ich nie naciskać. Nogi wyprostowane w sposób naturalny, stawy kolanowe bez usztywnienia, rozwarcie stóp pod kątem mniej więcej 20°.[1]) Pięty razem, wysunięte ku tyłowi, palce nóg biernie, ciężar ciała rozłożony równomiernie na pięty i śródstopie tak, by punkt ciężkości padał (od środka czoła) przed stawami stóp. Czyli, jak widać z tego, pozycja zasadnicza powinna być dokładna pod względem formy, gimnastykujący nie powinien jednak odczuwać ani ociężałości, ani usztywnienia, ani nawet mieć świadomości normalnego procesu oddychania.

Sposobem wypowiadania komendy powinna nauczycielka ożywić ćwiczących i dopomóc im niejako do przybierania pozycji zasadniczej swobodnej i ożywionej. Wypowiedzenie komendy „baczność!“ porów-

[1]) W pierwszym i drugim roku nauczania nie ustala się dokładnie kąta rozwarcia stóp. Dzieci powinny przybierać możliwie jak najnaturalniejszą pozycję nóg, zbliżoną do pozycji zwartej, gdyż jest ona dla nich najwygodniejsza do wszystkich ćwiczeń gimnastycznych. (Przyp. aut.).

nać można do ostatecznego dotknięcia rylcem, którym artysta nadaje swemu dziełu wymarzony przez siebie wyraz. Naturalnie nie można brać w dosłownem znaczeniu owego wyrażenia. Nie o takie bowiem wykończenie dzieła chodzi tutaj, ale tylko o wywołanie u danego osobnika spokoju, opanowania i zapału, wyrażającego duchową, skupioną pracę myśli; na tem to właśnie polega artyzm wypowiadania komendy. Komenda wypowiedziana w sposób ostry, twardy, albo też ospale, leniwie, nie budząc zainteresowania — nie wywoła tych pożądanych fizycznych i duchowych skutków. I tak, twarda wojskowa komenda powoduje u ćwiczących zdenerwowanie, objawiające się mimowolnem napięciem mięśni, usztywnieniem stawów, przez co cały wygląd pozycji nabiera cech archaicznych. Myśl nie może się wtedy oderwać od strony fizycznej, odzwierciedla ona niemiłe uczucie, jakiego doznaje się zawsze przy napięciu mięśni i zahamowaniu oddechu. Flegmatyczna i ciężka komenda odbija się także niekorzystnie na przybieraniu pozycji zasadniczej; cała postawa jak gdyby się zapadała, wyraz twarzy i cały wogóle wygląd staje się ospały, ciężki, bezwolny. Zupełnie inaczej ma się rzecz, gdy komenda jest wypowiedziana głosem dźwięcznym, uprzejmym i miłym; działa ona wtedy ożywiająco, tak, jakby budziła wesołość i życie w duszy i ciele. Mięśnie instynktownie pracują sprawniej i lepiej, wyraz energji wybija się w całej postawie. Dobrze wypowiedziana komenda: „baczność!“[1]) („postawa!“) wywołuje natychmiastową reakcję, chęć wprowadzenia w czyn tego, co w słowie tem jest zawarte, i w tem właśnie leży jej wielka pedagogiczna wartość. Nauczycielka może nawet nie odczuwa, jak wiele mieści w tem jednem słowie, i jak przez należyte jego wypowiedzenie wchodzi w dobry kontakt z ćwiczącymi. Dobrze wypowiedziane słowo: „baczność!“ — to podstawa całej gimnastyki!

---

[1]) Obecnie używa się u nas częściej zamiast „baczność“ „postawa“! (Przyp. tłum.).

Względnie poprawną formę pozycji zasadniczej należy w początkach tolerować dość długo, nie tak to bowiem łatwo usunąć zesztywnienie stawów. Zdrowe, sprężyste mięśnie, dobrze zdyscyplinowany system nerwowy, są rezultatem długotrwałego, świadomego wyćwiczania. Pozycję zasadniczą wydoskonala się czujnem, powolnem poprawianiem szczegółów, zaczynając od podstawy i posuwając się coraz wyżej. Do doskonałości formy dochodzi się w miarę coraz lepszego usprawnienia gimnastycznego. Ćwiczenia, których zadaniem jest harmonijne rozwijanie całego aparatu ruchowego, wzmożenie ruchomości kręgosłupa i wszystkich stawów, możność wykonywania swobodnych, nieskrępowanych ruchów — są temi istotnemi warunkami, przyczyniającemi się do wydoskonalenia formy pozycji zasadniczej. Ćwiczenia kontrolne (zamieszczone w Cz. I pod nagłówkiem: „Drobne ćwiczenia kontrolne“ A i B) ułatwiają wyćwiczenie zmysłu mięśniowego, wzmagają odczucie formy i swobody pozycji bacznej.

Zamieszczone powyżej uwagi mają na celu wykazać i wdrożyć w pamięć, że przy wyćwiczaniu pozycji zasadniczej we wczesnej gimnastyce dzieci ograniczać się musimy do wymagania jedynie postawy wyprostowanej, nie kładąc nacisku na inne szczegóły. Ważniejsze jest bowiem, by pozycja zasadnicza w tym okresie nauczania robiła wrażenie spokoju, karności i uwagi.

B. Pozycja spoczynkowa.

W nowoczesnej gimnastyce nie stosuje się, jak w dawniejszej, długich pauz spoczynkowych. Ruchy wykonuje się w nieprzerywanej prawie ciągłości, posobnie, dając chwilowy spoczynek, gdy tego wymaga poprawa lub pouczenie. Częściej natomiast ma zastosowanie zupełne odprężenie mięśni w pozycjach siedzących lub leżących. (O ćwiczeniach odprężających p. Cz. I tej pracy, str. 64—69.)

Pozycja spoczynkowa w pozycji wyjściowej, jakkolwiek trwać winna bardzo krótko, musi zapewnić

ćwiczącym miłe uczucie ogólnego odprężenia i swobody, nie odbiegając wiele od poprawnego ogólnego trzymania się. Wobec tego nie może być mowy o regulaminowem np. oddaleniu stóp, o dokładnym kierunku stawiania stopy, i t. d. Każdy powinien indywidualnie i automatycznie przybierać najodpowiedniejszą dla siebie pozycję, z jedynem zastrzeżeniem, by nie poruszać się z miejsca, zachować milczenie, t. j. uczynić zadość względom zdrowotnym i karnościowym.

Zazwyczaj wysuwa się stopę wprzód lub wprzódwskos, rozluźnia staw kolanowy, bez zmiany (skręcania) pasu miednicowego, z zachowaniem poprawnego trzymania całego tułowia, t. j. nie opuszczając głowy, nie dopuszczając do zapadnięcia klatki piersiowej, z ramionami luźno opuszczonemi. Pamiętać o przybieraniu pozycji spoczynkowej zarówno lewą jak i prawą nogą.

Chód i bieg.[1])

A. Chód.

Z punktu widzenia gimnastyki, chód powinien być wyrazem sprężystości, miękkości i rytmicznej precyzji. Kroki stawiać należy lekko i elastycznie, zetknięcie stopy z podłogą powinno być krótkotrwałe. Zarówno ruchy w stawach nóg, jak i wszystkie inne ruchy całego ciała, powinny być nieskrępowane, postawa niewymuszona, swobodna. Wszystko to ułatwia harmonijne wyćwiczanie chodu zgodnie z normalnemi prawami mechaniki ciała, zapewniając tem samem pewne zaoszczędzenie sił.

Zmysł mięśniowy rozwija się stopniowo, dostosowując w sposób coraz dokładniejszy do różnych zmian położenia ciała i do równowagi. „Dobra postawa", utrzymanie równowagi i zautomatyzowanie są w większej mierze kwestją wyczucia, aniżeli siły. Im bowiem bardziej zmechanizowane (zautomatyzowane) staje się wyczucie wzajemnego położenia poszczególnych członków, tem łatwiej można sobie zdać sprawę z każdego odchylenia od właściwego ustalenia równowagi i tem łatwiej dostosować się do danych zmian, zaoszczędzając tem samem siły mięśniowe.[2])

---

[1]) podany poniżej opis odnosi się do sposobu poruszania się kobiet, który w dużej mierze różnić się powinien od charakterystycznego chodu i biegu mężczyzn. (Przyp. aut.)

[2]) Według dr. Th.. Resmarka: „O równowadze, postawie i zmechanizowaniu". (Przyp. aut.).

Poszczególne grupy mięśniowe powinny współpracować zgodnie, w harmonji, a nie przeszkadzać sobie w pracy. W następstwie np. niedość ściśle zlokalizowanej i niedość dokładnie obliczonej pracy nóg, występują w niewłaściwy sposób czynności mięśni tułowia a mianowicie przesadne jego przyruchy, wadliwe z punktu widzenia estetyki i ekonomji sił, albo też kurczowe napięcie mięśni tułowia, niedopuszczające do ujawnienia się elastycznej sprężystości ciała i nadające mu tem samem wygląd ciężki i jakby martwy. Takie napięcie systemu mięśniowego całego ciała jest nietylko nieładne, ale nawet i szkodliwe, gdyż utrudnia naturalny oddech — niemniej także jest marnowaniem siły mięśniowej i nerwowej.

Podobnie, jak z innemi ćwiczeniami gimnastycznemi, ma się rzecz i z ćwiczeniami chodu; odpowiednio do danego wieku, chód powinien być wyrazem ogólnego rozwoju całego ciała. W miarę opanowania ciała, winien stawać się coraz elastyczniejszy i doskonalszy pod względem formy.

Wymagania więc co do zewnętrznej formy chodu muszą być względne; nie może tu nigdy być mowy o jakiejś „tresurze chodu“. Nauczanie posługiwać się musi przedewszystkiem temi środkami, które prowadzą do osiągnięcia dobrej postawy, do wykonywania ruchów z większą sprężystością, opanowaniem i uwzględnieniem strony estetycznej. Specjalne wyrobienie swobody mięśni nóg ułatwić mogą ćwiczenia zawarte w grupach: „Ruchy nóg i różne rodzaje chodów“.

Praca nad udoskonaleniem chodu winna być prowadzona stopniowo, powoli, z lekcji na lekcję — a ściśle biorąc nie kończy się ona nigdy. Wymagania co do pełnego ożywienia i pięknego chodu stawiać należy bardzo wysoko, gdyż sposób „chodzenia“ i sposób „stania“ (pozycja baczna) odzwierciedlają wychowawczy i kulturalny cel gimnastyki.

W bliższe szczegóły, tyczące mechaniki chodu, praca niniejsza nie zamierza się zapuszczać, pozostawiając

te kwestje sporom uczonych, które zapewne nieprędko jeszcze ustaną.[1])

Ponieważ lekki, swobodny i piękny chód ma pierwszorzędne znaczenie w pracy nad wychowaniem fizycznem, należy omówić w praktyczny sposób niektóre szczegóły, odnoszące się do wzajemnego stosunku poszczególnych odcinków ciała w czasie chodu. Wyjaśnienia muszą być oczywiście schematyczne, a poszczególne odcinki ciała brane pod uwagę jako całości. Jako taką całość wyobrażamy sobie tułów, choć w istocie jest on złożony z wielu połączeń stawowych, w skład których wchodzą: kręgosłup i pas barkowy (łopatki). Jest rzeczą jasną, że tułów uważamy tu jako „ożywioną“ całość, mogącą w subtelny sposób cieniować różne możliwości ruchu, a nie jako sztywny, niepodatny drążek. Nie należy również do schematycznego opisu szczegółowe objaśnianie ruchów ciała w różnych płaszczyznach i w różnych kierunkach. Ruchy kręgosłupa, szyi, klatki piersiowej, miednic a nawet pasu barkowego są w czasie chodu tak nieznaczne, że prawie niewidoczne. Tułów poddaje się ruchom miednic, odbywającym się około osi: czołowej, strzałkowej i pionowej.[1])

---

[1]) Naukowe teorje o sposobach chodu różnią się niemało w szczegółach. Nie wdając się w krytykę, wskazujemy jednak na to, że dotychczasowe badania nie przyczyniły się niczem do ustalenia estetyczniejszego, ani też naturalniejszego chodu gimnastycznego, przy równoczesnem zaoszczędzaniu sił. Badania prowadzono przeważnie na osobnikach męskich, wykazujących nieraz tak powszechną obecnie dekadencję cielesną; to też nie mogły one dać całkiem pewnych wyników. W przyszłości nastąpi zapewne zmiana poglądów w szczegółach, gdy badania odbywać się będą na osobnikach dobrze rozwiniętych fizycznie. Odnośnie do chodu kobiet i różnic, zaznaczających się pod tym względem u obu płci, nie można przytoczyć naukowo ustalonych danych, dlatego też nauczycielki gimnastyki muszą drogą praktycznych doświadczeń dochodzić do teoretycznych wniosków, jaki chód może być uznany za najodpowiedniejszy i najestetyczniejszy dla kobiet.

Aby móc w praktyczny sposób uwidocznić najważniejsze szczegóły, wykazujące elastyczność i sprężystość chodu kobiet, należałoby koniecznie stosować obrazy kinematograficzne,

Zaznaczyć należy, że w podanej tu analizie nie zależy autorce na wykazaniu jak najbierniejszego i najwięcej zaoszczędzającego siły sposobu chodzenia; ma ona raczej na uwadze ćwiczenia chodu, któreby możliwie skutecznie dopomagały do wywoływania ściśle umiejscowionych czynności mięśniowych, zwalczały ociężałość i niezręczność, jak również i o ćwiczenia, zmierzające do wyrobienia niewymuszonej lekkości chodu łącznie z dobrą postawą. Ogólnie przyjęto np. zasadę, że w gimnastyce kobiet stawia się kroki względnie krótkie. Ze względu na budowę ciała kobiecego, szerokie stosunkowo miednice, zbieżne ustawienie ud i krótkie ramiona dźwigni — długie kroki wywołują łatwo męskie, kanciaste ruchy, przesadne przyruchy tułowia i ramion. Ruchy takie oddziaływują hamująco na miękkie, posuwiste a zarazem sprężyste kroki, na elastyczność chodu, tak charakterystycznego da kobiet.

Szczególniej przy *wyuczaniu chodu* kroki powinny być krótkie. Następnie można zwiększać ich długość, ale pod warunkiem, że ćwiczący zachowają gibkość ruchów, dającą możność ograniczania potrzebnej pracy mięśniowej tylko do mięśni nóg, podczas gdy inne odcinki ciała będą tylko biernie współdziałały. Zaznaczyć tu należy, że w stosunku, w jakim przyśpiesza się tempo, należy wykonywać kroki dłuższe — i przeciwnie. Powyższe krótkie zestawienie odnosi się tylko do *wyćwiczenia chodu* krótkiemi elastycznemi krokami, w odpowiedniem tempie.

Stawiając krok, przenosi się nogę wprzód (ruch koncentruje się w stawach miednicowych), przyczem rozluźnia się staw kolanowy. W końcowej fazie przenosu nogi, przedudzie zwisa pionowo wdół, staw skokowy pozostaje całkiem bierny a końce palców, prawem ciężkości, skierowują się ku dołowi. Skurcz nogi w stawie miednicowym nie zwiększa się do chwili, gdy

---

które najdokładniej oddawałyby każdy moment ruchu, w każdej poszczególnej sekundzie. Ponieważ jednak autorka nie rozporządza tym środkiem, stara się dużemi rysami zanalizować najważniejsze momenty chodu. (Przyp. aut.).

po wspomnianym przenosie nogi stopa znajduje się w oddaleniu tylko kilku cm. od podłogi.

Przez przenos ciężaru ciała wprzód „odwija się“ stopniowo stopa nogi postawnej. „Odwijanie“ końców palców nóg odbywa się z lekkiem przyciśnięciem o podłogę, czyli jest to faza ruchu, działająca jako ożywczy, energiczny impuls, więcej może pod względem psychicznym, jak fizycznym. Stopę stawia się krótkotrwałem, sprężystem, ale zarazem i silnem uderzeniem o podłogę. W tym samym momencie przenosi się ciężar ciała na środek nogi, którą stawia się całą stopą równocześnie, skierowując palce wprzód; poczem prostuje się kolano. Każda noga ma swoją własną linję chodu, biegnącą równolegle i względnie dość blisko jedna drugiej (w pośrodku linji strzałkowej dla każdej nogi w pozycji zwartej). Powstawanie pewnego, a zarazem sprężystego kroku możliwe jest tylko wtedy, gdy występuje równocześnie sprężystość całego ciała. W przeciwnym razie spostrzega się jakby martwotę ciała a krok staje się wtedy ciężki, niezgrabny.

Przy chodzie krokami krótkiemi w niezbyt szybkiem tempie, nie prostuje się kolana do ostatecznych granic w momencie odwijania stopy nogi postawnej, a przynajmniej wyprost nie powinien być tak silny, by dochodził do świadomości. Stosunek ten zmienia się o tyle, o ile tempo, a w następstwie tegoż i długość kroku, zwiększa się; odwijanie stopy nogi postawnej następuje z większym nakładem siły, wyprost kolana staje się silniejszy, szybszy, z większą siłą i sprężystością w stawie, przyczem rozwija się cała droga ruchu.

Przez należytą zmianę między czynnemi skurczami i rozluźnieniami stawów praca mięśni nóg staje się naturalniejsza, zaoszczędzająca zarazem siły. Porównując sposób poruszania się niektórych zwierząt (konia lub psa) a ludzi, spostrzec można pewne upośledzenie tych ostatnich co do możliwości wyzyskiwania sił mięśniowych i nerwowych.

Mięśnie tułowia równoważą drobnemi mechanicznemi ruchami równoważnemi położenie tułowia w czasie

chodu. Ruchy te są zaledwie widoczne dla oka; chodzi tu głównie o stałe utrzymanie tułowia w położeniu pionowem. Zresztą cała postawa powinna być swobodna i niewymuszona bez najmniejszego nawet napięcia mięśni. Głowa wzniesiona, wzrok skierowany przed siebie. Ramiona powinny oscylować prosto wprzód i wtył, bez ociężałości (naprzemianstronnie); stawy łokciowe rozluźnione, nie biorą udziału w ruchu (oscylowanie odbywa się w stawach barkowych). Drogi ruchu krótkich kroków i nieznacznych, dobrze obliczonych ruchów tułowia, są względnie małe. Ramiona i ręce zachowują się podobnie jak w pozycji zasadniczej.

Swobodę układu ciała osiąga się w ćwiczeniach chodu przez umiejętną ekonomję siły mięśniowej, która sprawia, że oddychanie i akcja serca odbywają się normalnie. Wszechstronne wychowawcze znaczenie ćwiczeń chodu czyni je specjalnie cennym środkiem do osiągnięcia pedagogicznych celów gimnastyki.

Ważnym czynnikiem w ćwiczeniach chodu jest wykonywanie kroków z ściśle rytmiczną precyzją. Znaczenie rytmu w ćwiczeniach chodu było już poprzednio omówione (Cz. I, str. 51).

Wybór odpowiedniego taktu i odpowiedniego tempa jest głównym warunkiem dobrego nauczania. Zbyt szybkie lub zbyt powolne tempo utrudnia, a nawet uniemożliwia wyrobienie sprężystego, swobodnego chodu. Odpowiedni takt i dobrze dostosowane tempo sprzyjają powstawaniu kroków lekkich, zbliżających się swym charakterem do kroków tanecznych. Im dzieci młodsze, tem więcej powinna się starać nauczycielka o równe, odpowiednie tempo. Małym dzieciom odpowiada lepiej tempo żywe. Jako zasadę przyjąć także należy, że tempo chodu w gimnastyce kobiet powinno być żywe, ale bez przesady. Dla dorosłych kobiet tempo chodu mniej więcej 140—150 kroków na minutę.

Nakoniec, nauczycielka, dbała o to, by jej praca przyniosła pożądane rezultaty, powinna dać ćwiczącym jasne pojęcie różnicy, jaka istnieje między chodem

swobodnym a wymuszonym, a zarazem na przykładach wykazać, że nawet najmniejsza niedokładność w ruchach może wpłynąć niekorzystnie na piękno i lekkość chodu. Powinna także, o ile możności odwracać uwagę i myśli ćwiczących od mechanicznych trudności chodu. W Cz. I podnoszono wielokrotnie znaczenie nauczania, które działając na stronę psychiczną, może także i pod względem fizycznym wpływać dodatnio na ogólny stan cielesny ćwiczących. W czasie wyćwiczań chodu nauczycielka może często znaleźć sposobność, by działaniem na psychikę podnieść wartość nauczania; tak np. *obrazowy sposób nauczania* wpływa w wysokim stopniu na ożywienie ćwiczących, wywołując przed ich oczyma obrazy, które ułatwiają wyuczanie naturalnego, pięknego, automatycznego chodu. Obrazowy sposób nauczania musi być przedewszystkiem dostosowany do rozwoju intelektualnego ćwiczących, a zarazem — jeżeli ma być skuteczny — musi być indywidualny. Każda nauczycielka powinna sama wyszukiwać odpowiednie obrazy. Ogólnie przyjęto zasadę, żeby obrazy fantazyjne, stosowane we wczesnem nauczaniu dzieci, wywoływały energiczny a zarazem lekki i gibki chód, z zachowaniem rytmicznej precyzji i ze stałem zachowaniem linji chodu. Stopniowo dobierać należy obrazy fantazyjne, dające coraz jaśniejsze pojęcia o danej formie, nakazujące w wyższym stopniu umiejscowianie pracy mięśniowej, unikanie niepotrzebnych przyruchów, wywołujące większe ożywienie i szybkość.

Przykłady takiego obrazowego nauczania w czasie chodów znaleźć można w *zasobie ćwiczeń, rozłożonym na poszczególne lata nauczania.* Tutaj podajemy tylko kilka przykładów dla bardziej rozwiniętej młodzieży.

a) Chcąc np. żeby ćwiczący energicznie, z rytmiczną precyzją i pewnością postępowali wzdłuż określonej linji chodu, daje im się za przykład łódź, motorówkę, prującą szybko dziobem powierzchnię wody.

b) Większą lekkość chodu wywołać można, podsuwając wyobrażenie, że idzie się po łagodnem zboczu

góry.[1]) Mimowoli podnosi się wtedy nogę nieco wyżej, niż zwykle, nie kurcząc jej w kolanie i nie usztywniając stopy (skurcz stawu miednicowego).

c) Aby wyćwiczyć lekkość i swobodę całego ciała w czasie chodu ze zmiennym rytmem, poddaje się jako obraz do naśladowania np. bystry strumyk, poważnie płynącą rzekę, szumiący wodospad.

d) Celem osiągnięcia równego, spokojnego chodu posuwistego, przy którym nie zatracałaby się jednak żywość, elastyczność i sprężystość, można jako wzór podać wiatr, zachęcając ćwiczących, by w czasie chodu wyobrażali sobie, jak lekko i szybko powiewa on po polach i niwach.

B. Bieg.

Bieg, podobnie jak chód jest nadzwyczaj ważnym czynnikiem w służbie wychowania fizycznego. Rozległa praca mięśni zapewnia ciału silny ruch mocyjny, działając zarówno na cały układ mięśniowy, jak i na organy wewnętrzne, przedewszystkiem na serce i płuca.

Bieg, stosowany w sposób umiejętny — pisze Linhard w swej „Specjalnej teorji gimnastyki“ — jest doskonałym treningiem serca i równocześnie znakomitem ćwiczeniem oddechu, ponieważ stawia wysokie wymagania mechanizmowi oddechowemu, przy szczególnie dogodnych warunkach; przedewszystkiem dlatego — dodaje autorka ze swej strony — że odbywa się to bez unieruchamiania klatki piersiowej.

Bieg gimnastyczny powinien być wyrazem *szybkości i lotności*. Nie należy nigdy dopuścić, by w czasie

---

[1]) Zasady swobodnego poruszania się stosuje się nietylko w gimnastyce, ale także w pracach życia codziennego. Specjalnie zaś, gdy idzie o osiągnięcie lekkiego, sprężystego, kulturalnego chodu, powinni ćwiczący pamiętać o dwóch zasadach: *„Gdy kroczysz po równi, powinieneś robić kroki, jakgdybyś szedł pod górę“. — „Gdy idziesz pod górę, krocz małemi krokami, jakdybyś szedł po równi* (a więc bez nerwowego tempa i bez niepotrzebnego podnoszenia nóg) *i nie pomagaj sobie rękami“*. (Przyp. aut.).

biegu występowały ruchy mięśni, krępujące swobodny układ ciała, przeciwdziałające szybkości i przeszkadzające ujawnieniu elastycznej ogólnej sprężystości. Ożywienie, swoboda, sprężystość, energja, siła i rytmiczna precyzja są niezbędnemi warunkami, sprzyjającemi powstawaniu naturalnych, automatycznych ruchów biegu.

Wynika stąd, że zarówno ze względów zdrowotnych, jak i estetycznych należy bieg przygotować w taki sposób, by wykluczyć przesadne napięcie mięśni, usztywnienie stawów i poszczególnych odcinków ciała, które owszem powinny zachowywać pełną swobodę. Ta praca przygotowawcza, obejmująca ruchy całego ciała, była omawiana przy chodzie, powtarzanie więc byłoby zbyteczne. Pod względem mechanicznym różnica między chodem a biegiem jest nieznaczna. Bieg różni się od chodu tem, że nigdy obie nogi biegnącego nie dotykają ziemi równocześnie i że w pewnych momentach ciało znajduje się się w „swobodnym locie". Już ta ostatnia okoliczność sprawia, że bieg jest bardziej męczący, niż chód.

Przy krokach biegu przenosi się nogę wprzód z nieznacznym skurczem w kolanie, odbijając równocześnie stopę nogi drugiej szybkim, sprężystym wyprostem stawów: miednicowego, kolanowego i skokowego tejże samej nogi, rzuca się ciało wprzód „w swobodnym locie", poczem stawia się nogę na ziemi z palcami zwróconemi prawie prosto wprzód. W dalszym ciągu ruchu ciała wykonuje się przeciwną nogą takie same ruchy jak poprzednio.

Kroki, które w biegu gimnastycznym stawia się zawsze na palcach, powinny być przy wyćwiczaniu biegu niezbyt długie. Następnie, gdy ćwiczący umieją już biegać sprężyście z opanowaniem i zachowaniem dobrej postawy, zwiększa się długość kroków. Dla dorosłych kobiet bieg z ilością 170—180 kroków na minutę jest najodpowiedniejszy.

W czasie biegów tułów pochyla się lekko wprzód, zachowując możliwie poprawny, swobodny i naturalny układ całego ciała. Szczególnie ważne jest, by nie podawać tułowia wtył, nie unieruchamiać klatki piersio-

wej i nie usztywniać łopatek. Trzymanie głowy powinno być niewymuszone, kręgi szyjne lekko ku tyłowi podane, wzrok skierowany przed siebie, usta zamknięte (oddychanie więc mimowolnie odbywać się musi przez nos), ramiona skurczone mniej więcej pod kątem prostym (bez napięcia mięśni), palce lekko przygięte. W czasie biegu poruszają się całe ramiona wprzód i wtył, przyczem jednak nie należy przyciskać samych ramion do tułowia. Ruch wahadłowy koncentruje się w stawach barkowych.

Ponieważ bieg wymaga rozległej pracy mięśniowej a zarazem zwiększa pracę serca i płuc, nadużycie tegoż może łatwo wywołać przemęczenie i nieobliczalną szkodę dla organizmu. Bieg trzeba zatem prowadzić z należytą ostrożnością. Przedewszystkiem przestrzec należy przed błędnym poglądem, że wytrzymałość w biegu osiąga się przez intensywny trening i przesadnie długi bieg w całym pędzie; pogląd jak najfałszywszy, który szczególniej w gimnastyce kobiet nie powinien być tolerowany. Duża ambicja, spotykana u kobiet, sprawia często, że uczennice o słabej konstytucji cielesnej, nie chcąc pozostać wtyle za swemi lepiej pod tym względem wyposażonemi koleżankami, popadają w przemęczenie. Każdy jednostronny trening, już choćby z tego względu, jest karygodny.

Piękny, lekki i swobodny bieg osiąga się stopniowo, powoli, gdy dojdzie się do możności wykonywania wszystkich ćwiczeń gimnastycznych z należytem umiejscowianiem (izolacją) i swobodnym oddechem. W miarę ogólnego wyrobienia, przedłuża się czas przeznaczony na biegi, a to zarówno ze względów *fizjologicznych jak i estetycznych*, które w tym razie są decydujące. Bieg przez czas 2—3 minut w sali gimnastycznej uważać należy za najodpowiedniejszy dla dobrze zaawansowanych zastępów, uprawiających gimnastykę w szkole i stowarzyszeniach.

Z jak największą uwagą i ostrożnością należy traktować ćwiczenia dziewcząt w wieku dojrzewania. W schematach lekcyjnych przeznaczonych dla tego wieku stosuje się często biegi, ale zawsze bardzo krótko.

Ze względów zdrowotnych przestrzegać należy, ażeby po natężających biegach nie następował natychmiast spoczynek. Jakiś uspakajający marsz lub coś podobnego musi stanowić przejście, w czasie którego akcja serca i oddech mogłyby wrócić do normalnego stanu. Ćwiczący, o słabszej konstytucji fizycznej, powinni wychodzić z rzędu przy najmniejszem uczuciu osłabienia. Co się tyczy nauczania, kierować się należy wskazówkami podanemi powyżej przy opisie chodu.

Komendę — zarówno zapowiedź, jak i hasło — wypowiada się podobnie jak przy ćwiczeniach chodu. Przy biegu *wprzód* — barwa głosu jasna, ale zarazem i stanowcza, słowa wymawia się *legato;* przy *biegu wtył* — barwa głosu poważniejsza, ostrzejsza i bardziej rozkazująca, wypowiedzenie *portamento.*

Ćwiczenia porządkowe.

Zbiórki, odstępy, zwroty, kroczenia,[1]) odliczania, tworzenie kolumn z dwójek, czwórek i t. p., tworzenie i zmiany szyków.

PIERWSZY ROK NAUCZANIA.

Lata od 8—10.

Zbiórka w rzędzie (w 2, 3, 4 rzędach).

Na kom. „W rzędzie — zbiórka!“ dzieci ustawiają się w pośrodku sali (miejsce pierwszego wyznacza prowadząca), jedno za drugiem, w określonych odległościach (ewentualnie oznacza się także odstępy między rzędami). Ćwiczących należy przyzwyczajać od samego początku do szybkiego ustawiania się na linjach prostych, tak, by każdy następny widział tylko głowę swego poprzednika.

Celem dokładnego wyćwiczenia powtarza się początkowo zbiórki kilka razy posobnie, przeplatając je swobodnemi biegami po sali. Po niejakiem wyćwiczeniu nakazuje się zbiórki w różnych kierunkach sali, wszerz, wzdłuż i t. d., przyczem nauczycielka przechodzi z miejsca na miejsce a za nią dzieci biegiem. Nauczycielka zatrzymuje się w danem miejscu, zapowiada „Zbiórka“ — a wtedy pierwsze dziecko lub pierwsza dwójka staje przed nią, wszystkie zaś inne, dobiegając, ustawiają się za przodownikiem: „goń za przodownikiem“. Uwaga i karność muszą panować w czasie zbiórek; przechodzenie zaś z miejsca na miejsce ma się odbywać szybko i cicho, bez wymachiwania rękami.

---

[1]) Wszystkie rodzaje kroczeń, zamieszczone w grupie ćwiczeń porządkowych, wykonuje się w kolumnach ćwiczebnych.

Zbiórka wzdłuż ścian sali.

Każdemu dziecku należy poprzednio wyznaczyć miejsce. Na kom. powinno każde biec cicho na palcach i stawać spokojnie, opierając się plecami o ścianę.

Podział na roty.

Rotę stanowi dwoje dzieci stojących w dwuszeregu jedno poza drugiem, poprzednik i zapleczny.

Zbiórka do ćwiczeń na przyrządach.

Aby przy poszczególnych ćwiczeniach nie tracić czasu, przyzwyczaja się dzieci do stawania we właściwy, poprzednio określony sposób: przed ławkami, przyściankiem, tramem i t. p.

Zbiórka w kole.

a) Z szeregu z łańcuchowym chwytem rąk (ręka w rękę).

Dziecko stojące w środku szeregu cofa się wtył, pierwsze zaś i ostatnie zbliżają się do siebie, podają sobie ręce cicho, spokojnie bez popychania. Koło zwiększa się przez wykonanie kroku wtył, zmniejsza postępując wprzód.

b) Wprost z miejsca.

Każdemu dziecku wyznacza się miejsce na obwodzie koła; na miejscu tem, na kom. powinno ono stanąć możliwie szybko i cicho.

Krycie i równanie odstępów.

Na kom. „Kryj!“ — pierwsze dziecko w rzędzie staje bez poruszenia, inne wznosząc ramiona wprzód, cofają się drobnemi krokami (aż do wyprostu ramion), opierają lekko ręce na barkach poprzedników, kontrolując wzrokiem, czy linja ustawienia jest prosta.

Małym dzieciom można przedstawić krycie obrazowo, wydając polecenie: *„Budujcie most — już!“*

Zwrot podskokiem o 90° i zwrot wtył o 180°.[1])

Zwroty wykonuje się z wspięcia niskim podskokiem, z błyskawicznym skurczem kolan, cicho, bez usztywnienia pasu barkowego, z ramionami opuszczonemi swobodnie bokiem, głową wzniesioną. Natychmiast po wykonaniu zwrotu, kieruje się wzrok wprost przed siebie, starając się stać spokojnie i swobodnie (stopy jak w poz. zasadn.). Mniejszym dzieciom zapowiada się i wskazuje początkowo kierunek zwrotu np. w taki sposób: *„Podskokiem w tę stronę, tu, tam, ku oknu, ku drzwiom — zwrot!“* Po niejakiem wyćwiczeniu na kom.: *„Podskokiem w lewo —zwrot!“ „Podskokiem w lewo (prawo), wtył — zwrot!“* wskazując równocześnie ręką zapowiedziany kierunek.

Kroczenie.

a) Kroczenie jednym krokiem: wprzód, wtył, wbok.

b) Kroczenie dwoma (trzema, czterema krokami) wprzód i z przytupnięciem na dostawienie nogi) w 2 t. (3, 4). W t. 1. krótki krok wprzód z łagodnym skurczem nogi (mom. przejśc.); w t. 2. dostawienie drugiej nogi do krocznej, krótkiem, zdecydowanem przytupnięciem. Cała postawa śmiała, tułów prosto ale swobodnie, wzrok skierowany wprzód, każdy taki krok powinien sprawiać wrażenie opanowania energji i dobrej woli. Początkowo zaczyna się nogą dowolną, potem zawsze lewą.

Przy kroczeniu dwoma, trzema krokami zaczyna się zawsze lewą, zaznaczając przytupnięciem końcowe dostawienie drugiej nogi.

c) Kroczenie jednym (dwoma, trzema) krokami wbok, w 1 t.

Zachowując stale poprawną sprężystą postawę, stawia się śródstopiem lewą nogę wbok, i natychmiast, przenosząc na nią punkt ciężkości, dostawia prawą

---

[1]) W dawniejszych podręcznikach spotyka się określenie zwrot i obrót, obecnie stosuje się tylko zwrot, t. j. 90°, i zwrot wtył o 180°. (Przyp. tłum.).

i opuszcza obie pięty. Kroki powinny być wykonywane bez przyruchów tułowia i bez usztywniania stawów skokowych i kolanowych. Ruch koncentruje się przeważnie w stawach biodrowych. W miarę wyćwiczania kroki wbok powinny stawać się coraz bardziej sprężyste i „lotne". Ułatwia to w dużej mierze liczenie: *raz* na każdy krok. Używane dotąd liczenie na *dwa* okazało się w praktyce niekorzystne, ponieważ wywołuje kroki chwiejne. Przy wykonywaniu kilku kroków wbok, przerwa między jednym krokiem a następnym powinna być tak długa, jak wykonanie samego kroku. Kroki wbok najlepiej wyćwiczać dwójkami naprost, we wspięciu, z chwytem oburącz jak na ryc. 52, albo w krótkich rzędach z oparciem rąk o barki poprzednika. Nauczycielka wymawia łagodnie, cicho, legato: *raz, raz* (p. Cz. I, str. 156).

Odliczanie.

W pierwszym roku nauczania nauczycielka sama odlicza ćwiczących, idąc wzdłuż pierwszego szeregu. Dzieci w drugim szeregu mają te same numery.

Łączenie i rozłączanie rzędów. Swobodnie, na polecenie.

Początkowo rozłącza się rzędy w ten sposób, że nauczycielka naznacza miejsce, na którem dany rząd ma stanąć. Dzieci cicho, na palcach krokiem wbok, ustawiają się za przodownikiem. Później, gdy już zorjentują się, w jakiej odległości mają stawać, nauczycielka zapowiada: *„Rzędy — w lewo, w prawo — marsz"* — i wtedy za przodownikiem staje każdy następny w odległości jednego lub więcej kroków wbok, kryjąc i równając rzędy szybko.

Kolumna ćwiczebna z dwóch rzędów (czwórkowa).

Formowanie (tworzenie) kolumny ćwiczebnej podobnie jak rozłączanie rzędów, początkowo na oznaczone przez nauczycielkę miejsca dla jedynek i dwójek obu rzędów, potem na kom.

Chód wokoło sali.

Dzieci należy przyzwyczajać, by chodziły wokoło sali w równych odstępach od ścian, ścinając łukiem rogi sali.

Chód przez środek sali.

Chód przez środek sali może być: wzdłuż i wpoprzek. Przodownik, doszedłszy do końca linji przecinającej salę środkiem, kroczy w miejscu, aż ostatni w rzędzie dojdzie, z dokładnem kryciem, do końca i na kom. „*Stój!*“ zatrzyma się w miejscu.

DRUGI ROK NAUCZANIA.

Lata od 10—11.

Zbiórka w rzędzie albo w szeregu.

Ustawienie szeregowe powstaje z rzędowego przez wykonanie zwrotu o 90°.

Równanie i odstępy w szyku szeregowym.

Z chwytem rąk, kroczy się, krótkiemi, wspiętemi krokami wbok, do zupełnego wyprostu ramion tak, by tylko końce palców stykały się z sobą. Szereg równa się do pierwszego prawoskrzydłowego, środkowego lub ostatniego, t. j. lewoskrzydłowego — w stronę, którego, wszyscy inni zwracają głowę i równają szereg. Drugi szereg równa według pierwszego. Kom.: „*Równaj — w lewo, w prawo*“.

Zwroty.

Wykonuje się podskokiem, jak w I roku nauczania, lub czterema krokami chodu w miejscu, czyli zwrot dreptaniem!

a) Na kom.: „*Czterema krokami w lewo (prawo) — zwrot*“ — ćwiczący czterema „kroczkami“ zwracają się o 90° w zapowiedzianym kierunku, powoli, zaznacza-

jąc przytupnięciem ostatni krok, i krocząc dalej w miejscu aż do następnej kom. „Stój!"

b) *Zwrot wtył o* 180°.

Zwrot wtył o 180° wykonuje się tak samo, jak zwrot o 90°, na kom.: *„Czterema krokami w lewo (prawo) wtył — zwrot!"* ale zwracając się o 180°.

Kroczenie od jednego do trzech kroków wtył. W 2 t. W poprawnej, sprężystej postawie przenosi się w t. 1. energicznym wymachem — z stawem kolanowym prawie zupełnie wyprostowanym, skokowym, biernie — lewą nogę wtył i wykonuje krótki krok śródstopiem. Ruch koncentruje się w stawach biodrowych. W t. 2. dostawia się prawą nogę do lewej, opuszczając bezpośrednio pięty obu nóg. Ćwiczącym należy przypominać, by w czasie kroczenia wtył zachowywali dobrą postawę z głową podaną wtył, ramionami opuszczonemi swobodnie. Liczy się głośno.

Odliczanie. W szyku rzędowym.

a) Każdy rząd odlicza osobno. Po odliczeniu jednego rzędu, zaczyna odliczanie drugi.

Na kom.: *„Do dwóch — odlicz!"* — pierwszy w rzędzie zwraca głowę w lewo (prawo), wypowiada szybko: *„raz"*; — drugi za nim stojący, podaje dalej, wymawiając: *dwa!* Powtarza się to do końca rzędu.

b) Odliczanie tylko jednego rzędu. Ćwiczący drugiego rzędu otrzymują te same numery.

Odliczać należy wyraźnie, głosem jasnym, staccato. Ćw. przygotowawcze polega na tem, że wszystkie dzieci, stojąc w rzędzie, wypowiadają równocześnie do taktu, akcentując wyraźnie: *raz, dwa, raz, dwa.* Aby ćwiczący łatwiej pojęli, z jaką lekkością i szybkością powinno się odbywać odliczanie, można z doskonałym skutkiem zastosować, co następuje: wznos ramion do wysokości czoła; stawy łokciowe, nadgarstkowe i palców lekko przygięte, zwrócone wprzód, a wymawiając, raz, dwa — wykonują równocześnie rękami ruch rzutu w kierunku wprzód-wzwyż, i wracają do poz. wyjśc. Ryc. 27.

Rozwijanie (formowanie) kolumny ćwiczebnej. Na kom. (Rozłączanie rzędów, występowanie jedynek i dwójek.)

Rzędy rozłącza się z głośnem liczeniem; każdy rząd wykonuje dwa kroki wbok (na zewnątrz).

Na następną kom., również z głośnem liczeniem, jedynki występują np. w lewo, dwójki w prawo — krokiem wbok i przeciwnie.

Formowanie dwurzędu. Chodząc wokoło sali, z rzędu po odliczeniu na jedynki i dwójki.

Dzieci maszerują po linji przecinającej salę (wzdłuż) (z początku znaczy się linję kredą); doszedłszy do oznaczonego miejsca, rozchodzą się jedynki w jedną (lewą), dwójki w stronę drugą (prawą), maszerując dalej równolegle do siebie, łączą się w dwójki na drugim końcu sali, kontynuując marsz po tejże linji środkowej, na swoje pierwotne miejsce. Dalsze dwójki dochodzą do pierwszych na odległość wyciągniętych ramion i dopiero gdy ostatnia dwójka „kryje", zapowiada się: *„Zastęp — stój!"*

TRZECI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

Zbiórka w szeregu (w jednym, dwóch, lub więcej szeregach).

Ćwiczący stają według wzrostu, na równej linji (na równych linjach), ramię do ramienia, w odstępach dozwalających na swobodne poruszanie ramion wprzód i wtył.

Równanie szeregu (szeregów).

Początkowo na kom.: *„Popraw stopy!"* — kontrolują ćwiczący[1]), czy kąt rozwarcia stóp jest prawidłowy.

---

[1]) W polskiej komendzie, zarówno gimnastycznej, jak i wojskowej, nie używa się zwrotu: „Popraw stopy". (Przyp. tłum.).

Na kom.: *„Równaj — w prawo!“* — zwracają szybko głowę w prawo (nie skręcając tułowia), by się przekonać, czy szereg jest rzeczywiście równo wyciągnięty. Na kom.: *„Patrz — wprzód!“ (lub „baczność!“)* zwracają głowę zpowrotem wprzód.

Równanie szeregów, pełny odstęp.

a) Odstęp pełny (ma długość wyciągniętego ramienia).

Na kom.: *„Pełny odstęp w prawo!“* — pierwszy na prawem skrzydle stoi spokojnie, wszyscy zaś inni zwracają głowę w prawo, wznoszą prawe ramię wbok, postępują krótkiemi krokami w lewo do zupełnego wyprostu ramienia, tak, by tylko końce palców dotykały barku obok stojącego; poz. tę zatrzymują do kom.: *„Wprzód — patrz!“* lub *„Baczność!“*: wtedy to zwracają głowę wprzód i opuszczają ramiona. Jeśli jest więcej szeregów, wszystkie inne kryją za pierwszym.

b) Odstęp podwójny (na długość obu wyciągniętych ramion).

Podobnie jak odstęp pełny, ale na długość obu wyciągniętych ramion.

Zwroty o 90°; w 2 t.

Zwracając się w lewo, podnosi się w t. 1. śródstopie lewej nogi i piętę prawej nieznacznie od podłogi, odpycha elastycznym ruchem nogi prawej i zwraca na lewej pięcie o 90°, podczas gdy noga prawa pozostaje we wspięciu. W t. 2. dostawia się prawą nogę do lewej krótkiem, lekkiem przytupnięciem. Przy wykonywaniu zwrotów nie należy poruszać pasu barkowego, ani też zmieniać poprawnego ustawienia całej postawy.

Z początku zwroty wykonuje się na liczenie prowadzącej, potem posobnie oba takty, przyczem dzieci liczą, mocno akcentując: *raz — dwa!*

Zwrot w lewo (prawo) wtył o 180°, w 2 szybko po sobie następujących taktach. Z głośnem liczeniem.

Zwrot wtył należy wykonywać szybko, ale przytem miękko i spokojnie. Zwracając się na lewej pięcie

o 180°, odpycha się energicznie palcami nogi prawej, dostawiając ją natychmiast do lewej. W czasie zwrotu wtył należy zachować poprawną postawę, bez skręcania pasu biodrowego z ramionami luźno opuszczonemi. Po wykonaniu zwrotu wtył, zachować spokój, wzrok skierować swobodnie wprzód.

Zwrot o 90° w czasie chodu w miejscu.

Kom.: *„W lewo — zwrot! raz, dwa!“* W czasie chodu w miejscu zapowiada się: *„W lewo — zwrot!“* w czasie, gdy lewa i prawa noga kroczą w miejscu. Na *raz* — wykonuje się zwrot, stawiając lewą nogę w danym kierunku; na *dwa* — dostawienie prawej nogi do lewej, początkowo z przytupnięciem — i kontynuowanie dalej kroków w miejscu.

Po wykonaniu zwrotu, wstrzymuje się kroczenie na kom.: *„W lewo — zwrot — stój!“ raz, dwa!* (O sposobie wypowiadania kom. portamento p. Cz. I, str. 157).

Odliczanie. (W ustawieniu szeregowem.)

a) Każdy szereg odlicza osobno, t. j. gdy pierwszy szereg ukończy odliczanie, zaczyna na polecenie następny.

Prawoskrzydłowy zwraca szybko głowę w lewo i liczy: *raz,* poczem zwraca głowę z powrotem wprzód; następny, stojący w odległości (dłoni), liczy *dwa,* i t. d.

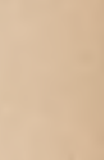
b) Odliczanie tylko pierwszego szeregu. Drugi szereg przybiera te same numery.

Formowanie kolumny ćwiczebnej z czwórek.

Kolumnę ćwiczebną z czwórek formować można *jednym* albo *dwoma* krokami; w pierwszym razie, zewnętrzni każdej czwórki wykonują dwa kroki na zewnątrz (wbok, w 2 t.) W drugim razie, zewnętrzni wykonują trzy kroki na zewnątrz (w 3 t.), podczas gdy środkowi dopiero w ostatnim takcie jeden krok na zewnątrz, wbok.

Formowanie kolumny ćwiczebnej w marszu.

W marszu, po odliczeniu na dwójki, trójki, czwórki; na kom., zależnie od odliczenia, przy końcu linji przecinającej salę wzdłuż, wykonuje się zwrot o 90°. Zwrot wykonują wszyscy ćwiczący równocześnie i w dalszym ciągu maszerują już dwójkami, trójkami, czwórkami dookoła sali. Ryc. 1.



Ryc. 1.

W podobny sposób można także, w ustawieniu przez środek sali w jednym rzędzie, maszerować wokoło, łącząc się w dwójki, czwórki po przeciwnym końcu linji środkowej i dwójkami, czwórkami kontynuować marsz w dalszym ciągu.

Formowanie z dwurzędu kolumny czwórkowej w marszu wokoło sali.

Wykonuje się jak poprzednie ćw. z tą różnicą, że ćwiczący obchodzą salę dwójkami, a łącząc się na linji środkowej w czwórki, uważają na dokładne krycie. Odstępy między czwórkami, po ukończeniu marszu środkiem sali, powinny być dwa razy tak wielkie, jak przy marszu dwójkami.

CZWARTY ROK NAUCZANIA.

Lata od 12—13.

Zwroty o 90° i zwroty wtył o 180°, tak jak w III roku nauczania, ale z cichem liczeniem i bez przytupywania przy dostawianiu nogi.

Zwrot o 45°, na kom.: *„W prawo (w lewo) — wskos!"* wykonuje się podobnie jak zwrot o 90°, w 2 t.

Po zwrocie o 45° rozwarcie stóp nie powinno być większe niż w poz. zasadn.

Zwrot o 45° wyucza się nietylko celem wyćwiczania wypadów i kroczenia wskos, ale także celem zyskania miejsca dla niektórych ćwiczeń, np. wznosów ramion wbok w zwartych rzędach lub szeregach.

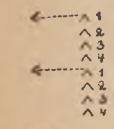
Z szyku rzędowego rozwijanie dwurzędu; w 2 t.

a) Po odliczeniu do dwóch, na kom.: *„W dwójki — wprzód!“* — jedynki pozostają w miejscu, dwójki krokiem w lewo — wprzód dochodzą do jedynek. Krok wykonuje się śródstopiem tej nogi, w stronę której dochodzi się. Występować można zarówno w lewo, jak i w prawo. Początkowo dostawienie nogi zaznacza się przytupnięciem. W taki sam sposób, po wykonaniu obrotu wtył, przystępują jedynki do dwójek.

Powrót do rzędu na kom.: „W rząd — wtył!“

b) *W analogiczny sposób, jak z jedynek dwójki, tworzy się, po ponownem odliczeniu, z dwójek czwórki.* Parzyste dwójki, krokiem wprzód — wskos, stają trzema krótkiemi krokami przy nieparzystych, na równej z niemi linji, dostawiając w t. 4. nogę kroczną do postawnej. Powrót do dwurzędu jak pod lit. a).

W marszu tworzenie czwórek wpoprzek sali.



Ryc. 2.

Po odliczeniu rzędu, stojącego wzdłuż sali, do czterech, na kom.: *„Czwórkami — wpoprzek sali — marsz!“* — maszerują, po wykonaniu zwrotu, jedynki za swemi jedynkami, dwójki za dwójkami i t. d., i ustawiają się wpoprzek sali, w złączonych lub rozłączonych rzędach. Ryc. 2.

Ćwiczenia ramion.

Skurcze, rzuty, wyprosty. Wznosy, przenosy, wahania, wymachy. Krążenia, skręty, przycinania. Ruchy mieszane.

PIERWSZY ROK NAUCZANIA.

Lata od 8—10.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Wyciąganie dogóry i ściąganie ciężaru na linie. Ćw. rytm., naśladowcze.

Siad klęczny. Dzieci wyobrażają sobie, że mają na linie podciągnąć dogóry i ściągnąć wdół jakiś ciężar. W tym więc celu kurczą ramiona w niedużej odległości przed sobą, ujmują niby linę (ręce zaciśnięte lekko w pięść, jedna ponad drugą), i naśladując nauczycielkę, wykonują ruchy wyciągania i ściągania (holowania). Ryc. 3.



Ryc. 3.

Energja i zainteresowanie ruchem wzrasta, gdy dzieci liczą głośno: *raz! dwa! hej! hej!* — przyśpiewując żywo w takt stosowną melodję. Ruchy te połączyć można ze zmianą pozycyj, t. j. przejściem z siadu klęcznego do klęku w momencie podciągania liny wgórę, i przeciwnie.

Strzelanie.

Stanie, skurcz ramion i rzuty w różnych kierunkach. Na kom., w 2 t. posobnie.

O skurczu ramion z wyprostowanemi nadgarstkami i rękami zaciśniętemi luźno w pięść p. str. 72.

Na kom. *„Pal!“* silny i szybki wyprost ramion z zaciśniętemi rękami w zapowiedzianym kierunku, z radosnemi wykrzykami — w t. 1.: pif! — w t. 2.: paf! (skurcz).

Przy ćw. tem należy zwracać baczną uwagę nietyle na kierunek dróg ruchu, ile raczej na poprawną postawę, należyte trzymanie głowy. Po wyćwiczeniu „strzelać“ można kilka razy posobnie *dwa, trzy, cztery* razy w zapowiedzianym lub też dowolnie wybranym kierunku.



Ryc. 4.

Zapalanie zapałek.

Stanie i wyprost ramion wzwyż, i bezpośrednio, tą samą drogą, opust wdół. Na kom., w 2 t. Ryc. 4.

Ciało jest pudełkiem, ramiona zapałkami. Na osobne polecenie, zapala się zapałkę w ten sposób, że ręce, a właściwie palce lekko przygięte, przesuwają dzieci szybko po bokach ciała, a prostując wzwyż, naśladują syczącym głosem zapalanie zapałki. Poz. ramion wzwyż, jest mom. przejściowym; ręce opuszcza się natychmiast wdół, posuwając je wzdłuż ciała (Ryc. 4). Ćw. ożywić można dobranemi odpowiednio wykrzykami: *wgórę! wdół!*

Ognie sztuczne (zapalanie rac). Ćw. naśladowcze, potem na kom., z oznaczoną liczbą taktów.



Ryc. 5.

Siad skrzyżny, skurcz ramion i szybki, posuwisty, energiczny wyprost ramion wzwyż, klaśnięcie nad głową, i bezpośredni, powolny opust wbok-wdół; w czasie opustu, ręce lekko przygięte, palce złączone, stawy łokciowe nieznacznie zwiotczone (Ryc. 5). O klaskaniu p. str. 66.

Sposób obrazowego pouczania: *„Czy widziałyście ognie sztuczne? Patrzcie, będziemy teraz puszczać racę, która szybko wzniesie się wgórę, a opadając, zamieni się w różnokolorowe kuleczki!“*

Nauczycielka, umiejąca w barwny, obrazowy, a zarazem krótki sposób rzecz przedstawić, podkreślić odpowiednie momenty i wprowadzić dzieci w należyty na-

strój, osiągnąć może jak najlepsze rezultaty. Niemniej ważną jest również umiejętność dostosowania rytmu komendy tak, by całe ćw. wykonane było energicznie, z opanowaniem i w należytej formie. Dzieci, w momencie wyprostu ramion wzwyż, naśladują syczący szmer wzbijającej się rakiety, następnie jej powolny, cichy opad.

Próby lotu piskląt. Ćw. naśladowcze.

Wznosy, przenosy o krótkich drogach ruchu.
W poz. siadu skrzyżnego, klęku, staniu.

Za przykładem nauczycielki wykonują dzieci nieznaczne, szybkie ruchy ramion w różnych kierunkach, przyczem lekko ugiętemi palcami dotykają np. podłogi, barków, ciemienia, bioder, lub też naśladują ruch lotu w powietrzu, t. j. ręce jakby przelatując z jednego miejsca na drugie, dotykają palcami karku, ciemienia, barków, bioder i wracają do poz. ramion wbok. Przy tem początkowem nauczaniu powinna nauczycielka kłaść duży nacisk na sprężystość, lekkość t. j. żądać, by ruchy były jakby „lotne". Na polecenie: *„Próbujmy siły skrzydełek"*, ugięte palce, odbijając się, dotykają wskazanego punktu, zachowując przytem miękką sprężystość stawów. Po dotknięciu *„przelatują"* ręce z ożywieniem, ale i z opanowaniem na inne miejsce *„spoczynku"*. Elastyczność ruchu ławiej wywołać, gdy przy opuście ruch wykonuje się pod kątem prostym. Wyuczanie ruchów w ten sposób jest doskonałem przygotowaniem do różnych pozycyj pochodnych, jak: skurcz ramion, chwyt karku, ramiona wbok, i t. p. Każdy ruch wykonują dzieci razem z nauczycielką, która — początkowo sama, potem razem z dziećmi — woła głosem wesołym: *„Już!"*

Tego rodzaju ćw. stanowią również dobry sposób podniecenia i ożywienia formy ruchu.

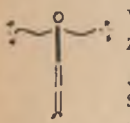
Lot. Rytm. ćw. ramion.

a) Próby lotu z nieznacznem poruszaniem skrzydeł (krótkie drogi ruchu).

Skurcz ramion. Przy próbie „lotu“ wznosi się nieznacznie i opuszcza skurczone ramiona w dość żywem tempie, lub też wykonuje małe krążenia wprzód-wzwyż, wbok-wdół. (Ruch odbywa się w stawach barkowych, podczas gdy przedramiona i ręce pozostają bierne). Ruchy te najlepiej wyćwiczać w siadzie skrzyżnym („małe pisklęta próbują lotu“). Po wyćwiczeniu, łączyć można ruchy „lotu“ z kroczeniem wprzód (Ryc. 6).


Ryc. 6.

b) Lot z rozwiniętemi skrzydłami. Stanie, ramiona wbok, stawy barkowe i łokciowe zwiotczone, palce nieznacznie przygięte, kciuk zwrócony ku palcowi wskazującemu, dłonie wdół. (Ryc. 7). Ruch, koncentrujący się w stawach barkowych, polega na wznosie i opuście ramion w równem, spokojnem tempie, przyczem kurczy się lekko, prostuje i wiotczy stawy łokciowe i nadgarstkowe.


Ryc. 7.

Forma naśladowcza „lotu“ służyć może także do zabawy w „Samolot“. Dzieci-„lotnicy“ *w poz. siadu z nogami skurczonemi,* ramionami wbok, naśladują zarówno skrzydła maszyny, jak i pracę motoru. Na polecenie: *„Puścić motor w ruch!“* kolejny wznos i opust (albo kołowanie) ramion (drogi ruchu krótkie), i naśladowanie głosem warkotu motoru. *Wznoszenie się samolotu:* Ramiona wzniesione wbok nieruchomo; stawy łokciowe, nadgarstkowe i palców — wyprostowane. Głos, wydawany przez zaciśnięte zęby, powinien przypominać zwiększającą się szybkość wzlotu w powietrze. Po wyćwiczeniu połączyć można ruch ramion z kroczeniem.

Zabawa urojoną piłeczką.


Ryc. 8.

Ruch rzutu ramion wzwyż.[1]) Dzieci powinny sobie wyobrażać, że rzucają piłeczkę dogóry, prawą i lewą ręką na zmianę. Na polecenie, w t. 1. rzut piłki wzwyż, w t. 2. chwyt obiema rękami. Ryc. 8.

Układ rąk jak przy zwykłych rzutach piłką, palce złączone, wewnętrzną stroną skierowane wgórę.

---

[1]) Rzuty zaczynać należy prawą ręką, gdyż zwykle jest lepiej wyćwiczona. (Przyp. aut.).

Ruchy, naśladujące „rzuty", charakteryzować powinno krótkie jakby odepchnięcie i sprężysty, intensywny ruch — we wszystkich stawach ramion i rąk. U dzieci, które często bawią się piłką, występuje w mom. rzutu mniej lub więcej rozwinięty wdzięk.

Huśtawka.

Ćw. rytm. w siadzie klęcznym lub klęku.

Ruch wahadłowy ramion znany jest każdemu dziecku; stanowi on znakomite przygotowanie do wymachów.

Przy ćw. tem cała energja ruchu koncentruje się w stawach barkowych, podczas gdy stawy łokciowe i nadgarstkowe pozostają wyprostowane, bez jakiegokolwiek napięcia. Zabawę tę, którą nazwać można „Huśtawka" zaczyna się spokojnemi wahaniami wprzód i wtył w ten sposób, że każdy następny ruch jest nieznacznie zwiększony, przybiera na szybkości i sile, by w oznaczonym takcie (np. w t. 7.), wykorzystując rozmach, zatoczyć duże koło, poczem zaczyna się serję na nowo. Ryc. 9.



Ryc. 9.

W czasie zabawy odwoływać się często do fantazji dzieci, zachęcając do wykonywania ruchów radosnych.

Mały wiatrak. Ćw. naśladowcze.

Siad klęczny, klęk, palce lekko ugięte, i kołowanie ramion. Ryc. 10.



Ryc. 10.

Przykład obrazowego nauczania: *„Budujmy wiatrak"*. Wiatrak musi być zbudowany mocno, stać silnie na swej podstawie. Dzieci kontrolują poprawne ustawienie tułowia i ud. — Wiecie, że szczyt wiatraka ozdabia kula (głowa), należy ją więc podnieść z ziemi i umocować dobrze na właściwem miejscu (kontrola ustawienia głowy); umocować skrzydła (ramiona). *Teraz wiatrak zacznie mleć zboże.* Zrazu ruchy skrzydeł są powolne i ciężkie, z trudem tylko wiatr je porusza, — powoli jednak wzmaga się szybkość i lekkość obrotów, gdy wiatr przybiera na sile. Łatwo pobudzić energję i podnieść zainteresowanie zabawą, gdy nauczycielka

wraz z dziećmi naśladują głosem różne momenty nasilenia wiatru i szum poruszających się skrzydeł.

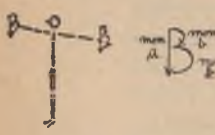
Pływanie. Ćw. rytm., naśladowcze.

Dzieci naśladują ruchy pływackie swobodnie, z zachowaniem rytmu, zrazu w poz. siadu lub stania w miejscu, potem łącznie z krótkim biegiem. Przy ruchach tych należy stale trzymać dłonie zwrócone wdół, szczególnie w pierwszej fazie ruchu (t. j. wyprostu ramion wprzód-wzwyż), który to ruch powinien szybkością wywoływać wrażenie prucia wody.

Przykład nauczania: Za przodownikiem biegną dzieci krótkiemi podskokami wkoło sali, wykonując równocześnie ramionami ruchy pływackie. Pełen ożywienia, radosny głos prowadzącej powinien wywoływać wrażenie orzeźwiającej świeżości wody, pobudzać do lekkich ruchów. Zabawę można urozmaicić i ożywić rzucaniem pytań, słów zachęty: *Które z was umie, pływając, trzymać głowę prosto dogóry? Spróbujmy pływać, jak najdalej wyciągając ręce! Płyńmy odważnie; nadchodzi duża fala, trzeba ją przeskoczyć!* (dzieci w biegu wykonują wysoki, krótki skok). *Zanurzmy się!* — i t. p.

Nauka abecadła (pisanie liter i liczb w powietrzu).

Siad lub stanie. „Uczmy się pisać duże litery". (Małym dzieciom można pisać wzór na tablicy lub podłodze.) Dzieci *w siadzie lub staniu* piszą w powietrzu obiema rękami równocześnie zapowiedzianą literę, np. „*B*" — najpierw kreskę pionową, potem linje łukowe; podobnie także pisze się literę „E", ruchem pionowym, następnie małemi poziomemi. Poz. ramion wbok, wykonana w ten sposób poprawnie, podnosi bardzo kształtujące znaczenie ruchu. (Ryc. 11.) Przy pisaniu liter chodzi głównie o naśladowanie zwykłego sposobu pisania, a nie o to, czy będą one większe, czy mniejsze.



Ryc. 11.

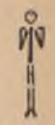
Pisząc, dzieci wywołują daną literę. W taki sam sposób pisać można krótkie wyrazy, swoje imię, i t. p.

Przy pisaniu kłaść nacisk głównie na całą postawę i na pisanie w równej linji (nie opuszczać ramion).

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Skurcz ramion. Ryc. 12.

Stojąc, przenosi się przedramiona żywo i jak najkrótszą drogą ku barkom, opierając o nie palce złączone i lekko przygięte (duży palec oparty o wskazujący). W chwili skurczu odchyla się łokcie mniej więcej o 18—20 cm w prostej linji wbok. Stawy nadgarstkowe miękko ugięte, a cały układ ciała jak przy poz. zasadn. Opust ramion wdół bokiem, lekko i szybko. Skurcze ramion wyćwicza się na kom. i rytmicznie. Przy rytmicznem wykonywaniu, zwracać należy specjalnie uwagę na elastyczność i sprężystość ruchu. (Por. z ruchami lotu, str. 61.



Ryc. 12.

a) Leżenie tyłem z nieznacznem odchyleniem ramion wbok.

Ramiona i ręce (dłonie wzwyż) spoczywają na podłodze. Kurcząc, nie odrywa się ramion od podłogi, jedynie tylko przenosi się ręce wzwyż i uderza końcami palców o barki. W taki sam sposób powrót do poz. wyjśc. Przy rytmicznem wykonywaniu, ręce, odbijając się od barków, uderzają o uda. Skurcze ramion wykonuje się sprężyście, licząc żywo (staccato): *raz! dwa!* i t. d.

b) Siad klęczny (klęk) i zmiana między skurczem ramion, opustem i klaśnięciem o uda. (Ćw. rytm.)

Łagodny wznos i opust w stawach barkowych (ruch sprężynowy) trwać winien w ciągu całego ćwiczenia.

Ramiona wbok — skurcz i wyprost (wbok). Na kom. w 2 t. Ryc. 13.

Nie zmieniając poprawnego układu całego ciała, kurczy się ramiona w łokciach, i jak najkrótszą drogą, „błyskawicznie“, prostuje wbok, przyczem dzieci liczą wyraźnie i energicznie: *raz — **dwa!*** W mom. wyprostu wszystkie mięśnie, biorące udział w ruchu, mają pracować intensywnie, po wyproście ustawać powinno na-



Ryc. 13.

tychmiast napięcie w stawach barkowych i łokciowych. Szczególnie z początkującymi musi się na to zwracać uwagę, a zarazem kontrolować swobodę nieznacznemi ruchami kontrolnemi stawów nadgarstkowych i łokciowych (O ruchach kontrolnych, p. Cz. I, str. 211).

Skurcze i wyprosty ramion wykonywać można w poz. *siadu skrzyżnego, wsiadu i klęku.*

Skurcz ramion, lekkie uderzanie palcami o barki i natychmiastowy wyprost wbok. Na kom., z oznaczoną liczbą taktów.

Wykonując to ćw. np. w 3 t., uderza się o barki (akord) w t. 1. lekko i sprężyście przygiętemi palcami, poczem w t. 2. pręży się silnie ramiona wbok, przetrzymując pauzę w t. 3. (O akordowaniu, p. Cz. I, str. 220.) Celem tego ćw. jest wyuczenie lekkich i elastycznych skurczów ramion.

Skurcz ramion, wyprost wbok i opust wdół. Na kom. w 3 t., posobnie.

Po skurczu i energicznym wyproście ramion wbok, w t. 3. powolny opust wdół, z uczuciem, że ramiona opadają siłą własnego ciężaru.

Klaskanie.

Klaszcząc, zderzają się ręce (ręka) palcami złączonemi i wyprostowanemi jedna o drugą, o uda, barki, podłogę, zachowując stale sprężystość stawów łokciowych i nadgarstków. (O znaczeniu klaskania, jako czynnika ożywiającego i pobudzającego energję, p. Cz. I, str. 239.) Klaskanie stosować można: *w siadzie z nogami skurczonemi, siadzie skrzyżnym, przysiadzie, staniu.*

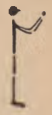
a) *Siad z nogami skurczonemi i klaskanie naprzemian: przed sobą w wysokości czoła i o podłogę.* Ćw. rytm. w 2 (3—4 t.).

Przy nieznacznym skurczu stawów łokciowych, zderzają się dłonie głośnemi, sprężystemi uderzeniami, by odskakując natychmiast, uderzyć o podłogę w niewielkiej odległości od siadu.

b) *Siad z nogami skurczonemi i klaskanie naprzemian: przed sobą, o kolana i o podłogę.* Rytm. w 3 t.

c) *Przysiad i klaskanie naprzemian: przed sobą* (łokcie lekko ugięte) *i o uda.* Rytm. w 2 t.

d) *Stanie i klaskanie naprzemian przed sobą* (łokcie lekko ugięte) *i o uda.* Rytm. w 2 t. Ryc. 14.



Ryc. 14.

Wznos ramion wbok. Na kom., potem rytm.

Wyprostowane ramiona (bez usztywnienia) wznosi się wbok, do poziomu barków, szybko i lekko. Palce wyprostowane, lub lekko przygięte[1]), dłonie wdół. Wznos ramion powinien być swobodny, bez napięcia ręce „wzlatują", bez podnoszenia barków. Opust łagodny, opanowany (ramiona opadają własnym ciężarem z uczuciem, jakby tułów wydłużał się). Ryc. 15.



W poz. ramion wbok wyćwicza się rytmicznie opusty i wznosy ramion z oznaczoną liczbą taktów posobnie. W danym momencie, t. j. w pozycji ramion wbok, zatrzymuje się ćwiczenie, kontrolując swobodę postawy.

Ryc. 15.

Ramiona wbok i opust wdół z klaśnięciem o uda, powrót do poz. wyjśc. Na kom., potem na kom. z oznaczoną liczbą taktów, np. 3.

Na hasło: *„Już"*, lub jaki inny wyraz, wypowiedziany jasno, dobitnie, opuszcza się ramiona szybko, z klaśnięciem o uda, poczem ręce, odskakując, wznoszą się sprężyście bezpośrednio do poziomu wbok.

Ćw. towarzyszyć mogą żywe okrzyki, np. *hej! ha!*

Po wyćwiczeniu, powtarzać można klaśnięcie 2—3 razy kolejno, a dopiero po ostatniem ręce, odskakując, wracają do poz. wyjśc. Należy zwracać uwagę, by powtarzane klaśnięcia były zawsze jednakowo sprężyste a ręce za każdym razem „odskakiwały" lekko wbok.

---

[1]) Autorka jest zdania, że osiąga się lepsze rezultaty pod względem energji ruchu w stawach głównych (w tym wypadku w stawach barkowych, gdy trzyma się ręce zaciśnięte). (Przyp. aut.).

U dzieci spotyka się często skłonność do usztywniania stawów barkowych, co powoduje twarde, nieelastyczne klaśnięcia.

Ramiona wbok, klaśnięcie przed sobą i powrót do poz. wyjśc. Na kom., w 1 t.

Nie zmieniając poprawnego układu ciała i nie podnosząc barków, przenosi się szybko ramiona wprzód (łokcie lekko przygięte, palce wzwyż), klaszcze się żywo, i jakby odskokiem wraca do poz. ramion wbok.



Ryc. 16.

Stanie, ręce w pięść, i kucie „młotami". Ćw. rytm. w 1 t.

Młoty kują silnie i sprężyście o uda (ręce w pięść, napięstki wprzód). Kucie polega na uderzaniu krótko i elastycznie stroną małego palca. Ryc. 16. Po każdem uderzeniu ręce odskakują nieznacznie wbok.

Dzieciom ze sztywnemi stawami barkowemi pozwala się kuć wewnętrzną stroną pięści.

Siad klęczny, wsiad i wymach ramion wprzód — wzwyż; palce lekko ugięte. Ćw. rytm. w 2 t.



Ryc. 17.

Przy wymachu, jak również i przy opuście wdół-wtył (trochę poza linję ciała), ramiona pozostają wyprostowane, bez napięcia, ręce stroną grzbietową zwrócone dogóry — odległość między ramionami na szerokość barków. Na wymach radosne: ***hej!*** — *ha!* ***wgórę!*** — *wdół!*

Skurcz ramion i przycinanie. Ćw. rytm.

Rytmiczne przycinanie w stawach barkowych zmierza do ich uruchomienia. W poz. ramion skurczonych, wykonuje się kolejno wtył i wprzód małe odchylenia łokciami. Tempo względnie dość szybkie, bez zmiany układu palców i kierunku łokci. Dzieci liczą same żywo, krótko, staccato: *raz! — raz!*

Skurcz ramion i krążenie. Ćw. rytm.

Krążenie ramion wykonuje się w żywem indywidualnem tempie, bez poruszania układu palców, wspartych na barkach. Ćw. powinno robić wrażenie jakby ryso-

wania łokciami niedużych, równych kółek, przyczem przenosi się je wprzód — wzwyż — wbok — wtył, z zachowaniem poprawnej postawy, bez przyciskania łokci do boków ciała. Ryc. 18.



Ryc. 18.

DRUGI ROK NAUCZANIA.

Lata od 10—11.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Dzwonek na obiad. Ćw. rytm. w 3 t.

Stanie, chwyt urojonego sznura obiema rękami, trochę powyżej czoła. Ryc. 19. Ćw. polega na ruchu ramion zgóry wdół w 3 t. W t. 1. i 2. dwa krótkie, sprężyste, w t. 3. silne i głębokie pociągnięcie wdół, bez zmiany poprawnej postawy tułowia. W takt ruchu wołają dzieci: *dziń!, dziń!* ***dzyn!!***



Ryc. 19.

Maszyna parowa.

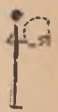
a) Maszyna w ruchu: „Otwierać bezpieczniki" (wentyle)!

Siad klęczny, skurcz i wyprost ramion wzwyż (ręce w pięść), potem, na osobne polecenie, z poz. ramion wzwyż powolny opust bokiem.

W takt rytmicznego skurczu i wyprostu ramion, wykonywanego kilkakrotnie z jak największą siłą, dzieci wymawiają: *tszsz, tszsz,* ***szsz.*** Na rozkaz nauczycielki: *„Bezpieczniki (wentyle) o—twórz!"* — opuszcza się ramiona bokiem wdół, powoli i z opanowaniem (ręce w chwili opustu zaciska się, para uchodzi na zewnątrz). Syczący głos uchodzącej pary naśladują dzieci, wymawiając: *tcz! tcz!*

b) *Mały motorek parowy.* Ćw. rytm.

Stanie, przedramiona ugięte swobodnie prawie pod kątem prostym, zwrócone wraz z zaciśniętemi w pięść rękami ku przodowi. Ryc. 20. Zachowując przez cały czas trwania ćw. przedramiona i ręce zwrócone wprzód



Ryc. 20.

w płaszczyźnie poziomej, wznosi się je wprzód-wzwyż-dół-wstecz (praca ogranicza się do stawów barkowych) ruchem kołowania. Sapiący głos, pracującego motoru, naśladują dzieci silnemi wydechami.

Sygnały świetlne.

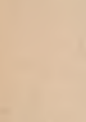
Stanie, skurcz ramion i rzuty wzwyż, poczem powolny opust do poz. wyjśc.

Szybki i silny ruch ramion wzwyż, wykonany w 1 t. ma wyobrażać błysk światła, podczas gdy powolny powrót do poz. skurczu ramion — pauzy między poszczególnemi sygnałami (np. od 2—7). Takt 8. przetrzymuje się w poz. skurczu ramion, kontrolując formę. To przetrzymanie t. 8. ma także znaczenie psychologiczne, działa bowiem uspokojająco, pozwala na skoncentrowanie myśli, które to skoncentrowanie powinno poprzedzać każdy nowy wysiłek.

Piłowanie drzewa.

Skurcz ramion, ręce zaciśnięte w pięść, prostowanie (raczej pchanie) ramion wzwyż.[1]) Ćw. rytm. w 2 t.

Piłowanie odbywa się w kierunku pionowym, ruchem, który jest jakby silnem pchaniem ramion ku górze i ściąganiem wdół. W obu momentach ruchu, ręce w pięść, zwrócone dłońmi wprzód. W mom. ściągania wdół, można lekko przyginać kolana, wznosząc pięty. Przy pchaniu ramion ku górze prostuje się silnie kolana, opuszcza pięty. Ryc. 21. Ruchy wykonują dzieci naprzemian, stojąc naprost. Głosem naśladować należy zgrzyt piłowanego drzewa.



Ryc. 21.

Wahadło. Ćw. rytm.

Siad klęczny, klęk. Z rękami zaciśniętemi lekko w pięść, grzbietową stroną wprzód, z ramionami wyprostowanemi w stawach łokciowych bez usztywnienia,

---

[1]) O skurczu ramion z rękami zaciśniętemi w pięść p. str. 72. (Przyp. aut.).

wykonuje się ściśle rytm. ruch wahadłowy, o względnie krótkich drogach. Przy kierunku wprzód, odległość między ramionami i rękami jak szerokość barków; przy kierunku wdół-wtył, trochę mniejsza; ramiona blisko tułowia (Ryc. 22) *tik, tak!* Ruch wahadłowy koncentruje pracę w stawach barkowych, a ćwiczący powinni mieć wrażenie, że wahania odbywają się siłą własnego ciężaru i że punkt ciężkości znajduje się na samym końcu wahadła (pięść). Uzmysłowi się to dzieciom najlepiej, jeśli trzymają w rękach np. woreczki z grochem. Uprzytomnienie sobie w myśli właściwego (centralnego, ogniskowego) punktu ruchu, wystarcza nieraz w zupełności do automatycznego wyćwiczenia tego ruchu wahadłowego.



Ryc. 22.

Rozbijanie kamieni. Ćw. rytm. w 3 t.

Wsiad jezdny, lub mały wykrok wprzód, ręce zaciśnięte, jedna nad drugą (młot i dłóto). Jeżeli ćwiczy się w siadzie, rękę, trzymającą dłóto, opiera się o kolano nogi przeciwnej; jeżeli zaś w staniu, obie ręce pozostają w niewielkiej odległości przed sobą.

Rozbijanie kamieni odbywa się w ten sposób, że ręka — „młot", w t. 1. i 2. krótkim, odskakującym ruchem uderza o drugą — „dłóto", — w t. 3. zaś całem ramieniem zatacza duże koło wdół-wtył, wzwyż-wprzód, silnie rozciągając przykrócone zazwyczaj mięśnie piersiowe. Ryc. 23. Serję ruchów powtarza się kilka razy.



Ryc. 23.

Duży wiatrak. Ćw. rytm.

Rozkrok i kołowanie ramion. (Por. z analogicznem ćw. „Mały wiatrak" (str. 63).

Chód rękami wstecz po urojonej drabinie. Ćw. rytm. ramion.

Urojony zwis na drabinie z przekładaniem rąk wtył, wykonuje się z poz. ramion wzwyż, rąk zaciśniętych w pięść, z dłońmi zwróconemi ku sobie. Na energicznie i zdecydowanie wypowiedziany rozkaz liczeniem, ćwiczący przekładają ręce krótkiemi, silnemi ruchami

wtył (akcentować każde przełożenie rąk). Głowa, podana wtył. Kontrolować równomierne przekładanie rąk.

Przykład obrazowego pouczenia: *„Podskocz lekko i chwyć szczebel!“* Ćwiczący podskakują sprężyście, rzucając zaciśnięte ręce wzwyż. *„Zwiśnijcie na drabince, jak przystało prawdziwym gimnastom!“* *„Głowa dogóry, nie podnoście barków!* A teraz chód wtył. Zaczynamy — *„Już!“* Na hasło: „już“ dzieci zaczynają przechodzić na palcach wtył, przekładają ręce w opisany powyżej sposób, licząc głośno: *raz! dwa!*, przyczem całe ciało poddaje się lekko ruchowi. — *„Dość!, zeskocz!“* Dzieci opuszczają ręce, doskakują do przysiadu i na kom. wracają do stania. Stanowczość, zdecydowanie i energja powinny znamionować zarówno prowadzącą, jak i ćwiczących.

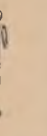
Latarnia morska.

Ramiona wbok, ręce w pięść; zwroty i odwroty rąk. Ćw. rytm. w 2 t.

Zajmujący opis latarni morskiej, która co chwila rozbłyska i gaśnie, zachęcić może dzieci do energicznych i zdecydowanych zwrotów i odwrotów rąk. Na energicznie, pogodnym głosem wypowiedziane hasło: *„Błyska“* — odwrót rąk ku górze; na przyciszonym głosem wypowiedziane: *„Gaśnie“* — zwrot do poz. wyjśc.

ĆWICZENIA W FORMACH OKREŚLONYCH.

Pozycje ramion z rękami w pięść. Ryc. 24.



Ryc. 24.

Poz. skurczu ramion z rękami w pięść różnią się od zwykłych poz. skurczu ramion tylko tem, że trzyma się ręce zaciśnięte; o ile jest mowa o prostowaniu ramion wzwyż z tej poz. rąk w pięść, kostki zaciśniętych palców winny dotykać, o ile to możliwe, barków. Po wyćwiczeniu, gdy już rzut (pchnięcie) z zaciśniętemi rękami wykonywany jest z należytą energją, nie zaciska się rąk w pięść przy powrocie do poz. ramion skurczonych.

Skurcz ramion z rękami w pięść, i rzut wbok. Ćw. rytm. w 2 t.

W t. 1. rzuca się ramiona wbok, w t. 2. wraca do poz. wyjśc. Przy rzucie, wykonywanym z możliwie największą siłą i energją, ręce pozostają zaciśnięte, a wracając do poz. wyjśc., uderza się krótkiem, odskakującem uderzeniem zaciśniętemi w pięść rękami o barki.

Skurcz i rzut ramion wzwyż. W siadzie lub staniu.

a) Siad klęczny, skurcz i rzut ramion wzwyż (ręce w pięść). Na kom., potem rytm., oznaczoną ilość razy. Szybki i energiczny rzut ramion wzwyż, dłonie zwrócone ku sobie, szyja wydłużona, głowa dogóry. Poz. ta, obserwowana z profilu, powinna przedstawiać się jak przedłużenie osi pionowej ciała i tak, by, między wyprostowanemi ramionami widać było tylko część twarzy, t. j. czoło i brodę. Ponieważ mom. wyprostu ramion wzwyż wymaga energji i siły, należy stosować kom. zwięzłą, krótką, np. *„Już“, „wzwyż!“*. W rytm. wykonywaniu np. do pięciu, liczy się: *raz, i dwa... i ...**pięć,*** zatrzymując się przy takcie piątym, celem skontrolowania poprawności poz. (Liczebniki wypowiada się na rzuty, spójniki na skurcze ramion.) Dzieciom nakazuje się, by przy rytm. wykonywaniu tego ćw. upatrzyły sobie jakiś punkt na suficie, do którego w poprawnem wykonaniu mogłyby dochodzić ręce, i by do tego punktu ruch stale doprowadzały.

b) Siad klęczny, skurcz ramion i rzuty wzwyż. Na kom., potem rytm., oznaczoną ilość razy.

Podobnie jak ćw. opisane powyżej, z tą tylko różnicą, że z poz. zwykłego skurczu ramion bez zaciskania rąk w pięści. Zachęcać i czuwać, by po rzucie ramion wzwyż nie występowało usztywnienie, a cała postawa była poprawna.

c) Stanie, rzut i skurcz ramion wzwyż. Na kom., w 1 t.

Ramiona przenosi się szybko bokiem do skurczu, który jest tylko mom. przejściowym, by je natychmiast rzucić silnie wzwyż. Opust wdół wykonuje się w po-

dobny sposób. Należy przyzwyczajać ćwiczących do wykonywania rzutów wzwyż energicznie i z ożywieniem, bez jakichkolwiek przyruchów. Ćw. to stosować można tylko przez krótki czas, gdyż jest męczące.

Skurcz ramion i dwukrotny wyprost wbok, przeplatany uderzeniami palców o uda. Ćw. rytm. w 6 t.

Z poz. wyjśc. skurczu ramion prostuje się je w t. 1. wbok; w t. 2. kurczy, i powtarza to samo w t. 3. i 4. W t. 5. uderza się lekko (z odskokiem) o uda; w t. 6. powrót do poz. wyjśc. (O uderzaniu palcami p. str. 75).

Klaskanie naprzemian, nad głową i o uda. Ćw. rytm. w 2 t.

W t. 1. wznosi się ramiona bokiem wzwyż, szybko i lekko, tak wysoko, by zbliżywszy je do siebie, można było klasnąć głośno. Ćwiczący, wydłużając szyję i cofając głowę wtył, powinni sami skontrolować, czy ręce spotykają się wprost nad głową i do tego punktu stale ruch doprowadzać. W t. 2. opuszcza się ramiona bokiem wdół i uderza lekko rękami o uda. Ryc. 25. Przy klaskaniu ponad głową trzyma się ramiona w formie łuku, nieznacznie w łokciach ugięte, lub też wyprostowane. Ćw. to należy wykonywać żywo, lecz bez pośpiechu lub podniecenia, bez kanciastości w ruchach. Tempo naogół spokojne; ćwiczący liczą sami głosem jasnym, wesołym: *raz! dwa!*



Ryc. 25.

a) — to samo w siadzie lub klęku.

b) — w staniu.

Siad klęczny (klęk) i wznos ramion wbok — wzwyż. Na kom., potem rytm. w 2 t.

W czasie wznosu wyprostowanych ramion i rąk, zwraca się nieznacznie dłonie dogóry, tak, by w ostatniej fazie ruchu były do siebie zwrócone równolegle, małemi palcami wprzód, w odległości jak szerokość barków. Dzieci ze sztywnemi stawami barkowemi powinny o tyle tylko wznosić ramiona wzwyż, o ile nie zmieniają równocześnie poprawnej poz. wyjśc.

Hasło: „*Ramiona wznieś*“ wypowiada się jasno, zdecydowanie (legato), by zmusić ćwiczących do dokładnego wykończenia dróg ruchu. (p. rozkazodawstwo, komenda ze stanowiska muzycznego, Cz. I, str. 152).

Akordowanie i uderzanie palcami.[1])

a) Siad skrzyżny i zmiana między uderzaniem palcami o podłogę blisko siadu i akordowanie o barki. Ćw. rytm. w 2 t.

W opisanej poz. wyjśc. uderza się w t. 1. palcami o podłogę (w odległości wyprostowanych ramion), poczem przenosi się je bezpośrednio i uderza akordem o barki. Ryc. 26, mom. a, b, c.



Ryc. 26.

b) Siad skrzyżny (siad i skurcz nóg), ramiona wbok i opust wdół z lekkiemi uderzeniami palców o podłogę, powrót do poz. wyjśc. Na kom., w 1 t.

Wyprostowane ramiona i ręce opuszcza się szybko, uderzając palcami o podłogę, poczem ramiona ruchem odskakującym wracają do poz. wyjśc. Hasło krótkie, jasne, np.: „*Już*“. Po wyćwiczeniu stosować można, jedno po drugiem 2—5 uderzeń, przyczem wysokość odskoku rąk pozostaje dowolna. Po ostatniem uderzeniu powrót do poprawnej poz. wyjśc., t. j. ramion wbok w płaszczyźnie poziomej.

c) Siad skrzyżny i akordowanie naprzemian wbok o podłogę i o kolana. Ćw. rytm. w 2 t.

---

[1]) *Akordowanie i uderzanie palcami* ma na celu wywoływanie energicznych, a zarazem i swobodnych ruchów ramion. *Różnica* między akordowaniem a uderzaniem palcami polega na tem, że przy akordowaniu nadgarstki są zupełnie rozluźnione, palce lekko przygięte, jak przy grze na fortepianie. Akord powstaje przez uderzenie pod kątem prostym samemi tylko końcami palców o jakąś podstawę. *Przy uderzaniu zaś palcami* wznosi się i opuszcza ramiona, przyczem palce, razem zwarte i wyprostowane, uderzają szybko, sprężyście, o jakąś podstawę, i szybkim, sprężynowym ruchem stawów palcowych i nadgarstkowych odbijają się od niej. Przy akordowaniu i uderzaniu palcami należy unikać niedbalstwa i martwoty, wykonywać jedno i drugie z ożywieniem i wesołością. O akordowaniu bliżej w Cz. I, str. 220. (Przyp. aut.)

W ćw. tem, przy akordowaniu o podłogę, ugina się w t. 1. ramiona lekko w łokciach. W t. 2. po uderzeniu akordu przenosi się je wprzód-wzwyż łagodnym łukiem, i uderza sprężyście o kolana.

Siad klęczny (klęk, stanie), ruchy naśladujące rzuty wzwyż.

Ruchy, mające na celu naśladowanie rzutów (p. str. 62), wykonuje się szybko i energicznie, z zachowaniem pełnej sprężystości w stawach barkowych, łokciowych i nadgarstkowych, jak przy rzutach piłką. Największe nasilenie ruchu powinno występować w końcowym jego momencie. Palce zwarte, dłonie zwrócone ku górze, opuszcza się biernie wdół po ostatniej fazie ruchu.

W ćw., o którem tu mowa, rzut powinien być silny, energiczny, pionowo wgórę, przyczem przenosi się ramiona z lekkiem ugięciem w stawach łokciowych, wprzód i trochę ponad poziom. W końcowej dopiero fazie ruchu wyładowuje się silnie i skoncentrowanie całą energję, i ta nadaje rzutowi charakterystyczne, właściwe mu piętno.

Siad klęczny i wymach ramion wprzód, wprzód-wzwyż i wzwyż do poz. siadu klęcznego, z ramionami wzwyż.

Na kom., w 3 t., posobnie.

Ramionami wyprostowanemi, jednak nie usztywnionemi, z rękami zaciśniętemi lekko w pięść, grzbietową stroną zwróconemi wprzód, wymachuje się w t. 1. wprzód i wdół, w t. 2. wprzód-wskos, dochodząc do wymachu wzwyż dopiero w t. 3., pozostawiając przytem palce zaciśnięte lub wyprostowane, dłońmi zwróconemi do siebie. Drogi ruchu przy wymachu wprzód i wskos mniej więcej dowolne; ćwiczący liczą: *raz, i, dwa i,* ***trzy!*** W mom. wymachu ramion wzwyż przetrzymuje się przez chwilę, poprawia błędy poz. i, na osobne polecenie, opuszcza ramiona wdół.

Siad klęczny, wymach ramion wprzód i wtył, i w dalszym ciągu zatoczenie przodem dużego koła.

Ćw. rytm. w 3 t.

Ćw. to wykonuje się podobnie jak „zabawę w huśtawkę“ (str. 63), z tą tylko zmianą, że zataczanie koła powtarza się zawsze w każdym t. 3., zaczynając następnie na nowo bez dalszego polecenia. Każdorazowe zatoczenie koła z energją i siłą powinno budzić wrażenie rzutu jakiegoś przedmiotu wysoko w powietrze. Celem wzmożenia nakładu energji, ćwiczący liczą na każdy taki rzut, w równem, spokojnem tempie: ***trzy-y-y!***

Siad skrzyżny i pływackie ruchy ramion. Na kom., potem rytm., w 4 t. Ryc. 27.



Ryc. 27.

Poz. wyjściową dla ruchu ramion jest wzniesienie ich wprzód-wskos, z dłońmi do siebie zbliżonemi, i zwróconemi wdół. W t. 1. opad głowy z głośnym wydechem, ramiona nieporuszone. W t. 2. prostuje się i cofa głowę wtył, ramiona zaś prostuje silnie wbok, nie odwracając dłoni. W t. 3. skurcz ramion (ręce dłońmi wdół przed piersiami — ramiona swobodnie bokiem). W t. 4. wreszcie prostuje się ramiona wprzód-wskos jak w poz. wyjśc. Wydech, łączy się z opadem głowy wprzód w t. 1., wdech z wyprostem i cofnięciem głowy wtył w t. 2.—4.

Następnie, gdy poszczególne elementy ruchu są już dokładnie wyćwiczone, stosuje się ruchy pływackie rytmicznie, — w używanym zwykle przy pływaniu trójtakcie, t. j. w t. 1. *raz*: opad głowy, w t. 2. *dwa*: przenos ramion wbok, *w t. 3.* skurcz i bezpośredni wyprost wprzód-wskos. Powolne prostowanie głowy zlewa się z przeciągłem liczeniem *dwa, trzy-y-y!*

Siad skrzyżny i krążenie ramion (małemi drogami ruchu kołowego). „Rysowanie kółek“. Ćw. rytm.

W wyżej podanej poz. wyjśc. zbliżają się ku sobie: kciuk, palec wskazujący i środkowy, jakby ujmowały



Ryc. 28.

ołówek (Ryc. 28), i rysują w płaszczyźnie poziomej, w powietrzu, małe kółka. Należy tu pouczyć, że nie wolno opuszczać ramion poniżej poziomu i że kółka powinny być sobie równe a nacisk „ołówkiem“ zawsze jednakowy. W ruchu tym biorą udział nieusztywnione stawy barkowe, łokciowe i nadgarstkowe. Przy początkowem wyuczaniu, kontrolują sami ćwiczący wzrokiem (skrętami głowy), wkońcu zaś tylko myślą poprawność dróg ruchu.

Stanie, ramiona wbok, ręce w pięść, zwroty i odwroty rąk. Wyćwiczą się rytm. w 2 t., potem na kom.

W poz. wyjśc. zwraca się ręce, silnie w pięść zaciśnięte, z błyskawiczną szybkością w t. 1., nie zmieniając poziomego ich położenia. Ruch ten, podobny do odkręcania śruby, lub do otwierania zamka, może właśnie tem podobieństwem pobudzić ćwiczących do należytego i energicznego wykonywania ćwiczenia. W t. 2. odwrót pięści; ręce, jakby odskakując, wracają do poz. wyjśc. Początkowo wyćwiczać zwroty i odwroty w różnych niskich poz., np. siadach: *skrzyżnym, klęcznym, klęku,* i t. p.

Stanie, ręce w pięść, i przycinanie. Ćw. rytm.



Ryc. 29.

Przycinanie jest ruchem stawów barkowych, a polega na kolejnych, bardzo nieznacznych wznosach i opustach ramion o możliwie najkrótszych drogach ruchu, w tempie dość szybkiem. Celem „przycinania“ jest wyrobienie i poprawne ustawienie pasu barkowego. Ryc. 29. Ćwiczący, z głową odrzuconą lekko wtył, z barkami cofniętemi, podnoszą ramiona wbok, uginają palce tak, by kciuk zbliżył się do pierwszej falangi palca wskazującego, i jakby przycinając, liczą głosem jasnym, staccato: *raz, raz!*

Najlepiej wyćwiczać w siadzie skrzyżnym.

TRZECI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Małe młoty parowe.

Wsiad jezdny (siad klęczny, klęk, stanie), kolejne „kucie młotami" o uda i o barki. Ćw. rytm. w 2. t.

Ręce silnie zaciśnięte w pięść uderzają w t. 1. stroną małego palca o uda, i, natychmiast, jakby odskakując, uderzają w t. 2. stroną kciuka o barki. Silnym skurczom ramion i odskokom rąk towarzyszyć winny wykrzyki: *tsch — tsch.* Ryc. 30.



Ryc. 30.

Muchołówka (ptak).

Po barwnym opisie muchołówki, dzieci, stojąc, zbliżają kciuk do wskazującego i średniego palca, naśladując w ten sposób dziób ptaka, przyginają lekko ramiona w łokciach (Ryc. 31), i na polecenie: *„Chwytaj!"* wykonują z szybkością lotu strzały w różnych kierunkach i płaszczyznach skurcze i wyprosty ramion bezpośrednio jedne po drugich, naśladując chwytanie przez muchołówkę owadów w locie. Początkowo zapowiada się, ile razy ma być wykonany ruch każdą ręką (np. 10 razy); po osiągnięciu wprawy i zręczności, skurcze i wyprosty następują kolejno po sobie lewą i prawą ręką, przyczem śledzi się, czy kierunek ruchu każdej ręki jest jednakowy. Kolejne ruchy ramion wykonuje się z początku w 2 t., zapowiadając osobno każdy wyprost.



Ryc. 31.

Próby lotu piskląt.

Zmiana między siadem klęcznym i klaskaniem, a klękiem i krążeniem ramion. Ćw. rytm. w 6 t.

W trzech pierwszych taktach, po przybraniu poz. siadu klęcznego, wznosi się i opuszcza ramiona (w stawach łokciowych i nadgarstkowych lekko rozluźnione) i uderza ruchem krótkim elastycznym 3 razy (t. 1—3) o biodra. *„Pisklęta próbują siły swych skrzydeł".* W t. 4.

przechodzi się szybko do klęku, krążąc ramionami w dalszym ciągu w t. 5 i 6. *„Pisklęta latają“*. Całą tę serję ruchów powtarza się kilka razy posobnie, przechodząc zawsze w t. 1. do siadu klęcznego.

Duży kołowrót.

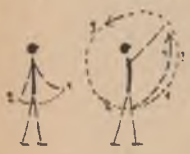
Skurcz ramion, palce zaciśnięte i krążenie ramion wprzód-wzwyż i wtył-wdół do poz. wyjśc.

Z poz. wyjśc., t. j. skurczu ramion, zaczynając krążenie, prostuje się ramiona do poziomu wbok i odrazu silnym ruchem krążenia przenosi się je wprzód i wzwyż tak obszernemi drogami ruchu, że przez krótki moment, w fazie wznosu wprzód-wskos, prostują się łokcie całkowicie, poczem w dalszym ciągu krążenia wtył i wdół kurczą się znowu stawy łokciowe. Ramiona są niby dużemi skrzydłami kołowrotu. Tułów w czasie całego ćw. silnie ustalony, odległość między rękami stale jednakowa. Po wyćwiczeniu połączyć można krążenie ramion z półprzysiadem.

Miotanie z procy. (Rzucanie urojonej piłki).

Poz. wyjśc., mały wykrok lewą nogą wprzód, prawa ręka lekko zaciśnięta, jakby miała ująć procę.

Na miotanie z procy składają się cztery, bezpośrednio po sobie następujące takty. W t. 1. (mom. 1.) wymach wprzód, w t. 2. wtył, w t. 3. silne zatoczenie dużego koła, wreszcie w t. 4. silny rzut w kierunku wprzód-wzwyż, i w tej fazie zatrzymuje się rękę swobodnie, bez usztywnienia, z wyprostowanemi palcami, wzmagając przez to, uczucie lekkości, i złudzenie lotu piłki, czy kamienia, w przestrzeń. Ryc. 32.



Ryc. 32.

Po wyćwiczeniu ruchów ramion, przenosi się w mom. rzutu z procy ciężar ciała na nogę kroczną, tak, że postawna dotyka podłogi zaledwie tylko końcami palców. Na wyższych stopniach nauczania, można w tej fazie ruchu wykonać krok nogą postawną, co tem bardziej potęguje złudzenie lotu w przestrzeń. Całość ćw. powinna wyrażać siłę, sprężystość i lotność. Naj-

lepiej, gdy ćwiczący liczą głośno: *raz, dwa trzy*, i śpiewnie, przeciągle: ***czte-e-ery!*** To przeciąganie ostatniego taktu przyczynia się w dużej mierze do sprężystego, wdal idącego ruchu rzutu. Powrót do poz. zasadn. na osobną kom.

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Chwyt ciemienia. Ryc. 33.



Ryc. 33.

Ręce ze zwartemi i wyprostowanemi palcami przenosi się szybko bokiem i opiera lekko trzy środkowe palce, w pewnej od siebie odległości, o wierzchołek głowy (ciemię). Głowa i tułów jak w poz. zasadn., *łokcie cofnięte wtył.*

Chwyt ciemienia wyćwicza się rytmicznie.

a) Siad skrzyżny i zmiana między lekkiem uderzeniem palcami o ciemię i o podłogę. Rytm., w 2 t.

W t. 1. przenosi się ręce szybko wgórę i uderza odskakującem uderzeniem końcami palców o ciemię. W t. 2. prostuje się szybko i opuszcza ramiona, uderzając o podłogę na linji guzów siedzeniowych.

b) Stanie i kolejne uderzenia o uda i o ciemię. Ćw. rytm., w 2 t. Można także wykonywać w 3 t., t. j. z uderzeniami o ciemię, barki i uda. Ryc. 34.



Ryc. 34.

c) Stanie i zmiana między poz. ramion wbok a chwytem i uderzaniem o ciemię. Ćw. rytm. w 2 t.

Silny ruch sprężynowy, występujący zawsze przy uderzeniach o daną podstawę, stosuje się także przy wolnych uderzeniach w powietrzu.

W t. 1. przenosi się ręce i uderza lekko, z odskokiem, o ciemię; w t. 2. prostują się ramiona wbok, ręce uderzają palcami w powietrzu (dłonie zwrócone wdół). Silne, sprężyste ugięcie stawów nadgarstkowych, obowiązujące przy uderzaniu palcami o daną podstawę, zachować należy także i przy wolnem uderzaniu w powietrzu.

Siad klęczny, skurcz ramion wbok, ręce w pięść.

Kurcząc silnie ramiona w stawach łokciowych, wznosi się je do wysokości obojczyka tak, by ramiona i przedramiona były w płaszczyźnie poziomej, dłonie wdół. Stawy nadgarstkowe wyprostowane, ręce zaciśnięte, oddalone na szerokość barków.

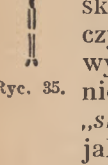
Siad skrzyżny (klęczny, wsiad) i skurcz ramion wbok, ręce w pięść i ściąganie barków wtył. Ćw. rytm.

Ćw. to polega na krótkich, energicznych ściąganiach barków wtył, bez zmiany poziomego układu ramion. Po każdorazowem ściągnięciu wtył, następuje, odskokiem, powrót do poz. wyjśc. (Ruch jakby naciągniętej i puszczonej gumy.)

Siad skrzyżny, skurcz ramion i kolejne prostowanie jednego i obu ramion wzwyż. Na kom., w 8 t. posobnie.

Od t. 1.—4. kurczy się i prostuje oba ramiona wzwyż (uważać na poprawne trzymanie całego ciała). W t. 5. do 8. to samo, ale kolejno lewem i prawem ramieniem. Ćwiczący, nie naruszając poprawnego trzymania głowy i tułowia, wymawiają dobitnie: ***o**-ba, **o**-ba, **le**-we, **le**-we, **pra**-we, **pra**-we.* Przy pierwszej zgłosce kurczy się ramiona, przy drugiej prostuje. Osobna kom. na każdą, nową serję ruchów.

Skurcz i wyprost ramion wzwyż. Na kom., w 2 t. Ryc. 35.



Ryc. 35.

Por. z analogicznem ćw. w siadzie klęcznym, str. 73. Aby zaznaczyć różnicę nakładu energji, potrzebnej do silnego wyprostu ramion wzwyż, a do miękkiego skurczu tychże, musi prowadząca albo ćwiczący zaznaczyć to hasłem słownem, ***rzuć!,*** lub liczebnikiem ***raz!,*** wypowiedzianem portamento, z mocnem zaakcentowaniem. Dla łagodnego skurczu nadaje się lepiej hasło *„skurcz“*, lub *„dwa“*, wypowiedziane staccato, jasnym jakby giętkim, miękkim głosem. (O kom. p. Cz. I, str. 157—159.) Drogi ruchu ramion wzwyż kontroluje się wzrokiem.

Kontrolę swobody ruchów przy energicznych, wymagających dużego nakładu siły wyprostach i rzutach wzwyż należy uskuteczniać częstem rozluźnianiem stawów i mięśni. Dbać należy także o nieskrępowany układ głowy i tułowia, przypominać konieczność prawidłowego oddechu (p. Cz. I, str. 240).

Siad skrzyżny, ramiona wbok-wzwyż, i wyprost wzwyż. Ćw. rytm. w 3 t. Ryc. 36.

Poz. ramion „wbok-wzwyż" powstaje przez wznos ramion wbok i skurcz przedramion wzwyż pod kątem prostym. Palce początkowo zaciśnięte, można w t. 3. wyprostować (dłonie zwrócone wprzód). — W t. 1. wyprost przedramion do połowy wzwyż i natychmiastowy powrót do poz. wyjśc. (przedramiona w kierunku pionowym). W t. 2. powtarza się to samo, tylko że wznosi się je trochę wyżej, a dopiero w t. 3., prostuje się je dogóry z całą siłą. Palce rąk pozostawia się w t. 3. zaciśnięte w pięść lub równocześnie prostuje, i w takim razie zwraca dłonie ku sobie. Kom. energiczna: *raz, dwa,* ***trzy-y!***


Ryc. 36.

Skurcz ramion, wyprost wbok i dwukrotne uderzenie o uda. Ćw. rytm. w 4 t. (p. str. 75).

Zmiana między skurczem a wyprostem ramion wbok i dwukrotnem przycinaniem wtył. Ćw. rytm. w 4 t. (O przycinaniu p. Cz. I, str. 219.)

Nauczycielka liczy głośno: *raz!* (staccato), silnie i zdecydowanie (portamento): ***dwa!*** i wreszcie głosem jasnym, miękkim (legato): *trzy, cztery.*

Skurcz ramion i wyprost wbok, wznos wzwyż, powrót do skurczu. Na kom., potem w 3 t.

W kom. należy odpowiednio stosować barwę tonu i nasilenie głosu, akcentując silnie: ***rzuć!*** — miękko i sprężyście: — ***wznieś!*** i płynnie: — *skurcz!*

Uderzanie palcami i uderzanie akordów. (Siad lub stanie). Ćw. rytm. Por. z ćw. na str. 75). Naturalnie, że na tym stopniu nauczania ćw. to odznaczać się musi większą dokładnością i lepszą formą.

Przykład: *stanie i zmiana między trzema akordami o barki i jednem uderzeniem palcami o uda.*

Ramiona wbok i ruch „rzutu". Na kom., potem rytm. w 3 t. (O ruchach rzutu str. 76).

W poz. wyjśc. ramion wbok wykonuje się ruch „rzutu" (droga ruchu nieznaczna) z możliwie największą energją, poczem bezpośredni powrót do poz. wyjśc. Przy rytm. wykonywaniu, w t. 1. rzut, w t. 2. powrót do poz. ramion wbok, w t. 3. pauza; ćwiczący liczą głośno: ***raz,*** *dwa, trzy!* (Takt walca.)

Ramiona wbok, uderzanie palcami o uda. Rytmicznie w ożywionem tempie.

Ćw. to porównać można do ruchu: „lot ptaków". Ramiona wzniesione wbok, opuszcza się, uderzając lekko o uda. Powrót do poz. wyjśc. odskokiem. Ćw. wykonywać można:

a) Rytmicznie w 1. t., licząc: *raz i, raz i,* — przyczem liczebnik przypada na uderzenie o uda i na początkowy moment odskoku rąk, spójnik zaś ***i*** na wykończenie ruchu i wznos ramion nieco ponad poziom barków.

Charakter tego ćw. wymaga lekkości, swobody i rytmicznego, ożywionego wykonywania.

b) — z oznaczoną liczbą uderzeń, bezpośrednio po sobie następujących, i powrotem do poz. wyjśc. (por. z ćw. pod lit. a).

Po, np. 6 sprężystych uderzeniach palcami o uda (ramiona miękko i swobodnie), pozostają ćwiczący w poz. ramion wbok, i wtedy poprawia się i kontroluje położenie ramion. Ćwiczący liczą jak poprzednio: *raz i, dwa i, — do sześć.* Aby nie dopuścić do usztywnienia ramion przy powtarzających się uderzeniach, stosować należy tempo względnie powolne.

Stanie i wznos ramion wbok-wzwyż, opust bokiem wdół. W 3 t. Na kom., potem w 3 po sobie następujących taktach.

W t. 1. wznos ramion wbok; w t. 2. przenos wzwyż (dłonie ku sobie); w t. 3. ramiona wdół, z odwrotem dłoni.

Po dojściu do wprawy w wykonywaniu i osiągnięciu dokładnej formy, liczy się wszystkie trzy takty głośno, jeden po drugim. Na każdą jednak nową serję, nowa kom. Liczeniem oddawać należy rodzaj ruchu i miarę jego wykonania, i tak: *raz*, staccato (lekko i krótko), ***dwa-a***, legato, energicznie i przeciągle, *trzy-y*, legato, śpiewnie.

Ćw. to wykonywać można także i rytm. w 2 t., w ten sposób: że w t. 1. wznos ramion wbok i opust; w t. 2. wznos wbok-wzwyż (łagodnym łukiem do zetknięcia się palców ponad głową) i natychmiastowy opust bokiem wdół. Ćw. to wykonuje się oznaczoną ilość razy, licząc głośno: *raz i, dwa i, trzy* i t. d.

Siad klęczny (skrzyżny), ramiona wzwyż, ręce lekko zaciśnięte i przenos ramion wbok z pogłębianiem (przycinaniem) ruchu. Ćw. rytm. w 4 t. Ryc. 37.

W t. 1., zachowując poprawne trzymanie tułowia, przenosi się ramiona wbok bez usztywnienia, dłonie zwrócone ku górze, bezpośrednio w t. 2. pogłębia (przycina) się ruch, czyli nieznacznie opuszcza wdół i wraca do poz. ramion wbok; w t. 3. powrót do poz. wyjśc., t. j. ramion wzwyż w t. 4. pauza. Ćw. kontroluje się często, zarówno w poz. ramion wbok jak i wzwyż.



Ryc. 37.

Ramiona wbok i kolejne klaskanie przed sobą i ponad głową. Na kom., 4 t.

W t. 1. z ramionami wyprostowanemi klaszcze się w ręce przed sobą, i bezpośrednio wraca do poz. wyjśc. ramion wbok, dłonie zwrócone wdół; w t. 2. pauza, ramiona wbok; w t. 3. klaśnięcie ponad głową i opust

ramion do poziomu wbok (dłonie ku górze); w t. 4. pauza. (O klaskaniu, p. Cz. I, str. 239).

Stanie, mały opad i ruchy pływackie. W 4 t., jak na str. 77.

Siad klęczny, ramiona wprzód, cios wdół i powrót do poz. wyjśc. (*Przygotowanie do ciosów.*) Na kom., w 2 t. posobnie.

W poz. wyjśc. *ramiona wprzód* na odległość barków, dłonie ku sobie, palce wyprostowane, łopatki ściągnięte wtył, głowa i tułów jak przy poz. zasadn. Cios wykonuje się z siłą, naśladując cios szablą. Kom. energiczna, zapowiedź i hasło w jednakowym rytmie: *raz! dwa! to samo!*

Siad klęczny i zmiana między swobodnem i lekkiem wahaniem ramion wprzód i wtył, a energicznym wymachem wprzód-wzwyż i zpowrotem wdół. Rytm., w 8 t. (O wymachach i wahaniach p. str. 63).

Po dwóch lekkich wahaniach ramion wprzód i wtył (t. 1.—4.), dwa energiczne wymachy wprzód-wskos, i zpowrotem (t. 5.—8.).

Ramiona wprzód, przenos łukiem wdół-wbok. (Ręce lekko zaciśnięte.) Na kom., w 2 t.

Poz. ramion wprzód (przybiera się nie rzutem, lecz wznosem); ręce swobodnie zaciśnięte, grzbietową stroną zwrócone ku górze, trochę ponad poziom barków. Ramiona przenosi się jednostajnym łukiem do poz. ramion wbok. Największego nakładu energji wymaga moment zmiany kierunku ruchu, t. j. wznoszenia się łuku ku górze. Ramiona przenosi się trochę ponad poziom barków. Ćwiczący powinni sobie wyobrażać, że rysują wycinek koła.

Stanie, wymach ramion wprzód-wzwyż i wdół-wbok, z klaśnięciem w mom. wymachu wprzód. Ćw. rytm. w 2 t.

W mom. wymachu wprzód-wskos, klaśnięcie mniej więcej w wysokości czoła, ramiona prawie zupełnie wyprostowane. Zwracać uwagę, by natychmiast po klaśnięciu ręce odskakiwały od siebie i wracały do zasadniczej odległości, t. j. na szerokość barków. W t. 2. przenosi się ramiona wdół, i dalej łukiem wbok. Przy każdym wymachu wdół-wbok (ręce lekko zaciśnięte), w mom., gdy ramiona przechodzą poza linję nóg, zwraca się ręce grzbietową stroną ku górze. Przypominać należy ćwiczącym, by przez cały ciąg trwania ćw. zachowywali poprawną poz. z nogami dobrze ustalonemi, z głową zwróconą ku górze.

Siad skrzyżny, ramiona wbok, dłonie wprzód, przycinanie i wznos ramion stopniowo coraz wyżej wgórę, t. zw. ruchem schodowym. Ćw. rytm. z zapowiedzianą liczbą taktów, posobnie.

Ruch ten polega na nieznacznym, coraz wyższym wznosie ramion w danym kierunku, np. do t. 7., poczem silne klaśnięcie ponad głową, i w t. 8. powrót do poz. ramion opuszczonych. Ćw. to dostosowane być musi do indywidualnej możności ćwiczących, t. j. do uruchomienia stawów barkowych danej jednostki, ażeby nie naruszyć poprawnej postawy.

Siad skrzyżny i nieduży ruch kołowy ramion, krążenie ze stopniowo coraz wyższym wznosem ramion. Ruch naśladowczy.

Podobnie jak na str. 78, z tą jedynie zmianą, że ramiona wznosi się coraz wyżej z równoczesnem ich krążeniem. Drogi ruchu przy krążeniu, podobnie jak i w poprzedniem ćwiczeniu bardzo nieznaczne. Przed zaczęciem zapowiada się odrazu, że wznos ramion wzwyż, łącznie z krążeniem ma być wykonany np. w 10 t. Doszedłszy więc możliwie jak najdalej wzwyż

(indywidualnie), licząc: *raz, i, dwa i,* do 10, zatrzymuje się w tej poz. ramiona wzwyż i poprawia ewentualne błędy.

CZWARTY ROK NAUCZANIA.

Lata od 12—13.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Tkanie na warsztacie ręcznym. Ćw. ramion i nóg, serja ruchów pięcio-taktowych.

Prowadząca objaśnia, w jaki sposób tka się na warsztacie ręcznym, następnie pokazuje, jakie ruchy wykonuje się przy tej czynności. W t. 1. ujmuje się czółenko prawą ręką, przerzuca z prawej strony ku lewej, i przenosi rękę wbok; w t. 2. i 3. ruch naśladowczy przybijania płochą (grzebieniem), t. j. silny i szybki ruch wysuwania i cofania ramion wprzód i wtył w wysokości piersi. (Ramiona ugięte w łokciach, ręce w pięść, grzbietową stroną zwrócone ku górze.) Uderzaniu płochy towarzyszy wykrzyk ćwiczących: *bum, bum!* W t. 4. i 5. silne przytupnięcie lewą i prawą nogą. Powtarzając, zaczyna się ćw. ręką lewą.

Zabawę tą przeprowadzać można także w siadzie ze skurczem nóg a w takim razie płochę przyciąga się między kolana.

Wiatrak z podwójnemi skrzydłami. Ćw. rytm.


Ryc. 38.

Rozkrok, jedno ramię wzwyż, drugie opuszczone wdół, obie ręce z lekko zaciśniętemi palcami. Silnie wyprostowanem, wzniesionem wzwyż ramieniem zatacza się duże koło wtył-wdół, wprzód-wzwyż, podczas gdy drugie ramię zatacza również takie same koło, ale w odwrotnym kierunku. Ryc. 38. Zrazu powolne, tempo, przyśpiesza się w miarę wyćwiczania.

Cięcie mieczem. Na kom.

Jedno ramię wzwyż, drugie opuszczone, i kolejne wymachy.

Ręce w płaszczyźnie promieniowej (ostrze szabli) naśladują cięcie szablą, szybkie i silne, o ile możności prosto wprzód — wdół. Oba ramiona pracują równocześnie, ale w przeciwnych kierunkach.

Wymachy ramion urojonemi maczugami. Ćw. rytm.

Niektóre systemy gimnastyczne posługują się maczugami, celem zwiększenia ruchomości stawów, szczególnie barkowych i nadgarstkowych. Przy tego rodzaju ruchach ważne jest, by maczugi nie uderzały o siebie, co naturalnie wymaga pewnej wprawy i zręczności. Tak samo przy ćw. z urojonemi maczugami należy przestrzegać, by ramiona nie zderzały się, ruch więc musi być dokładnie wykonywany.

Jako przykład posłużyć może:

a) *Stanie, ramiona opuszczone bokiem, ręce jak gdyby trzymały maczugi i wymachy drogą kołową z jednej strony w drugą.* Ćw. rytm. w 3. t. Ryc. 39. W t. 1. wymach ramionami w lewo do zupełnego wyprostu lewego ramienia wbok, prawego również w lewo wprzód z lekkiem ugięciem stawu łokciowego. Bezpośrednio potem kontynuuje się ruch kołowania aż do wyprostu obu ramion wzwyż.



Ryc. 39.

W t. 2. i 3. przenosi się ramiona ruchem kołowym wdół-wprawo do poz. wyjśc.

Kołowanie ramion, szczególnie w fazie ruchu ramion wzwyż, wykonuje się, prostując silnie tułów i ramiona w płaszczyźnie strzałkowej. Po kilkakrotnych wymachach w jedną, zaczyna się taki sam ruch w drugą stronę.

b) *Ramiona wprzód, i stopniowy wznos ramion wgórę z wywijaniem maczugami, kołowaniem, lub krążeniem obiema rękami równocześnie w jednym kierunku (w lewo lub w prawo).*

Ćw. zaczyna się krążeniem obiema rękami w jedną, potem w drugą stronę. Po uzyskaniu wprawy, łączy się,

na dane polecenie, krążenie ramion z stopniowym ich wznosem wzwyż. Po każdorazowem zatoczeniu małego koła, wznosi się ramiona jakby o jeden schód wyżej, by, np. w t. 8., dojść do poz. ramion wzwyż. Powrót do poz. wyjśc. wykonuje się również krążeniem w stronę przeciwną.

ĆWICZENIA RAMION O FORMACH OKREŚLONYCH.

Chwyt karku. Ryc. 40.



Ryc. 40.

Chwyt karku wyćwicza się *w siadzie (z ramionami wbok, dłońmi wprzód), siadzie skrzyżnym, we wsiadzie, nakoniec w staniu.*

Wyćwiczając chwyt karku, przenosi się powoli ręce (nie zmieniając poziomego układu ramion) ku karkowi i opiera o niego końce palców. Palce i nadgarstki wyprostowane, dłonie wprzód, łokcie podane wtył, a cały układ ciała jak w poz. zasadn. Po wyrobieniu należytego mięśniowego wyczucia, pewności i dokładności ruchu, stosuje się chwyt karku w poz. stojącej, przenosząc ramiona szybko i swobodnie wbok-wzwyż ku karkowi. Szczególnie z początku należy często kontrolować, czy nie występuje usztywnienie stawów barkowych, łokciowych i nadgarstkowych.

Jedno ramię wzwyż, drugie wdół i szybka zmiana z pośrednim skurczem w stawach łokciowych. W 2 t. na kom.

W poz. wyjśc. jedno ramię pionowo wzwyż, drugie wdół, głowa wzniesiona.

Skurcz ramion i wyprost wprzód. Na kom., w 2 t.

Ramiona prostuje się szybko i silnie wprzód (pas barkowy ustalony). Wyćwiczać najlepiej w ten sposób, że oba momenty ruchu następują bezpośrednio po sobie: *Prostuj — kurcz! (raz — dwa!).*

Następnie, po dokładnem owładnięciu formy, w dwóch równych taktach. (O swobodnem wykonywaniu ruchów i o kontroli kierunku, p. Cz. I, str. 227.)

Skurcz ramion i kolejny wyprost jednego i obu razem wzwyż. Rytm., w 8 t. (Por. str. 82.)

Skurcz i kolejny wyprost ramion wprzód, wzwyż i wdół. (Na kom., potem rytm. w 8 t.

Chcąc wzmóc energję i siłę wykonywania, nakazuje się wymawiać głośno: ***wprzód i, wzwyż i, wbok i, wdół*** (ewentualnie z liczeniem). Jeśli ćw. wykonane jest w serjach, należy je przerywać od czasu do czasu, poprawiać drogi i kierunki ruchu.

Stanie, skurcz i wyprost ramion w różnych kierunkach, ze zmianą tempa. Ćw. rytm.

a) — *rytm. w* 3 *t.* W t. 1. skurcz ramion; w t. 2. wyprost wbok; w t. 3. skurcz i wyprost wbok.

b) *rytm.* (2×8 t.). W t. 1. skurcz ramion; w t. 2. pauza w poz. ramion skurczonych; w t. 3. ramiona wbok; w t. 4. pauza; w t. 5. skurcz ramion; w t. 6. wyprost wbok; w t. 7. i 8. skurcz i wyprost wbok. W następnych 8 t. tylko skurcze i wyprosty ramion wbok posobnie, jedne po drugich.

Skurcz ramion w poziom, ręce w pięść i wyprosty wbok (p. str. 82). Na kom., potem rytm. w 3 t.

Wyprost ramion do poziomu wbok powinien być tak silny i energiczny, by ramiona, w ostatniej fazie ruchu, przechodziły poza linję zwykłego wyprostu, bez zmiany położenia i bez zwracania dłoni. Poprawną formę ruchu łatwiej utrzymać, gdy ćwiczącym nakaże się prostować ramiona trochę wyżej jak do poziomu i w ten sposób zwalczać skłonność do opuszczania ramion. Przy pierwszem wyćwiczaniu tego ruchu zwracać baczną uwagę, żeby po wyproście ramion wbok nie występowało usztywnienie pasu barkowego i stale kontrolować do chwili, w której ćwiczący będą umieli wyczuwać

różnicę między dużym nakładem energji, potrzebnym do wyprostu ramion w poziom i natychmiastowem, zupełnem rozluźnieniem po wykonaniu wyprostu. Powrót do poz. wyjśc. swobodny, lekki i szybki.

W wykonaniu rytm. dodaje się jeszcze takt trzeci, na przetrzymanie w poz. wyjśc.

Siad skrzyżny, skurcz ramion w poziom i dwukrotne przycinanie wtył, na zmianę z jednorazowem uderzeniem wbok.

Prostując ramiona wbok w t. 3. prostuje się także i palce, zaciska zaś w pięść, wracając do poz. wyjśc.

Siad skrzyżny (klęczny, wsiad) i wyprost ramion wprzód, przenos wbok z przycinaniem. Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. skurcz ramion w t. 2. wyprost wprzód; w t. 3. szybki przenos wbok; w t. 4. jakby wykończenie przenosu silnem przycięciem wtył, w płaszczyźnie poziomej. Przy t. zw. przycinaniu zwracać należy uwagę ćwiczących, że droga ruchu przechodzić powinna jedynie tylko wtył, nigdy zaś ku przodowi poza oś środkową ramion, które trzymać należy raczej powyżej, nigdy zaś poniżej płaszczyzny poziomej.

Siad skrzyżny, ramiona wbok, ręce w pięść i dwukrotne przycinanie wtył, na zmianę z jednorazowem klaśnięciem przed sobą i powrotem do poz. wyjśc. Na kom. w 3 t., potem rytm., kilka razy posobnie.

W opisanej poz. wyjśc. z rękami zwróconemi stroną grzbietową ku górze, wykonuje się dwukrotne przycinanie wtył w płaszczyźnie poziomej. W t. 3. przenosi się ramiona wprzód, trochę ponad poziom, i klaszcze z wyprostowanemi stawami łokciowemi. Po klaśnięciu, ręce ruchem odskakującym wracają do poz. wyśc.

Stanie i zmiana między skurczem, wyprostem ramion wbok, przeniesieniem tychże łukiem wprzód i zpowrotem do poz. ramion wbok. Na kom., w 4 t.; potem kilkakrotne powtórzenie całej serji. (O przenoszeniu ram. łukiem na str. 86).

W mom. prostowania ramion wbok, prostuje się palce rąk, a przy przenoszeniu łukiem wprzód, ugina się je znowu nieznacznie.

Stanie, zmiana między trzykrotnem uderzeniem palcami o uda a wznosem ramion bokiem wzwyż i jednorazowem klaśnięciem ponad głową. Rytm., w 4 t.

Tempo względnie powolne, by po każdem uderzeniu palcami o uda, odskok mógł być wykonany należycie, a ruch zachował swą sprężystość i ożywienie.

Ramiona wzwyż i przenos do poziomu wbok (tak, jak w III roku nauczania, str. 85, w siadzie skrzyżnym).

Zmiana między dwukrotnem lekkiem dotknięciem ciemienia palcami rąk, a dwoma przycinaniami w poz. ramion wbok. Rytm., w 4 t.

Palce wzniesionych ramion wzwyż zderzają się w t. 1. i 2. dwukrotnie ponad głową. W t. 3. i 4. w poz. ramion wbok dwukrotne przycinanie wtył (dłonie zwrócone ku górze). O poprawnem trzymaniu tułowia i o kontroli ruchu w poz. ramion wzwyż p. str. 74, II. rok nauczania.

Stanie, ręce w pięść i zmiana między uderzeniami przed sobą i o uda. Ćw. rytm. w 2 t.

W t. 1. ręce zaciśnięte w pięść „młoty“ uderzają stroną małego palca o uda ruchem odskakującym, i natychmiast, przenosząc się łukiem wprzód-wzwyż, zderzają się stroną kciuka (dłonie ku sobie) trochę powyżej poziomu (p. str. 68).

Ruchy rzutu naprzemian; wprzód i wbok. Ćw. rytm. w 4 t. (O ruchach naśladujących rzuty p. str. 76).

W t. 1. wymach ramion wprzód ponad poziom jak do rzutu w kierunku pionowym i natychmiastowe nieznaczne obniżenie ramion, by w t. 2. z większą energją i siłą wykonać powtórnie ruch rzutu możliwie jak najwyżej. W t. 3. przenos ramion łukiem wdół-wbok, przyczem ruch rzutu występuje dopiero w ostatnim mom. Ruch rzutu powtarza się również w t. 4., czyli, że takty 2. i 4. są sobie równe.

Siad klęczny, ramiona wzwyż, ręce w pięść i wymach wprzód-wdół i zpowrotem wzwyż. Na kom. w 2 t., razem złączonych.

Przy wymachu wprzód-wdół z wyprostem palców, przedłuża się drogę ruchu wtył, o ile pozwala na to ruchomość stawów barkowych, bez poruszenia poprawnej postawy wyjśc. Bezpośrednio, w końcowej fazie drogi ruchu wdół, zaciska się ręce w pięść i kontynuuje silny wymach wzwyż. Praca stawów ogranicza się jedynie do stawów pasu barkowego, a ćwiczący powinni odnosić wrażenie, nie że wznoszą ramiona ale raczej rzucają, „miotają“ w przestrzeń, np. piłkę. Przed i po ćw. należy się przekonać, czy nie wystąpiło napięcie mięśni.

Stanie z rękami lekko zaciśniętemi w pięść i krążenie ramion (kołowanie). Na kom., w 3 t.

Wyprostowane ramiona przenosi się w dość powolnem tempie ruchem kołowym wprzód-wzwyż, wbok-wdół, tak, jakby rysowało się duże, równe koło. Na każde takie zatoczenie koła liczy prowadząca: ***raz, dwa, trzy!*** akcentując silniej takt 1., t. j. drogę ruchu wprzód-wzwyż. Stopy dobrze ustalone, cała postawa poprawna, głowa wzniesiona; wzrok sprawdza dokładność wymachu wzwyż. W miarę opanowania dokładnej formy i swobody wykonania, ruch powinien stawać się w pierwszym mom. jak w poprzedniem ćw., „miotaniem“, rzutem silnym ramion wzwyż w przestrzeń, w przeciwieństwie do momentu drugiego, t. j. łagodne-

go i opanowanego opustu wdół. W obu razach ćwiczący powinni odnosić wrażenie, że ramiona prostują się do najdalszych możliwie granic.

Stanie i zmiana między małym wymachem wprzód-wtył, a kołowaniem. Ćw. rytm. w 4 t. Ryc. 41.



Ryc. 41.

Ćw. to przynosi dwa różne momenty nasilenia energji; w związku z tem, należy zaznaczyć różnicę między bezpośredniemi, jakby samorzutnemi, małemi wymachami (p. str. 71) w dwóch pierwszych taktach (1. i 2.), a ruchem jakby rzutu wzwyż w t. 3., w której to fazie natężenie ruchu osiąga swój punkt szczytowy, by następnie, w t. 4., doprowadzić do swobodnego i opanowanego opustu ramion wdół.

Stanie, wymach ramion wprzód i łukiem wdół-wbok, i opust z uderzeniem palcami akordu o uda. Rytm., w 3 t.

W t. 1. wymach ramion wprzód z rękami lekko zaciśniętemi, grzbietową stroną zwróconemi wprzód; w t. 2. przenos ramion dolnym łukiem wdół-wtył, nieco poza tułów, by w t. 3. ugiętemi palcami uderzyć odskakującym akordem o udo.

Wszystkie te trzy takty powinny zlewać się w jedną całość, nie zatracając jednakże pełnego ożywienia charakteru całego ćwiczenia. Najtrudniejszym mom. jest faza przejściowa między serjami, t. j. gdy po wykonaniu akordu ręce odskakują wbok, a ramiona przenosi się łagodnym łukiem wprzód.

Siad skrzyżny (stanie), ramiona wzwyż, dłonie wprzód, i przycinanie czyli „linjowanie“ (nieznaczny ruch ramion poziomo wbok i powrót do poz. wyjśc.).

a) *Rytm. w 1 t.*


Ryc. 42.

W poprawnej poz. wyjśc., t. j. ramion cofniętych wtył i wzniesionych wzwyż (o ile na to ruchomość stawów dozwala), wykonuje się o bardzo małych drogach ruch, jakby linjowania w płaszczyźnie poziomej. Ryc. 42. Głowa wzniesiona, wzrok sprawdza, czy linjowanie

jest wykonywane poprawnie i czy przepisowa odległość między ramionami nie uległa zmianie. Prowadząca lub ćwiczący liczą głośno: *raz, raz!*

b) *Po zapowiedzianej liczbie taktów, np. po 7 t., opuszcza się ramiona bokiem, najkrótszą drogą, uderza akordem o podłogę, i natychmiast powraca w t. 8. do poz. wyjśc.* Na każdą serję nowa kom.

Stanie, ramiona wbok, palce lekko zaciśnięte i krążenie ramion (małe koła) ze stopniowym wznosem wzwyż.

a) *do wznosu ramion wzwyż.* Na kom., z oznaczoną liczbą bezpośrednio po sobie następujących taktów.

Wykonując np. w 8 t., prostuje się silnie palce i przetrzymuje ostatni takt (8.) w poz. ramion wzwyż, ze stawami łokciowemi wyprostowanemi, głową cofniętą wtył. Na osobną kom. opust ramion wdół.

b) *w oznaczonym takcie klaśnięcie o uda i natychmiastowy powrót do poz. wyjśc.* Z początku na kom., potem rytm., z oznaczoną liczbą taktów.

Ramiona wbok, ręce w pięść, przycinanie, łącznie ze zwrotami i odwrotami rąk.

Ruch przycinania, koncentrujący się w stawie barkowym, powstaje przez nieznaczne cofanie ramion wtył i jakby odskoki zpowrotem do poz. wyjśc. Ćw. to, wykonywane w szybkiem tempie, z bardzo małemi drogami ruchu, wpływa dodatnio na poprawne ustawienie pasu barkowego.

W czasie rytm. przycinania, które w tym razie wykonuje się dłuższemi drogami ruchu, zwraca się i odwraca ręce w niezbyt szybkiem tempie, zgadzającem się z przycinaniem. Droga ruchu rąk stanowi linję łuku, wypukłością ku górze. Ruchy te wyćwiczać można *w siadzie skrzyżnym, klęcznym i we wsiadzie.*

Ćwiczenia nóg.[1])

A. Ćwiczenia, wykonywane obunóż równocześnie.

Zwarcia, wznosy pięt, uginanie kolan, skurcze nóg.

B. Ćwiczenia nóg naprzemianstronne (polegające na zmianie pozycji nóg).

Rozkroki, wspięcia, pozycje napiętowe.

PIERWSZY ROK NAUCZANIA.

Lata od 8—10.

A. B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Wskakiwanie i zanurzanie się w zimnej wodzie i inne t. p. ćw. naśladowcze.

Łącznie z pływaniem i różnemi zabawami, jak kozioł-ki, przewrotki, stosować można, podobnie jak na plaży, także następujące formy zabawowe: Przykład nauczania:

a) „Wyobraźmy sobie, że stoimy w wodzie, która nam dosięga do połowy ciała.“ (Dzieci wskazują dokąd — za nauczycielką.) „Jakiż silny wiatr zawiał nagle — fala podnosi się wysoko. Każdą nadchodzącą falę będziemy przeskakiwać wysoko, by nas nie zalała“

[1]) Do zasobu ćwiczeń nóg zaliczyć można w pierwszych latach nauczania większość zarówno form zabawowych, jak i ćwiczeń o formach określonych, należących do: chodów, biegów, różnych rodzajów kroków, poskoków, skoków wolnych i t. p. (Przyp. aut.).

(nauczycielka pokazuje jak skakać należy). „No, a teraz zaczynajmy. Żwawo! hop, hop!“ Dzieci skaczą z silnem ugięciem stawów nóg, podskokami tanecznemi, wykrzykując radośnie na każdy podskok: hop! hop! — „Teraz rzućmy się do wody, połóżmy się na plecach, pozwólmy falom nieść się ku brzegowi“ (pokazuje kierunek). Dzieci kładą się tyłem szybko i cicho, a nieznaczny wznos ramion i nóg naśladuje kołysanie fal, przyczem nauczycielka w odpowiednio dostosowanym rytmie mówi powoli: *Wgórę — wdół!* Po chwilowym odpoczynku zabawę rozpoczyna się na nowo.

b) Dzieci wyobrażają sobie, jak poprzednio, że stoją w wodzie a nauczycielka zapytuje np.: „Ciekawa jestem, które z was odważy się zanurzyć po szyję w tej zimnej wodzie?“ — „Próbujcie! Już! — no, jeszcze raz! — głębiej!“ Gdy już dzieci zanurzyły się (głęboki przysiad i wyprost kolan), stara się odpowiednio dostosowanem poleceniem, barwą i natężeniem głosu wywołać w wyobraźni dzieci zbliżony do rzeczywistości obraz zimnej wody i odruchowego wykrzyku: Hu! hu! jakże zimna woda! — a zarazem zachęcić do ruchów ożywionych i energicznych.

Dzieci wykonywać mogą zabawę każde osobno, lub dwójkami, w tym drugim razie, poleca się im, by przy przysiadzie wznosiły pięty wysoko, a tułów trzymały możliwie pionowo.

c) Dzieci, stojąc na samych koniuszkach palców, wyobrażają sobie, że woda sięga im do szyi. Aby utrzymać równowagę, wznoszą ramiona wbok i drobnemi, sprężystemi kroczkami drepcą w miejscu. Miękkie, poddające się ruchy wszystkich stawów nóg i ramion przypominają kołysanie fali. Na dany znak, mogą dzieci również kręcić się wkółko.

d) Zanurzanie się po kamień leżący na dnie.

Dzieci wykonują, na polecenie, głęboki przysiad i podejmują kamień lub inny jaki urojony przedmiot z dna rzeki; następnie prostują szybko kolana, wznosząc ramiona wprzód-wzwyż z rękami w pięść, dłońmi wprzód. Na polecenie, rzucają ten urojony kamień w wodę

daleko przed siebie. W mom. rzutu, zwracając ręce, wołają: *pac!*

Grzmi.

Szybkie, drobne przytupywanie — w miejscu lub też z kroczeniem wprzód.

Na polecenie: *„Grzmi!“* i wskazanie kierunku kroczenia, zaczynają dzieci zabawę cichemi kroczkami. Grzmi najpierw zdala i dopiero powoli ciche kroki stają się coraz głośniejsze i szybsze — grzmi coraz bliżej. Głosem naśladuje się pomruk grzmotu.

Po wyćwiczeniu wprowadzić można następujące urozmaicenie: *„Piorun uderza!“* — Po kilku drobnych, sprężystych krokach, na dany znak, wysoki skok wgórę z bezpośrednim doskokiem, głośnem opadnięciem na całe stopy i energicznym, odpowiednio dostosowanym wykrzykiem. Naturalnie, dużą rolę odgrywa tu ożywione, interesujące nauczanie, rodzaj przygotowania poszczególnych momentów ruchu i cały sposób prowadzenia zabawy przez nauczycielkę.

Bąk.

Wspięcie, i kręcenie się wkółko, drobnemi, szybkiemi krokami, lub też zataczanie mniejszego i większego koła. Dzieci naśladują w czasie ćw. brzęczenie bąka.

Tramwaj z przyczepką.

Zwarcie, wspięcie i kroczenie wprzód krótkiemi, szybkiemi, posuwistemi krokami ze sprężystem uginaniem stawów nóg.

Zabawę przeprowadza się, ustawiając dzieci dwójkami „na szynach“, t. j. deskach podłogi, w ten sposób, że każde pierwsze jest „motorem“, drugie „przyczepką“. Przyczepka stoi tuż przy „motorze“, łączy się z nim, ujmując go rękami za barki od zewnętrznej strony. Nieduży odstęp jednego dziecka od drugiego powinien być zachowany przez cały czas trwania ćw. Sygnał odjazdu i zatrzymania wydaje sama nauczycielka. Zmiana między motorem a przyczepką uskutecznia się w cza-



sie zabawy. Motor posuwa się wzdłuż desek podłogi (po szynach), po poziomo lub skośnie ustawionych ławeczkach. W czasie zabawy dziecko-motor wznosi ramię do góry, niby łączy się z kablem. Przy zmianie kierunku zmienia się także i ramię. Ryc. 43.

Ryc. 43.

Zabawa w pociąg.

Podobnie jak w poprzedniej zabawie, z tą tylko różnicą, że ustawia się dzieci w rzędach po 15—16 w jednym. Czołowy czyli „parowóz“ zaciska ręce w pięść, ugina ramiona lekko, jak przy biegu, i w czasie całej zabawy wykonuje małe ruchy kołowe ramion w kierunku strzałkowym, nie prostując skurczonych w łokciach ramion. Dzieci (wagony) łączą się z parowozem jak poprzednio. Na dany sygnał odjazdu, parowóz wydaje przeciągły gwizd, i pociąg rusza z miejsca. Z początku posuwa się z trudem, dzieci kroczą ciężko, w powolnem tempie, naśladując sapiący głos ruszającej z miejsca maszyny. Powoli przyśpiesza się tempo, — kroki stają się krótsze, żywsze i lżejsze; potem, na dany sygnał zatrzymania, znowu powolniejsze, cięższe, wreszcie ustają. W mom. zatrzymania, dzieci silnym, przeciągłym wydechem naśladują syczenie uchodzącej pary. Pociąg posuwa się zrazu po linjach prostych, potem wkoło sali.

Wyścig „Kto zwinniejszy?“

a) *Klęk i szybkie przejście do stania.* (Poz. klęku, p. Ryc. 54.) Przejście do stania wykonuje się w dowolnej formie.



b) *Siad skrzyżny i przejście do spokojnego stania.* (O siadzie skrzyżnym p. str. 107). Początkujący, wstając, opierają o ziemię rękę zaciśniętą w pięść, pochylają lekko tułów ku przodowi, i szybkim ruchem zrywają się do stania. Ryc. 44. Po wyćwiczeniu, wstawanie uskutecznia się bez pomocy rąk. Wstawanie z siadu klęcznego dobrze jest wyuczać w ten sposób, że ćwiczący kilkakrotnie zrywają się z zupełną indywidualną swobodą.

Ryc. 44.

c) *Siad ze skurczem nóg i przejście do stania.* (Siad ze skurczem nóg, p. ryc. 56). Szybkie wstawanie początkowo z pomocą jednej ręki (lewej i prawej, na zmianę), zresztą jak w poprzedniem ćw.

d) *Ćwiczenia pod literą b) i c) wykonywać można z ramionami ustalonemi w różny sposób:* np. ze skrzyżowanemi przed sobą; wzniesionemi wprzód, i t. p. (O poz. ramion skrzyżowanych, p. ryc. 576).

Karły i olbrzymy.

Zmiana między przysiadem podpartym a poz. ramion wzwyż. Ryc. 45.

Na dane polecenie, dzieci równocześnie wznoszą pięty i przybierają poz. niskiego przysiadu podpartego (palce rąk wsparte lekko o podłogę). (O przysiadzie podpartym p. str. 109). Na następne polecenie zrywają się szybko, prostują ramiona wzwyż, przenosząc je bokiem do góry. (Od poz. ramion wzwyż nie należy wymagać ścisłej dokładności formy.) Zmiana między pozycjami powinna być szybka; nie należy również przetrzymywać mom. ramion wzwyż. Zmianą barwy i natężenia głosu nauczycielka uwydatnia różnicę obu pozycyj, mówiąc np.: *„Małe — małe karzełki!* — **Duże — duże olbrzymy!**

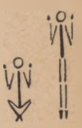


Ryc. 45.

Płomień.

Niski przysiad i przejście do stania. (O przysiadzie p. str. 110).

Niski przysiad, ramiona skurczone, ręce lekko w pięść, dłonie wprzód przedstawiają płomień. Ryc. 46. Na polecenie, dzieci przechodzą do stania ruchem możliwie jak najbardziej skupionym i spokojnym, by płomień, migocąc, nie topił świecy.



Ryc. 46.

Chód i skoki krucze. Ryc. 47.

Chód i skoki krucze wykonuje się *z niskiego przysiadu;* ręce z palcami wyprostowanemi, zwróconemi wprzód, spoczywają na kolanach. Kroki sprężyste, krótkie, wzrok wprzód, tułów możliwie pionowo, skła-

nia się i prostuje przy każdym kroku. Idąc, dzieci naśladują krakanie, mówiąc na każdy krok: *kra — kra!* Skok obunóż, krótki, wprzód, wykonuje się również z niskiego przysiadu, z zachowaniem silnego ugięcia kolan. Ręce wspierają się na kolanach, lub opadają wolno bokiem. Opuszczone ramiona, kurczą się nieznacznie w łokciach przy kroczeniu, oscylując wprzód i wtył. Uważać, by nie powstawały przyruchy niepotrzebne.


Ryc. 47.

Przysiad i kroczenie wprzód.

a) *Mamusia z córeczką na przechadzce.*

Do tej zabawy ustawia się dzieci dwójkami. Mamusia stojąc, trzyma córeczkę za rękę i prowadzi ją na przechadzkę. Córeczka, w niskim przysiadzie, stara się trzymać prosto i kroczyć drobnym, lekkim krokiem. Co jakiś czas zmieniają się role. Dzieci zachęcić można pytaniem, np.: „Czyja córeczka idąc, trzyma się najprościej?“ — i t. p.

b) *Skrzaty obchodzą kuchnię i piwnicę* (wędrują po domu). *Niski przysiad, ręce opuszczone bokiem, i chód wprzód.*

Pomysłowość nauczycielki może w rozliczny sposób ćwiczenie to urozmaicać, np. *Skrzaty stają się malutkie,* by przejść przez okienko w piwnicy (przysiad, opad tułowia, ręce obejmują kolana). *Skrzaty skaczą po schodach na strych* (szybkie przejście do stania i chód drobnym krokiem z wysokim wznosem kolan); *przeciskają się przez otwór w dachu* (stanie i powolne uginanie kolan do niskiego przysiadu); *skrzaty krążą powoli koło spiżarki* i t. p.

Sprężynowy pajacyk.

Półprzysiad i sprężynki. Ramiona skrzyżowane przed piersiami (p. ryc. 556).

Pajacyk sprężynowy jest silnie przymocowany do deski, t. zn. poz. zwarta, całe stopy oparte o podłogę, kolana lekko przygięte, tułów pionowo. Na polecenie: „Pajacyku tańcz“, dzieci wykonują w stawach kolano-

wych ruch sprężynowy o krótkich drogach (t. j. nieznaczne przyginania kolan, wracając za każdym razem do poz. wyjśc.) Ryc. 48. Przyginanie kolan, bez podnoszenia pięt (deseczka silnie jest umocowana) powinno trwać krótko. W czasie całego ćw. „pajacyki winny trzymać się prosto, z głową wzniesioną do góry. Po wyćwiczeniu można „sprężynki“ (przyginanie kolan) połączyć ze skrętami tułowia z jednej strony w drugą.


Ryc. 48.

Zjeżdżanie z pagórka na nartach.

Zwarcie, wspięcie, i ruch sprężynowy w stawach nóg. W poz. półprzysiadu z kolanami i stopami zwartemi i opartemi w całej długości o podłogę, tułowiem lekko podanym wprzód, naśladuje się „ruchem sprężynowym“, t. j. przyginaniem i prostowaniem kolan (niedużemi drogami ruchu) zjeżdżanie z pochyłości. Ramiona opuszczone bokiem, ręce zaciśnięte, oscylują wprzód i wtył w takt ruchu nóg. Zabawę należy prowadzić z ożywieniem i w szybkiem tempie, wprowadzając, w miarę wyćwiczania, różne pomysły, zaczerpnięte z jazdy na nartach: „Zbocze góry jest nierówne, są różne zagłębienia, kamienie, zakręty,“ i t. p.

Nauczycielka zawołać może np.: *„Przysiądź, droga nierówna“* — dzieci przyginają niżej, a potem prostują kolana. *„Przeskocz! — bo szczelina“*. Wysoki skok wprzód i natychmiast w dalszym ciągu ruch sprężynowy. *„Zakręt, patrz na lewo! (prawo)“*. Skok ze zwrotem w danym kierunku i dalsze naśladowanie jazdy.

Inicjatywa pomysłowej nauczycielki może urozmaicać zabawę w różny sposób i uczynić ją zajmującą dla dzieci.

Kotek się gniewa (pręży grzbiet). Opis w zasobie ćwiczeń brzusznych (str. 227).

Podskoki na jednej nodze; druga ugięta wtył, przytrzymana ręką. Ryc. 49.

Stanie, noga ugięta wtył i przytrzymana ręką za palce lub za podbicie. Podskoki ciche, elastyczne, ze sprę-



Ryc. 49.

żystem uginaniem wszystkich stawów nóg. Ćw. wykonuje się: w miejscu, z obrotami wkoło, lub z postępem wprzód. W tym ostatnim razie w rzędach, nie liczniejszych jednak jak 10—12, przyczem ćwiczący opiera na zmianę lewą i prawą rękę na barku poprzednika, chwytem od zewnątrz. Odstępy między ćwiczącymi niezbyt duże, by staw łokciowy mógł być lekko ugięty i skierowany nazewnątrz. Druga ręka ujmuje ugiętą nogę. Przy postępie wprzód, wykonywanym cichemi, krótkiemi podskokami, odstęp między ćwiczącymi pozostaje bez zmiany.

Skok jednonóż, zastosowany jako ćwiczenie nóg, należy do grupy ćwiczeń wytrzymałości.

Rozgrzewanie nóg w śniegu.

Skoki wykonuje się na zmianę: *8 silnych przytupnięć i 8 skoków na jednej nodze,* druga (lewa, prawa) ugięta wtył. Zwracać należy uwagę, by dzieci nie podnosiły barków, a pas barkowy pozostawał stale w płaszczyźnie poziomej.

Szybkobiegacz (maszynowy). Ryc. 50.



Ryc. 50.

a) *Stanie, ramiona ugięte prawie pod kątem prostym, ręce lekko zaciśnięte, zwrócone wprzód, i bieg w miejscu z podrzucaniem nóg wtył, lub z łagodnym skurczem nogi wprzód.* Ramiona, swobodnie ugięte w łokciach, luźnie wymachują naprzemian, lub też poruszają się, jak przy zwykłym biegu.

Po wyćwiczeniu można zastosować bieg wprzód, ale bardzo krótkiemi krokami, przyzwyczajając dzieci do ruchów elastycznych, lekkich, bez jakichkolwiek przyruchów, bez usztywniania tułowia, szyi i ramion.

b) *Magiczny pajacyk.* Ryc. 51.



Ryc. 51.

W ćw. tem naśladować mają dzieci ruchy pajaca, pociąganego za sznurek.

Stanie, jedno ramię wzniesione nieco wgórę, powyżej głowy, ręka jakby ujmowała sznurek. Na polecenie: *„Pajacyk pokazuje sztuki“,* ręka ściąga energicznie

urojony sznurek i wznosi równomiernie skurczoną w kolanie nogę (forma swobodna).

Ćw. wykonuje się rytmicznie lub z liczeniem: *raz! dwa! — raz,* pociągnięcie sznurka, skurcz kolan, *dwa,* poz. wyjśc. Po jakimś czasie zmiana ruchów ręki i nogi.

Konik nóżką grzebie, biegnie kłusem, galopem, wierzga i t. d. — naśladowanie różnych ruchów konia.

Dzieci stoją w dużych odstępach wkoło sali, słuchając interesującego opisu rasowego konia, jak to on pięknie trzyma głowę, jak lekko stawia nogi i t. p. Zaraz po opisie rozpoczyna się zabawa. Jedno z dzieci lub nauczycielka pokazuje, jak wykonywać te ruchy. Jeżeli, pod stosownem kierownictwem nauczycielki, zapanują w sali radość i ożywienie, połączone z należytą karnością — mamy dowód, że zabawa daje dzieciom złudzenie rzeczywistości.

Przykład nauczania: „Patrzcie, tam pod ścianą stoją konie; niech każde z was odwiąże swego i przyprowadzi na miejsce. *„Już!"* Dzieci wracają na swoje miejsca. „Mój konik jest kary, sierść ma błyszczącą, a jakiej maści jest twój?" „Jak trzyma głowę? Jakie ma nogi? — czy smukłe?" i t. p. Pytania te mają na celu pobudzić fantazję dzieci i zwróci! ich uwagę na piękno budowy konia.

„Dosiądź konia!" (dzieci naśladują dosiadanie, skaczą i przerzucają nogę przez siodło). *„Ujmij uzdę!"* Pouczenie co do właściwego trzymania uzdy: lewą ręką ujmuje się urojoną uzdę, trzymając ją przed sobą. *Koń zaczyna się niecierpliwić* długiem czekaniem, rży, grzebie to jedną, to drugą nogą, szarpie uzdą i t. p. — wreszcie rozpoczyna się jazda. Trudno zrazu kierować znarowionym koniem, gdyż staje dęba, gryzie munsztuk, rzuca się wbok, daje się jednak opanować i powoli przechodzi w trucht, galop.[1])

[1]) Ściśle biorąc, do zasobu ćwiczeń nóg należy tylko jazda, bieg, bez skurczu nóg, bo bieg ze skurczem nóg wchodzi w zakres ćwiczeń mięśni brzusznych. (Przyp. aut.).

W czasie całej zabawy nauczycielka musi, w miarę potrzeby, upominać, zachęcać, przypominać, jak trzymać głowę, jak zgrabnie stawiać nogi, niby koń rasowy; jak ściągać cugle i t. p. Kom. dostosowana do różnych momentów ruchu; zachęcająca lub powściągająca.

A. ĆWICZENIA O FORMACH ŚCISŁYCH.

Zwarcie i rozwarcie stóp. Na kom. w 2 t., potem oba takty złączone w jeden; wreszcie rytm. z oznaczoną liczbą taktów.

Przy *zwarciu* stopy obu nóg łączą się w całej swej długości, ciężar ciała jak przy poz. zasadn., przy rozwarciu podnosi się lekko stopy, i rozsuwa wbok tak daleko, jak tylko można, byle nie poruszyć układu całego ciała.

Kontrolę niepotrzebnych przyruchów przeprowadza się w ten sposób: nakazuje się ćwiczącym, by upatrzyli sobie pewien punkt na ścianie, w wysokości oczu i przez cały ciąg ćwiczenia starali się mieć go stale przed oczyma (a nie „rysowali nosem linji poziomej").

Ćwicząc rytmicznie, dzieci liczą same głosem wesołym: *i — raz, i — dwa, i — trzy*. Na rozwarcie stóp akcentuje się silniej liczebnik.

Wspięcie.

Przy wspięciu wznosi się pięty możliwie jak najwyżej, przyczem, bez usztywniania lub podnoszenia barków, całe ciało wznosi się również w kierunku pionowym, utrzymując równowagę. Głowa podana lekko wtył. Małe rozwarcie nóg, stosowane obecnie w gimnastyce, ułatwia dzieciom wykonywanie wspięcia nawet w zwarciu. W pierwszych latach nauczania nie stawia się zazwyczaj dużych wymagań co do formy, dbając przedewszystkiem o swobodny wyprost kolan. Opuszczając pięty cicho i z opanowaniem, wraca się do poz. zasadn.

a) *Stanie naprost i wspięcie z chwytem rąk.* Na kom., potem rytm.

Dwójki, stojąc naprost, podają sobie ręce (odległość między ćwiczącymi mniej więcej 1 kroku) i wznoszą je bokiem, z lekkiem ugięciem stawów łokciowych, do wysokości barków, jak na ryc. 52. Równocześnie z wspięciem przenosi się także złączone ramiona i ręce nieco powyżej głowy, poczem powrót do poz. wyjśc. Tempo ćw. łagodne, równe. (O ćw. dodatkowych i chwytach rąk, p. Cz. I, str. 217, ryc. 19—20).



Ryc. 52.

b) *Wspięcie z ramionami swobodnie opuszczonemi.* Na kom. i rytm.

Ćw. to, wykonywane rytmicznie, staje się bardziej ożywione i urozmaicone, gdy dzieci z każdorazowym opustem pięt łączą klaśnięcie o uda. Po każdem klaśnięciu ręce odskakują wbok na 20—30 cm.; mom. odskoku rąk łączy się ze wspięciem.

c) *Wspięcie z równoczesnym wznosem i opustem ramion.* Rytm. w spokojnem, równem tempie. (O wznosie ramion p. str. 67).

Wspięcie z wznosem ramion, sprawia pewną trudność, szczególnie więc należy zwracać uwagę na wysokie wspięcie, „jakby wyrastanie ku górze".

Zwarcie i wspięcie.

W czasie całego ćw., uda, kolana i stawy skokowe silnie do siebie zbliżone, zresztą podobnie jak wyżej, pod lit. a—c.

Wyuczanie siadu skrzyżnego.[1] Bez lub z podskokiem.

Uginając szybko kolana, zbliża się siad ku ziemi, krzyżuje przedudzia zapowiedzianą nogą — stopy blisko siadu, kolana rozchylone i nisko wdół opuszczone; szyja wydłużona, tułów wyprostowany, barki opu-

[1]) Wyuczanie dzieci siadów różnego rodzaju, jak: skrzyżnego, klęcznego, klęku, ma bardzo duże znaczenie, gdyż siady te stanowią pozycje wyjściowe dla wielu ćwiczeń tułowia. Chociaż więc wyuczanie tych siadów nie należy właściwie do zasobu ćwiczeń nóg, a tem mniej jeszcze do innych grup ćwiczebnych, przyjęto ogólnie, że te niskie pozycje wyjściowe zamieszcza się w schemacie lekcyjnym jako między-ćwiczenia na początku lekcyj, gdzie jest ich najwłaściwsze miejsce. (Przyp. aut.).



szczone. Ryc. 53. O sposobie powrotu do poz. zasadn. p. str. 100.

Ryc. 53.

Przybieranie poz. siadu, jak i powrót do poz. zasadn. należy wyćwiczać dokładnie, a w miarę wyrobienia zwiększać wymagania co do szybkości, dokładności i t. p.

Układ rąk w siadzie skrzyżnym może być:

a) *Chwyt za palce nóg.*

b) *Chwyt pod kolana.*

c) *Ramiona skrzyżowane.* (O krzyżowaniu ramion, p. ryc. 556).

Szybkie uginanie kolan do klęku.

Wspięcie, szybki, niski przysiad i cichy opust kolan do *klęku.* W poz. wyjśc. klęku kolana pozostają zwarte, lub nieznacznie rozchylone, przedudzia oparte o podłogę; stopy wyprostowane, zresztą cały układ ciała jak przy poz. zasadn. Ryc. 54.



Ryc. 54.

Powrót do stania wykonuje się w następujący sposób:

a) *przez szybkie, swobodne przejście do stania;*

b) *na kom., w 2 t.*, a w takim razie, w t. 1. lewą nogę przenosi się szybko i stawia przed prawem kolanem cicho i lekko, z palcami zwróconemi wprzód, tak daleko, by kolano było ugięte pod kątem prostym. W t. 2. prostuje się i dostawia prawą nogę do lewej. Przyzwyczajać dzieci, by z klęku powstawały szybko, przenosząc całą pracę na mięśnie nóg i zachowując, o ile możności, poprawny układ głowy i tułowia. Ruch ramion swobodny, naturalny.

Zmiana między klękiem a siadem klęcznym, z klaskaniem lub bez. Na kom. i rytm.

W poz. siadu klęcznego tułów spoczywa na zwróconych na zewnątrz stopach, zresztą cały układ ciała jak przy klęku. Poz. siadu klęcznego należy przybierać w sposób opanowany i spokojny, z zachowaniem pionowego trzymania tułowia. Ryc. 55. Siad klęczny i zmianę do poz. klęku wykonywać można rytm. w ten



Ryc. 55.

sposób, że klaszcze się dwa razy przed sobą w siadzie, i dwa razy uderza rękami o uda, przechodząc do klęku. Ramiona przenosi się łukiem.

Ćwicząc rytmicznie, np. do 12 t., zatrzymuje się w poz. klęku i kontroluje jego formę. Dobrze jest także oznaczać kontury ciała, jak w Cz. I, str. 239.

Siad ze skurczem nóg.

Poz. siadu ze skurczem nóg przybiera się, kurcząc nogi w stawach kolanowych o tyle tylko, o ile pozwalają na to stopy zwarte i całe wsparte na podłodze. Kolana nieznacznie rozchylone, albo zwarte (siad zwarty). Układ ciała jak przy poz. zasadn. Ramiona zwisają swobodnie, lub chwytają kolana, w takim razie uważać, żeby były możliwie blisko tułowia i żeby barki nie podnosiły się. Zależnie od kąta rozwartości rozróżnia się:


Ryc. 56.


Ryc. 57.

a) *Siad i zgięcie nóg pod kątem prostym.* Ryc. 56.

b) *Siad zwarty i skurcz nóg pod kątem ostrym.* Ryc. 57.

Stanie i ugięcie kolan do przysiadu podpartego. Rytmicznie, na kom.; potem rytmicznie kilka razy posobnie.

Równocześnie z wznosem pięt wykonuje się szybki, niski przysiad, z kolanami rozchylonemi lub zwartemi, zależnie od indywidualnej możności dzieci, a więc od tego, jak im łatwiej przychodzi zachować równowagę i wykonać ćwiczenie energicznie i poprawnie. Tułów podany lekko wprzód, ręce z wyprostowanemi palcami, grzbietową stroną zwróconą wprzód, opiera się o podłogę — odpowiednio do rozchylenia kolan nazewnątrz tychże lub między niemi. Tułów prosto, szyja wydłużona, głowa wzniesiona, ramiona wyprostowane. Ryc. 58. Powrót do stania przez szybki wyprost kolan, opust pięt i spokojny bez przyruchów wyprost tułowia i ramion, z dwukrotnem uderzeniem rękami o uda.


Ryc. 58.

Radosne i energiczne wykrzyki, np. *Hej! wdół! (raz) hej !wgórę! (dwa)* — ożywiają to ćw. O ile wykonuje

się je rytm. np. do trzech razy, przetrzymuje się w ostatnim takcie, t. j. w poz. przysiadu podpartego, by poprawić ewentualne błędy tegoż.

Zmiana między przysiadem podpatrym i uderzeniem o podłogę oznaczoną ilość razy a staniem i uderzaniem o uda.

W poz. przysiadu podpartego uderzają dzieci silnie, np. 3 razy, o podłogę i bezpośrednio po ostatniem uderzeniu przechodzą do poz. stojącej, w której uderzają sprężyście całą dłonią 3 razy o uda. O klaskaniu p. str. 66.

Stanie i uginanie kolan do przysiadu opadnego.

Przysiad opadny różni się od poprzedniego tylko tem, że dłonie całą wewnętrzną stroną opierają się o podłogę w niedużej odległości przed palcami stóp, przyczem tułów opada wprzód tak, że ciężar ciała spoczywa prawie równomiernie na rękach i nogach. Ryc. 59. Sprężyste odepchnięcie rękami ułatwia powrót do stania.



Ryc. 59.

Stanie dwójkami naprost i szybkie uginanie kolan do przysiadu z chwytem za ręce. Na kom.

Kolana ugina się lekko, szybko i silnie, tak, by siad dotykał wysoko wzniesionych pięt. Kolana — indywidualnie — zwarte lub rozchylone, na co nie zwraca się specjalnej uwagi. Tułów i głowa biernie poddają się ruchowi nóg, zatrzymując poprawne pionowe ustawienie. Ramiona opuszcza się nieznacznie wdół, równocześnie z przysiadem. Ryc. 60. Wracając do wspięcia, prostuje się kolana szybko i silnie, przestrzegając, by tułów nie pochylał się ale też i nie był usztywniony, a tylko biernie uczestniczył w ruchu. Równocześnie z wyprostem kolan wznosi się ramiona i złączone ręce nieco powyżej czoła. Dzieci należy przyzwyczajać od samego początku, by ograniczały pracę tylko do mięśni



Ryc. 60.

nóg. Niemniej ważne jest również ustawienie ramion i dokładne drogi ruchu.

Stanie naprost i sprężynowe przyginanie kolan, z chwytem za ręce, potem z ruchem dodatkowym ramion. Rytm. albo na kom.

Sprężynowe przyginanie kolan polega na miękkich, nieznacznych przyginaniach i wyprostach stawów kolanowych w jednym takcie. (Krótkie drogi ruchu.) Pięty przez cały czas ćwiczenia wzniesione, bez usztywnienia. Można także połączyć przyginanie kolan z ruchem ramion, zgodnym z ruchem nóg.

a) *Rytmicznie,* w 1 t.

Na każde takie przygięcie i wyprost kolan liczą dzieci wesoło: *raz! raz!*

b) *Na kom., z oznaczoną liczbą taktów i z przetrzymaniem w niskim przysiadzie.* (Z ruchami dodatkowemi złączonych ramion).

Po trzech np. rytmicznych, sprężynowych przyginaniach, w t. 4. szybkie ugięcie kolan do przysiadu. Dodatkowe ruchy ramion nieznaczne, podobnie jak i ruchy nóg; dopiero w mom. przysiadu silniejsze, równomierne z przysiadem.

Wspięcie i powolne uginanie kolan do przysiadu. Na kom.

Ćw. wykonuje się według wskazówek podanych na str. 106 o wspięciu i na str. 110 o uginaniu kolan. Wyćwiczać najlepiej z ruchami dodatkowemi złączonych ramion.

a) — *naprost, z trzymaniem się za ręce.* Jedno z dzieci, stojących naprost, wykonuje przysiad, podczas gdy drugie w takt przysiadu wznosi i opuszcza jego ramiona. Dzieci kontrolują się wzajemnie.

b) *Jak pod lit. a), tylko z tą różnicą, że cała dwójka równocześnie wykonuje przysiad i ruchy ramion.*

Przysiad i ruch sprężynowy w stawach miednicowych kolanowych i skokowych, z dodatkowemi ruchami ramion lub z ramionami swobodnie opuszczonemi bokiem.

Wykonuje się rytm., parami naprost, lub swobodnie. Ruch sprężynowy we wszystkich stawach nóg odbywa się bardzo krótkiemi drogami, w szybkiem tempie. Tułów wyprostowany, głowa wzniesiona — poddają się biernie ruchowi nóg wgórę i wdół. Ćwiczenia tego, jako bardzo natężającego, nie należy długo prowadzić jednym ciągiem. Ruch sprężynowy nadaje się szczególnie do wykonywania przy muzyce, a w braku tejże przy śpiewie dzieci lub nauczycielki, np. wesołej melodji polki.

a) *Przysiad i przyginanie kolan z pomocą współćwiczących.*

Ustawienie naprost, odstęp na długość kroku, z chwytem jednorącz.



Ryc. 61.

1. Jedno z dzieci wykonuje ćwiczenie i w takim razie nie stoją naprzeciw, lecz bokiem mijanego, podając sobie np. prawe ręce w ten sposób, że barki obu ćwiczących są w jednej linji. Ryc. 61. (Chwyt rąk jak na ryc. 563.) Jedno z dzieci przybiera poz. przysiadu i przygina kolana ruchem sprężynowym, podczas gdy drugie lekkiemi wznosami i opustami ramion o możliwie najkrótszych drogach ruchu w płaszczyźnie strzałkowej, podtrzymuje równowagę ćwiczącego, a zarazem kieruje ruchem (nadaje impuls).

2. *Dwójki wykonują równocześnie sprężynowy ruch kolan podczas gdy złączone ręce pozostają bierne.*

b) — *z uderzanie o uda.*

Równomiernie z ruchem nóg, lekkie, sprężyste, nieznaczne uderzenia złączonemi końcami palców o uda. Ruch w stawach barkowych.

c) *Skurcz ramion i przyginanie kolan z przycinaniem ramion.*

Po przybraniu poz. przysiadu i ramion skurczonych, wykonuje się, równocześnie z ruchem sprężynowym

nóg, przycinanie, t. j. nieznaczne odchylanie łokci nazewnątrz i zpowrotem, bez zmiany w układzie palców. Tempo dla obu ruchów jednakowe.

B. FORMY OKREŚLONE.

Rozkrok i przybieranie pozycji rozkroku podskokiem.

Cichym, lekkim, małym podskokiem rozstawia się nogi wbok, mniej więcej na odległość 1½ stopy od siebie[1]) (ryc. 62), opuszczając pięty natychmiast po podskoku. Wzajemny stosunek stóp jak przy poz. zasadn. Powrót do poz. zasadn. również podskokiem. Ćw. to, wykonane rytmicznie, np. 15—20 razy, jest doskonałem ćw. mocyjnem.



Ryc. 62.

DRUGI ROK NAUCZANIA.

Lata od 10—11.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Maszyna do szycia. Ryc. 63. Rytm. ćw. nóg.

Stanie, wznos ramion i wznos stopy.

Ruch stopy naśladuje przyciskanie pedału, a ruch ramion ma na celu ułatwić i wzmocnić grzbietowy wznos stopy, t. j. pracę stawu skokowego.

Poz. wyjśc. swobodna, ze skurczem ramion w poziom, z rękami w pięść. (O skurczu ramion w poziom p. str. 82.) Ćw. polega na równoczesnym wznosie stopy i wznosie ręki nieco powyżej głowy. Ruchy odbywają



Ryc. 63.

[1]) Odstęp między stopami na 1½ stopy jest najodpowiedniejszy dla wielu ćwiczeń, wykonywanych przez kobiety i dzieci. Choć spotyka się także wyjątki — i tak np. — zwiększa się go do 2, a nawet i do 3 stóp przy niektórych skrętach, lub przy wyćwiczaniu „wspięcia w rozkroku z ugięciem kolana". (P. atlas, fig. 94.) Do wymienionych ćwiczeń stosuje się rozkrok t. zw. szeroki, zaznaczając zarazem: *W szerokim rozkroku — stań!* (Przyp. aut.).

się rytm. naprzemianstronnie, równoimiennie. Ramię wznosi się i opuszcza w kierunku pionowym wgórę i wdół do wysokości bioder. „Maszyna musi stać mocno“ — cała więc postawa o ile możności bez poruszenia. Celem ożywienia, dzieci naśladują głosem warkot maszyny w ruchu.

Jazda na rowerze. Ćw. rytm. w szybkiem tempie, w 2 t. *Kolejny wznos pięty i kolejny wznos stopy.*

W poz. wyjśc. lewa pięta wzniesiona i lekko ugięte lewe kolano. W t. 1. prostuje się szybko lewe kolano, nie opuszczając stopy, i równocześnie wznosi się prawą piętę tak, że chwilowo obie nogi pozostają we wspięciu. Bezpośrednio potem, opuszcza się lewą piętę i ugina (raczej zwiotcza) prawe kolano. W t. 2. prostuje się prawy staw kolanowy, i t. d. Wspięcie obu nóg równocześnie jest tylko krótkim momentem przejściowym.

Silne wspięcia, sprężynowy ruch w stawach nóg i kręgosłupa dają dzieciom złudzenie, że jadą z zawrotną szybkością, a nauczycielka wzmocnić może to złudzenie, opowiadając np., jak to dobrze jechać szybko po równej drodze, jak trzeba siły wytężać wspinając się pod górę, i jaka to znowu radość zjeżdżać swobodnie wdół, i t. p.

Zabawa w pociąg.

(Podobna do zabawy opisanej na str. 100.) Aby ćw. dawało możliwie złudzenie rzeczywistości, chód wprzód w 4 t. wykonuje się krokami szybkiemi, sprężystemi, cichemi, w formie trudniejszej niż podana poprzednio w I roku nauczania. W t. 1. krok lewą nogą wprzód z przytupnięciem i nieznacznym skurczem we wszystkich stawach nóg. W t. 2. dostawia się prawą nogę do lewej. W t. 3. i 4. powtarza się to samo, ale bez przytupnięcia.

Co jakiś czas „pociąg“ zatrzymuje się, a ćwiczący zaczynają na nowo nogą przeciwną. Kroków do tej zabawy wyucza się w powolnem tempie — początkowo

w rzędach — a dopiero po opanowaniu formy ruchu, gdy już dzieci umieją je wykonywać pewnie i rytmicznie, stosuje się je w zabawie, gdyż tylko kroki w dokładnie zachowanym takcie mogą przypominać bieg pociągu.

Łączenie „wagonów" podobnie jak na str. 99, albo w jakiś inny sposób — np. dzieci trzymają się raz lewą, raz prawą ręką, wykonując ruch kołowy przeciwnem ramieniem (łokcie ugięte, przedramiona skierowane wprzód, co ma naśladować obrót kół).

Kruczy kadryl. Rytm. w 6 t.

(Por. z kruczemi podskokami na str. 101.)

W 2 pierwszych taktach, dwa krótkie kroki we wspięciu; w t. 3. dostawienie nogi; w 3 następnych taktach trzy podskoki obunóż (krucze). Aby podtrzymać ściśle rytmiczne wykonanie, nauczycielka mówi dobitnie: *lewa, prawa, lewa, skok, skok, skok!* Skacząc, kraczą dzieci: *kra, kra!*

Podciąganie wgórę i ściąganie liny wdół. (Ruch holowania.)

a) *Przysiad i powolny wyprost kolan do wspięcia, z równym, powolnym powrotem do poz. wyjśc. i silnym, wyprostnym ruchem ramion.* (O ruchu ramion naśladującym holowanie, z trzymaniem rąk jedna ponad drugą, p. str. 59.)

W czasie całego ruchu tułów pozostawać powinien stale w płaszczyźnie strzałkowej.

b) *Zmiana między szybkiem uginaniem kolan do przysiadu a wyprostem kolan.* Zaciśnęte ręce ujmują urojoną linę (jedną rękę nad drugą trzyma się w pewnej odległości od siebie, nieco powyżej głowy). Ryc. 64, moment a. Równocześnie z przysiadem ściąga się linę z całej siły wdół, tak, by ręce prawie dotykały podłogi. W tej fazie ruchu tułów opada lekko wprzód (mom. b). Następnie z wyprostem kolan wracają ręce do poz. wyjśc.



Ryc. 64.

Huśtawka (na desce).

Zmiana między wspięciem a przysiadem.



Ryc. 65.

Stanie naprost, w dość dużej odległości od siebie. Jedne dzieci w przysiadzie, drugie w wspięciu. Na dany znak, rozpoczyna się huśtanie. Dzieci mają sobie wyobrażać, że zaciśniętemi rękami trzymają deskę (jak zwykle przy tej zabawie), przyczem wznoszą i opuszczają ramiona w takt ruchu nóg. Ryc. 65. Tempo spokojne; do rytmu ćw. stosuje się piosenkę, lub wykrzykuje się *hej! i ha!*

Dzwonek przy drzwiach.

Niski przysiad i nieznaczne ruchy sprężynowe na zmianę z wspięciem i kręceniem się wkółko na miejscu.

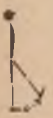
„Przyciśnij lekko dzwonek", — ruchy sprężynowe w przysiadzie; — *„dzwonek dzwoni"*, — dzieci zrywają się szybko do wspięcia i drobnemi, szybkiemi kroczkami, kręcąc się wkółko, naśladują głos dzwonka: *trrrrrrrrr!*

Które z was pokaże mi, jak to deszcz spływa po szybie?
Stanie i uginanie kolan do przysiadu.

W swobodnem staniu starają się dzieci naśladować spływanie kropel deszczu po szybie; podnoszą ramiona z dłońmi zwróconemi wprzód, z palcami rozsuniętemi i trochę przygiętemi, — naśladują uderzenia kropel deszczu, przenoszą ramiona zgóry wdół w płaszczyźnie strzałkowej, uginając równocześnie kolana powoli, aż do przysiadu. Na polecenie dzieci wracają do poz. wyjśc.

Kucie lodu.

Mały wykrok napiętowy wprzód, wznos i opust z głośnem uderzaniem piętą o podłogę. Rytm. Ryc. 66.



Ryc. 66.

W poz. wykroku napiętowego, noga kroczna tylko nieznacznie wysunięta wprzód (mniej więcej jak palce nogi postawnej, lub nieco dalej) uderza, „kuje" o podłogę uderzeniem krótkiem, ostrem i głośnem. Noga,

wyprostowana w czasie kucia, odskakuje za każdym razem nieznacznie wprzód, by nie zachwiać równowagi. Po wyćwiczeniu, kuć można przenosząc nogę nieznacznie wbok-wprzód.

Sprężyna.

a) *Skurcz nogi*[1]) *i szybki opust do poz. napalcowej, tuż przy nodze postawnej, i z natychmiastowym powrotem do poz. wyjśc.* Rytm., najpierw jedną, potem drugą nogą.

Noga skurczona przedstawia sprężynę, którą wprawia się w ruch przez naciśnięcie. Wzniesiona noga opada z elastycznem uderzeniem końcami palców[2]) tuż przy nodze postawnej, i odskakując, wraca do poz. wyjśc. Na każde uderzenie o podłogę dzieci wołają krótko jasnym głosem: *hej! hej!*



Ryc. 67.

b) Tak, jak pod *a*, tylko że *palce uderzają dalej* przed nogą postawną, niż na ryc. 67.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Wznos pięt (wspięcie) i opust stóp, łącznie z ruchem ramion. Rytm., w spokojnem, równem tempie. (O wspięciu p. str. 106.)

a) *Ramiona wbok, wspięcie i przycinanie.*

W poz. ramion wbok, z każdorazowym wznosem pięt wznosi się nieznacznie ramiona w stawach barkowych ku górze, i wraca do poz. wyjśc. Drogi ruchu ramion bardzo małe, ruch koncentruje się w stawach barkowych, palce wyprostowane, bez usztywnienia. Na każdy opust pięt liczą dzieci: *raz, raz.*

---

[1]) Skurcz nogi (dawniej wznos kolana i wznos kolana powyż), kąt między tułowiem a udem 90°, i skurcz nogi powyż, noga skurczona w kolanie i w stawie biodrowym, zbliżona do tułowia. (Przyp. tłum.).

[2]) Przy uderzaniu palcami o podłogę, końce palców dotykają przez krótki moment podłogi, szczebla i t. p., odskakując natychmiast, jak odskakuje kozłowana piłka. (Przyp. aut.).

b) *Ramiona wbok, ręce w pięść ze zwrotem i odwrotem.* (O zwrotach i odwrotach rąk p. str. 78.) Po wyćwiczeniu, przy każdym zwrocie rąk wznosi się ramiona trochę wzwyż.

c) — *stanie, wspięcie i nieznaczne wymachy ramion wprzód i wtył* (p. str. 70).

Skurcz ramion w połączeniu z ruchem sprężynowym ramion i nóg. Rytm., w względnie szybkiem tempie.

Stojąc w wspięciu (z nieznacznym tylko wznosem pięt, by nie dotykały podłogi), zaczyna się ruch sprężynowy, t. j. silne uginanie wszystkich stawów nóg z równoczesnym ruchem ramion. Ruch ramion polega na przenoszeniu łokci wbok-wzwyż i zpowrotem do poz. wyjśc., bez poruszania palców opartych o barki. W czasie ruchu sprężynowego nóg całe ciało poddaje się biernie ruchowi nóg, bez niepotrzebnych przyruchów. Ćwiczenia te, w których występują mom. równowagi, wymagają bardzo poprawnego układu całego ciała.

Ćw. wykonywać można do 10. taktów, poczem opuszcza się pięty i przybiera poz. zasadn.

Zmiana między staniem a klękiem i przysiadem jako mom. przejściowym. Na kom.

Wznosząc pięty, ugina się szybko kolana do przysiadu (mom. przejściowy) i cicho, ostrożnie przechodzi do klęku. Wracając do stania, przyciska się silnie palce stopy do podłogi odpychając się niemi, przechodzi się do przysiadu (mom. przejściowy), a wreszcie z pomocą ramion prostuje się kolana, i wraca do poz. wyjśc.

Z początku, zmianę między przysiadem a klękiem należy starannie wyćwiczać.

Przysiad i łatwe ruchy ramion.

Celem wyrobienia poczucia mięśniowego i wyćwiczenia pewnego (niechwiejnego) przysiadu, dobrze jest wykonywać rytmiczne ruchy ramion o krótkich drogach, np. akordowanie o kolana i barki, i t. p. Akordowanie

stosuje się z początku jako ruch naśladowczy, za przykładem nauczycielki, która w niezbyt szybkiem tempie śpiewa jakąś łatwą melodję z dokładnem zaznaczaniem taktu. Zmian kierunku akordowania nie zapowiada się osobno. Rozumie się samo przez się, że nauczycielka musi przez cały czas pilnie kontrolować dokładność przysiadu. (O technice akordowania i o urozmaiceniach p. Cz. I, str. 220 i 188).

Przysiad i przyginanie kolan. Ćw. rytm. O przyginaniu kolan p. str. 111.

a) — *z ramionami skrzyżowanemi na piersiach.* (Ryc. 556).

b) — *z ramionami skrzyżowanemi i w danym takcie przejście do stania z wyprostem ramion wbok.*

Wyprost kolan zapowiada się np. na takt 4., — równocześnie pręży ramiona wbok (dowolną drogą ruchu) i natychmiast opuszcza wdół.

c) *Przysiad, ramiona wbok, i przycinanie.*

W poz. wyjśc. ramiona wzniesione wbok (bez usztywnienia), palce lekko zaciśnięte. Równocześnie z przyginaniem kolan wznosi się i opuszcza ramiona równo, w takt ruchu nóg. Ruch ramion ogranicza się do stawów barkowych. Nieznaczne drogi ruchu.

Zmiana między staniem z ramionami wbok, a przysiadem podpartym. Na kom.

Ćwiczenie to cechować musi szybkość i energja. Wznos ramion wbok w formie swobodnej. Kom. powinna uwzględniać dość długie pauzy, odpowiednio do różnych momentów ruchu. Ryc. 68.



Ryc. 68.

Wspięcie, szybkie ugięcie kolan do przysiadu i bezpośrednio powrót do poz. zasadn. w 1 t. Na kom.

W ciągu ćwiczenia, które winno być wykonane szybko i elastycznie, należy zachować poprawne, swobodne trzymanie całego ciała.

a) — *naprost, z chwytem za ręce i z dodatkowemi ruchami ramion.*

Zgodnie z uginaniem kolan, wznosi się i opuszcza ramiona ruchem żywym, „miękkim“, podobnie jak na str. 110.

b) — *z ramionami opuszczonemi luźno bokiem.*

Wspięcie, uginanie kolan z oznaczoną liczbą taktów i przetrzymanie w niskim przysiadzie. Podobnie, jak na str. 111, ale bez trzymania za ręce.

Stanie, wspięcie i uginanie kolan do przysiadu, z wznosem ramion wbok i opustem. Na kom. w 4 t., potem rytm. w 2/4 t., licząc na każdy moment ruchu 2 takty.

W t. 1. wspięcie; w t. 2. ugięcie kolan do przysiadu z wznosem ramion wbok; w t. 3. wyprost kolan i opust ramion; w t. 4. cichy opust pięt.

Przygotowanie do skoku wolnego w 7 t.

Stanie naprost i uginanie kolan do przysiadu z szybkiem, błyskawicznem, dodatkowem przygięciem stawów kolanowych[1]) (mom. przejściowy). Chwyt za ręce. Ćw. rytm. nóg, w 3 albo 4 t. Wyucza się na kom.

Błyskawiczne przygięcie kolan powstaje przez gwałtowny i silny ruch sprężynowy w stawach nóg, przyczem przygina się nieznacznie kolana, by natychmiast szybko je wyprostować w 1 t.

a) *Stanie naprost, wspięcie i błyskawiczne przygięcie i wyprost kolan (knix) do wspięcia, z dodatkowemi ruchami ramion* w 3 t. Na kom.

W 1. t. błyskawiczne przygięcie kolan, i bezpośrednio w t. 2. ugięcie kolan do przysiadu: w t. 3. powrót do

[1]) Różnica między uginaniem a błyskawicznem przygięciem kolana co do długości dróg ruchu właściwie nie istnieje, gdyż w obu razach ugięcie w stawach kolanowych jest minimalne. Różnica zachodzi tylko w sposobie wykonywania. Uginanie i prostowanie stawów kolanowych wykonuje się bardziej miękko, równo, jakby z pewnem „zaokrągleniem“, podczas gdy błyskawiczne przygięcie (knix) ostrzej; powstaje ono bowiem przez energiczne i gwałtowne wywołanie bodźców ruchu. (Przyp. aut.).

wspięcia. Dzieci, trzymając się za ręce, wznoszą i opuszczają je zgodnie z ruchem nóg. W mom. błyskawicznego przygięcia kolan odpowiedni ruch ramion (przycinania) w stawach barkowych, t. j. przycinanie nieznacznie wdół i wgórę).

Równomiernie z ugięciem kolan do przysiadu opuszcza się ramiona drogą nazewnątrz; z wyprostem zaś kolan przenosi się je znów do wysokości czoła. (Ryc. 52 i 60.) Każdy takt tego ćw. należy wyćwiczać osobno i starannie, kładąc szczególny nacisk na to, by praca mięśni była należycie umiejscowiona i ograniczała się istotnie tylko do stawów nóg. Trzeba także uważać, by przez niepotrzebne usztywnienie mięśni nie zatraciło się elastyczne napięcie muskulatury całego tułowia. W początkowem wyćwiczaniu należy posługiwać się kom., stosując w różnych momentach zarówno zapowiedź, jak i hasło.

(Np.: Szybkie ugięcie kolan — już! Dzieci wykonują ugięcie, licząc głośno i sprężyście — *raz! — Ugięcie do przysiadu — już!* Dzieci liczą: *dwa!* Gdy dzieci opanują dokładnie mechanikę ruchu, wystarcza samo hasło np.: *już*, o ile dzieci są tak przygotowane, by natychmiast mogły wykonać ruch.)

b) *Stanie naprost, wspięcie, błyskawiczne ugięcie kolan i przejście do przysiadu, z dodatkowemi ruchami ramion* w 4 t. Na kom.; potem wszystkie takty jeden do drugim.

W t. 1. wspięcie; w t. 2. pauza; w t. 3. i 4. błyskawiczne przygięcie i ugięcie kolan do przysiadu; ruch ramion dostosowany do różnych mom. ruchu nóg, t. j. wspięcie łączy się z wznosem ramion do wysokości czoła; w t. 2. przetrzymuje się je nieruchomo; w t. 3. i 4. równomiernie z ruchem nóg opust i wznos ramion. Początkowo tylko jedno z dzieci stojących naprost wykonuje ćw. nóg, podczas gdy drugie lekko podtrzymuje i podnosi lub opuszcza ramiona ćwiczącego (por. z str. 111).

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Rozkrok, ramiona wbok i wspięcie z równoczesnem wznosem i opustem ramion. Wyucza się na kom., potem rytm.

(O rozkroku podskokiem str. 113. Ryc. 62.) Wspięcie wykonuje się możliwie jak najwyżej, z zachowaniem równowagi i bez zmiany ustawienia stóp. Wznos ramion swobodny i lekki, z uczuciem, jakby się je rzucało wbok; opust cichy, opanowany. Ćw. wykonuje się w oznaczonej liczbie taktów; dzieci liczą głośno i w danym momencie zatrzymują się w poz. wspiętej z ramionami wbok, celem kontroli, — poczem serja ruchów zaczyna się na nowo.

Stanie, skurcz nogi wprzód i opust do poz. napalcowej. Ćw. rytm.

a) *Skurcz nogi i opust z uderzaniem palcami tuż przy nodze postawnej, z odskokiem i powrotem do poz. wyjśc.* Rytm., w 1 t.

Po wykonaniu na kom. skurczu nogi (kolano wzniesione tak wysoko, jak na to pozwala zachowanie równowagi i poprawne trzymanie całego ciała), zaczyna się właściwe rytmiczne ćwiczenie. Wzniesioną nogę opuszcza się szybko wdół i uderza elastycznie końcami palców o podłogę, mniej więcej w pośrodku nogi postawnej, prostując niezupełnie staw kolanowy. Bezpośrednio po uderzeniu noga odskakuje siłą sprężystości do poz. wyjśc., w której pozostaje przez krótki moment, zanim nastąpi drugie uderzenie. Nauczycielka liczy przytem głośno: *„raz i, raz i...!"* rytmem i tonem wypowiedzenia nakazując sprężyste i lekkie wykonanie.



Ryc. 69.

b) *Stanie, skurcz nogi i opust z uderzaniem palcami o podłogę, na zmianę: wprzód, i przy nodze postawnej. (Przygotowanie wykroku napalcowego wprzód.)* Ryc. 69. Ćw. rytm. w 2 t. z przetrzymaniem w poz. napalcowej wprzód.

W t. 1. skurcz nogi, mom. przejściowy, i lekkie, elastyczne uderzenie palcami tuż przed nogą postawną,

przyczem prostuje się kolano (bez poruszenia stawu biodrowego nogi postawnej). Bezpośrednio po uderzeniu palcami o podłogę noga odskakuje, a w t. 2., także ze skurczem nogi (mom. przejściowy), uderza końcami palców przy nodze postawnej, podobnie jak pod lit. a.

Ćw. to wykonuje się najpierw jedną, potem drugą nogą. Cały układ ciała poprawny, swobodny, ramiona opuszczone luźno bokiem; wzrok skierowany w jeden punkt na ścianie, kontroluje niepotrzebne przyruchy tułowia.

Po skontrolowaniu kierunku i formy poz. napalcowej, nakazuje prowadząca powrót do poz. zasadn., którą to poz. przybiera się również ze skurczem nogi (mom. przejściowy) i dostawieniem stopy do nogi postawnej, przyczem ciężar ciała przenosi się równomiernie na obie nogi.

Poz. napalcowa wykroku wprzód, wysoki skurcz nogi i powrót do poz. zasadn. Ćwiczenie nóg w 3 t. na kom., potem na kom. posobnie.

Dzieci przyzwyczaja się, by w tej trzechtaktowej serji ruchów w t. 1. wykonywały wykrok napalcowy, *bez* skurczu nogi (mom. przejściowego), przenosząc — bez jakiegokolwiek usztywnienia stawu kolanowego — lewą nogę do wykroku napalcowego (ruch zlokalizowany w stawie biodrowym); w t. 2. szybki i lekki skurcz nogi; w t. 3. dostawia się nogę do nogi postawnej i przenosi ciężar ciała równomiernie na obie nogi. Ćw. wykonuje się naprzemian lewą i prawą nogą; po każdej trzechtaktowej serji, nowa komenda.

Przed stosowaniem serji trzechtaktowej, wyćwicza się każdy takt osobno, przyczem dzieci wymawiają głośno: *wprzód, wzwyż, wdół,* nadając głosowi odpowiednie brzmienie: na wykrok napalcowy — lekkie staccato; na szybki, ale i z pewną ostrożnością wykonywany skurcz nogi — legato; wreszcie na dostawienie nogi do poz. zasadn. — silne i energiczne portamento. (O rozkazodawstwie ze stanowiska muzycznego p. Cz. I, str. 152.)

Rozkrok napalcowy. Na kom. lub rytm. w 2 t.

Nogę stawia się w prostej linji wbok, z wysoko wzniesioną piętą, na odległość 1—1½ stopy. Aby rozkrokowi napalcowemu dać możliwie silną podstawę, stawia się palce stopy trochę przed poziomą linją, przechodzącą przez środek powierzchni podstawowej nogi postawnej. Ciężar ciała spoczywa na wyprostowanej nodze postawnej. Kolano nogi krocznej wyprostowane, bez usztywnienia. Powrót do poz. w taki sam sposób; nogę dostawia się cicho i przenosi ciężar ciała równomiernie na obie nogi.

Rozkrok wspięty, wykonywany na kom., ćwiczy się na zmianę lewą i prawą nogą; w rytmicznem zaś wykonywaniu ciężar ciała spoczywa stale na nodze postawnej, nogę kroczną dostawia się w t. 2., opierając całą stopą, albo palcami przy pięcie nogi postawnej, nie przenosząc na nią ciężaru ciała

Rozkrok wspięty i wznos nogi wbok. Ćw. rytm.

Przy wznosie nogi wbok, wykonywanym rytmicznie jako ćw. nóg, zwraca się głowę w kierunku nogi czynnej, utrwala wzrokiem punkt na ścianie, by móc kontrolować, czy ustawienie pasu barkowego nie przesuwa się w czasie wznosu nogi.

a) — *wznos i opust nogi wbok z uderzaniem palcami o podłogę.*[1]) Rytm. w 1 t.

Końce palców uderzają sprężyście o podłogę a noga, odskakując, wznosi się wbok tylko tak wysoko, by równowaga i poprawne trzymanie całego ciała nie zostały zachwiane. Ćwiczący liczą głośno: *raz i, raz i. Raz* wymawia się krótko, dość ostro, jako nakaz do uderzenia o podłogę; podczas gdy *i* wypowiada się bez akcentowania, łagodniej na wznos nogi wbok.



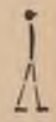
Ryc. 70.

b) *Jak pod lit. a, ale z lekkiem uderzeniem rąk o uda.* Ryc. 70.

[1]) Podobne ćwiczenie znaleźć można w gromadzie ćwiczeń równoważnych. Stosowane w zasobie ćwiczeń nóg, ma znaczenie ćw. mocyjnego, i w takim razie wykonuje się je w szybszem tempie. (Przyp. aut.).

Wyuczanie wykroku wprzód.[1])

Przy wykroku wprzód stawia się zapowiedzianą nogę całą stopą, z palcami zwróconemi prosto wprzód lub tylko minimalnie odchylonemi wbok, ze stawem kolanowym wyprostowanym, rozkładając równomiernie *ciężar ciała na obie nogi.* Cała postawa jak przy poz. zasadn. Ryc. 71.



Ryc. 71.

Wykrok wyćwicza się rytmicznie *jako zmianę między staniem a wykrokiem ze skurczem nogi mom. przejśc. i z przytupnięciem* (w 2/4 t.). — Stojąc, kurczy się nieznacznie, szybko nogę, stawiając stopę z silnem przytupnięciem, w odległości ½ stopy od palców nogi postawnej; przyczem ciężar ciała rozkłada się równomiernie na obie nogi. W t. 2. pauza. Powrót do poz. zasadn. tak samo jak wykrok z przytupnięciem przy dostawianiu nogi w t. 3. — i pauza w t. 4.

Po oznaczonej liczbie, np. po 3 wykrokach zatrzymuje się ćwiczących w t. 9. i kontroluje błyskawicznem przygięciem kolan, wznosem pięt, lub podskokiem, czy ciężar ciała spoczywa równo na obu nogach.

Wykrok wprzód, wznos i opust pięt. Rytm. z oznaczoną liczbą taktów posobnie.

Wykrok wykonuje się z nieznacznem rozluźnianiem stawu kolanowego (nie zaś ugięciem), stawiając równocześnie na podłodze całą stopę. Wspięcie i opuszczanie stopy wykonuje się np. 8 razy zrzędu, w spokojnem, równem tempie, przetrzymując ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Ryc. 72. Powrót do poz. zasadn. silnem odepchnięciem stopy od podłogi.



Ryc. 72.

[1]) Oddalenie nogi krocznej od postawnej przy wykroku powinno być bardzo nieznaczne; pięta nogi krocznej znajdować się powinna przy palcach nogi postawnej (przy krótkich wykrokach nawet bliżej). O ile zaś wykrok ma być pozycją wyjściową do ćw. tułowia, musi być większy, mniej więcej na długość 1½ stopy. (Przyp. aut.).

TRZECI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

A. B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Taneczne podskoki dwójkami w wspięciu i ze zwrotami o 90°. Ryc. 73.



Ryc. 73.

Ustawienie w dwójki naprost, w odległości kroku, ze skrzyżnym chwytem rąk (p. ryc. 557) i podskoki wspięte, bez, lub ze zwrotami o 90°. Podskoki wykonuje się z rozluźnieniem stawów skokowych i kolanowych (podskoki t. zw. taneczne). Po wyćwiczeniu wykonuje się podskokami obroty o 180°. Zabawę prowadzi się z początku na kom., potem rytm. w 2 t., t. j. zwrot i pauza.

Ważenie soli. Ryc. 74.



Ryc. 74.

Ustawienie dwójkami naprost. *Jeden szereg dzieci przybiera poz. siadu zwartego ze zgięciem nóg, drugi, stojąc w opadzie wprzód, opiera zwarte palce nóg o stopy siedzących.* Oba szeregi z ramionami wyprostowanemi chwytają się za ręce (chwyt rąk za nadgarstki jak na ryc. 553). Na polecenie rozpoczyna się właściwe ćwiczenie w takt liczenia, a polega ono na równoczesnych opadach wtył wyprostowanego tułowia i na przechodzeniu siedzących do poz. stojącej, stojących zaś do siadu, bez poruszenia nóg z miejsca i bez kurczenia ramion.

Łowienie ryb wędką.

Przysiad, ruch sprężynowy w stawach kolanowych i skłon wprzód, połączony z ruchami pływania.

Pływak wędki chwieje się na fali: Przysiad i ruch sprężynowy w stawach kolanowych. Na wykrzyk nauczycielki: „Rybka schwyciła haczyk i wciąga go pod wodę“ — dzieci zrywają się szybko, naśladując ramionami, skłonem i opadem tułowia wprzód zanurzanie się korka i pływania tegoż pod powierzchnią wody, po-

czem przechodzą do stania. W mom. niby zanurzania się, przenosi się ramiona przodem wzwyż, a przechodząc do stania, opuszcza się je bokiem wdół.

Bańki powietrzne występują na powierzchnię wody.

Przysiad i powolny wyprost kolan do poz. stojącej. Na polecenie.

W poz. wyjśc. przysiadu trzyma się ręce z ugiętemi palcami (kciuk powinien dochodzić do palca wskazującego i trzeciego), w wysokości pasu barkowego. Na polecenie, dzieci naśladują wydobywanie się baniek na powierzchnię wody przez powolny wyprost kolan i prostowanie rąk do góry ruchem jakby „rwanym". Zabawę rozpoczyna się zawsze z poz. przysiadu.

Wiewiórki kołyszą się na gałęziach, skacząc z gałęzi na gałąź, zrywając szyszki i t. p.

Przysiad i ruch sprężynowy w stawach nóg z kiwaniem głowy, skrętami lub bez nich, półprzysiad podparty, skok z skurczonemi kolanami. Ćw. naśladowcze.

Nauczycielka opisuje wiewiórkę, jej żywe, czarne oczy, długi, puszysty ogon, wzniesiony dogóry, jej sposób życia wysoko na gałęziach drzew. Obraz taki, odmalowany żywą, przekonywującą barwą głosu, przyczynić się może w znacznej mierze do przybrania poprawnego trzymania tułowia i głowy i zachęcić dzieci do sprawnych, zręcznych ruchów. Dzieci, w poz. przysiadu, wykonują na dane polecenie różne ruchy, ilustrujące zabawę.

Wiewiórki kołyszą się na gałęziach: — przysiad i ruch sprężynowy w stawach nóg. „Patrzcie, jak zwinne i gibkie są wiewiórki!"

Wiewiórki skaczą z gałęzi na gałąź: — dzieci przybierają szybko poz. półprzysiadu podpartego i wykonują bezpośrednio skok wprzód, podpierając się rękami (kolana skurczone, siad wysoko).

Wiewiórki wspinają się na drzewo za szyszkami; siedzą na tylnych odnóżach, trzymając w przednich łapkach szyszkę; — przysiad z rękami wzniesionemi

wprzód, dłońmi do siebie, z palcami wyprostowanemi. W czasie sprężynowych ruchów nóg (huśtanie się na gałęzi) wykonują dzieci małe poruszenia głową i ustami.

Pompowanie wody.

Mały wykrok wspięty wprzód i zmiana między uginaniem do półprzysiadu a wyprostem kolan. Ćw. rytm. w 2 t.

Fantazyjny obraz strumienia wody, wypływającego z kranu, naśladują ćwiczący uginaniem i prostowaniem kolan w takt, krótkiemi, zdecydowanemi drogami ruchu. Ramiona skurczone wprzód, ręce silnie zaciśnięte, w niedużem oddaleniu od siebie, kurcząc i prostując się wdół, w takt ruchu nóg, wywołują złudzenie trzymania dźwigni do poruszania pompy.

Jazda na koniu.

Mały wykrok wspięty, przysiad i ruchy sprężynowe w stawach nóg.

Ćwiczący powinni sobie wyobrażać, że siedzą na koniu prosto, jak jeźdźcy (amazonki), i trzymają jedną ręką uzdę. Równocześnie z ruchem sprężynowym nóg, ręka trzymająca uzdę porusza się wprzód i wtył. Co jakiś czas zmiana rąk i nóg.

Wbijanie gwoździ młotem parowym.

Skurcz nogi i opust wdół z uderzaniem końcami palców przed stopą nogi postawnej, lub w równej linji z jej palcami.

Równocześnie z uderzaniem palcami stopy o podłogę, uderza się o uda rękami w pięść (dłonie zwrócone ku wewnątrz) stroną małego palca. Bezpośrednio po uderzeniu młotem noga i ręce przybierają poz. wyjśc. Silne uderzenia młota powinny znaleźć swój wyraz w energicznych ruchach ramion i nóg.

Rzut nogi wbok „jak najwyżej".

Poz. wyjśc. jedno ramię wbok, głowa zwrócona w stronę ramienia i szybki *skłon z podrzuceniem nogi wbok*

(kolano wyprostowane) tak wysoko, by zwróconemi na zewnątrz palcami nóg, dotknąć wyprostowanej ręki. Ćw. powtarza się kilkakrotnie jedną nogą, poczem następuje zmiana. Ryc. 75.



Ryc. 75.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Stanie i zmiana między trzykrotnem przytupnięciem a wspięciem i opustem pięt. Ćw. rytm. w 6 t. w rytmie chodu.

Przytupnięcie kolejno lewą i prawą nogą wykonuje się z siłą i energją w 3 pierwszych taktach; w t. 4. wspięcie; w t. 5. pauza; w t. 6. opust pięt. Po wyćwiczeniu wykonuje się ćw. naprzemian lewą i prawą nogą.

Stanie (zwarcie) wspięcie, opust pięt z wznosem i opustem ramion i kolejnem dotknięciem palcami rąk ciemienia i ud. Ćw. rytm. w względnie powolnem tempie. Wyćwicza się na kom. w 2 t., potem rytm. w 4 t. według poniżej podanego opisu:

W t. 1. wspięcie i wznos ramion bokiem wzwyż, wysoko nad głową, do zetknięcia się palców (por. ryc. 25). Stawy łokciowe i nadgarstkowe lekko ugięte, palce natomiast wyprostowane, stykają się z sobą; w t. 2. pauza; w t. 3. opust pięt i opust ramion bokiem, z dotknięciem rękami ud, przyczem łokcie pozostają wyprostowane, nadgarstki zaś lekko ugięte; w t. 4. pauza. Ćw. to wymaga poprawnego ustawienia głowy i tułowia. Nauczycielka lub dzieci liczą głośno: *raz, dwa, trzy, cztery,* akcentując głośniej *raz* i *trzy,* t. j. momenty aktywne, z mniejszą zaś energją i łagodniej *dwa* i *cztery,* t. j. momenty bierne. W czasie pauz dzieci zachowują spokój w danej poz. Tempo względnie żywe.

Wspięcie, ruch sprężynowy; w zapowiedzianym takcie uginanie kolan do przysiadu. Na kom., np. w 4 t. posobnie.

W poz. wspiętej np. trzy razy ruch sprężynowy w stawach kolanowych (t. j. szybki opust i wznos pięt, pięty

„odskakują“ od podłogi). W t. 4. przysiad (kontrola postawy) i, na nową kom. powrót do poz. wyjśc.

Zmiana między ruchem sprężynowym we wspięciu a ruchem sprężynowym w poz. przysiadu. Rytm. z zapowiedzianą liczbą taktów.

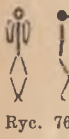
Ruch sprężynowy w stawach skokowych z głośnem liczeniem powtarza się, np. do 6 t., poczem w t. 7. szybki przysiad i ruch sprężynowy w kolanach 6 razy, w t. 7. szybkie przejście do wspięcia.

Jeśli liczy się głośno: *raz, dwa, trzy,* i t. d. — należy głośniej akcentować mom. aktywne ugięcia i wyprostu kolan.

Stanie, wspięcie i ugięcie kolan do przysiadu, z ruchem wahadłowym ramion wprzód i wtył. W 4 t., na kom.

Ruch wahadłowy ramion wprzód i wtył, wykonywany z rękami lekko zaciśniętemi, grzbietową stroną zwróconemi wprzód, w rytmie równym, o względnie krótkich drogach, koncentruje się głównie w stawach barkowych. Wahnięcia rozpoczyna się w miarowem tempie przed i w czasie wykonywania przysiadu, a nawet i dłużej, aż do rozkazu zaprzestania. W kom. przysiadu uwzględniać dość długie przerwy między każdym taktem. W mom. uginania kolan należy ramiona trochę wbok odchylić, nie zmieniając jednak rytmu wahnień.

Zmiana między wspięciem a półprzysiadem i skurczem ramion. Ćw. rytm., w oznaczonym momencie przetrzymanie w półprzysiadzie. Ryc. 76.


Ryc. 76.

Przy uginaniu kolan do półprzysiadu[1]), ugina się je tylko do kąta prostego, zresztą całe wykonanie jak w zwykłym przysiadzie (p. str. 110). Z każdem ugięciem

[1]) Półprzysiad, jako pozycja wyjściowa do innych ćwiczeń, np. głowy lub ramion i t. d., jest uważana jako trudna próba wytrzymałości, może więc być stosowana tylko z wielką ostrożnością. (Przyp. aut.)

kolan łączy się skurcz ramion, przy wyproście zaś kolan opuszcza się ramiona spokojnie wdół. Ćw. wykonuje się rytmicznie, np. w 3 t., przyczem dzieci liczą: *raz, i, dwa, i, trzy* (6/8 t.), pozostając w poz. półprzysiadu ze skurczem ramion. Na kom., powrót podskokiem do stania.

Stanie naprost z chwytem za ręce, uginanie kolan i bezpośredni wyprost tychże z mom. przejściowym, półprzysiadu i przysiadu. W 2 t. — Chwyt rąk wkoło lub w łańcuch ze skurczem ramion. Ryc. 561.

W t. 1. szybkie ugięcie kolan do półprzysiadu z natychmiastowym wyprostem kolan; w t. 2. podobnie jak w t. 1., ale z ugięciem kolan, do przysiadu. Dodatkowe ruchy ramion długością dróg ruchu odpowiadają takimże ruchom nóg. (Por. z. podobnem ćw. na str. 110.)

Stanie, uginanie kolan do przysiadu i wyprost kolan, łącznie z ruchem ramion. Na kom. w 3 t. posobnie.

W t. 1. skurcz ramion, w t. 2. silny rzut ramion wbok; w t. 3. ugięcie kolan do przysiadu z równoczesnym opustem ramion i klaśnięciem o uda. Po uderzeniu o uda, ramiona odskakują wbok, i wtedy kontroluje się poz. przysiadu z ramionami wbok. Na następną kom. prostuje się kolana, opuszcza ramiona. Dokładność wykonania a zarazem ożywienie powinny cechować to ćwiczenie.

Stanie naprost i przygotowanie do skoku w 7 t. (por. z ćw. na str. 120).

Wszystkie 7 taktów wykonuje się posobnie, z głośnem liczeniem, chwytem rąk i ruchami dodatkowemi ramion. W t. 1. wspięcie; w t. 2. pauza; w t. 3. błyskawiczne ugięcie kolan i wyprost; w t. 4. ugięcie do przysiadu; w t. 5. wyprost kolan; w t. 6. pauza; w t. 7. opust pięt. Przy głośnem liczeniu akcentuje się silniej t. 4., a przedewszystkiem t. 5 Pauzy pozostają nieakcentowane — czyli przedstawia się to jak następuje: *Raz! dwa! trzy!* ***cztery! pięć!*** *sześć! siedm!*

Ćw. wymaga starannego opracowania, by mogło być wykonane w odpowiedniej formie, sprężyście, swobodnie, a zarazem dokładnie. Wyćwiczać należy na kom. opuszczając zapowiedź, a wypowiadając hasło krótkiem słowem, np.: *już!* — Właściwy podział na takty przedstawia się jak następuje: Na wspięcie liczą dzieci *raz!*, na pauzę *dwa; trzy cztery* ściąga się jakby w jeden takt; poczem znowu osobno na wyprost kolan *pięć;* pauza - *sześć*; i opust pięt: *siedm.* Dopiero po nabraniu wprawy wykonuje się całe ćw. jeden takt po drugim posobnie, dochodząc wkońcu do takiej szybkości, z jaką wykonuje się skok.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Skurcz nogi i przenos wprzód i wprzód-wskos z uderzeniem końcami palców o podłogę i zpowrotem wprzód. Ćw. rytm. w 4 t. Forma wykonania swobodna.

Palce nogi uderzają w t. 1. o podłogę uderzeniem energicznem, sprężystem, w kierunku wprzód, prawie w linji palców nogi postawnej, staw kolanowy nieco przygięty. Natychmiast po uderzeniu, noga, odskakując, wraca do poz. wyjśc. W t. 2. i 3. powtarza się to samo, tylko że palce uderzają o podłogę dalej wskos, tak, żeby w t. 4. uderzenie miało wyraźnie kierunek wskos. (Kierunek określić można tylko w przybliżeniu; należy tu zostawić dzieciom pewną indywidualną swobodę). Wznosy i opusty następują po sobie w równomiernym rytmie, z liczeniem staccato: *raz i dwa i trzy!* Liczebnik, przypadający zawsze na uderzenie o podłogę, wymawia się silniej; spójnik *i* (na mom. odbicia i skurczu nogi) łagodniej, bez akcentowania.

Stanie, skurcz nogi i uderzenie końcami palców przed i przy stopie nogi postawnej. Ćw. rytm. w 3 t.

W t. 1. szybki, lekki i wysoki skurcz nogi (o ile pozwala poprawna postawa, i możność utrzymania równowagi), w t. 2. elastyczne uderzenie końcami palców (staw kolanowy ugięty) tuż przy palcach nogi postaw-

nej; w tej samej chwili, również w t. 2. noga, odskakując, przybiera poz. wyjśc.; w t. 3. opuszcza się nogę i dostawia do postawnej. Ćw. wykonuje się czas jakiś jedną i tą samą nogą, uważając, by przy opuście tejże w t. 3., nie przenosić ciężaru ciała na nogę kroczną, dopóki trwa rytmiczna serja ruchów.

Zmiana między poz. wspiętą a poz. napiętową. Ćw. rytm. w 2 t.

a) — *zmiana między poz. napiętową wprzód a poz. napalcową tuż przy nodze postawnej, ze skurczem nogi, mom. przejściowym.*

W t. 1. lekko i szybko kurcząc nogę lewą, przenosi się ją i opiera piętą w odległości mniej więcej stopy przed palcami nogi postawnej (czyli że pięta znajduje się na linji palców nogi postawnej). Kolano wyprostowane, bez usztywnienia. Ciężar ciała spoczywa na nodze postawnej, która w czasie trwania całego ćw. pozostaje wyprostowana. W t. 2. przenosi się lewą nogę, podobnie jak poprzednio, z szybkim skurczem (moment przejściowy) i dostawia palcami, mniej więcej w połowie stopy nogi postawnej, przyczem noga pozostaje lekko skurczona. Skurcz nogi (mom. przejściowy) należy wykonać dość silnie, w przeciwnym bowiem razie ruch ze stawu biodrowego przenosi się na staw kolanowy. Mom. oparcia nogi, zarówno piętą jak i palcami, powinien być bardzo krótki, ale pełen energji. Pięta i palce odskakują od podłogi „jak piłka".

Taką rytmiczną serję ćwiczeń wykonuje się oznaczoną ilość razy, przyczem dzieci liczą głosem jasnym, staccato: *raz i dwa i trzy* i t. d. W danym mom., t. j. w poz. napiętowej, kontroluje się i ew. poprawia całą pozycję.

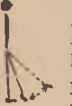
b) — *zmiana między poz. napalcową wprzód a poz. napiętową tuż przy nodze postawnej* i skurczem kolana mom. przejściowym.

Podobnie jak pod lit. *a*, tylko że zaczyna się w t. 1. od poz. napalcowej wprzód, w t. 2. dostawiając nogę

z wysoko wzniesioną piętą przy nodze postawnej. Zresztą jak pod lit. *a.*

Poz. małego wykroku wspiętego wprzód, wznos i opust nogi do poz. wyjśc. Ćw. rytm. w 1 t.

Po przybraniu wymienionej poz., zachowując poprawną postawę i równowagę, wznosi się nogę możliwie wysoko i opuszcza wdół, uderzając lekko końcami palców o podłogę. Ryc. 77. W czasie ćw., stawy nogi nie powinny być ani ciężkie, ani usztywnione, ruch musi być lekki, kolano nogi postawnej wyprostowane. Wzrokiem, skierowanym wprzód ku ścianie, same dzieci kontrolują poprawne wykonywanie ruchu, t. j. czy „linjowanie nogą“ odbywa się zawsze w płaszczyźnie strzałkowej. Ćw. powtarza się kilkakrotnie tą samą nogą, a dzieci na każde uderzenie liczą pogodnym głosem (staccato): *raz! raz!*



Ryc. 77.

Ćw. to połączyć można także z różnemi łatwemi *ruchami ramion, wznosem i opustem wbok, klaśnięciem lub uderzeniem o uda* i t. p.

Rozkrok wspięty, wznos i opust nogi, z kolejnem uderzaniem końcami palców o podłogę i o stopę nogi postawnej. Ćw. rytm. w 2 t.

Po lekkim i sprężystym rzucie nogi wbok w t. 1., opuszcza się ją energicznie z uderzeniem końcami palców wbok, poczem noga odskakuje natychmiast wbok-wzwyż. Szybki przenos i odskakujące uderzenie o wewnętrzną stronę stopy postawnej w t. 2.

Mały wykrok wprzód, bez skurczu nogi, mom. przejściowego. (O małym wykroku p. str. 125.)

Mały wykrok wprzód wspięty i ruch sprężynowy w stawach nóg. Ćw. rytm. (p. str. 118.)

W czasie ćw. tułów wyprostowany, jakby pionowo wydłużony, poddaje się elastycznie ruchowi nóg.

Mały wykrok wspięty wprzód i uginanie z bezpośrednim wyprostem kolan. Rytm., w 2 t.

Po przybraniu poz. małego wykroku wspiętego i skontrolowaniu tejże, wykonuje się, w spokojnem, równem tempie kolejne uginanie i wyprost kolan do półprzysiadu, mniej więcej do kąta prostego w stawach kolanowych. Ciężar ciała spoczywa równomiernie na obu nogach, pięty wysoko wzniesione. Ryc. 78.



Ryc. 78.

Po osiągnięciu wprawy łączyć można: z ruchami ramion, *skurczem i opustem, wznosem wbok* i wielu innemi, starając się, by ruchy były wykonywane swobodnie, z zachowaniem poprawnej postawy.

Stanie naprost i zmiana między swobodnem zgięciem nogi wtył a wymachem wprzód. Ćw. rytm. w 2 t. Wyćwicza się na kom.

Dzieci stoją dwójkami naprost, opierają wzajemnie ręce na barkach. Jeden szereg dzieci wznosi nogę wprzód, drugi zgina wtył. Na polecenie, dzieci zmieniają kolejno wznos wprzód i zgięcie nogi wtył. Stawy skokowe rozluźnione, cała postawa poprawna. Ryc. 79. W czasie ruchu wahadłowego dzieci liczą jasnym głosem: *tik, tak.* (Ruch nogi zależy w dużej mierze od sposobu wypowiadania hasła; może on być miękki lub twardy i ciężki.) Co jakiś czas zmiana nóg.



Ryc. 79.

CZWARTY ROK NAUCZANIA.

Lata od 12—13.

A. B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Hydroplan opuszcza się na wodę, woduje.

Mały wykrok wspięty, ruch sprężynowy stawów nóg, i powolne ugięcie kolan do przysiadu z ramionami wbok, i dalszy ruch sprężynowy w tejże poz.

Ćwiczący naśladują szybki przelot wspaniałego hydroplanu, wykonując, we wspięciu z ramionami silnie wyprostowanemi wbok, powolne ruchy sprężynowe, zarówno w stawach ramion jak i nóg. Na kom. „Woduj!“ następuje powolne, z opanowaniem, uginanie coraz ni-

żej kolan, aż do przysiadu, przyczem ramiona wyciągnięte silnie wbok pozostają nieruchomo, „hydroplan“ opuszcza się na wodę. Następnie „hydroplan kołysze się na falach“, t. j. w poz. przysiadu z ramionami wbok zaczyna się na nowo sprężynowy ruch w stawach barkowych i kolanowych.

Dziadzio jedzie jednokonną karjolką.

Przysiad, ruch sprężynowy w stawach kolanowych, w danym mom. szybki wyprost kolan do półprzysiadu i natychmiastowy powrót do poz. wyjśc.

Nauczycielka opisuje w kilku słowach dawną karjolkę, pojazd z wysokim kozłem, dużemi kołami i z resorami, umożliwiającemi jazdę po kamienistych drogach i wybojach.



Ryc. 80.

Dziadzio siedzi prosto, trzyma w obu rękach lejce i odważnie kieruje koniem: — przysiad, ramiona wprzód, łokcie lekko ugięte, ręce zaciśnięte i oddalone na szerokość klatki piersiowej. Ryc. 80. Jazdę naśladują sprężynowe ruchy nóg i ramion. Nierówności drogi i podskakiwania karjolki oddaje się w ten sposób, że po oznaczonej ilości ruchów sprężynowych, w danym mom. przygina się silniej kolana i bezpośrednio prostuje do półprzysiadu, poczem powrót do przysiadu i w dalszym ciągu ruch sprężynowy kolan. Praktycznie przedstawia się to np. tak: w taktach 1., 2., 3., 4. równe, spokojne ruchy sprężynowe; w t. 5. silniejszy ruch i wyprost kolan do półprzysiadu; w t. 6. dalsza jazda.

Lekcja szermierki.

Stanie naprost bokiem, w odległości mniej więcej 3 kroków. Układ ramion jak przy szermierce, t. j. jedno (zewnętrzne) nad głową, drugie (wewnętrzne) z ręką zwiniętą w pięść, w sposób podany na ryc. 81, figurka po lewej stronie. Ćw. polega na silnym wypadzie z przytupnięciem (forma swobodna), wykonywanym kolejno przez jednych i drugich ćwiczących. Równocześnie z wypa-



Ryc. 81.

dem, wykonuje ramię, które ma przedstawiać floret, szybki cios w kierunku „przeciwnika“ (odstęp między walczącymi powinien być tak duży, by wyciągnięte ramię nie dotykało drugiego ćwiczącego). Ćw. wykonuje się w 2 t., t. j. w t. 1. jeden z ćwiczących wypada, drugi zaś cofa się do poz. szermierczej; w t. 2. zmieniają się role. Po kilkakrotnem powtórzeniu tych ruchów nakazuje się półobrót i zabawa rozpoczyna się na nowo, drugą ręką i drugą nogą. Po zupełnem opanowaniu formy, ćwiczy się rytmicznie, np. w 3 t., z których pierwszy jest momentem aktywnym, a dwa następne przeznaczone są na pauzę.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Skurcz ramion, ręce w pięść jak do „kucia młotem“, wsparte o barki, wspięcie i opust pięt z równoczesnem „uderzaniem młotami“ o uda i powrót do poz. wyjśc. Ćw. rytm. w 2 t.

Przy skurczu ramion do „kucia“, zaciska się silnie ręce w pięść, opiera kciukiem o barki, przenosząc przedramiona do linji poziomej. Uderzenia wykonuje się równocześnie z wznosem pięt, podobnie jak na str. 79. Ponieważ długa droga ruchu ramion wymaga względnie dłuższego czasu, stosuje się dla całego ćwiczenia tempo względnie powolne 2/4 t. Na każdy mom. ruchu liczy się dość szybko 1, 2, przyczem nieparzyste przypadają na ruch, parzyste na pauzy.

Stanie i uginanie kolan do przysiadu, z wznosem i opustem ramion kolejno: wprzód i wbok. Serja rytm., w 4 t.

W t. 1. wznosi się pięty i ugina szybko kolana do przysiadu, wznosząc równocześnie ramiona wprzód z rękami zaciśniętemi; w t. 2. powrót do poz. zasadn.; w t. 3. i 4. jak w dwóch pierwszych, z tą zmianą, że ramiona wznosi się nie wprzód, lecz wbok. Takt równy, spokojny, tempo dość żywe.

Wspięcie i uginanie kolan do „trójtaktowego“ przysiadu. Na kom., w 3 t.

Trójtaktowy przysiad jest uginaniem kolan w t. 1. do półprzysiadu; w t. 2. nieco niżej, a wreszcie w t. 3. do zupełnego przysiadu. Po każdem ugięciu kolan wraca się do poz. wspiętej. Dzieci liczą głośno: *raz i dwa i trzy-y!* Wyćwiczać najlepiej w staniu naprost, z chwytem za ręce, z dodatkowemi ruchami ramion lub bez nich, dostosowując naturalnie rytm ruchu ramion do ruchu nóg. Po wyćwiczeniu stosuje się również ruchy dodatkowe ramion, ale już bez trzymania się za ręce.

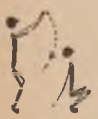
Przysiad i ruch sprężynowy w stawach nóg; w danym mom. zwrot o 90° podskokiem. Na kom., potem rytm.

a) W 3 pierwszych taktach ruch sprężynowy, w t. 4. skok ze zwrotem o 90° i umocnienie poz. przysiadu.

b) Tak, jak pod a), z tą zmianą, że bezpośrednio po zwrocie kontynuuje się ruch sprężynowy. Powtarza się to kilkakrotnie ze zwrotami w lewo i w prawo, np. na każdy t. 4.

Przysiad i ruch sprężynowy nóg; w oznaczonym takcie wyprost kolan do półprzysiadu i bezpośrednio powrót do przysiadu z wymachem ramion wprzód i opustem wdół. Ćw. rytm. z oznaczoną ilością taktów.

Po 3, np. ruchach sprężynowych, w t. 4. szybki wyprost kolan do półprzysiadu i szybki powrót do poz. wyjśc. Każdemu takiemu wyprostowi kolan towarzyszy energiczny wymach ramion wprzód z zaciśniętemi rękami trochę powyżej poziomu. Z ponownym przysiadem, ramiona opadają wdół-wtył poza pionową linję ciała. Ryc. 82.



Ryc. 82.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Wspięcie i opust pięt, kolejno w poz. zasadn. i w poz. rozkroku. Ćw. rytm. w 2×3 t.

W t. 1. podskok do rozkroku, w t. 2. i 3. wspięcie i opust pięt, w trzech następnych taktach powrót do poz. zasadn., wspięcie i t. d..

Stanie i zmiana między uderzaniem końcami palców przed nogą postawną, a wspięciem i opustem pięt.

Po 3 uderzeniach palcami z dość silnym skurczem nogi (mom. przejściowy), przenosi się nogę do małego wykroku wprzód (p. str. 122), w t. 4. wspięcie obunóż, w t. 5. przetrzymanie wspięcia, w t. 6. opust pięt. Serję ćw. wykonuje się kolejno lewą i prawą nogą.

Zmiana między wspiętym wykrokiem wprzód a dostawieniem nogi przy stopie postawnej ze skurczem nogi (mom. przejśc.) i z ruchem rzutu ramion wzwyż. Rytm. w 2 t.

Z poz. małego wykroku wspiętego (kolano wyprostowane), wznosi się w t. 1. nogę szybko, lekko i możliwie wysoko, zachowując zarazem poprawną postawę i stałą równowagę; opuszczając nogę, opiera się ją końcami palców przy stopie postawnej (kolano skurczone). W t. 2. powtarza się to samo, stawiając nogę wspiętą w małym wykroku (kolano wyprostowane). Ruch rzutu ramion wzwyż (p. str. 73) łączy się z krótkim mom. skurczu nogi, a szybki opust ramion z dostawieniem nogi wspiętej.

W czasie całego ćw. ciężar ciała spoczywa na nodze postawnej.

Wykrok wskos (północno-wschodni i północno-zachodni[1]) ze skurczem nogi, mom. przejściowym. Ćw. rytm. w 2 t.

Z poz. zasadn. (normalne ustawienie stóp) przenosi się nogę w kierunku wprzód-wskos na odległość stopy, stawia na podłodze cicho i lekko całą stopą, bez przenoszenia ciężaru ciała na palce nogi, lekko wspartej

[1]) Aby uzmysłowić kierunek „wskos", najlepiej posługiwać się kompasem, objaśniając kierunki zasadnicze i pośrednie, które dzieci pokazują energicznemi ruchami ramion. Północ oznacza zawsze kierunek wprzód, południe wtył, wschód i zachód odpowiednie kierunki wbok; pomiędzy temi zasadniczemi kierunkami wskazują ćwiczący kierunki pośrednie, jak północno-wschodni, północno-zachodni. (Przyp. aut.)

na podłodze. Kolano nogi krocznej wyprostowane, ale nie usztywnione. Powrót do poz. zasadn. w taki sam sposób. Układ ciała niezmieniony; unikać pochylania się. Wykrok wskos wyćwicza się rytm. i zatrzymuje w wykroku celem kontroli.

Wykrok wprzód-wskos i zmiana między poz. napalcową a napiętową ze skurczem lub wznosem nogi wyprostowanej, mom. przejśc. Rytm. w 2 t.

O pozycjach napalcowych i napiętowych p. str. 133.

Przy wykroku napiętowym *z mom. przejśc. skurczu nogi* wznosi się skurczoną nogę, stopą skierowaną ku górze, stawem kolanowym rozluźnionym i stawia piętą w odległości stopy lub nawet mniejszej w kierunku wprzód-wskos. Wykrok napalcowy wykonuje się w taki sam sposób, również ze skurczem nogi. Podobnie jak poprzednie ćw. wykonuje się *wykrok wprzód-wskos*, podnosząc szybko nogę wyprostowaną (mom. przejśc.) tak tylko wysoko, by równowaga nie została zachwiana i opiera o podłogę na zmianę: piętą lub palcami.

Zmiana między wykrokiem wspiętym wprzód a rozkrokiem (jednonóż) i skurczem nogi, mom. przejśc. Rytm. w 2 t.

W t. 1. stawia się nogę w wykroku wspiętym wprzód, w t. 2. wbok. (W obu razach ze skurczem nogi w mom. przejściowym.) Tułów pionowo, nieruchomo, wzrok skierowany wprzód, przed siebie.

O ile w późniejszych latach nauczania stosuje się do tego ćwiczenia muzykę, należy się posługiwać melodją w t. 3/4 (3 t. dla każdego momentu ruchu); zyskuje na tem estetyczna strona ćwiczenia, które staje się więcej opanowane.

Stanie i lekkie uderzanie końcami palców wprzód i wprzód-wskos z wznosem nogi, mom. przejściowym. Ćw. rytm. w 3 t.

Wyuczanie zakroku wspiętego, czyli małego uniku. Na kom. Ryc. 83.



Ryc. 83.

W zakroku wspiętym same tylko końce palców wspiera się o podłogę, pięta zwrócona prawie prosto ku górze, cała noga wyprostowana bez napięcia mięśni. Ciężar ciała spoczywa wyłącznie na nodze postawnej, zresztą jak przy poz. zasadn. Zwracać należy uwagę ćwiczących, by starali się prostować kręgi lędźwiowe, nie dopuszczając do powstawania lordozy, która łatwo występuje, jeśli lędźwie nie są należycie ustalone. *Zakrok wspięty (mały unik) wyćwicza się rytmicznie, jako zmianę między wykrokiem wspiętym wprzód i wtył, ze skurczem nogi, mom. przejściowym.* Po kilkakrotnem powtórzeniu ruchu, zatrzymuje się ćwiczących w zakroku, kontrolując dokładność wykonania. (O kontroli kierunków p. Cz. I, str. 227. Kontrola kręgosłupa, czy nie powstaje lordoza, p. Cz. I, str. 215, ryc. 16—17).

Stanie i uderzanie przed nogą postawną końcami palców nogi wyprostowanej; w oznaczonym mom. wysoki skurcz nogi, wyprost i przenos do poz. zakroku wspiętego. Na kom., oznaczoną ilość razy, potem rytmicznie.

Po dwóch np. uderzeniach palcami (w t. 1., 2.), szybki skurcz nogi, silny wyprost i przenos do zakroku wspiętego wtył (w t. 3.). Po opanowaniu formy, ćwiczy się rytmicznie, dodając t. 4. na przetrzymanie w poz. zakroku.

Mały wykrok wprzód-wskos (północno-wschodni lub północno-zachodni). Na kom., potem rytmicznie.

O wykroku wskos p. str. 139. Mały wykrok wprzód-wskos wyćwicza się bez skurczu lub ze skurczem nogi, jako mom. przejściowy.

Powrót do poz. zasadn. powstaje przez silne i szybkie odepchnięcie stopy kroczncj i dostawienie jej do nogi postawnej. Wyćwiczać o ile możności jak najprędzej rytmicznie w 2/4 t., najpierw jedną, potem drugą

nogą. Wyćwiczając rytmicznie, przetrzymać w danym momencie i skontrolować dokładność poz. małego wykroku. Dzieci powinny liczyć głośno, akcentując silniej liczby *nieparzyste*, przypadające na mom. czynne, mniej silnie *parzyste*, stanowiące pauzy. Tempo dość powolne.

Wykrok wprzód-wskos, wspięcie i opust pięt. Na kom., potem rytm.

Stanie, mały wykrok wprzód (wprzód-wskos), wznos i opust pięt. Na kom. w 1 t.

Równocześnie z przybieraniem każdej z wymienionych pozycyj, wznos obu pięt (ciężar ciała równomiernie na obu nogach).

Mały wykrok wprzód (wprzód-wskos) i wspięcie w 1 t. Na kom.

Równocześnie z wykrokiem staje się we wspięciu (ciężar ciała równomiernie na obu nogach).

Mały wykrok wspięty i zmiana między łagodnem ugięciem kolan i wyprostem nogi a ruchem sprężynowym w poz. przysiadu w wykroku. Na kom. oznaczoną ilość razy.

W małym wykroku wprzód wykonuje się np. dwa razy ugięcie i wyprost kolan (razem 4 t.). W t. 5. szybki przysiad w wykroku i ruchy sprężynowe od 5.—7.; w t. 8. sprężysty wyprost kolan, powrót do poz. wyjśc.

Ćw. to wykonywać można z różnemi zmianami i w różnych kombinacjach, np. 2 razy błyskawiczne ugięcie kolan (knix) w t. 1. i 2.; w t. 3. przysiad wreszcie powolny wyprost kolan od t. 4. do 6.

Mały wykrok wspięty wskos z uginaniem i prostowaniem kolan.

a) *Mały wykrok wskos, półprzysiad, wyprost, uginanie kolan i powrót do poz. wyjśc.* Na kom. np. w 6 t., podobnie jak na str. 134.

W t. 1. silny wyprost kolan, z zachowaniem poprawnej postawy; w t. 2. powrót do poz. wyjśc., t. j. półprzysiadu. Ruch ten powtarza się kilka razy, poczem powrót do półprzysiadu w poz. wykroku wskos i wtedy kontroluje się całą pozycję.

b) *Mały wykrok wskos, półprzysiad, i wyprost kolan.* Ćw. rytm. w 3 t.

W t. 1. silny wyprost kolan z zachowaniem równowagi i poprawnej postawy; w t. 2. pauza w tej poz.; w t. 3. powolne, opanowane ugięcie kolan do półprzysiadu.

c) *Wykrok wprzód-wskos i ruch sprężynowy w stawach kolanowych; w oznaczonym takcie wyprost kolan do wykroku wspiętego.* Ćw. rytm. w 6 t.

Od t. 1. do 4. czterokrotny ruch sprężynowy, t. j. w jednym takcie nieznaczne uginanie i prostowanie stawu kolanowego: po czwartym takcie silniejsze ugięcie i wyprost stawów kolanowych z równoczesnym, silnym, opanowanym wyprostem kręgosłupa i przetrzymanie w t. 5. i 6. wykroku wspiętego.

W małym wykroku wprzód przysiad i ruch sprężynowy; w oznaczonym mom. wyprost kolan do poz. wykroku wspiętego. Na kom., z oznaczoną liczbą taktów posobnie.

(O odległości między stopami w małym wykroku, p. str. 125.)

Ruchy sprężynowe, w których biorą udział stawy nóg, są ruchami nieznacznemi o bardzo małych drogach, poczem wykonuje się szybki wyprost kolan i przechodzi do poz. małego wykroku wprzód. W czasie całego ćwiczenia kręgosłup pionowo, dobrze wyprostowany. Na każdą nową serję osobna komenda.

Ćwiczenia szyi i głowy.

A. Uruchamianie szyi w płaszczyźnie strzałkowej.
B. Uruchamianie szyi w płaszczyźnie poprzecznej.
C. Uruchamianie szyi w płaszczyźnie czołowej.
D. Skombinowane ruchy głowy i szyi. Uruchamianie szyi w różnych płaszczyznach.

W różnych grupach ćwiczebnych niniejszej pracy znaleźć można niemało przykładów ćwiczeń szyi i głowy. Mają one na celu wyrobienie samodzielnych ruchów szyi, rozwinięcie muskulatury i wzmożenie ruchomości stawów tejże. Do lekcyj gimnastyki wprowadza się zawsze liczne ćwiczenia z tego zakresu, gdyż nietylko mają one dużą wartość jako ćw. mocyjne i kształtujące, ale ponadto pozwalają przeciwdziałać usztywnieniu i napięciu mięśni górnej części klatki piersiowej, występującym często, zarówno w niektórych pozycjach jak i ćwiczeniach. Ćw. głowy i szyi mają także i to do siebie, że, stosowane w czasie lekcji w przeróżnych kombinacjach z innemi ruchami, budzą zainteresowanie, usuwają nudę i niechęć, ogarniające nieraz dzieci, przy niezbędnem pedantycznem wyćwiczaniu niektórych ruchów. Trudno nieraz osiągnąć ścisłą dokładność formy wykonania, która jest rezultatem dobrze odmierzonej pracy systemu neuro-mięśniowego, szczególniej przy pewnych ćw. głowy i szyi w płaszczyźnie strzałkowej. Stąd też wypływa ogólnie znana zasada, że u dzieci powoli tylko wyrabiać należy dokładność formy, i to w taki sposób, by nie osłabiać w nich woli, energji i skupienia (koncentracji).

Skłony głowy wprzód i wyprosty wtył, podobnie jak i kołowania, najlepiej wykonywać z zamkniętemi oczami, gdyż ułatwia to w znacznej mierze koncentrację i celowe wykonywanie.

Poniżej podane przykłady ćw. szyi i głowy służyć mogą jako ćwiczenia samoistne, lub też znajdować zastosowanie w połączeniu z innemi, w różnych gromadach ćwiczebnych.

PIERWSZY ROK NAUCZANIA.

Lata od 8—10.

FORMY ZABAWOWE.

Rasowe konie.

Dzieci naśladują kiwanie głową rasowego konia. Ćw. łączyć można z różnemi innemi formami zabawowemi w konie, np. „jazda rycerska“ i t. p., w miejscu lub z kroczeniem wprzód.

Porcelanowy chińczyk. Ćw. rytm.

Siad skrzyżny (klęczny), ręce skrzyżowane na piersiach, i nieznaczne ruchy głową wtył i wprzód. (O skrzyżowaniu rąk, p. ryc. 556).

Dzieci siedzą prosto (tułów nieruchomo), naśladując porcelanową figurkę z głową osadzoną ruchomo. Figurka równo i spokojnie kiwa głową wprzód i wtył. Szyję należy wydłużać! Ryc. 84.



Ryc. 84.

Dziadek i babka potakują głową. Ćw. rytm.

Siad skrzyżny (klęczny), ręce skrzyżowane na piersiach, i małe ruchy potakiwania z nieznacznie zwiększającym się skrętem głowy z jednej strony w drugą (por. z ćw. poprzedniem.)

Aby przyzwyczajać dzieci do wykonywania ruchów zarówno o krótszych, jak i dłuższych drogach, można stosować taką formę zabawy: lekki ruch potakiwania —

tak, tak, wypowiadają dzieci staccato; — tak mówi babcia. Dziadek tymczasem potakuje, mówiąc powolniej i głębiej: *zapewne, zapewne.*

Zegar tyka. Ćw. rytm.

Siad skrzyżny (klęczny), ręce skrzyżowane, skłony głowy wbok (z jednej strony w drugą).



Ryc. 85.

Dzieci, z szyją wydłużoną, skłaniają głowę z jednej strony w drugą, wymawiając głosem jasnym: *tik, tak, tik, tak.* Ryc. 85.

Zbliżenie skrzyżowanych ramion do klatki piersiowej ma w tego rodzaju ćw. duże dodatnie znaczenie.

Chorągiewka na dachu.

Siad skrzyżny (siad z nogami skurczonemi, lub klęczny). Rytm.

W siadzie z kręgosłupem wyprostowanym (drzewce chorągiewki), wykonują dzieci lekkie skręty głową z jednej strony w drugą (chorągiewka zwraca się przy najmniejszym podmuchu wiatru).

Można tu zastosować poprzednią zabawę „dziadek i babka“, w ten sposób, że szybko zwraca się głowę, mówiąc: *nie, nie;* dziadek zaś zwraca głowę zdecydowanie, akcentując silniej: ***Niie! Niie!***

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.[1])

Na tym stopniu nauczania nie stosuje się ćw. głowy o formach ścisłych, w pełnem znaczeniu tegó określenia, gdyż najlepsze rezultaty osiąga się jedynie formami zabawowemi. Ponieważ jednak trudno nieraz o dobranie odpowiednich obrazów fantazyjnych, można uniknąć monotonji przez wprowadzanie w swobodnej formie rytmicznych skłonów i wyprostów głowy *wprzód i wtył, zboku nabok, skrętów,* i t. p.

[1]) Przyzwyczaja się dzieci, aby zawsze wykonywały te ćw. z zamkniętemi oczami. (Przyp. aut.).

DRUGI ROK NAUCZANIA.

Lata od 10—11.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Dzięcioł kuje drzewo.

Stanie i skłon głowy wprzód i wtył (kucie głową). Ćw. rytm. w 3 t.

Ręce, zaciśnięte w pięść, opiera się jedną o drugą, (by stanowiły mocne, nieruchome oparcie) i zbliża stroną kciuka ku czołowi, mniej więcej w odległości 10 cm. Ryc. 86.



Ryc. 86.

Nauczycielka opowiada dzieciom, jak dzięcioł, kując swym długim i silnym dzióbem, drąży otwory w korze drzewa i wydzióbuje owady. Zaciśnięte ręce mają naśladować drzewo, głowa — dziób ptaka.

Dzięcioł przy pracy: Silnie zaciśnięte ręce trzymać należy bez poruszania, a głową naśladować ruch kucia. Energicznem ale i sprężystem uderzeniem trafia głowa w złożone ręce, poczem odskokiem przechodzi do wyprostu wtył (poza linję pionową tułowia). Dzieciom przypomina się, że należy trzymać szyję jakby wydłużoną, głowę prosto, a tułów spokojnie. Siłę i opanowanie w wykonywaniu tego ćwiczenia ułatwia takt trójdzielny. W t. 1. kucie i odskok, w t. 2. i 3. pauza z głową odchyloną wtył. Należy przytem zmieniać oparcie rąk.

Stara sowa.

Stanie, zwarcie i skręty głową o możliwie jak najobszerniejszych drogach ruchu. Na kom.

Ćw. poprzedza opowiadanie o zwyczajach sowy, która polując w nocy na zdobycz, siedzi nieruchomo na gałęzi drzewa i tylko silnemi skrętami głowy lustruje okolice, upatrując zdobyczy. Dzieci przybierają więc postawę zwartą, opierają silnie nogi o podłogę, krzyżują ręce na piersiach (ryc. 556). Na polecenie, zwracają głowę bardzo powoli w lewo, dążąc do tego,

by droga ruchu była możliwie jak najobszerniejsza, a tułów i barki pozostawały nieruchome.

Wrażenie nocnej ciszy i spokoju wywołuje nauczycielka, wydając polecenie: *„W lewo - patrz!“* — głosem przyciszonym, powoli i przeciągle, a zarazem przedstawia dzieciom, z jaką to powagą i godnością sowa wypatruje swej zdobyczy.

Dobrą odmianą tego ćw. jest naśladowanie przelotu sowy z jednego drzewa na drugie, t. j. nieznaczne uginanie i prostowanie kolan z wznosem i opustem ramion o nieznacznych drogach ruchu w płaszczyźnie strzałkowej. Wznos ramion łączy się z wyprostem kolan, i t. d.

Figurka reklamowa w oknie wystawowem.

Siad skrzyżny i skłony głowy wbok. Ćw. rytm.

Siad skrzyżny, ramiona przyciśnięte do boków tułowia, przedramiona zwrócone wprzód, zaciśnięte ręce, zwrócone dłońmi do góry.

Figurka przedstawia Turka, mającego na głowie duży turban, w rękach ziarna kawy, gdyż reklamuje sklep z kawą, ściągając kiwaniem głowy uwagę publiczności. By dobrze naśladować taką figurkę, dzieci powinny kiwać tylko samą głową, nie poruszając tułowia; gdyby tułów brał udział w ruchu, poruszyłyby się także i ręce, a wtedy wypadłaby z nich kawa.

Pieczenie z ciasta wieńca z rodzynkami na rocznicę urodzin.[1])

Siad skrzyżny, przedramiona skrzyżowane przed sobą, kołowanie i potakiwanie głową. Ćw. rytm., forma swobodna.



Ryc. 87.

Rytmicznem kołowaniem głowy, zaczynając w lewo, naśladują dzieci formowanie wieńca z ciasta. Ryc. 87. Wieniec powinien być równy, okrągły; nauczycielka

[1]) Zwyczaj, panujący w krajach skandynawskich, gdzie na urodziny ofiarowuje rodzina solenizantom taki wieniec z ciasta. (Przyp. tłum.).

na każdy ruch kołowy głowy wymawia: *piekę, piekę,* a teraz, w równych odstępach, ubieram rodzynkami: skłon głowy *wprzód, wprzód-wskos, wtył, wtył-wskos,* i t. d., licząc głośno: *raz, dwa, trzy, cztery* i t. d.

Ćw. to zajmuje zwykle dzieci i daje im sposobność wyuczenia się konkretnych form ruchu nawet w tak trudnych kombinacjach.

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Skłon głowy wtył i wyprost. Poz. siadu.

a) *Siad zwarty i skurcz nóg.* Na kom. rytm. w równem, spokojnem tempie.

W siadzie zwartym ze skurczem nóg, ujmują ręce mocnym chwytem kolana, poczem, na kom., jakby z rozciąganiem kręgów szyi, prostuje się głowę tak daleko wtył, jak to jest możliwe bez wysuwania brody. Ryc. 88.



Ryc. 88.

Ćw. wykonywać należy z uczuciem miękkości, ale zarazem i siły. Brodę trzymać w sposób naturalny, nie przyciskając do szyi.

Dzieci powinny odczuwać, że właściwy ruch odbywa się w kręgach szyi, a głowa kiwa się jakby sama przez się. Po jakimś czasie, gdy można wykonywać to ćw. rytmicznie i w należytej formie, dzieci powinny sobie wyobrażać, że głowa jest jakby huśtawką, która huśta się tam i zpowrotem: *huś, huś.*

b) *W siadzie skrzyżnym, z ramionami skrzyżowanemi na piersiach.* Na kom., oznaczoną ilość razy posobnie. (O ramionach skrzyżowanych, p. ryc. 556.)

Skłony głowy wykonuje się w spokojnem, równem tempie huśtania. Po np. 8. t. skłonów, zatrzymuje się w mom. wyprostu wtył, poprawiając ustawienie głowy, trzymanie tułowia. Broda jak przy poz. zasadn., wzrok skierowany wprzód. Drogi ruchu przy skłonach głowy początkowo minimalne.

Skręty głowy z jednej strony w drugą. W siadzie. Ćw. rytm.

Następujące rodzaje siadów służyć mogą za poz. wyjśc. do tych ruchów głowy: *siad klęczny*, chwyt za stopy; *siad ze skurczem nóg*, ręce oparte na kolanach; *siad skrzyżny*, chwyt za stopy od spodu; *wsiad jezdny*, chwyt za krawędzie ławki w linji siadu, stawy łokciowe wyprostowane; *zwarcie i stanie* z rękami w pięść, ramionami skrzyżowanemi.

Poz. wyjśc. należy dobierać celowo dla ułatwienia ruchów kręgów szyi, nie wywołujących takich przyruchów jak: podnoszenie lub opuszczanie barków, pochylanie lub skręty tułowia.

W czasie skrętów głowy nie powinno dopuszczać się do uczucia napięcia, zmęczenia, lub znudzenia; głowę należy trzymać prosto, z brodą jak w poz. zasadn., karkiem wyprostowanym.

Przykłady ćw. rytm.

a) — *swobodne, miękkie skręty głowy z bardzo nieznacznemi drogami ruchu.* Powinno się mieć wrażenie, że głowa zwraca się sama przez się.

b) — *skręty głowy* i (np. w t. 7.) kontrola swobody formy ruchu.

c) — rytm. w 6 t. Po (np.) 5 skrętach przetrzymanie skrętu w t. 6., potem zaczyna się serję na nowo, w przeciwnym kierunku.

Skłony głowy wbok, z jednej strony w drugą. Ćw. rytm. w siadzie.

a) — *na kom.: „Stań" zatrzymanie ruchu z głową prosto.*

Jeśli stosuje się siad skrzyżny, należy opierać o podłogę całe dłonie z palcami zwróconemi wprzód; łokcie wyprostowane w linji tułowia.

W czasie skłonów wbok szyja wydłużona, tułów pionowo, bez poruszania; uważać, by głowa nie opadała wprzód lub się nie skręcała. Skłony wykonuje się szybko, lekko, z jednej strony w drugą. Chcąc ułatwić dzieciom spokojną poz. wyjśc. w czasie ruchu, należy

im przypominać, że ruch powinien odbywać się tylko w górnych kręgach szyi, dolne natomiast mają pozostawać nieruchome.

b) — *na kom., zatrzymując ruch w poz. skłonu głowy łukiem.*

Po kilkakrotnych skłonach, zatrzymuje się dzieci np. w t. 7. albo 8. w skłonie wbok, doprowadzonym do możliwie najdalszych granic, potem na kom, wyprost głowy, z prostowaniem dolnych kręgów szyi, — „szyja rośnie".

TRZECI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Konie cyrkowe.

Stanie i zataczanie głową półkola, na zmianę, z kiwaniem. Rytm., w 4 t.

Ćwiczący naśladują rasowe koniki w cyrku, przyozdobione w pióra i błyszczącą uprząż, wykonujące charakterystyczne ruchy głową, t. j. zataczające głową półkola z lewej ku prawej, i odwrotnie, w 2 pierwszych taktach. Szyja wydłużona, broda nieco wciągnięta (konie cyrkowe prowadzi się na krótkich trędzlach). W t. 3. i 4. przenosi się głowę wprzód i wykonuje ruch jakby potakiwania z powagą i godnością. Po każdym skłonie, silny wyprost głowy wtył. Ćwiczenie wykonuje się w powolnem tempie, w staniu; albo też z kroczeniem wprzód, zaznaczając powagę i tresurę, jaką odznaczają się konie cyrkowe.

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zwarcie i wyprost głowy wtył. Na kom., potem rytm. Por. z ćw. na str. —.

a) — *dwójkami naprost, z oparciem rąk na barkach współćwiczących,* w odległości wyprostowanych ra-



Ryc. 89.

mion, ujmując ugiętemi palcami barki od strony zewnętrznej. Ryc. 89. Chwyt rąk zmienia się. Wykonując rytm., liczy się 4 t. (2/4), t. j. dwa takty na ruch, dwa na pauzy.

b) — *z ramionami skrzyżowanemi* (jak ryc. 556). Rytmicznie wykonuje się jak pod lit. a), lub też w 3 t., z których dwa przypadają na pauzy.

c — *w siadzie skrzyżnym, z kontrolą rąk.*

W siadzie skrzyżnym, opiera się rękę z wyprostowanemi wzwyż palcami, stroną grzbietową, ukośnie przez łopatki, przyczem przedramię podpiera częściowo kręgosłup (p. Cz. I, ryc. 12). Drugą ręką ujmuje się kolano tej samej strony. Ręka wsparta na kręgosłupie, przyciśnięta silnie do tegoż, ułatwia kontrolę, a zarazem dopomaga do utrzymania kręgosłupa w prostej, spokojnej postawie.

Skręt głowy z jednej strony w drugą. W staniu lub siadzie. Ćw. rytm.

a) *z kontrolą rąk.*



Ryc. 90.

Ręce z palcami wyprostowanemi, złączonemi, z kciukami zwróconemi ku dłoniom, palce wskazujące, oddalone trochę od siebie, opiera się o czoło; dłonie zwrócone wdół, łokcie wyprostowane wbok. Ryc. 90. Kontrola ruchu będzie dokładniejsza, nie dozwoli na pochylanie głowy wprzód, jeżeli dzieci będą silnie opierały palce wskazujące o czoło. Trzymając ręce nieruchomo, zwraca się głowę ze strony lewej w prawą, i naodwrót, przyczem czoło jakby ślizgało się po wyprostowanych palcach. Skręty, wykonywane energicznie, powinny robić wrażenie piłowania piłą.

b) *Siad ze skrętem głowy, skręt w przeciwną stronę i zpowrotem.* Ćw. rytm. w 3 t. (O izolowaniu postawy, p. str. 150.)

W poz. wyjśc. głowa silnie zwrócona w lewo, w t. 1. szybki skręt głowy w prawo; w t. 2. zpowrotem w lewo; w t. 3. pauza w tej poz. Po kilku razach zaczyna się na nowo skrętem w prawo.

Skłony głowy wbok w siadzie i staniu. Ćw. rytm. Por. z ćw. na str. 150.

a) — *dwójkami naprost, z rękami opartemi o barki współćwiczących.* Na kom. lub rytm.

Naprost stojący skłaniają głowę równocześnie, każdy w swą stronę, w lewo lub w prawo, co ułatwia utrzymanie poz. wyjśc.



Ryc. 91.

b) — *w ustawieniu szeregowem; jedno ramię opuszczone luźno, bokiem, drugie lekko w stawie łokciowym skurczone i silnie wsparte ręką o bark obok stojącego.* Ryc. 91.

Kołowanie głowy w klęku podpartym. Na kom., oznaczoną ilość razy. Ryc. 92.

Ćw. wykonuje się dużemi drogami ruchu, indywidualnie, np. 3 razy zrzędu w każdą stronę. Dzieciom nakazuje się zamknąć oczy i wyobrażać sobie, że głową zataczają duże, równe koła.[1]) Ramiona przez cały czas ćwiczenia silnie wyprostowane, ciężar ciała rozłożony równomiernie na nogi, kolana i ręce. Nawet wtedy, gdy ćw. to wykonują ćwiczący indywidualnie, powinna prowadząca liczyć głośno: *raz i, dwa i, trzy,* i t. d., gdyż wzmaga to energję ruchu. Silniej należy zawsze akcentować liczebniki, szczególniej w mom. kołowania głowy wdół. Ryc. 92.



Ryc. 92.

Przykłady skombinowanych ćw. głowy i szyi. W poz. siadu.

a) *Skłony na zmianę ze skrętami głowy.* Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. i 2. lekki skłon głowy, w t. 3. silny

[1]) Kontrola myślna jest doskonałym środkiem odwodzenia myśli od własnego „ja", wyrabiania swobody, lekkości, miękkości ruchów, które stają się wtedy automatyczne i dozwalają na swobodny, niczem nieskrępowany oddech. Przez to więc właśnie podnosi się istotną wartość ćwiczenia, które działa wtedy silniej, wzmagając krążenie krwi w zwojach mózgowych. (Przyp. aut.).

skręt w lewo, w t. 4. zwrot wprzód; zkolei powtarza się to także i w stronę prawą.

b) *Skręty głowy na zmianę ze skłonami w skręcie.* Rytm., w 4 t.

W t. 1. silny skręt głowy w lewo; w t. 2., 3. i 4. trzy lekkie skłony w skręcie; w następnym t. 1. szybki zwrot głowy w prawo.

CZWARTY ROK NAUCZANIA.

Lata od 12—13.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Kucie młotami.

Leżenie przodem i wyprosty głowy wtył. Ćw. rytm. Ryc. 93.



Ryc. 93.

W leżeniu przodem, opiera się na podłodze zaciśnięte w pięść ręce na linji czoła, stroną małego palca (trochę powyżej brwi). Przedramiona, a nawet i ramiona, oparte całe o podłogę. Po wyproście głowy wtył z wydłużoną szyją, nakazuje się rytmiczne „kucie". Ryc. 93. Głowa — „młot" — uderza o zaciśnięte ręce — „kowadło" — i odskakując, wraca do poz. wyjśc. Uderzenia powinny być sprężyste, ożywione, ale zarazem wykonane z ostrożnością, wykluczającą jakiekolwiek niemiłe uczucie. Zwracać należy uwagę ćwiczących, by w czasie odskoku głowy tułów i ramiona nie poruszały się z miejsca i nie oddalały od podłogi. W równem i spokojnem tempie należy liczyć: *raz i, dwa i;* liczebnik na uderzenie, spójnik na odskok głowy.

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Skłon wprzód i wyprost głowy wtył, w poz. siadu lub stania; na kom. lub rytm. (O umiejscawianiu ćw. p. str. 150).

Skłony głowy (broda jak w poz. zasadn.) wykonuje się możliwie długiemi drogami przy skłonie wprzód,

krótszemi przy wyproście, zachowując poprawną poz. wyjśc.

a) — *na kom.* Pauzy muszą być dość długie, by umożliwić dokładność wykonania. Zapowiedź i hasło wypowiadane „legato“ należy odpowiednio dostosować: „Głowę wprzód — skło-o-ń, wtył — prostuj!“

b) — *rytmicznie, w 2 t.*, akcentując silniej wyprost głowy wtył: ***Wtył,*** *wprzód,* ***wtył,*** *wprzód!*

c) — *rytmicznie, w 4 t.* W t. 1. skłon głowy wprzód; w t. 2., 3., 4. powolny, jak gdyby rozciągający kręgi szyjne wyprost wtył, o możliwie jak najdłuższej drodze ruchu, byle bez poruszenia postawy i izolacji.

d) *Przycinanie głową wtył na zmianę z wyprostem karku.* Ćw. rytm. w 4 t. Po 3 krótkich, miękkich wyprostach głowy wtył, w t. 4. opanowany wyprost karku do poz. wyjśc. Broda, jak w poz. zasadn., bez żadnego napięcia.

Skręty głowy. W siadzie i staniu.

a) — *skręt głowy z jednej strony w drugą w zmiennym rytmie.* W t. 1. jak najsilniejszy skręt, np. w lewo; w t. 2. przetrzymanie; w t. 3. i 4. tak samo, ale w przeciwną stronę. Począwszy od t. 5.—7. skręty z jednej strony w drugą, w t. 8. pauza w skręcie. W t. 1. tak samo, tylko zaczynając w prawo.

b) — *skręty i nieznaczne skłony (kiwania) w skręcie.* Ćw. rytm. w 4 t.

Celem jak najdokładniejszej izolacji ruchu, należy skrzyżować ręce jak na ryc. 556 lub, w staniu naprost, opierać na barkach współćwiczącego (ryc. 89).

W t. 1. skręca się w lewo głowę, która jakby odskokiem wraca do pół drogi wprzód; w t. 2. ponawia się skręt, ale silniej, wreszcie w t. 3. wyraźny skręt w lewo a w t. 4. pauza w skręcie. Następną serję ruchów zaczyna się w prawo. Przyzwyczajać dzieci, by po każdej zmianie kierunku starały się szyję jakgdyby wydłużać, — „szyja rośnie“.

c) — *skręty głowy.* Rytm. w 3 t.

W t. 1. skręt w lewo; w t. 2. przetrzymanie skrętu, czyli pauza; w t. 3. głowę zwraca się wprzód, z dokładnem zaznaczeniem kierunku — „prosto wprzód".

Skłony głowy wbok. W siadach i staniu. Ćw. rytm.

a) — *z jednej strony w drugą, z kontrolą rąk.*

W poz. siadu skrzyżnego, ramiona wbok, — przenosi się przedramiona (ramiona stale w linji poziomej) z rękami zaciśniętemi w pięść ku głowie, mniej więcej do odległości 10 cm (stroną grzbietową ku górze). Ryc. 94. Przy energicznym skłonie głowy wbok, który porównać można niemal do uderzenia o pięści (tuż powyżej uszu — nigdy w skronie), odskakuje głowa z lewej na prawą stronę. Ramiona i ręce pozostają nieporuszone, tak, by każde uderzenie głowy o ręce przypadało zawsze w tem samem miejscu. Po wyćwiczeniu można zwiększyć odległość rąk od głowy.



Ryc. 94.

b) — *skłon głowy wbok z odskokiem.* Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. i 2. miękki skłon w lewo i odskok; w t. 3. i 4. tak samo w prawo. Liczebniki należy wymawiać głośno, przeciągle, aby osiągnąć sprężysty, odskakujący charakter ruchu: *Ra-z, dwa-a, trzy-y, czte-ry!*

c) — *w zmiennym rytmie.* Ćw. rytm. w 8 t. (o zmiennym rytmie p. ćw. poprzednie, lit. a).

Kołowanie głowy.

a) — *zataczanie głową półkola wprzód,* w 2 t.

Po przybraniu poz. skrętu głowy w lewo, zaczyna się zataczać półkola rytmicznie miękko, z lewej strony ku prawej, starając się nie poruszać nasady szyi i nie zmieniać układu brody w stosunku do kręgów szyjnych (por. z opisem kołowania na str. 153).

b) — *zataczanie całego koła.* Kołowanie głowy z twarzą stale zwróconą wprzód.

Przykłady skombinowanych ćw. głowy i szyi. W staniu i w siadzie. Ćw. rytm.

a) *Potakiwanie z powolnym skrętem z jednej strony w drugą.* Ćw. rytm.

Potakiwanie wykonuje się z uczuciem miękkości i naturalną lekkością, w rytmie spokojnym, możliwie dużemi drogami ruchu, z poprawnem ustawieniem głowy i wydłużoną szyją.

Po wykonaniu kilku ruchów potakiwania, zaczyna się, na polecenie, równomiernie z potakiwaniem skręt głowy w lewo, do możliwie najdalszych granic, byle nie naruszyć poprawnego układu całej postawy. Na osobne polecenie, skręt w przeciwną stronę. Na potakiwanie liczy się: *raz, raz.*

b) *Skręty głowy z jednej strony w drugą, kolejno, z opustem głowy wprzód i wyprostem (do linji pionowej).* Ćw. rytm., 2 razy po 8 t.

Na kom. opad głowy wprzód, z zachowaniem poprawnego ustawienia kręgosłupa, szczególniej w kręgach piersiowych i lędźwiowych i z ustalonym pasem barkowym. W tej poz. opadu głowy wprzód wykonuje się rytmicznie nieznaczne skręty (krótkie drogi ruchu) z jednej strony w drugą, od t. 1. do 8. W następnych 8 t. takie same skręty, z głową prosto. Opad i wyprost głowy zawsze w 1 t. Tempo ćw. dość szybkie.

Ćwiczenia mięśni grzbietu.

A. Ćwiczenia uruchamiające kręgosłup w płaszczyźnie strzałkowej wtył.

W leżeniu, siadzie, klęku, staniu.

B. Ćwiczenia uruchamiające kręgosłup w płaszczyźnie strzałkowej wprzód.

W siadzie, klęku, staniu.

C. Ćwiczenia z pracą mięśni statyczną, w normalnem wydłużeniu.

W leżeniu, siadzie, klęku, staniu.

PIERWSZY ROK NAUCZANIA.

Lata od 8—10.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Łódki na wodzie.

Leżenie przodem i kolejne, nieznaczne skłony tułowia wtył. Ćw. rytm. ramiona wzdłuż boków ciała (p. str. 160).

Górna część tułowia, łagodnym i miękkim skłonem tułowia wtył i wyprostem, naśladuje kołysanie się łódki na falach. Ryc. 95.

Ryc. 95.

Przykład nauczania: Prowadząca opowiada dzieciom, jak to małe, lekkie łódki, niedaleko brzegu, kołyszą się łagodnie na falach rzek i mórz. Na polecenie rozpoczyna się ruch rytm. w spokojnem, równem tempie, niezbyt jednak powolnem. Ćw. kieruje nauczycielka, wymawiając głosem jasnym i pogodnym: *Wgórę* —

wdół, lub później *raz, raz*, t. j. na skłon i wyprost tułowia. Barwą głosu należy uwydatniać różne momenty i nasilenie ruchu, np. głosem powolniejszym i głębszym silniejszy wznos tułowia, — „łódka popłynęła dalej, gdzie większa fala“, wogóle zaznaczać wszystkie zmiany rytmu na powolniejszy lub szybszy.

Obrazowość gra w tem ćw. dużą rolę. Ożywionem i interesującem opowiadaniem wywołać można u dzieci, jakby rzeczywisty obraz niedużych, skrzących fal, kołysanie się łódki, a tem samem wesołość, lekkość wykonania ruchu. Pamiętać jednak należy, by takie obrazy fantazyjne nie przeszkadzały, ale ułatwiały dokładne wykonywanie ruchów tułowia.

Podobnemi opowiadaniami doprowadzać można także do poprawy błędów: np. przy zbyt silnym skłonie tułowia, przy którym nie uruchamia się wcale górnej części kręgosłupa, a powstaje natomiast lordoza. Zwraca się np. uwagę, — że „tylko lekki wietrzyk powiewa“, więc i łódki nie kołyszą się tak wysoko, by widać było kil[1]) (spód łódki).

Balonik do wydymania w kształcie kiszki.

Leżenie przodem, skurcz ramion, skłon tułowia wtył i wyprost.

Dzieci przedstawiają „balonik-kiszkę“ czyli długi, wąski balonik z nasadką do wydymania. Skłon tułowia jest mom. prężenia balonika w czasie napełniania go powietrzem, czemu towarzyszy głośny wdech z przymkniętemi ustami. Wracając do poz. wyjśc., tułów prostuje się z silnym, głośnym, świszczącym wydechem: piu, piu. Nauczycielka normuje takt, wymawiając przeciągle: *wdóó-ł, wgó-rę*.

Foki wygrzewają się w słońcu. Ćw. naśladowcze.

Leżenie przodem, skłon tułowia wtył i skręty głowy w połączeniu z potakiwaniem. Ramiona wzdłuż ciała, lub w skurczu. Nauczycielka przypomina dzieciom

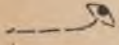
[1]) Kil, belka zakrzywiona lekko z przodu, umocowana zewnątrz od spodu łódki, przez całą jej długość. (Przyp. tłum.).

sposób życia tych zwierząt: leżą one zazwyczaj na krach lodowych, poruszają się na nich (rytm. skłony i wyprosty tułowia, bez ruchów głowy, lub z niemi), wygrzewają się w słońcu, rozglądając wokoło (powolne skręty głowy z jednej strony w drugą, z łagodnem kiwaniem). Od czasu do czasu obracają się foki, kładą na grzbiecie, poruszając odnóżami, i t. p. Po wyuczeniu tych różnych sposobów, zaczyna się właściwa zabawa, polegająca na stosowaniu wyuczonych poprzednio ruchów: np. ruchów ramion skurczonych (krótkie odnóża fok), t. j. przenoszenia ramion wbok z równoczesnym skłonem wtył. Rytm. skłony wtył w połączeniu z ruchem ramion naśladować mają posuwanie się fok po lodzie.

Leżenie i patrzenie przez lornetkę.

Leżenie przodem i łagodne skłony tułowia.

Dzieci, leżąc w poz. wypoczynkowej, czuwają nad granicą jako „straż graniczna“. „Dowódca straży“, nakazuje wznos tułowia, mówiąc np.: „Popatrzcie, czy nie zbliża się jakie niebezpieczeństwo?“ — Dzieci wznoszą wtedy głowę i tułów dogóry, przykładają do oczu ręce złożone, „lornetki“, przyczem łokcie zwraca się wbok. Ryc. 96.



Ryc. 96.

„Niema niebezpieczeństwa!“ Dzieci-„żołnierze“ wracają do poz. spoczynku.

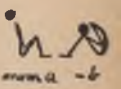
Zabawę można urozmaicać i zmieniać w różny sposób; np. chcąc dłużej przetrzymać w silniejszym skłonie, zapowiada nauczycielka, że samolot jakiś nadlatuje, lub że niebezpieczeństwo grozi odtyłu, — dzieci w skłonie zwracają się w lewo (w prawo), wtył. Zainteresowanie dzieci zabawą zależy w dużej mierze od pedagogicznych zdolności nauczycielki, od sposobu, jakim budzi u dzieci ożywienie.

Kwiaty, rozwijające się w słońcu.

Siad ze skurczem nóg. Ryc. 97.

W siadzie z nogami skurczonemi pod kątem ostrym (oddalonemi nieznacznie od siadu) ujmują dzieci rę-

kami kolana od zewnątrz i skłaniają głęboko tułów wprzód, przyczem głowa opada biernie, możliwie jak najniżej. Kwiaty rozwijają się w promieniach słońca, które najsilniej dogrzewa w południe. Nauczycielka liczy do dwunastu, a dzieci prostują kręg za kręgiem, przyczem kręgi górne tułowia i szyjne przechodzą w nieznaczny skłon wtył, tak, że wzrok skierowany jest trochę wprzód-wzwyż. Ryc. 97, mom. a. Po zachodzie słońca, kwiaty zasypiają, czyli następuje powrót do poz. skłonu wprzód, mom. *b*. Nauczycielka znaleźć tu może temat do różnych odmian ćw., np.: w czasie długiej posuchy zwiędłe kwiaty opuściły smutno główki i dopiero „deszcz“ (uderzenia końcami palców na linji siadu), — „gwałtowna ulewa“ (naśladowcze ruchy palcami) ożywiają kwiaty, które prostują się (przy ciągłych ruchach rąk). Ruchy rąk oddają następnie słabnącą siłę deszczu (tempo coraz powolniejsze), aż wreszcie kwiatki prostują się; nauczycielka chwali lub gani postawę, uważając, by nie występował opad tułowia w stawach miednicowych.



Ryc. 97.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Leżenie przodem.

Przybierając poz. leżenia przodem, kładą się dzieci szybko i cicho przodem w ten sposób, że cała powierzchnia ciała spoczywa na podłodze, nogi złączone, stopy wyprostowane, głowa i szyja podane trochę wtył, broda lekko wciągnięta, ramiona wzdłuż boków ciała, dłonie przy udach lub blisko nich, oparte o ziemię. Chociaż każdy odcinek ciała jest wyprostowany, ćwiczący nie powinni odczuwać naprężenia lub sztywności; cała poz. jak spoczynkowa.

Leżenie przodem wypoczynkowe.

Tak jak poprzednie ćw., z tą tylko zmianą, że jedna ręka leży płasko na podłodze w linji brody, druga zaś, zwinięta w pięść, wspiera się na niej stroną małego palca. Ryc. 98. Układ rąk zmienia się na kom.



Ryc. 98.

Leżenie przodem i skłon tułowia z przetrzymaniem w poz. skłonu łukiem.[1]) Na kom., potem rytm.

Skłon tułowia wykonuje się z początku na kom.; kom. powinna nakazywać nietylko stanowcze wykonywanie ruchu, ale i jego obszerność, aż do skłonu łukiem. Następnie wykonuje się skłony jakiś czas rytm., w tempie względnie powolnem, przyczem zapowiada się głosem silnym: ***Wgó-órę! wd-óół!***

Przy rytm. wykonywaniu ćw., drogi ruchu są bardzo małe, chodzi bowiem głównie o to, by kręgosłup w całej swej długości był wyprostowany, z bardzo nieznacznym wznosem w kręgach dolnych szyi, i górnych piersiowych. Jeśli zaś doprowadza się do silniejszego skłonu wtył, ruchy przechodzą łatwo w wygięcie kręgosłupa w kręgach lędźwiowych, czyli w lordozę, nie dopuszczając nawet do jakiegokolwiek odchylenia wtył kręgów piersiowych (międzyłopatkowych). Zadaniem skłonów jest bowiem powolne, jak najostrożniejsze wyćwiczanie ruchomości i sprężystości kręgosłupa, przeważnie w mniej uruchomionych kręgach piersiowych, co wpływa korzystnie na ogólną postawę i zdolność wykonywania ruchów. Należy przyzwyczajać dzieci, by umiejscowiały ruchy wyłącznie tylko w kręgosłupie, bez współdziałania części obwodowych (bez ściągania łopatek), i nigdy nie skłaniały tułowia w mom. wdechu, gdy klatka piersiowa jest rozszerzona. Do takich poprawnych skłonów dojść można łatwo, jeśli nakaże się skłaniać tułów spokojnie, równo wtył, małemi drogami ruchu. Wtedy dolne żebra, miednica, nogi i stopy spoczywają nieruchomo, a grzbiet w tak wykonanym skłonie przedstawia miękki łuk, z całym pasem barkowym ustawionym normalnie. Szczególniejszą uwagę należy także zwracać dzieciom na to, by

[1]) Ponieważ skłony tułowia w leżeniu mają jedynie na celu uruchomić w płaszczyźnie strzałkowej górną część kręgosłupa, t. j. kręgi piersiowe, wykonuje się je zawsze w leżeniu przodem, bez ustalania nóg; wyjątkowe odstępstwa od tej zasady będą zaznaczone w każdym poszczególnym wypadku. (Przyp. aut.).

w czasie skłonu wydłużały szyję, brodę lekko wciągały, czyli zachowywały układ ciała jak przy poz. zasadn. Rytm skłonów równy i spokojny. Od początku również trzeba przyzwyczajać ćwiczących, żeby przy wykonywaniu skłonów wtył kładli w pracę mięśni (prostowniki grzbietu) całą siłę i energję, w taki jednak sposób, żeby ruch nie zatracał swej miękkości i sprężystości. Formy zabawowe spełniają pierwszą część tego zadania, a przy szkoleniu form określonych w początkowych latach nauczania nietylko dobór właściwych form, ale także i sposób nauczania, odpowiednia kom., może wyrobić u ćwiczących poprawność skłonów, *miękkich i energicznych zarazem.*

Przed zaczęciem ćw. powinno się dać polecenie: *Gotowi! Już!* — a wtedy dzieci, leżące przodem w poz. spoczynkowej, prostują kręgosłup i wydłużają szyję, przenosząc ramiona wzdłuż ciała. Skłony wykonuje się z początku przez czas krótki; na kom.: *Dość!* przechodzi się natychmiast do poz. spoczynkowej. Sposobem wypowiadania kom., liczeniem *raz i, raz i* (z należytem akcentowaniem, dobrze dostosowanym taktem) podtrzymuje prowadząca energję i poprawne wykonywanie ruchu.

Po niejakiem wyćwiczeniu, zatrzymuje się dzieci *w „skłonie łukiem"*, kontrolując formę i swobodę ruchu (p. Cz. I: drobne ruchy kontrolne).

Układ ramion w skłonie łukiem może być następujący:

a) *ramiona wzdłuż boków ciała, ręce przy udach.*

b) — *skurcz ramion.* Ryc. 99. Ryc. 99.

Skurcz ramion w leżeniu przodem-łukiem nastręcza dzieciom pewne trudności, gdyż zwykle nie orjentują się, gdzie jest właściwy punkt oparcia palców rąk, i przesuwają go za daleko ku przodowi, lub przesadnie ku tyłowi. Punkt ten oparcia rąk należy więc przed przybraniem leżenia oznaczyć dokładnie uderzeniami palców, — a następnie, leżąc, starać się, by w tym właśnie punkcie opierały się palce rąk. Układ łokci najlepiej kontrolować wzrokiem, zwracając głowę w lewo i w prawo.

Leżenie przodem-łukiem i łatwe ruchy głowy i ramion.[1])

a) — *potakiwanie (skręty głowy).* Forma swobodna. Po przybraniu poz. leżenie przodem i skłon łukiem wtył, wykonuje się, na osobne polecenie, ruchy potakujące, lub skręty głowy z szyją wydłużoną.

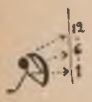
b) — *przycinanie ramion.* (O przycinaniu p. str. 68.)

c) — *skurcz i krążenie ramion* (p. str. 68).

Siad, zgięcie nóg z ujęciem kolan rękami i kolejne rozluźnianie i prostowanie kręgosłupa. Na kom.

W poz. siadu ze skurczem nóg (str. 109) ręce ujmują kolana od strony zewnętrznej, skierowując łokcie wbok. Taka sama forma ćw. występowała poprzednio jako „Rozwijające się kwiaty"; powtórzenie tegoż ćw. w formie ścisłej oznacza, że powinno ono, po dłuższem wyćwiczaniu, przedstawiać dokładniejszą formę i lepsze opanowanie.

Rozluźniony tułów skłania się wprzód tak daleko, by głowa oparła się o kolana, — przy wyproście zaś kręgi lędźwiowe, piersiowe i szyjne prostują się powoli, kręg za kręgiem, aż do zupełnego wyprostu kręgosłupa, z głową lekko podaną wtył. Wyprost kręgosłupa wykonuje się w oznaczonej liczbie taktów, np. 12. W t. 12. prostuje się górne kręgi piersiowe i doprowadza do zupełnego wydłużenia kręgi szyi. Ryc. 100.



Ryc. 100.

Siad skrzyżny, ujęcie rękami palców nóg i rozciąganie kręgosłupa i szyi aż do lekkiego skłonu wtył. Na kom.

Na polecenie: *„Rośniej - wgórę"*, — dzieci prostują kręgosłup w całej długości, nie poruszając barków i nie pochylając się wtył.

Na osobne polecenie: *„Tułów wtył skłoń"* — cofa się kark silnie ku tyłowi (broda jak w poz. zasadn.), a gór-

[1]) Przyjąć należy, jako stałą zasadę, że — o ile stosuje się ćwiczenia głowy, ramion, nóg, w skłonie łukiem, w poz. leżenia przodem, siadu, klęku, stania — przybranie poz. skłonu łukiem poprzedzić powinno kilkakrotne rytm. powtórzenie skłonu i wyprostu tułowia. (Przyp. aut.).

ny odcinek kręgosłupa nieznacznie wtył. W poz. skłonu wtył spotyka się często z nakazem „wypuklenia klatki piersiowej“ w mom. wdechu, co jednak nigdy nie powinno być stosowane; owszem wyraźnie należy zwracać uwagę ćwiczących na to, by oddech był spokojny, równomierny, zupełnie niezależny od wykonywanych ruchów tułowia. Najskuteczniej odwrócić można myśl dzieci od trudności związanych z poprawnem wykonywaniem skłonów, a zarazem wzmóc ich wolę i energję, gdy się im podda np.: porównanie, że powinny „karkiem żłobić głęboką bruzdę“.

Klęk, skłon i wyprost tułowia. Na kom., potem rytm.

W siadzie klęcznym przenosi się dłonie, z palcami zwróconemi wprzód i opiera silnie o przednią stronę ud, w bliskości miednic, przyciskając przedramiona i ramiona do boków ciała. Ryc. 101. Z tej to poz. z uczuciem jakby „rozciągania tułowia“ prosto dogóry, ćwiczący skłaniają na kom. górne kręgi tułowia lekko wtył. Początkowo skłon wtył powinien być tak nieznaczny, by robił raczej wrażenie skłonu głowy z wydłużoną szyją. Nie należy także zmieniać w ciągu ćw. układu ramion, lecz trzymać je stale przyciśnięte do tułowia. Powrót do poz. wyjśc. w taki sam sposób. Po dojściu do wprawy, opuszcza się ramiona wzdłuż ciała, opierając palce o zewnętrzną stronę stóp.



Ryc. 101.

W wykonaniu rytm., w tempie względnie powolnem, akcentuje się silniej pierwszą część kom.: ***wtył*** - *skłon*, ***wy*** - *prost*, — czyli pierwsza część kom. stanowi właściwą zapowiedź, drugą wypowiada się nieakcentowanie. Można także posługiwać się krótką kom.: ***Skłoń-Prostuj.***

Klęk, skurcz ramion, skłon i wyprost tułowia.

a) — *na komendę.*

Skłon wtył wykonywać należy powoli, ze skupieniem, przypominając dzieciom, by nie unieruchamiały klatki piersiowej, skłaniając tylko powoli, z opanowaniem, górny odcinek kręgosłupa; dolny zaś (część lędźwiowa)

ma pozostawać możliwie nieporuszony, stawy miednicowe napięte. Ciężaru ciała nie należy przesuwać zbyt silnie wtył, — powinien on padać prawie pionowo na kolana. Kręgi szyjne wyprostowane; głowa możliwie nieruchomo, stosuje się biernie do ruchów górnych kręgów. Ryc. 102. Zwracać także uwagę ćwiczących, by w czasie skłonu nie przyciskali zbyt silnie rąk do barków, a łokci do tułowia. Wyprost tułowia wykonuje się w sposób analogiczny, kładąc nacisk na utrzymanie w napięciu stawów miednicowych i dolnego odcinka kręgosłupa. Kom. stanowcza, spokojna, legato.


Ryc. 102.

b) — *Na kom., oznaczoną liczbę razy, z przetrzymaniem w poz. skłonu łukiem wtył* (ze skurczem ramion).

Należyte wykonywanie skłonów tułowia wtył z poz. ramion skurczonych (omówione zostało dokładnie przy poprzedniem ów.). Po 3 np. skłonach i wyprostach, przetrzymuje się w t. 4., kontrolując swobodę układu i formę; na osobną kom. powrót do klęku. Ćw. wykonuje się z głośnem liczeniem: ***raz*** i ***dwa*** i ***trzy*** i ***cztery!***

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Siad klęczny podparty i niski ukłon. Na kom.

Siad klęczny podparty przybiera się z klęku, opierając ręce (w odległości klatki piersiowej jedna od drugiej), palcami zwróconemi wprzód, tuż przy kolanach lub w niewielkiem oddaleniu (w tem ćw. ręce są oddalone od kolan na dwie szerokości dłoni); łokcie wyprostowane; ciężar ciała, w znacznej mierze przeniesiony wprzód, spoczywa głównie na rękach. Tułów wyprostowany, głowa wzniesiona, łopatki cofnięte. Ryc. 103. mom. a.


mom. a. mom. b.
Ryc. 103.

Na polecenie, wykonuje się szybko skłon tułowia wdół, kurcząc równocześnie ramiona w łokciach, starając się dotknąć czołem raz jednej, raz drugiej ręki, bez poruszenia siadu i rąk. Ryc. 103, mom. b. — Bezpośrednio potem powrót do poz. wyjśc. Siłę i inten-

sywność ruchu wzmagają wesołe okrzyki dzieci: *wdół! wgórę!* Czołem pozdrawia się ręce naprzemian.

Djabełek w skrzyneczce. Na kom.

Dzieci znają zabawkę „djabełek w skrzynce"; jest to laleczka na sprężynie, wciśnięta do skrzyneczki, z której wyskakuje przy podniesieniu wieczka.



Ryc. 104.

Siad klęczny, skłon poniż, ręce oparte o kolana, głowa opuszczona nisko wdół. Ryc. 104, mom. a. *Wieczko wgórę!* - djabełek prostuje się szybko i sprężyście, przechodząc do klęku z ramionami wbok (potem z wznosem ramion, z rękami w pięść). Ryc. 104, mom. b. Na dalsze polecenie: *Wieczko wdół!* — powrót do poz. wyjśc. z głośnym wydechem.

Pokłony krasnoludków. Ćw. rytm. w 2 t.

W poz. klęku ze skurczem ramion (ryc. 105, mom. a) skłania się tułów tak silnie wprzód-wdół, że czoło dotyka kolan, przyczem odpręża się stawy kolanowe i miednicowe, siad przesuwa nieco wtył i wgórę, Ryc. 105, mom. b, poczem prostując tułów i stawy miednicowe, powraca się do klęku. W czasie ćw. należy barki, ramiona i głowę trzymać możliwie bez poruszania, a sam ruch wykonywać miękko (nigdy kanciasto), w spokojnem, równem tempie. W mom. skłonu dzieci wypowiadają głośno: *„wdół!"*, następnie, silnie akcentując: *„wgórę!"* Zabawę tę stosować można szczególnie w okresie Bożego Narodzenia, nadając jej charakter lokalny.



Ryc. 105.

Bitwa.

Ustawienie dwójkami naprost, w odległości kilku kroków, w poz. opadu rozkrocznego. Zabawa polega na skłonach i wyprostach tułowia, wykonywanych rytmicznie krótkiemi drogami ruchu, z równoczesnym ruchem rąk, zwróconych dłońmi wprzód, jak to zwyczajnie czynią dzieci przy podobnych zabawach.

Rąbanie drzewa. Ćw. rytm.

Rękami zaciśniętemi w pięść, jedna nad drugą, naśladuje się chwyt siekiery. Poz. wyjśc. jak do rąbania przybiera się, wznosząc wysoko ponad głowę zaciśnięte ręce z urojoną siekierą, prostując równocześnie kręgosłup, skłaniając głowę lekko wtył. Ryc. 106, mom. a. W mom. „rąbania", tułów opada i skłania się wprzódwdół, siekierą zaś uderza się mocno, możliwie jak najdalej od nóg. Kolana silnie wyprostowane, tułów wydłużony, głowa podana, wtył. Ryc. 106, mom. b. Sam sposób kom. winien poddawać ćwiczącym, że w ruchach ich ma się wyrażać stanowczość, energja i siła woli. Rąbanie wykonuje się w *rozkroku*, albo też w *małym wykroku wprzód* (kierunek swobodny); w tej drugiej poz., równocześnie z uderzeniem siekiery przytupuje się mocno nogą kroczną. Przytupnięcie ma łączyć się z rąbnięciem w taki sposób, że w mom. najsilniejszego wznosu ramion wzwyż podnosi się piętę od podłogi, kurcząc nieznacznie nogę w kolanie.



Ryc. 106.

Otrzepywanie się z kurzu.

Stanie i skłony tułowia wprzód kolejno coraz niżej („ruchem schodowym") z *poddającym się ruchem miednic.* Ramiona przenosi się z jednej strony na drugą, wykonując rękami charakterystyczny ruch strzepywania. Tułów skłania się np. wdół coraz niżej, otrzepując np. w przeciągu 7 t. uda, kolana, przedudzia, a w t. 7. stopy. Otrzepywanie nóg trwa nieco dłużej, poczem tułów prostuje się w taki sam sposób, t. j. kolejnemi, coraz wyższemi wznosami do poz. wyjśc. Rękami otrzepuje się kurz przez cały czas trwania ćw.

Kaczki pływają i nurkują.

Kaczki pływają po stawie: Poz. półprzysiadu z małym opadem wprzód, z ramionami wzdłuż ciała, dłońmi zwróconemi wtył.

Na polecenie, dzieci naśladują pływanie, posuwając się drobnemi krokami wprzód, z lekkiem poddawaniem

stawów nóg i stawów nadgarstkowych (ruch rąk ma naśladować ruchy nóg kaczek przy pływaniu). Ryc. 107, mom. a.

Kaczki nurkują: Na polecenie: *Zanurz się!* — skłaniają dzieci tułów możliwie jak najniżej wprzód-wdół, prostują kolana, ramiona przenoszą trochę wtył-wzwyż, nie zaprzestając ruchu rąk. Ryc. 107, mom. b.



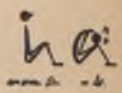
Ryc. 107.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Siad o nogach ugiętych, z ujęciem rękami kolan i szybki skłon tułowia wdół, „kucie głową o kolana"; powrót do poz. wyjśc. Na kom. w 3 t., potem rytm. w 6 t. Ryc. 108.

Po trzech sprężystych uderzeniach czołem o kolana, szybki wyprost do poprawnej poz. wyjśc. — „tułów odskakuje". Ryc. 108, mom. a.

Wykonując to ćw. rytmicznie, w 3 pierwszych taktach uderza się lekko („kuje") 3 razy głową o kolana, przyczem głowa za każdym razem odbija się coraz wyżej. W t. 4. uderzenie silniejsze niż poprzednie, poczem tułów, odskakując, wraca do poprawnej poz. wyjśc. i pozostaje w niej przez t. 5. i 6. Dzieci same liczą głośno, akcentując silniej *czwarty* takt.



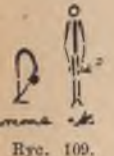
Ryc. 108.

Siad klęczny podparty (skrzyżny), opad tułowia i skłon wdół. W 2 t. Na kom.

W poz. siadu klęcznego (skrzyżnego) tułów wyprostowany, z wydłużoną szyją, głową podaną wtył, brodą nieznacznie wciągniętą, przybiera się poz. opadu; równocześnie dłonie, z palcami zwróconemi wprzód, opiera się o podłogę między kolanami, łokcie wyprostowane (czyli powstaje poz. wyjśc. siad klęczny podparty, opadny). W tej poz., na kom., skłania się powoli głowę i tułów wprzód-wdół, bez podnoszenia siadu, z łopatkami cofniętemi, możliwie jak najdalej wtył. Powrót do poz. opadu, t. j. poz. wyjśc., wykonuje się powoli, prostując górny odcinek tułowia kręg za kręgiem.

Po opanowaniu formy wykonuje się to ćw. w 6 t., t. j. 3 t. na skłon i 3 t. na wyprost tułowia. Jeśli stosuje się siad skrzyżny, rękami ujmuje się kolana od strony zewnętrznej.

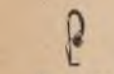
Rozkrok (stanie), szybki skłon wdół z klaśnięciem o pięty, i bezpośredni wyprost do poz. wyjśc. z klaśnięciem o uda. Na kom., w 4 t.


Ryc. 109.

Skłon wykonuje się możliwie jak najniżej, przenosząc ramiona najkrótszą drogą ku zewnętrznej stronie nóg, i wyprostowanemi palcami uderza się dwukrotnie o pięty (ryc. 109, mom. a), poczem następuje powrót do poprawnej poz. wyjśc. i dwukrotne klaśnięcie o uda. Przez cały ciąg trwania ćw. kolana wyprostowane, łopatki cofnięte.

Silne klaśnięcia o uda mają nie dopuszczać do powstawania lordozy i ułatwić przybranie prostej, pionowej postawy tułowia.

Stanie, szybki skłon wdół, ujęcie rękami nóg od tyłu powyżej kostek i w tej poz. przyginanie tułowia.


Ryc. 110.

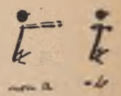
Równocześnie ze skłonem tułowia wdół, ujmuje się rękami (jak najniżej) nogi, od strony zewnętrznej, tuż przy kostce (łokcie wyprostowane); w tej poz. przygina się, z współdziałaniem ramion, tułów (ruchem nieznacznym w stawach biodrowych), coraz niżej, aż czoło dotknie wyprostowanych kolan. Ryc. 110. Powrót do stania szybki i zdecydowany, z wzrokiem zwróconym wprzód, i chwilowe przetrzymanie w tej poz., możliwie najpoprawniejszej.

C. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Kierowanie drezyny. Ćw. rytm. w 1 t. (raczej w 2 t., razem złączonych).

Krótki opis drezyny, doskonałego środka komunikacyjnego na kolejach. Zazwyczaj bywa to wózek o czterech kołach, z mechanizmem, poruszanym rękami.

Dzieci, w siadzie skrzyżnym, z łagodnym opadem tułowia wprzód, wznoszą ramiona wprzód, dłonie zaciśnięte, jakby ujmowały poprzeczną dźwignię mechanizmu, wzrok zwrócony przed siebie. Ryc. 111. Prowadzenie drezyny naśladuje się w następujący sposób: Ręce, trzymające poprzeczkę, cofa się silnie wtył, bez zmiany poziomego układu ramion i rąk; przedramiona stale wprzód zwrócone. Natychmiast po cofnięciu ramion prostuje się je silnie, nie poruszając łopatek i nie garbiąc pleców. Ćw. prowadzić należy żywo, akcentując mom. cofania ramion wtył, do chwili wydania sygnału: „Stop“ (dość), w którym to mom. dzieci zatrzymują się w poz. wyjśc., wyobrażając sobie, że drezyna siłą rozpędu posuwa się jeszcze przez jakiś czas wprzód, z coraz mniejszą szybkością. Złudzenie jazdy potęguje naśladowany głosem turkot pędzącej maszyny.



Ryc. 111.

Pranie kijankami.

(Pranie kijankami nad rzekami, strumieniami, jest jeszcze dotąd w użyciu w niektórych stronach kraju). Dzieci przybierają poz. *siadu klęcznego* opadnego, z ramionami wyprostowanemi możliwie jak najdalej wprzód, z rękami opartemi o podłogę. Ryc. 112. Tułów silnie wyprostowany, szyja wydłużona, łopatki cofnięte, siad spoczywa na nogach. „Uderzanie (pranie) kijankami“ wykonują dzieci, wznosząc i opuszczając kolejno lewą i prawą rękę, wymawiając głośno i z ożywieniem: *„klip-klap, klip-klap,* przyczem starają się także uderzać rękami coraz dalej przed sobą, bez naruszenia jednakże poprawnej poz. wyjśc. i bez podnoszenia siadu.

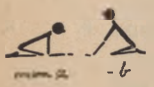


Ryc. 112.

Szczekanie psów.

Siad klęczny podparty, przedramiona i ręce, oddalone na szerokość klatki piersiowej, spoczywają na podłodze, łokcie przy kolanach. Ryc. 113. przedstawia „Szczekanie psów“; silny wyprost karku i tułowia z głową podaną wtył, przyczem prostują się także i ramiona. Ręce stale, bez poruszenia wsparte na podłodze. Równocześnie z wyprostem tułowia, naśladują dzieci szczekanie

psów, wołając trzykrotnie: *hau, hau, hau!* Za trzecim razem wymawia się *hau!* silniej, by wywołać ostateczny wyprost tułowia. Ryc. 113, mom. b. Dzieci w szeregach naprost, wykonują to ćw. naprzemian w ten sposób, że równocześnie jeden szereg przybiera poz. siadu klęcznego, podpartego, drugi zaś, prostując ramiona, podnosi się.



Ryc. 113.

Straż pożarna jedzie gasić pożar.

Dzieci ustawione dwójkami, jedno za drugiem w dość dużem oddaleniu od siebie. Poprzednik kieruje wężem, zapleczny pompuje wodę. Jeśli ustawia się dzieci w podwójnym dwuszeregu, dwa pierwsze szeregi ćwiczących stoją zwrócone twarzą do ściany wzdłuż biegnącej, drugie dwa szeregi do ściany przeciwnej.

Poz. wyjśc. dla pompujących jest opad (opis p. dalej, na str. 174), przedramiona lekko skurczone pod kątem prostym, ręce w pięść, jakby trzymały poprzeczkę mechanizmu beczki z wodą, zwykłej konstrukcji. Pompowanie polega na kolejnych nieznacznych wyprostach i opadach tułowia do poz. wyjśc. Przy wyprostach podnosi się ręce zaciśnięte (trzymające poprzeczkę), do wysokości barków, z łokciami silnie wtył podanemi, poczem wraca się do poz. wyjśc. Poprzednicy, kierujący wężami, stają w małym wykroku wprzód (forma swobodna), a wznosząc ramiona wzwyż, wdół, wbok, wykonują równocześnie opady, skłony tułowia wprzód-wdół, wbok, — naśladują kierowanie wężem w miejsca zagrożone pożarem. Celem podniesienia złudzenia, dzieci, z zamkniętemi ustami, naśladują syk wody tryskającej z węża.

Ożywienie, karność, uwaga powinny panować w czasie tej zabawy, a „naczelny ogniomistrz“ wydaje krótkie, energiczne polecenia, które natychmiast muszą być spełniane. „W czasie niebezpieczeństwa, i sekundy są ważne“.

Przykład prowadzenia zabawy: Dzieci ustawia się w dwuszereg, przy krótszej ścianie sali — *„Ogień wybuchł!“*, *„Załoga pożarna — gotów!“* Ćwiczący w poz.

bacznej. *„Jazda do ognia!“* Pełnym galopem jedzie straż do przeciwnej ściany.

Strażacy przy pracy. „Do pomp — już!“ — „Pompować wodę z całych sił!“ „Pali się podłoga, sufit, dach, tu, tam“. Zmiana załogi (między pompującymi a kierującymi wężami)“. Szybka zmiana i natychmiastowe przybranie odpowiedniej pozycji.

Napięcie i zainteresowanie wzmóc można, nakazując strażakom, by wspinali się na dach (przyścianek), przyczem jedna ręka kieruje wężem, druga trzyma się szczebla, — przysiad na szczeblu, wyprost kolan i skierowywanie węża we wszelkich możliwych kierunkach. Cel zabawy zostanie osiągnięty, gdy na sali zapanuje zapał, ożywienie, chęć do pracy, i gdy ten nastrój do końca się utrzyma.
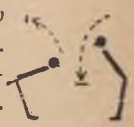
Walki zapaśnicze. Ryc. 114.



Ryc. 114.

Ćwiczący, ustawieni w małym wykroku dwójkami naprost, trzymają się za nadgarstki, starając się, na dany znak, przeciągnąć jeden drugiego poza linję graniczną.

Drewniane pajace. Ryc. 115.



Ryc. 115.

Stanie naprost dwójkami, ramiona wzdłuż boków ciała, kolejne opady i wyprosty tułowia. Ćw. rytm. w 2 t.

Dzieci wyprostowane, jak „prawdziwe laleczki drewniane“ stają naprost siebie w odległości 3 kroków. Ramiona wyprostowane, przylegają do boków ciała, palce złączone, również wyprostowane. Jeden szereg ćwiczących w poz. opadu powyż z „drewnianemi“ ramionami i rękami skierowanemi wtył, przechodzi do opadu wprzód poniż i naodwrót. Ćw. powtarza się rytm. kilka razy.

Siedmiomilowe buty.

Mały opad, kolejny wymach ramion. Ćw. rytm. w 2 t.

Zabawę zaczyna się z poz. małego opadu wprzód, kręgosłup wyprostowany, głowa wtył; dzieci, wymachując na zmianę wyprostowanemi ramionami (dłonie wdół),



Ryc. 116.

wyobrażają sobie, że kroczą siedmiomilowemi krokami, licząc poważnym głosem: *raz, dwa.* Na kom.: *dość!* wracają natychmiast do poz. zasadn. Ryc. 116.

C. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Wyuczanie opadu w siadzie klęcznym. Na kom. Ryc. 117, mom. a, b.



Ryc. 117.

W siadzie klęcznym ze skurczem ramion opada tułów w stawach biodrowych łagodnie wprzód.

Kręgosłup dobrze wyprostowany, szyja wydłużona, broda lekko wciągnięta, łopatki jak przy poz. zasadn., wzrok skierowany wprzód. Opad powinien być tak nieduży, by siad stale, bez poruszenia, spoczywał na nogach. Powrót do siadu klęcznego w analogiczny sposób, z wyprostowanym grzbietem i wydłużoną szyją.

Siad klęczny, skurcz ramion, opad i łatwe ruchy ramion.

a) — *przycinanie, nieznaczny ruch ramion* w stawach barkowych wbok i zpowrotem (p. Cz. I, str. 219).

b) — *wyprost ramion wbok.* Wyprosty ramion wykonuje się w płaszczyźnie poziomej, doprowadzając ruch do maksymalnych granic.

Stanie, skurcz ramion (rozkrok), opad wprzód, i powrót do poz. (Wyuczanie opadu w rozkroku w 2 t.)

a) — *rytm.*, z oznaczoną liczbą taktów i przetrzymaniem w opadzie.

Przy opadach tułów opada szybko i lekko wprzód (praca ogranicza się wyłącznie do stawów biodrowych), kolana zupełnie wyprostowane; pamiętać również o poprawnem trzymaniu, głowy i szyi. Ryc. 118.



Ryc. 118.

Rytm. wykonywanie opadów (w formie lekkich, szybkich pochyłań z wyprostowanym kręgosłupem) ma na celu wyćwiczać w sposób automatyczny tenże ruch opadu w formie poprawnej i ze swobodą. Po kilku więc łagodnych opadach, np. 5—7, przetrzymuje się dłużej w tej pozycji i kontroluje swobodę ustawienia głowy skrętami z jednej strony w drugą, ramiona zaś małemi ruchami lotu. Wykonując opad posobnie, dzieci

liczą głośno: *raz i, dwa i,* silniej akcentując dopiero ostatni liczebnik: ***pięć*** (wzgl. ***siedm***). Powrót do poz. zapowiada się osobno.

b) — *Na kom.* Aby dojść do szybkich i lekkich opadów tułowia, należy wypowiadać rozkaz głosem jasnym, staccato. Między zapowiedzią a hasłem uwzględnić dość długą pauzę. Przekonawszy się, że ćwiczenie osiągnęło pożądaną formę, dokładność, i jest wykonywane bez jakiegokolwiek napięcia, zwiększa się obszerność ruchu.

Pozycja opadu powyż[1]) i łatwe ruchy ramion i głowy.

a) — *skręty głowy z jednej strony w drugą.* Rytm. ćw. głowy.

W dość powolnem tempie zwraca się głowę w lewo i w prawo, zachowując wydłużenie szyi.

b) — *z równoczesnem klaskaniem i skrętami głowy.* Ćw. rytm. ramion i głowy, w 2 t.

Takt skrętu głowy normuje się według klaskania, — najlepiej dwa klaśnięcia na jeden skręt, t. j. klaśnięcie i skręt: *raz!* przetrzymanie skrętu i drugie klaśnięcie w skręcie — *dwa* i t. d.

c) — *skurcz ramion, dwukrotne klaśnięcie przed sobą, i powrót do skurczu ramion.* Na kom., w 3 t.; potem rytm. w 4 t. Ryc. 119.



Ryc. 119.

W wyżej opisanej poz. na polecenie klaszcze się dwukrotnie, mniej więcej w wysokości czoła, w dość żywem tempie, z lekko ugiętemi ramionami, poczem w t. 3. ramiona „przelatują“ szybko do poz. wyjśc., której nie należy zmieniać.

Po wyćwiczeniu, gdy jest się już pewnym formy, wykonuje się to ćw. rytm. w 4 t., przeznaczając t. 4. na pauzę ze skurczem ramion.

---

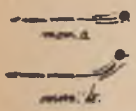
[1]) O ile opad ma być poz. wyjśc. np. dla ćw. głowy, ramion, należy go poprzednio wykonać kilkakrotnie w mocyjnej części lekcji jako odrębne ćw. (Przyp. aut.).

DRUGI ROK NAUCZANIA.

Lata od 10—11.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Łódki na falach. Ryc. 120, mom. a i b.



Ryc. 120.

Leżenie przodem, skłony wtył i wyprosty tułowia. Ćw. rytm.

Leżenie przodem, przedramiona skurczone, ręce zwrócone palcami wprzód w wysokości barków spoczywają na podłodze (łokcie mniej więcej 20 cm od tułowia). W mom. skłonu wtył, równo z tułowiem podnoszą się biernie ramiona i ręce, w chwili zaś wyprostu ręce uderzają o podłogę lekkiem, odskakującem uderzeniem, które może być silniejsze lub słabsze, zależnie od wysokości fal. Uderzanie fal o łódkę naśladują dzieci, wymawiając: *klip, klap!* Bliższe szczegóły o wykonywaniu tego ćw. p. str. 158.

Otwieranie pudełka z konserwami.


Ryc. 121.

Leżenie przodem (lekki skurcz ramion, palce złączone, wyprostowane, zwrócone dogóry). — *skłon wtył i wyprost tułowia.* Ryc. 121. Na rozkaz: *„tnij!"* — energiczny skłon wtył i wyprost tułowia z równoczesnym ruchem rąk, które wykonują nieznaczny ruch kołowy (wprzód, wzwyż, wdół), starając się naśladować ostre cięcia w twardej blasze pudełka.

Młoty w ruchu.


Ryc. 122.

Leżenie przodem, ramiona wbok i skłony wtył. Ćw. rytm.

Zaciśnięte ręce opierają się o podłogę stroną małego palca. Głowa wgórę, szyja wydłużona, broda wciągnięta. Na kom. wznosi się tułów do łagodnego skłonu łukiem, przyczem ramiona i ręce odrywają się od podłogi, ramiona jednak pozostają stale w linji barków. Ryc. 122. Ruchom tułowia towarzyszy kucie młotami, t. j. uderzanie zaciśniętemi rękami (praca koncentruje

się w stawach barkowych). Bezpośrednio po uderzeniu odskakują ręce od podłogi względnie dość wysoko, z równoczesnym skłonem tułowia wtył.

Przez cały czas trwania ćw., ramiona powinny pozostawać w położeniu poziomem. Uderzając rękami, dzieci wołają: *buch, buch!*

Ryby na piasku.

Leżenie przodem, skurcz ramion i kolejne uderzanie końcami palców nóg o podłogę (nogi złączone[1]) i wyprostowane): „ogon ryby". Na polecenie: *„ryby podrzucają się na piasku!"* — ćwiczący, równocześnie z wznosem tułowia, uderzają kolejno jedną i drugą nogą, końcami palców, o podłogę, w takcie indywidualnym. Ryc. 123.

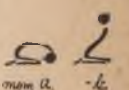


Ryc. 123.

Sztuczne, drewniane kurczątka.

Siad klęczny, opad poniż., ramiona opuszczone bokiem, i zmiana między skłonem tułowia wtył i wprzód.

Kurczątka wydzióbują ziarenka i piją wodę z miseczki, stojącej przed niemi. W poz. siadu opadnego wdół, dzieci naśladują wyszukiwanie ziarenek, wysuwają tułów możliwie najdalej wprzód-wdół (nie podnosząc się jednak z siadu), czyli starają się „znaleźć ziarenko". Ryc. 124, mom. a. W chwili „połykania ziarenka", zachowując nadal poz. siadu i opadu, wykonują skłon wtył, wydłużają szyję i odchylają głowę wtył. Ryc. 124, mom. b. Aby ułatwić możliwie jak najobszerniejszy ruch tułowia w mom. a, „wydzióbywanie ziarenka", w trzech po sobie następujących taktach przygina się tułów coraz niżej, poczem w t. 4. następuje wyprost tegoż. W t. 5. pauza w poz. siadu klęcznego opadnego z kręgosłupem lekko podanym wtył.



Ryc. 124.

[1]) Ryc. 123 pokazuje błędnie układ nóg. (Przyp. tłum.).

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Leżenie przodem, skurcz ramion z równoczesnym skłonem tułowia wtył. Na kom., oznaczoną ilość razy.

Z poz. leżenie przodem, dłonie przy udach, wykonuje się na kom., np. 5 razy skłony wtył i wyprosty tułowia. W 5. skłonie skurcz ramion drogą jak najkrótszą, bez poruszania barków, t. j. podnoszenia, lub przesuwania ich wprzód, uważając na ustawienie łokci (por. str. 180). Dzieci liczą głośno: *raz i, dwa i, aż do t.* 5., który przeciąga się dłużej: *pię-ęć.* Powrót do poz. wyjśc. na osobną kom.

Leżenie przodem-łukiem, skurcz ramion i skręty głowy możliwie do najdalszych granic. Ćw. rytm.

W leżeniu przodem — łukiem, ze skurczem ramion, zwraca się głowę (szyja wydłużona i lekko cofnięta) szybko i lekko z jednej strony w drugą (ruch możliwie jak najobszerniejszy). Prowadząca i dzieci liczą głośno: *raz, dwa, trzy,* i t. d. W oznaczonym zgóry momencie zatrzymuje się ćwiczących, np. w skręcie głowy w lewo, by poprawić ewentualne błędy. W czasie całego ćw. nie wolno zmieniać poprawnej poz. wyjśc.

Leżenie przodem, ramiona wbok, skłon tułowia wtył i wyprost. Na kom., oznaczoną ilość razy z przetrzymaniem w poz. wyjśc.

W leżeniu przodem z ramionami wbok, całe ramiona i dłonie pozostają nieznacznie wzniesione, a tylko wyprostowane końce palców dotykają podłogi. Ramiona silnie rozciągnięte, szyja i głowa jak zawsze w tych poz. Na kom., skłania się tułów wtył, wznosi lekko ramiona, zachowując stale ich poziome położenie; przy wyproście tułowia końce palców dotykają przez chwilę podłogi. Ćw. powtarza się np. 4 razy; czwarty skłon wykonuje się silniej niż poprzednie, i przez chwilę przetrzymuje. Dzieci liczą głośno: *raz i, dwa i, trzy i,* ***czteery.***

Leżenie przodem łukiem, ramiona wbok i przycinanie.

Po przybraniu zapowiedzianej poz. wyjśc. wykonuje się na kom. „przycinanie", t. j. nieznaczne przenoszenie ramion wgórę i zpowrotem wdół; jest to ruch stawów barkowych. Ramiona i ręce wyprostowane, ale nie usztywnione; wzrok kontroluje, czy w czasie przycinania ramiona nie zmieniły położenia (p. Cz. I., str. 226).

Leżenie przodem-łukiem, skurcz ramion i wznos nóg. Na kom.

Po przybraniu wyżej opisanej poz. skłonu łukiem zaczyna się, na polecenie, zginanie i opust nóg, t. j. przedudzi razem złączonych. Nogi skurczone zbliżają się do siadu, z lekkiem rozchyleniem kolan. Poz. wyjśc. skłonu łukiem nieporuszona. Ryc. 125.



Ryc. 125.

Leżenie przodem, skurcz ramion i skłon tułowia wtył z równoczesnym wznosem nóg. Rytm. ćw. tułowia i nóg w powolnem tempie.

Po przybraniu wyżej podanej poz. skłonu wtył, wykonuje się, na polecenie, rytm. wznos i opust tułowia, z równoczesnym takim samym ruchem nóg. Kolana lekko rozchylone, nogi złączone.

Leżenie przodem-łukiem, skurcz i wyprost ramion wbok. Na kom.., potem rytm. w 2 t.

Po przybraniu poz. skłonu łukiem wykonuje się na kom. energiczne wyprosty ramion wbok, pozostając stale w poz. leżenie łukiem. Z wyprostem ramion łączyć można także skręty głowy w lewo i w prawo, kontrolując równocześnie drogi ruchu ramion.

Leżenie przodem, ramiona wbok, ręce lekko wsparte na podłodze i skłon tułowia wtył, ze skurczem ramion.

W 2 t. na kom., potem rytm.

W leżeniu przodem, ramiona wyprostowane, nieznacznie wzniesione, tak, że tylko końce palców wspierają się na podłodze, głowa podana silnie wtył, broda trochę wciągnięta. W t. 1. skłania się tułów łagodnym

łukiem wtył, przenosząc ręce jak najkrótszą drogą ku barkom[1]), nie poruszając zupełnie poprawnego ustawienia barków i nie przesuwając łokci wtył. W t. 2. powrót do poz. wyjśc.

Wykonując rytmicznie to ćw., należy stosować tempo powolne, spokojne, tak, jakby się dzieliło każdy takt na dwa, czyli, że liczy się legato, na skłon tułowia wtył raz-dwa, — na ruch ramion trzy-cztery.

Siad skrzyżny ze zmianą między klaśnięciem przed sobą a skłonem wtył i ujęciem kolan rękami. Rytm., w 6 t.

W siadzie skrzyżnym, wykonanym poprawnie w t. 1. i 2. dwukrotne klaśnięcie, mniej więcej w wysokości ócz. W t. 3. ujęcie rękami kolan, silnym chwytem od zewnątrz; w t. 4—6 zdecydowany skłon tułowia w górnych kręgach.

Siad skrzyżny, ze skurczem nóg, lub klęk i nieznaczne wyprosty głowy wtył w poz. skłon łukiem.[2]) Forma swobodna.

Po przybraniu skłonu łukiem, z wydłużeniem kręgów szyi, wyprosty głowy na osobne polecenie. Ryc.

---

[1]) Ogólnie przyjęto jako regułę, że przy ćw. tułowia, skłonach i skrętach, wykonywanych w połączeniu z ćw. ramion i nóg, t. j. przy ćwiczeniach, przedstawiających pewne trudności co do poprawnego wykonywania ruchów tułowia, w szczególności zaś przy tych, przy których np. *czynne są co najmniej dwa centralne ogniska ruchu*, — ustalona być musi w pierwszej linji praca najważniejszego punktu centralnego, a następnie dopiero uruchamia się dalsze ogniska ruchu. Z tego więc wynika, że w podanym tu przykładzie należy ustalić skłon tułowia przed wykonaniem ruchów ramion. Należy także pilnie przestrzegać wszystkiego, co tylko może przyczynić się do ułatwienia poprawnego wykonywania skłonów tułowia wtył, skrętów i skłonów wbok.

Rzecz oczywista, że w pierwszych latach nauczania nie można żądać od dzieci dokładnej koordynacji różnych centralnych ognisk ruchu; dochodzi się do tego znacznie później, drogą starannego wyćwiczania. Powyżej podana uwaga ma więc jedynie przypominać, że powoli, ale od samych początków, zaprawiać należy młodzież w tym kierunku. (Przyp. aut.).

[2]) Skłony głowy wtył powinny być raczej wyprostami kręgów szyi. (Przyp. tłum.).

126 i 127. Ruch bardzo mały, z zachowaniem silnego wydłużenia szyi. Ćw. to wykonują dzieci najpoprawniej, gdy w czasie wyprostu głowy, nauczycielka nuci wesołą melodję, zaznaczając wyraźnie podział na takty. Takt polki.


Ryc. 126.


Ryc. 127.

Siad klęczny, skłon łukiem wtył, skurcz ramion, i pogłębianie wtył. Ćw. rytm., wykonuje się tylko czas krótki.

Po przybraniu powyższej poz. i łagodnego skłonu łukiem wtył, nakazuje się małe pogłębianie tegoż w górnych kręgach, niewielkiemi drogami ruchu, w dość żywem tempie. Nauczycielka liczy, akcentując silnie, *raz i, raz i.* Na rozkaz: *dość!* zatrzymują się dzieci w poz. wyjśc., którą w czasie ruchu należy możliwie pogłębić. Ryc. 128.


Ryc. 128.

Siad ze skurczem nóg, skłon i wyprost tułowia ,na zmianę z uderzaniem rękami o kolana. Na kom., w 4 t. z przetrzymaniem w skłonie łukiem; potem rytm. w 8 t.

W siadzie ze skurczem nóg uderza się kolejno prawą i lewą ręką o kolana w 3 pierwszych taktach. W t. 4. uderzając silniej, ujmuje się kolana, prostuje równocześnie tułów i skłania wtył w górnym jego odcinku. Na nową kom. powrót do poz. wyjśc.

W wykonaniu rytm. klaszcze się w 3 pierwszych taktach; w t. 4. skłon wtył; w t. 5. i 6. pauza w skłonie łukiem; w t. 7. powrót do poz. wyjśc.; w t. 8. pauza w tejże poz.

Skurcz ramion, klęk, skłon łukiem i przycinanie ramionami (por. str. 68).

Zwarcie, stanie naprost przyścianka (ściany) i łagodny skłon wtył z kontrolą rąk. Na kom., potem rytm.

Z jaką ostrożnością wyćwiczać należy ruchomość kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej, wykazywało powolne stopniowanie skłonów w poz. leżącej przodem; tem

baczniejszą zaś uwagę zwracać należy na takie same skłony w poz. stojących.

Wszelkie próby gwałtownych rozciągań i zwiększanie obszerności dróg ruchu, wyćwiczane bez należytej kontroli i dokładnej, ściśle zdyscyplinowanej pracy nerwów, powinny być stanowczo zaniechane. Trudność w wyćwiczaniu skłonów tułowia wtył w poz. stojącej tkwi w tem, że ćwiczący nie umieją początkowo wykonać tych skłonów w górnym odcinku kręgosłupa, t. j. w kręgach piersiowych i najwyższych lędźwiowych, co powoduje zwiększenie krzywizny lędźwiowej, t. zw. lordozę, powstającą skutkiem dużej ruchomości, jaka występuje między ostatnim kręgiem piersiowym a pierwszym lędźwiowym. Tułów należy skłaniać równomiernym łukiem, którego punkt wierzchołkowy (punkt ogniskowy ruchu) powinien przypadać w kręgosłupie na wysokości mniej więcej między 6-ym a 8-ym kręgiem piersiowym. Jak już poprzednio wspomniano, lędźwiowy odcinek kręgosłupa współdziała faktycznie przy skłonach; praktycznie jednak należy wpajać w ćwiczących, że lędźwie w czasie skłonu winny pozostawać bez poruszenia. Przy skłonach wtył w pozycji stojącej sprawia także dużą trudność należyte izolowanie pracy mięśniowej, i ograniczenie jej wyłącznie do mięśni prostujących grzbiet (prostowników). Współdziałanie innych grup mięśni, zarówno przedniej, jak i tylnej strony tułowia, przeszkadza w wykonywaniu miękkich, i swobodnych skłonów wtył.

Skłon tułowia wtył w postawie zwartej, w staniu przy ścianie, ma wpoić dzieciom podstawowe pojęcia o neuro-mięśniowej pracy, jaka występuje przy wysokich skłonach wtył w staniu.

Ćwiczących ustawia się przy przyścianku (ścianie), w takiej odległości, by końce palców nóg znajdowały się pod pierwszym szczeblem. Ręce, z palcami wyprostowanemi, opiera się: jedną na piersiach, drugą wpoprzek żołądka, tak blisko przyrządu, by grzbietowa strona ręki przytykała lekko do przyścianka lub ściany. W czasie trwania skłonu wtył nie oddala się ręki od przyrządu, ćwiczący powinni mieć uczucie, jakby ciało

ich „wyrastało ku górze“, a ręce swobodnie ślizgały się po szczeblach (ścianie). Droga ruchu przy skłonie wtył jest nieznaczna; jest to raczej silny wyprost kręgosłupa (przeprostowanie). Kolana wyprostowane, szyja wydłużona, głowa podana wtył, broda wciągnięta lekko — barki swobodnie, w naturalnem ustawieniu.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Siad płaski. Ranne powitanie.

Siad płaski rozkroczny, opad tułowia wprzód z chwytem za nogi od zewnątrz — albo chwytem za stopy, i skłon wprzód. Na kom. skłania się tułów wprzód-wdół, możliwie jak najniżej; w tej poz., należy nieznacznemi pogłębieniami w stawach biodrowych wsunąć czoło między stale wyprostowane kolana. Ryc. 129. Na kom.: *Dość!* prostuje się kręgosłup szybko w możliwie poprawnej formie do poz. siadu płaskiego rozkrocznego.



Ryc. 129.

Nauczycielka pływania.

Dzieci naśladują nauczycielkę pływania, stojącą na wysokiej odskoczni, z której ma wykonać śmiały skok do wody. W poz. stojącej kurczy się i prostuje ramiona z palcami złączonemi, wyprostowanemi, zwróconemi ku sobie, jak na ryc. 130. Na dane hasło, skok jakby wgłąb, szybkie zanurzenie się i natychmiastowe wynurzenie z wody. Skok wykonuje się w ten sposób, że tułów skłania się szybko wprzód-wdół, z równoczesnym wyprostem ramion, tak, by palce dotknęły podłogi (mom. b.), po której przez chwilę posuwa się ręce trochę dalej wprzód (ryc. 130, mom. b), i natychmiast w t. 2. przenosi się ramiona łukiem wprzód-wzwyż do poz. wyjśc. Każdy skok zapowiada się osobno.



Ryc. 130.

Huśtawka. Ćw. rytm. w powolnem tempie huśtania.

Mały rozkrok, ramiona wprzód-wzwyż, ręce lekko zaciśnięte w pięść, i głęboki skłon wdół, poczem wyprost. Ryc. 131.



Ryc. 131.

Wznos ramion wprzód-wzwyż, z rękami lekko zaciśniętemi, stroną grzbietową zwróconemi ku górze. Równocześnie z głębokim skłonem tułowia wprzód, wymach ramion wdół (zewnętrzną stroną nóg), tak daleko wtył, jak pozwala na to ruchomość kręgosłupa. Powrót do poz. wyjśc. z powrotnym wymachem ramion wprzód-wzwyż. Ćw. to należy wykonywać w równomiernym, miękkim, spokojnym rytmie, naśladując ruch dużej huśtawki.

Rozkrok, mały opad i ruch rzutu rękami w połączeniu ze skłonem tułowia wprzód. Ćw. rytm. w 2 t. Ryc. 132.

Ćw. to przedstawiać ma stanie na plaży i rzucanie piasku do wody poza siebie. Z poz. rozkroku i małego opadu skłania się w t. 1. tułów szybko wdół, i przenosząc ręce wdół-wtył między nogami, z palcami złączonemi, dłońmi zwróconemi wprzód, nabiera się niby piasek, i bezpośrednio potem, w t. 2., wykonuje się energiczny ruch rzutu wprzód-wzwyż (dłonie stale zwrócone wprzód; mom. b). Ćw. towarzyszą wykrzyki dzieci: *hej! pac!*

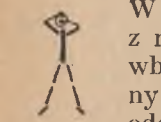


Ryc. 132.

Nawijanie liny na walec.

Rozkrok i skłon tułowia wdół, kręg za kręgiem.

Dzieci przedstawiają walec do nawijania grubej liny. W rozkroku, z rękami w pięść, jedna ponad drugą, z ramionami ugiętemi lekko w łokciach i zwróconemi wbok, w wysokości głowy (ryc. 133), wykonują powolny skłon tułowia wdół. Skłon zaczyna się w górnym odcinku kręgosłupa i dochodzi wdół tak daleko, aż dojdzie do poziomu kolan. W czasie skłonu, ręce wykonują ruch naśladujący, w względnie powolnem tempie, nawijanie liny na walec. Ramiona prostuje się nieznacznie w stawach łokciowych, w miarę coraz głębszego skłonu wprzód-wdół.



Ryc. 133.

Ruch nawijania powtarza się, z liczeniem przez dzieci np. do 12 t. Po dojściu do skłonu wdół w t. 12. na hasło: *„Puść linę, niech się odwinie!"* — szybki wyprost tułowia, i 12 małych podskoków w miejscu, z ra-

mionami opuszczonemi. Serję tych ćw. zabawowych powtarza się kilkakrotnie.

Po dokładnem opanowaniu formy ruchu, skłon wdół wykonuje się „kręg za kręgiem“, również w 12 t., tylko w indywidualnem, szybszem tempie „nawijania liny“.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

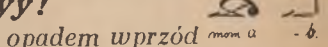
Siad skrzyżny, skurcz ramion i zmiana między skłonem tułowia wprzód z uderzaniem rękami o podłogę przed sobą, a powrotem do poz. wyjśc. Ćw. rytm. w 6 t.

W t. 1. skłaniają się ćwiczący szybko wprzód, prostują silnie ramiona i klaszczą trzykrotnie (t. 1.—3.) o podłogę, możliwie jak najdalej przed kolanami. W t. 4. prostując tułów, powracają do poz. wyjśc., t. j. siadu skrzyżnego ze skurczem ramion. W t. 5. i 6. pauza, przeznaczona na dalszy wyprost i wydłużenie kręgosłupa. Ćw. powtarza się kilka razy zrzędu.

Zmiana między klękiem a opadem w siadzie klęcznym.

a) *Klęk, głęboki skłon wdół do opadu w siadzie klęcznym, i powrót do poz. wyjśc.* Ćw. rytm. w 4 t.

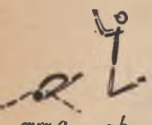
Tułów w poz. klęku, opadając w stawach miednicowych i kolanowych, skłania się tak nisko wprzód, że w t. 1. czołem dotyka kolan, przyczem ręce chwytają stopy. Ryc. 134, mom. a). W t. 2. przetrzymanie bez poruszenia poz. skłonu wdół. W t. 3. szybki wyprost tułowia, powrót do klęku i opust ramion bokiem (ryc. 134, mom. b). W t. 4. pauza. Nauczycielka liczy głośno: *raz* i t. d., akcentując szczególnie ***trzyy!***



Ryc. 134.

b) *Zmiana między siadem klęcznym, opadem wprzód z ramionami wbok i oparciem palców rąk o podłogę, a przejściem do klęku z klaśnięciem w wysokości głowy.* Ćw. rytm. w 6 t.

Z poz. siadu klęcznego skłania się tułów szybko wdół i możliwie jak najdalej wprzód, rozciągając ramiona jak najsilniej wbok, opiera lekko palce o podłogę w linji barków. Ryc. 135, mom. a. W tej to poz. prze-



Ryc. 135.

trzymanie pauzy przez przeciąg t. 2. i 3., poczem w t. 4. szybki wyprost do klęku, z klaśnięciem przed sobą. Klaśnięcie powtarza się jeszcze dwukrotnie, w t. 5. i 6. Ryc. 135 mom. b. Przypominać dzieciom, by przechodząc do klęku, starały się tułów silnie prostować, jakby „wydłużać".

Rozkrok, skłon tułowia wdół, i wyprost z klaśnięciem. Ćw. rytm.

a) — *z klaśnięciem o uda.* W 4 t.

W t. 1. i 2. szybki skłon wprzód-wdół, z dwukrotnem sprężystem uderzeniem o nogi, mniej więcej w wysokości kolan; w t. 3. wyprost tułowia, z powtórzeniem uderzenia tak nisko, jak pozwalają na to wyprostowane ramiona i ręce, w t. 4. klaśnięcie w pozycji rozkroku o zewnętrzną stronę nóg. Zachęcać dzieci, by w każdej następnej serji ćw., coraz niżej uderzały o uda.

b) — *z klaśnięciem o pięty i wyprostem tułowia z klaśnięciem przed sobą w wysokości głowy.* W 3 t. Ryc. 136.


Ryc. 136.

W t. 1. szybki skłon wdół z silnem klaśnięciem o pięty; bezpośrednio potem, w t. 2., wyprost z klaśnięciem przed sobą w wysokości głowy i z lekkiem ugięciem ramion w łokciach. Klaśnięcie przed sobą powtarza się także w t. 3.

Rozkrok (stanie), skłon tułowia wprzód-wdół; rozkrok, skłon wdół (podparty) z chwytem za nogi przy stawie skokowym (od tyłu) i pogłębianie skłonu. Na kom. dwa razy po 6 t., następujących po sobie.

Z poz. rozkroku 3 skłony wprzód-wdół z uderzaniem o pięty i wyprost do poz. wyjśc. z trzykrotnem klaśnięciem o zewnętrzną stronę ud (6 t.). Dzieci liczą głośno: *raz, dwa,...* do sześciu; w następnym zaś t. 1. skłaniają się szybko wdół, ujmują silnie strzałkę nogi ponad stawem skokowym i wykonują 5 pogłębiań skłonu, z których piąte, silniejsze i sprężystsze, ułatwia lekki wyprost tułowia w t. 6. Po skontrolowaniu poprawi-

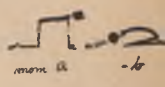
ności wykonania zaczyna się, na kom., nową serję ruchów.

C. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Drewniane niedźwiedzie. Na kom., potem rytm.

Zabawę prowadzi się, ustawiając ćwiczących dwójkami naprost, w odległości kilku kroków od siebie. Jeden szereg ćwiczących przybiera poz. *klęku podpartego*, z rękami wysuniętemi nieco dalej wprzód, niż zwyczajnie przy klęku podpartym; drugi *w siadzie klęcznym i opadzie*, z ramionami wyprostowanemi i rękami wspartemi na podłodze jak najdalej wprzód, by umożliwić silne rozciągnięcie grzbietu. Grzbiet i szyja wydłużone, broda wciągnięta, czoło blisko podstawy (guzy siedzeniowe spoczywają na nogach). Ryc. 137.

Na polecenie, ćwiczący zmieniają kolejno pozycje, w obu jednak razach nie poruszają rąk, wspartych o podłogę. Każdorazowy powrót do klęku zaznacza się „mruczeniem niedźwiedzia". Ćw. to, wykonywane rytm., wymaga tempa spokojnego, równomiernego, ćwiczy się do rozkazu: *Dość!*


Ryc. 137.

Sposób pozdrawiania u ludów Wschodu.

Nauczycielka opowiada dzieciom o zwyczajach ludzi Wschodu, — z jaką to czcią i czołobitnością, pozdrawiają oni swych „władców".

Z poz. klęku z silnem wydłużeniem opada tułów w stawach biodrowych wprzód-wdół, z równoczesnym wyprostem ramion i oparciem rąk o podłogę (p. ryc. 138), przyczem guzy siedzeniowe przesuwają się wtył. Pozdrowienie wykonuje się z powagą i godnością.


Ryc. 138.

Polecenia: *Pozdrów sułtana!* - *Powstań!* wypowiada się również poważnie i z namaszczeniem.

Duży drewniany pajac. Ćw. rytm. Ryc. 139.

Rozkrok, ramiona wprzód, ręce lekko w pięść, grzbietową stroną zwrócone ku górze. W powyższej poz. wy-


Ryc. 139.

konuje się w powolnem, równem tempie opady i wyprosty tułowia, trzymając ramiona nieruchomo, jednak bez usztywnienia. Opad wykonuje się tylko w stawach biodrowych, bez jakiegokolwiek współdziałania kręgów szyi, możliwie jak najniżej, bez garbienia pleców lub poruszania łopatek, z kolanami wyprostowanemi.

Mielenie soli.


Ryc. 140.

Stanie dwójkami naprost, stopy zwarte, zbliżone do siebie końcami palców, chwyt rąk za nadgarstki, lub z krzyżowaniem rąk (Ryc. 557). Z tej poz. opad tułowia wtył z zupełnym wyprostem ramion. Ciało wyprostowane w całej długości „od stóp do głowy“ (Ryc. 140). Na polecenie, posuwają się ćwiczący małemi, drobnemi krokami wkoło w jedną i drugą stronę.

C. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Siad skrzyżny, skurcz ramion, opad tułowia i klaskanie przed sobą, na zmianę ze skurczem i wyprostem ramion wbok, z rękami w pięść. Na kom. w 3 t., potem rytm. w 6 t.

Najpierw przybiera się poz. siadu skrzyżnego ze skurczem ramion, łagodnym opadem wprzód z wyprostowanym tułowiem, głową wzniesioną do góry. Następnie na kom. wykonuje się posobnie 3 pierwsze takty ćwiczenia, t. j. — w t. 1. i 2. klaszcze się dwukrotnie ze stawami łokciowemi, lekko ugiętemi; w t. 3. skurcz ramion i kontrola dokładności całej pozycji. Na następną kom., szybki wyprost ramion wbok z rękami w pięść. Po osiągnięciu wprawy w silnym i dokładnym rzucie ramion wbok i w lekkich, sprężystych, klaśnięciach, wykonuje się to ćw. rytm. w 6. t. posobnie, czyli po klaskaniu i rzucie ramion wbok w 4 pierwszych taktach przechodzi się w t. 5. do skurczu ramion i w tej poprawnej poz. wyjśc. przetrzymuje t. 6.

Zmiana między klękiem ze skurczem ramion, a opadem w siadzie klęcznym. Wyćwiczać należy na kom. w 2 t., potem rytm. w 4 t.

Zachowując poprawny układ całego ciała, wykonuje się łagodny opad wprzód. Tułów opada w stawach biodrowych i kolanowych, przez co w t. 1. powstaje poz. siadu klęcznego i opadu ze skurczem ramion. Ryc. 141. W t. 2. silny i szybki wyprost tułowia do poz. klęku.



Ryc. 141.

W rytm. zaś wykonaniu, w t. 1. opad tułowia do siadu klęcznego, w t. 2. pauza; w t. 3. wyprost do klęku, z klaśnięciem o uda; w t. 4. powtórzenie klaśnięcia w klęku.

Stanie, mały opad i ruchy ramion celem uruchomienia pasu barkowego.

W poprawnej poz. wyjśc. małego opadu wykonuje się, na kom.:

a) — *skurcz ramion i krążenie (rysowanie kółek) łokciami,* t. j. przenoszenie łokci wprzód-wzwyż, wbok-wdół. Ćw. to wykonuje się indywidualnie do rozkazu: „Dość".

b) — *wymach ramion, wprzód i wtył; drogi ruchu nieznaczne.* Ryc. 142.


Ryc. 142.

W czasie wymachu ramion, oddalonych na szerokość barków (ręce zaciśnięte, stroną grzbietową zwrócone wprzód), wykonuje się ruch wahadłowy wprzód i wtył, przyczem dzieci liczą głosem łagodnym i jasnym: tik, tak!

c) — *skurcz i wyprost ramion wbok.* Na kom. i rytm.

1) *z kontrolą wzrokową, t. j. kontrolując zwrotem głowy najpierw w jedną, następnie w drugą stronę,* czy ramiona są dość silnie wyprostowane wbok, w poziomie barków.

2. — *rytm. w 3. t. W t.* 1. *wyprost ramion wbok; w t. 2. klaśnięcie o uda;* w t. 3. skurcz ramion.

TRZECI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Korki na wodzie.

Leżenie przodem, skłon tułowia wtył, i wyprost. Ćw. rytm.

Leżenie przodem, przedramiona, ugięte równolegle z ramionami, opierają się o podłogę stroną małego palca. Ugięte palce dotykają wyprostowanego kciuka, który ma przedstawiać lekki, smukły korek. „Korek huśta się na falach", t. j. ćwiczący, w równomiernym, spokojnym rytmie wznoszą i prostują tułów, łącząc ten ruch z kolejnym skurczem i wyprostem stawów nadgarstkowych (addukcja i abdukcja, przywodzenie i odwodzenie w stawach nadgarstkowych) w ten sposób, że kciuk w fazie skłonu wtył skierowuje się ku tyłowi, w fazie zaś powrotu do poz. wyjśc. — nieco wdół. Ruch nadgarstków powinien naśladować „skakanie" korka po fali.

Ślimak wysuwa różki.

Leżenie przodem, łagodny skłon tułowia wtył.

Po krótkim opisie zwyczajów ślimaka, który na pogodę wysuwa czułki (rożki), nauczycielka pokazuje, w jaki sposób ćw. ma być wykonane. Ręce z wyprostowanemi palcami wskazującemi — „czułki" — przenosi się w mom. skłonu ku skroniom, trzymając łokcie możliwie wysoko wbok. Ryc. 143. Gdy grozi jakieś niebezpieczeństwo, lub gdy nastaje niepogoda, chowa się ślimak do skorupki, — leżenie spoczynkowe. Na polecenie: *„Piękna pogoda!"* ćwiczący przybierają poz. leżenia przodem łukiem, z wydłużeniem szyi i ramion wbok. Wydłużenie szyi naśladować ma wysuwanie się ślimaka ze skorupy. Podobnie na polecenie: *„Brzydka pogoda!"* lub „Niebezpieczeństwo grozi!" — powrót do poz. spoczynku. Pogłębianiem skłonów, ruchami tuło-



Ryc. 143.

wia w lewo i w prawo, naśladują dzieci wysuwanie się ślimaka ze skorupy.

Samolot.

Leżenie przodem łukiem, i skłony wtył z przenoszeniem ramion wbok.

Samolot startuje: W leżeniu przodem i w łagodnym skłonie łukiem wtył, z rękami w pięść, zbliżonemi ku piersiom, wykonuje się szybkie ruchy krążenia ramion (ruchy śmigieł). Na rozkaz: *„Samolot wznosi się wgórę"* — silniejszy skłon tułowia wtył z wyprostem ramion wbok, trochę powyżej poziomu barków. Rozciąganiem ramion wbok i wydłużaniem kręgosłupa wywołać można wrażenie wznoszenia się wgórę.

W momencie startu, dzieci naśladują głosem warkot motoru, wzmagający się w chwili odrywania się samolotu, t. j. wyprostu ramion wbok. W czasie wzlotu aparatu ćwiczący pozostają w zupełnym bezruchu.

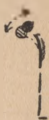
Po dokładnem owładnięciu formy ruchu, można naśladować różne ewolucje samolotu, np. przez pogłębianie skłonów wtył, przez nieznaczne skłony wbok, bez poruszania głowy i t. p. Zainteresowanie zabawą i pobudzenie do obserwacji zależy od prowadzącej, która powinna zwracać uwagę na to, że szybkość wzrasta przy rozwijaniu się lotu w przestrzeń.

Piłka na gumowym pasku (rodzaj yo-yo).

Zwarcie (stanie), skurcz ramion i przyginanie tułowia wtył. Ćw. rytm.

Pojęcie o tem, jak miękko a zarazem sprężyście należy wykonywać pogłębiania skłonów (nieznaczne skłony i powroty do poz. wyjśc.), może dać dzieciom porównanie tych ruchów do odbijania się piłki na gumowym pasku. Pasek, jedną stroną przymocowany do piłki, ma na drugim końcu kółko, które wkłada się na palec. Rzucona piłka odbija się i wraca do rąk bawiącego się.

Ćw. wykonuje się z opisanej powyżej poz. przez silniejsze pogłębianie skłonu. Dzieci powinny ruchem górnego odcinka tułowia naśladować opadanie piłki i jej natychmiastowe odbicie się. Ryc. 144.



Ryc. 144.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Leżenie przodem-łukiem, ramiona wbok, i uderzanie z przenoszeniem ramion wzdłuż ciała. Ćw. rytm. w 2 t.; wyćwicza się na kom.

Poz. wyjśc. jest leżenie przodem, ramiona wbok, palce rąk wsparte lekko o podłogę. W t. 1. równocześnie ze skłonem wtył przenosi się ramiona i lekko dotyka palcami boków ciała, w t. 2. powrót do poz. wyjśc. i oparcie dłoni na podłodze.



Ryc. 145.

Leżenie przodem, ramiona wbok i uderzanie palcami o podłogę. Rytm. ćw. ramion. Ryc. 145.

W poz. wyjśc. z ramionami wbok palce rąk opierają się lekko na podłodze. Po upomnieniu ćwiczących, by tułów i nogi możliwie wydłużali, zaczyna się, na kom., rytmiczne uderzanie palcami o podłogę. Uderzenia te, nie zmieniając i nie psując poz. skłonu łukiem wtył, powinny być jak najbardziej sprężyste, z silnym odskokiem (w linji barków). Tempo równe i spokojne, z głośnem i dźwięcznem liczeniem *raz, raz,* na każde uderzenie.

Leżenie przodem, ramiona wbok, skłon tułowia wtył i wyprost z uderzaniem palcami o podłogę. Ćw. rytm., np. w 6 t.

W opisanej poz. wyjśc. z silnym wyprostem karku, z ramionami wbok, palcami lekko wspartemi o podłogę, wykonuje się 3 sprężyste uderzenia (silny ruch stawów barkowych) bez jakiegokolwiek poruszenia tułowia. Po trzeciem, silniejszem uderzeniu odskakują ramiona trochę wyżej, by w t. 4., nie zwiększając drogi skłonu, wznieść się do poziomu barków; w t. 5. i 6. przetrzymanie poz. skłonu łukiem z ramionami wbok, dłońmi zwróconemi wdół. Nową serję ruchów zaczyna się z poz. leżenia przodem, z równoczesnem uderzaniem palcami o podłogę. (O uderzaniu palcami p. str. 75.)

Leżenie przodem, skurcz ramion i skłony tułowia wtył z wyprostem ramion wbok. Ćw. rytm. w 3 t.

W t. 1. silny, energiczny, równomierny skłon wtył, z energicznym rzutem ramion wbok (dość wysoko). W t. 2. przetrzymanie tejże poz., w t. 3. powrót do poz. wyjśc. (o centralnych punktach, w których powinien koncentrować się dany ruch — p. str. 180).

Leżenie przodem-łukiem, skurcz ramion i wyprost jednego lub obu razem wbok ze skrętem głowy. Ćw. rytm. w 8 t.; wyćwicza się na kom. Ryc. 146.

W poz. leżenie łukiem, ze skurczem ramion, prostuje się i kurczy w 4 pierwszych taktach oba ramiona; w t. 5. zwraca się głowę w lewo, prostuje silnie lewe ramię; ustalając wzrokiem, dla dalszej kontroli, jakiś punkt na ścianie; w t. 6. zwrot głowy wprzód, i skurcz lewego ramienia; w t. 7. i 8. to samo, w stronę przeciwną. W czasie ćw., które powinno być nacechowane siłą i energją, poz. skłonu łukiem pozostaje bez poruszenia. Dzieci same wymawiają: *„Obie, obie, lewa, prawa!“*



Ryc. 146.

Leżenie przodem, skurcz ramion i zmiana między uderzeniem o podłogę palcami nóg, a skłonem tułowia łukiem, z równoczesnem zgięciem nóg wtył. Ćw. rytm. w 6 t. (O uderzaniu palcami nóg p. str. 75.)

W poz. wyjśc. wyprostowane nogi opierają się ugiętemi palcami o podłogę. W t. 1., 2. i 3. trzy lekkie uderzenia palcami nóg o podłogę (kolana wyprostowane), poczem w t. 4. zgięcie nóg wtył z równoczesnym silnym skłonem tułowia łukiem, którą to poz. przetrzymuje się przez t. 5. i 6. (O zginaniu nóg wtył str. 179).

Siad klęczny, skurcz ramion, skłon tułowia wtył i pogłębianie tegoż w dalszym ciągu. Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. skłon tułowia wtył z uczuciem jakby rozciągania kręgosłupa; w t. 2. nieznaczne zwiększenie skłonu ruchem pogłębiania; w t. 3. powrót do klęku (ru-

chem podobnym do odepchnięcia). W t. 4. przetrzymanie poprawnej poz. wyjśc. (dzieci powinny mieć wrażenie, że kręgosłup rozciąga się).

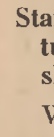
Klęk i skłon tułowia wtył z kontrolą rąk. Na kom.

W poz. klęku opierają ćwiczący stronę grzbietową lewej ręki, z palcami wyprostowanemi, zwróconemi wgórę-wskos o plecy, by stanowiła mocne oparcie dla kręgosłupa, drugą zaś z przedniej strony tułowia na żołądku, albo o dolną część klatki piersiowej (p. Cz. I, ryc. 9). Skłon, wykonywany na kom., jest raczej rozciąganiem kręgosłupa w spokojnem, powolnem tempie. Ćwiczących pouczać należy, że w fazie skłonu mają rozciągać kręgosłup do zupełnego wydłużenia, a ręką opartą o klatkę piersiową naciskać żołądek, kontrolując, czy w czasie ruchu nie nastąpiło jakie przesunięcie wprzód. Wyprost tułowia kontroluje się w analogiczny sposób, bacząc na to, by kręgi lędźwiowe pozostawały wyprostowane.

Klęk, skurcz ramion, skłon tułowia łukiem i pogłębianie. Ćw. rytm.

W klęku ze skurczem ramion skłania się, na kom., tułów łagodnie wtył, i na osobny rozkaz, pogłębia w powolnem tempie. Pogłębianie skłonu odbywa się w ten sposób, że po każdem nieznacznem i miękkiem pogłębieniu, tułów „odskakuje“ zpowrotem wgórę (droga ruchu minimalna), ale nigdy do linji pionowej. W czasie pogłębiania skłonu pas miednicowy powinien pozostawać bez poruszenia, a kręgi lędźwiowe możliwie wydłużone. Nauczycielka liczy głośno: *raz-z — i, raz-z — i!* Liczebnik powinien wyrażać spokój i „powagę“ skłonu, a spójnik odprężenie i odskok.

Stanie, zwarcie, skurcz ramion, łagodny skłon i wyprost tułowia, w danym mom. przetrzymanie poz. łagodnego skłonu łukiem. Ryc. 147.



Ryc. 147.

W czasie skłonu, wykonywanego z uczuciem rozciągania kręgosłupa wgórę, począwszy od najniższego od-

cinka, trzyma się nogi wyprostowane, zwarte i silnie wsparte o podstawę. Por. z ćw. na str. 181.

Zwarcie, stanie w skłonie łukiem przy przyścianku (ścianie) i pogłębianie skłonu. Ćw. rytm.

Od dokładności i precyzji, z jaką należy przybierać tę poz. wyjśc. p. str. 180.

Poz. „stanie łukiem" przy przyścianku stosuje się w tym celu, aby dzieci mogły skontrolować, czy w czasie wykonywania ćw. pas biodrowy nie przesuwa się wprzód.

Zwarcie, stanie w skłonie łukiem, pogłębianie; w oznaczonym mom. przetrzymanie w poz. nieco silniejszego skłonu łukiem. Na kom., z oznaczoną liczbą taktów.

Poz. wyjśc., jak w poprzedniem ćw., poczem zaczyna się pogłębianie skłonu z głośnem liczeniem ćwiczących: *raz i, dwa i,* i t. d., np. do *ośmiu,* i w tym to głębszym skłonie wtył przetrzymuje się przez chwilę, celem kontroli.

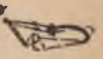
a) — *z kontrolą rąk* (Cz. I, str. 211);
b) — *ze skurczem ramion.*

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Wyciąganie sieci.

Dzieci stają dwójkami w dwuszeregu naprost. Jeden szereg dzieci w siadzie skrzyżnym, drugi w siadzie płaskim, rozkrocznym, z nogami opartemi o kolana siedzących naprzeciw. Chwyt rąk za nadgarstki, lub chwyt zwykły, np. jak przy podawaniu rąk, ale z przeplotem małych palców.

Wyciąganie sieci odbywa się, na kom., w ten sposób, że jeden szereg ćwiczących wykonuje opad tułowia wprzód-wdół, drugi natomiast również opad, ale wtył, możliwie w jak najpoprawniejszej formie, z tułowiem i ramionami silnie wyprostowanemi, z głową podaną wtył. Ryc. 148. Na kolejne opady wprzód i wtył liczy



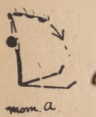
Ryc. 148.

nauczycielka: *raz - dwa - trzy - cztery,* przyczem na właściwy ruch przypada zawsze liczba nieparzysta, parzysta zaś oznacza pauzę. Po kilkakrotnem powtórzeniu, zmienia się poz. ćwiczących i zaczyna zabawę na nowo.

Wbijanie gwoździ młotem.

Siad płaski rozkroczny, skłon wprzód, i pogłębianie tegoż ruchem ramion *„uderzeniami młotem“.* Ćw. rytm.

W siadzie płaskim rozkrocznym, z nogami wyprostowanemi, ale nieusztywnionemi w stawach kolanowych, wznosi się ramiona wzwyż, z rękami złączonemi i silnie zaciśniętemi w pięść, jedna nad drugą, jakby ujmowało się „młot“. Z tej poz. prostuje się silnie tułów, aż do lekkiego skłonu wtył, z głową odchyloną. Ryc. 149, mom. a. Wbijając „gwóźdź“, skłania się tułów wprzód-wdół z równoczesnym wymachem ramion, by uderzenie „młota“ nastąpiło możliwie jak najdalej wprzód. Ryc. 149, mom. b. „Wbijanie gwoździ“ odbywa się tak, że po każdorazowem uderzeniu, ramiona, ręce i tułów odskakują lekko od podłogi. Dążyć należy do tego, by każde następne uderzenie „młota“ posuwało się coraz dalej ku przodowi. Ćw. wykonywać należy z precyzją i energją. Na kom.: „Dość!“ prostuje się tułów i wraca do poprawnej poz. wyjśc.



Ryc. 149.

Draga.[1])

Rozkrok, ramiona wzniesione nieznacznie wprzód, palce rąk splecione, i powolny skłon tułowia wprzód-wdół z równoczesnem krążeniem ramion. Na kom., w 8 powolnych t. Ryc. 150.

Pracę dragi naśladuje się, względnie dość obszernym ruchem krążenia splecionych rąk i skłonami tułowia. Splecione ręce, które mają naśladować łopaty, służące do wydobywania mułu, przenosi się ku górze, blisko tułowia, wprzód-wzwyż z wyprostem stawów łokciowych, i wreszcie wdół ze skurczem ramion. W czasie


Ryc. 150.

[1]) Draga służy do pogłębiania dna wód. (Przyp. tłum.).

całego ćw. łopatki ustalone, cofnięte wtył, kark wydłużony. Opady i skłony tułowia stają się coraz głębsze, draga coraz silniej pogłębia koryto rzeki. Splecione ręce dochodzą wreszcie do podłogi..

Ćw. to wykonuje się w 8 t. a mianowicie: w t. 1. krążenie ramion w poz. stojącej, począwszy zaś od taktu 2—5, skłony coraz niższe z ustawicznem krążeniem ramion. W t. 6. skłony dochodzą do punktu możliwie najniższego wdół i wtedy to naśladuje się w t. 7.—8. nabieranie mułu z dnia rzeki. Po t. 8. powrót do poz. wyjśc. i nowa serja ruchów ośmiotaktowych.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zmiana między skłonem w siadzie płaskim z ujęciem rękami nóg powyżej kostek i pogłębianiem skłonu w tymże siadzie a uderzeniami palcami o podłogę. Ćw. rytm., z oznaczoną ilością taktów.

Po przybraniu poz. siadu płaskiego, skłania się tułów szybko jak najdalej wprzód-wdół, przenosi równocześnie ramiona i ujmuje rękami nogi od zewnątrz ponad kostkami. Następnie, po np. 6 pogłębianiach skłonu w tejże poz. szybki powrót do siadu płaskiego z wyprostem tułowia i 6 uderzeń palcami o podłogę, tak daleko wbok, jak ręce mogą swobodnie sięgnąć.

Klęk, opad i skłon tułowia wprzód-wdół z kontrolą rąk. W 2 t., na kom.

W klęku opiera się jedną rękę poziomo na odcinku lędźwiowym kręgosłupa, drugą na dolnej krawędzi klatki piersiowej (p. Cz. I, str. 215), i w tej poz., na kom., rozluźnia się stawy kolanowe i biodrowe, skłaniając tułów tak nisko wprzód-wdół, by głowa dotykała kolan. Łopatki swobodnie cofnięte wtył. Wracając do poz. klęku, prostuje się stawy biodrowe, a kręgosłup, zaczynając od dolnego odcinka, wraca kręg za kręgiem do wyprostu w całej swej długości, t. j. do linji pionowej nad kolanami i do poprawnego układu całego ciała (jak

przy poz. zasadn.). Ręce mają za zadanie kontrolę kręgów lędźwiowych, by w nich nie powstawała lordoza. W poz. klęku można także, bezpośrednio po wyproście, stosować oznaczanie zarysów ciała (p. Cz. I, str. 243). Przy skłonach tułowia należy zwracać ćwiczącym uwagę, by oddychali normalnie, mimo pewnych nasuwających się trudności mechanicznych, łatwo wtedy powstających.

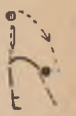
Rozkrok, opad i skłon tułowia wdół, z kolejnem uderzaniem palcami o podłogę wprzód przed sobą i o palce nóg, z równoczesnem pogłębianiem (skłonu). Rytm., w 2 t.

Po przybraniu poz. opadu w rozkroku (por. z opadem na str. 174) z ramionami opuszczonemi, zaczyna się właściwe rytm. ćw. tułowia. W t. 1. skłania się tułów wdół, przenosząc najkrótszą drogą ramiona wdół-wprzód, i uderza elastycznem uderzeniem o podłogę (przed stopami, jak daleko dosięgną ręce). Natychmiast potem, w t. 2., przyginając tułów (nieznacznie w stawach biodrowych), uderza się grzbietową stroną ugiętych palców rąk o palce stóp. Przez cały czas trwania ćw. należy zachować poz. poprawną, t. j. szyję wydłużoną, brodę cofniętą, kolana wyprostowane, i na zmianę uderzać kolejno o podłogę i o palce stóp. Na kom.: „*Dość!*“ — powrót do poz. zasadn. z opustem ramion drogą najkrótszą.

Stanie (rozkrok), skurcz ramion, skłon wdół i wyprost tułowia, z kolejnym wyprostem jednego lub obu ramion i dotknięciem podłogi palcami rąk. Serja rytm. ruchów tułowia i ramion w 8 t.

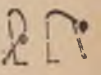
W t. 1. szybki skłon wdół, z „rozciąganiem“ kręgosłupa, i z równoczesnym wyprostem np. lewego ramienia wdół, możliwie jak najdalej wprzód. Aby uniknąć bolesnych uderzeń końcami palców, zwraca się ręce grzbietową stroną ku górze. W t. 2. wraca tułów do poz. pionowej, z głową cofniętą wtył, kręgosłupem wyprostowanym, z równoczesnym skurczem lewego ramie-

nia. W t. 3. i 4. to samo, ale ze skurczem prawego ramiena. Od t. 4.—8. powtarza się skłon, skurcz i wyprost obu ramion dwukrotnie. Ryc. 151. Tempo ćwiczenia równe, spokojne, dzieci głosem zdecydowanym wymawiają: *le-wa*, *pra-wa*, *o-bie*, *o-bie*. Przy ćw. tem przestrzegać należy, by nogi były mocno ustalone, kolana wyprostowane, wogóle cała postawa poprawna. Uważać także, by przy skurczu ramion palce rąk dochodziły zawsze do jednego i tego samego punktu. Po dokładnem owładnięciu formy ćw., można je wykonywać np. trzy razy zrzędu i przetrzymać w mom. skłonu wdół, poprawiając błędy i oceniając dokładność formy. Na kom., powrót do poz. zasadn.


Ryc. 151.

Zwarcie, opad i skłon wdół z pogłębianiem i klaśnięciem przed i poza sobą. Ćw. rytm. tułowia i ramion.

W zwarciu, opadzie z ramionami opuszczonemi bokiem, przyginając tułów w t. 1. wprzód-wdół klaszcze się nisko przy stopach (ramiona wyprostowane). W t. 2. przygina się tułów jeszcze niżej i klaszcze poza nogami. Ryc. 152. Na kom.: „*Dość*“ odrazu powrót do poprawnej poz. wyjśc.


Ryc. 152.

Skurcz ramion, opad, skłon i pogłębianie z równoczesnem uderzaniem palcami, kolejno o podłogę i akordem o barki. Ćw. rytm. tułowia i ramion.

Po przybraniu poz. opadu ze skurczem ramion, w powolniejszem niż zazwyczaj tempie pogłębianie skłonu i w jednym takcie uderzenie o podłogę i akord o barki. Ćw. to przedstawia się następująco: zgodnie z taktem pogłębiania skłonu prostuje się ramiona i uderza palcami o podłogę. Następne pogłębienie skłonu łączy się ze skurczem ramion i akordem o barki.

Szeroki rozkrok (odległość 2½—3 stóp między piętami) i skręt tułowia ze skłonem wdół i z kolejnem uderzaniem o lewą i prawą nogę. Ćw. rytm. w 4 t. Wyćwiczać należy na kom.

W opisanej poz. z ramionami opuszczonemi, wykonuje się w t. 1. skręt tułowia w lewo (ruch w stawach

miednicowych) w połączeniu z głębokim skłonem wdół i z przeniesieniem ramion najkrótszą drogą wdół, oraz sprężystem, energicznem uderzeniem rąk o kostkę nogi lewej. W t. 2. prostuje się szybko tułów i uderza rękami o uda. W t. 3. i 4. tak samo jak w t. 1. i 2., ale w prawo. Tempo równe, względnie dość powolne. Ciężar ciała stale i równomiernie rozłożony na obie nogi, silnie oparte o podstawę; kolana wyprostowane.



Ryc. 153.

Wyuczanie poz. zwisu nastoć (głową wdół). Przyścianek. Pomoc współćwiczącego. Ryc. 153.

Ćwiczących ustawia się w odległości niedużej (kroku) naprost przyścianka lub ściany, w wykroku; strona grzbietowa rąk zwrócona ku przyrządowi. Ćwiczący skłaniają tułów wprzód-wdół tak, by się cały opierał o przyścianek, a silnym chwytem rąk ujmują szczebel w odpowiedniej dla każdego wysokości. Następnie szybkiem i zręcznem odbiciem przerzucają najpierw postawną, potem kroczną nogę wzwyż ku przyściankowi, przez co powstaje poz. zwisu głową wdół (zwis nastoć), przy której całe ciało wyprostowane opiera się tyłem w całej swej długości o przyścianek. Nogi zwarte, ciężar ciała spoczywa równomiernie na obu ramionach i rękach. Powrót do stania, wykonywany na kom., odbywa się w ten sposób, że kurcząc silnie stawy biodrowe i kolanowe (po wyćwiczeniu ze stawami wyprostowanemi), opuszcza się nogi spokojnie i cicho, stawiając je na podłodze, puszcza chwyt rąk, przechodzi do stania.

Przy pierwszej próbie zwisu głową wdół (nastoć) powinna nauczycielka pomagać pokolei każdemu dziecku, by przyzwyczaić je do pewnego, silnego chwytu szczebla i ułatwić przerzut nóg do poz. nastoć. W tym celu, stojąc np. po stronie prawej, kładzie swą prawą rękę na prawej ręce ćwiczącego, lewą zaś na przedniej stronie ud, dopomagając w ten sposób do szybszego przerzutu nóg wgórę, ku przyściankowi. Po tej pierwszej próbie może pomagać i asekurować współćwiczący, lub nawet dwóch, którzy stają po obu stronach, zanim

wreszcie dojdzie się do całkiem samodzielnego wykonywania. Ćw. to zaliczyć można także do grupy zwisów.

C. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Maglowanie. Ćw. rytm.

Ćwiczący, w siadzie skrzyżnym, dwójkami naprost, — tak blisko siebie, by kolana opierały się o siebie, — ujmują się za ręce chwytem za nadgarstki, lub chwytem jak przy powitaniu z przeplotem małemi palcami (p. ryc. 558 i 553). Na kom., jeden z ćwiczących opada do leżenia tyłem, podczas, gdy równocześnie drugi wykonuje opad wprzód-wdół tak nisko, jak pozwalają na to wyprostowane ramiona. Ryc. 154. Maglowanie naśladuje się kolejnemi opadami i wyprostami, z stale wyprostowanemi ramionami z zachowaniem (jak przy wszystkich ćw. tułowia) poprawnej poz. wyjśc. Tempo ćw. powolne; należy jednak zachęcać dzieci do ruchów energicznych i wytrwałych. (Bielizna musi być dokładnie wymaglowana.)



Ryc. 154.

Dzieci, po wyćwiczeniu, mogą wykonywać „maglowanie“ w poz. siadu ze skurczem nóg, przyczem jedno z dzieci siedzi na nogach drugiego (trzymając nogi na zewnątrz). W chwili opadu jednego z ćwiczących, drugi pociągnięty przez niego, podnosi się nieco z siadu tak, że ciężar jego ciała spoczywa chwilowo na stopach.

Walka o laseczkę (pałeczkę).

Ćwiczący dwójkami w siadzie naprost, ze stopami zwartemi, opartemi o nogi współćwiczących, ujmują nachwytem krótki kijek, pałeczkę, starając się wypchnąć przeciwnika z jego pozycji. Skoro tylko jeden z ćwiczących podniesie się z siadu, liczy mu się punkt karny. Zabawę prowadzić można równie dobrze bez laseczki, z odpowiednim chwytem rąk.

Cięcie nożycami.

Stanie i powolny opad tułowia wprzód.

W poz. wyjśc. ramiona skurczone, przedramiona wsparte na klatce piersiowej, ręce zaś, zwrócone wprzód, stykają się ze sobą w całej swej długości.



Ryc. 155.

Ryc. 155.

Przy „cięciu nożycami", uderzają ręce o siebie — głośnem klaśnięciem samych tylko dłoni, gdyż przeguby nadgarstkowe pozostają stale złączone. Złudzenie cięcia nożycami zwiększa się, gdy z każdem zamknięciem nożyc opada tułów powoli wprzód, a ramiona prostują się silnie w płaszczyźnie poziomej. Ryc. 155, mom. b. Tułów jak zwykle przy opadach silnie wyprostowany, łopatki ustawione normalnie. Powrót do poz. ramion opuszczonych na osobną kom.

Wyżymaczka.

Zamiast wykręcać bieliznę rękami po upraniu, używa się obecnie wyżymaczki; składa się ona z dwóch walców, osadzonych równolegle tuż obok siebie, i wprawianych w ruch obrotowy, zapomocą korby. Bielizna przesuwa się między walcami, które wyciskają z niej wodę.

W rozkroku i w opadzie wprzód-poniż (w poprawnej formie), lewe ramię ugięte w stawie łokciowym, (czyli przedmiot mający być wyżymany), z ręką silnie wyprostowaną, grzbietową stroną zwróconą ku górze. Prawe ramię, które w poz. wyjśc. pozostawało skurczone prawie pod kątem prostym, naśladuje ruch kręcenia korby, krążąc wprzód-wzwyż-wdół i wtył (p. ryc. 156). Ruch wykonuje się powoli, zaznaczając, że jest to ciężka praca. Przesuwanie się bielizny między walcami naśladuje się ruchem lewego ramienia, t. j. powolnym wyprostem wprzód. Należy zwracać uwagę ćwiczących, by prostując ramię, zachowali, szczególnie w ostatniej fazie ruchu, poprawne ustawienie tułowia.

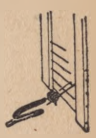

Ryc. 156.

C. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Siad klęczny, opad, skurcz ramion wbok-wzwyż, ręce w pięść i wyprosty do półwysokości wzwyż a dopiero w oznaczonym takcie, zupełny ich wyprost. Ćw. rytm. w 3 t. Ryc. 36.

Siad klęczny naprost przyścianka, ramiona wyprostowane, ręce wsparte na szczeblu, opad tułowia poniż i pogłębianie. Ćw. rytm.

W oddaleniu mniej więcej kroku od przyścianka, przybiera się poz. siadu klęcznego i opadu wprzód, opierając zaciśnięte ręce stroną małego palca w odpowiedniej wysokości (ryc. 157). Po skontrolowaniu dokładności poz., t. j. czy kręgosłup i ramiona są silnie wyprostowane, stanowiąc jakby przedłużenie tułowia, z głową cofniętą, — zaczyna się na polecenie właściwe ćw. rytm., t. j. pogłębianie opadu w stawach miednicowych. Należy przy tem, o ile możności, rozciągać kręgosłup coraz silniej, nie poruszając jednakże rąk opartych mocno o szczebel.



Ryc. 157.

Zmiana między siadem klęcznym, opadem wprzód, wyprostem ramion wbok, przycinaniem, a powrotem do klęku ze skurczem ramion. Ćw. rytm. w 8 t.

W poz. siadu klęcznego, opadu i skurczu ramion pręży się w t. 1. silnie ramiona wbok (ręce w pięść). W t. od 2.—4. przycinanie wtył w płaszczyźnie poziomej, małemi drogami ruchu, jakby linjowaniem (sprężysty ruch w stawach barkowych). W t. 5. przejście do klęku ze skurczem ramion; w t. 6. pauza; w t. 7. przejście do siadu klęcznego i opadu ze skurczem ramion; w t. 8. pauza w tej poz.

Stanie, opad i ruchy ramion.

a) — *ruchy pływackie, w 4 t.* Po przybraniu poprawnego, małego opadu wprzód, wykonuje się ruchy pływackie, podobnie jak w siadzie (p. str. 77).

b) — *skurcz ramion i kolejny wyprost jednego i obu ramion wbok, ze skrętem głowy.* Na kom., potem rytm. (analogiczne ruchy w leżeniu przodem p. str. 193).

c) — *wymach ramion wprzód i wtył.* Ćw. rytm. w 2 t. Przy wymachu ręce lekko zaciśnięte, grzbietową stroną zwrócone wprzód. Wymach wprzód dochodzi do płaszczyzny poziomej, — wtył, niewiele poza pionową linję ciała. Ryc. 158. Ręce oddalone od siebie na odległość barków.



Ryc. 158.

d) — *ramiona wbok, kolejne klaskanie o uda i przed sobą.* Ćw. rytm. w 6 t.

Po przybraniu poz. opadu, prostuje się na kom. ramiona wbok, i na dalsze polecenie, klaszcze dwa razy o uda, poczem „ruchem lotu" wraca do wyprostu ramion wbok. W t. 3. pauza. W t. 4. 5. i 6. dwa klaśnięcia przed sobą w płaszczyźnie poziomej z ramionami wyprostowanem i powrót do poz. ramion wbok. W t. 6. pauza. Ćw. to, dosyć trudne, wykonuje się tylko kilka razy posobnie, by nie popsuć formy opadu.

Stanie, opad i pogłębianie opadu.

Skurcz ramion i powolne pogłębianie opadu — do poz. opadu wprzód.

Przy ruchu pogłębiania, który polega na nieznacznych opadach i wyprostach tułowia (praca ogranicza się jedynie do stawów miednicowych) głowa, tułów i barki jak w poz. zasadn., kolana silnie wyprostowane. Pogłębianie czyli przyginanie tułowia odbywa się minimalnemi drogami ruchu na kom., wypowiadaną dość krótko, z naciskiem (portamento), na hasło: *„Dość!"* zatrzymuje się ćwiczących w poz. opadu wprzód, kontroluje formę tegoż, poczem powraca do stania. Ryc. 159.



Ryc. 159.

b) — *z klaskaniem o uda i kolejno coraz niższym opadem tułowia wprzód-wdół.* Ćw. rytm. w 3 t.

Zachowując poprawną poz. wyjśc. wykonuje się w 3 pierwszych taktach lekkie, elastyczne klaśnięcia o uda, za każdym razem coraz niżej. Zaczynając nową serję ruchów, powraca się w t. 1. do poz. opadu.

Po dokładnem opanowaniu formy wykonuje się każdą nową serję z coraz niższym opadem i klaśnięciem.

CZWARTY ROK NAUCZANIA.

Lata od 12—13.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Ładowanie dział i rzucanie pocisków.

Leżenie przodem, ramiona wbok, skłon i wyprost tułowia z równoczesnemi szybkiemi uderzeniami nóg i zaciśniętych rąk o podłogę; skurcz i prężenie ramion wbok z silniejszemi skłonami wtył.

Przygotowanie do ładowania dział: Z wyżej opisanej poz. z rękami w pięść, stroną małego palca zwróconemi wdół, skłania się na polecenie tułów lekko wtył bez podnoszenia rąk wspartych na podłodze.

Ładowanie dział: na kom.: *Ładuj!* w tejże poz. leżenia przodem łukiem wykonuje się szybkie, nieznaczne uderzenia pięściami i końcami palców nóg z równoczesnym skłonem i wyprostem tułowia (ruchem, jakby huśtania) w spokojnem, równem tempie. Nieduże uderzenia rękami i nogami wykonuje się w takcie indywidualnym, gdyż główny nacisk kładzie się na ruchy tułowia. Na kom. — *„Gotowi“* zatrzymują się ćwiczący w leżeniu przodem-łukiem, z ramionami oddalonemi nieco od podłogi.

Wyrzucanie pocisków: Na kom. — *„Pal!“* kolejny wyprost tułowia z równoczesnym skurczem ramion, a następnie silne ich prężenie ze skłonem tułowia wtył. Prężeniu ramion wbok towarzyszy wykrzyk: *Bum, bum!* Ćwiczenie powtarza się kilka razy z rytm. dokładnością.

Umocowywanie kilu do spodu łodzi.

Leżenie przodem, ramiona wzwyż, ręce splecione i skłon tułowia z wznosem ramion i nóg.

Przed rozpoczęciem ćw. objaśnić ćwiczącym trudności, jakie nastręcza umocowanie kilu na stronie zewnętrznej łodzi.

Umocowanie kilu: Leżenie przodem, nogi zwarte, ramiona wyprostowane, ręce splecione, wsparte stroną małego palca na podłodze. Przed zaczęciem właściwego ćw. poleca się „wydłużyć się“ wzdłuż osi ciała. Na kom. *„Kil umocuj!“* — prężąc silniej jeszcze ramiona i nogi, skłania się tułów łagodnie wtył. Ryc. 160. Głowa, podana wtył narówni z wyciągniętemi wzwyż ramionami. Nauczycielka sposobem wypowiadania kom. i ruchami powinna zaznaczać siłę, jakiej wymaga ta praca, i zwrócić uwagę na rozciągliwość używanego materjału.


Ryc. 160.

W późniejszych stadjach nauczania można wprowadzić jako urozmaicenie „wbijanie gwoździ“. Na kom. *„Gwoździe bij“* przenoszenie ramion wbok i uderzanie pięściami o boki ciała.

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Leżenie przodem-łukiem, opad głowy i wyprost karku. W 2 t., potem na kom, nakoniec rytm., w powolnem tempie. Ryc. 161.


Ryc. 161.

Leżenie przodem-łukiem, dłonie lekko wsparte o podłogę lub o uda. Z szyją wydłużoną, brodą wciągniętą, wykonuje się w t. 1. opad głowy wprzód, tak silnie, jak na to pozwala poprawne zachowanie poz. wyjśc. W t. 2. prostuje się kark, skłania głowę wtył. Praca ogranicza się do dolnych kręgów szyjnych i górnych piersiowych.

Leżenie przodem-łukiem, ramiona wbok, kolejny skłon i wyprost tułowia, przenos ramion wprzód-wskos i uderzanie palcami o podłogę. Ćw. rytm.

Trzy pierwsze, sprężyste uderzenia palcami o podłogę, łączące się z wyprostem tułowia, wykonywać należy z możliwie jak najsilniejszem prężeniem ramion wbok. Po każdorazowem uderzeniu ręce odskakują od podło-

gi, tułów wraca do poz. skłonu łukiem. W trzech następnych taktach uderza się wbok-wskos; pozostawiając ćwiczącym indywidualną swobodę[1]) co do obszerności i kierunku ruchu.

Przestrzegając ściśle rytmu i zachowując poprawność formy, powtarza się to ćw. kilka razy zrzędu, aż do polecenia: *„Dość!"* Ćwiczący zatrzymują się wtedy w danej fazie ruchu, którą nauczycielka poprawia. Przy takich rytmicznych serjach ruchów, wymagających koncentracji, wysiłku woli i energji mięśniowej, najlepiej, gdy prowadząca i ćwiczący liczą dźwięcznym głosem: *raz, dwa, trzy,* na każde elastyczne uderzenie palcami.

Leżenie przodem, ramiona wzdłuż boków ciała i skłon tułowia wtył z przenosem ramion wbok i powrót do poz. wyjśc. Ćw. rytm. tułowia i ramion w spokojnem, jednostajnem tempie. Ryc. 162.

W poz. wyjśc. dłonie oparte o uda; w momencie skłonu tułowia wtył zaciska się ręce i przenosi prosto wbok, by następnie powrócić do poz. wyjśc. Ćwiczących zatrzymuje się od czasu do czasu w poz. skłonu i ramion wbok, poprawia błędy, nakazując autokontrolę co do kierunku ramion nakazem: *W lewo patrz!* — wówczas ćwiczący zwracają głowę w lewo, przetrzymują skręt do następnego polecenia: *W prawo patrz!* lub: *Głowa — wprzód!*



Ryc. 162.

Leżenie przodem, ramiona wprzód, ręce w pięść, skłon wtył z uderzaniem rękami i nogami o podłogę. Ćw. rytm.

Z poz. wyjśc. ramion wprzód, rąk zaciśniętych i stroną małego palca opartych o podłogę, z szyją wydłu-

[1]) Pozostawianie ćwiczącym „indywidualnej swobody" rozumieć należy w takiem znaczeniu, że: w wielu wypadkach nie można ćwiczącym dokładnie określić obszerności ruchu; pozostawia się im więc pewną pod tym względem swobodę, byle w głównych zarysach zachowali poprawną zewnętrzną formę poz. wyjśc. (Przyp. aut.).

żoną, brodą wciągniętą, skłania się i prostuje tułów rytm., „odrywając“ wyprostowane ramiona i nogi nieznacznie od podłogi. Powrót do poz. wyjśc. z sprężystem, odskakującem, lekkiem uderzaniem rąk i nóg. Tempo spokojne, równe; tułów, ręce i nogi ruchem jakby huśtania odchylają się wtył i zpowrotem. Na każde uderzenie ramion i nóg, ćwiczący wymawiają: *bęc, bęc,* lub: *raz, raz.*

Leżenie przodem, skłon tułowia wtył z klaśnięciem wprzód, i wyprost tułowia z dwukrotnem klaśnięciem o uda. Ćw. rytm. w 3 t.

W t. 1. łagodny skłon tułowia wtył z silnym wyprostem karku, przeniesieniem (z wyprostowanemi stawami łokciowemi) ramion bokiem wprzód i klaśnięciem w nieznacznem tylko oddaleniu od podłogi. Przy powrocie w t. 2. do poz. wyjśc. prostuje się tułów, a ramiona przenosi się bokiem, z klaśnięciem o uda, powtarzając klaśnięcie także i w t. 3.

Leżenie przodem i skłon tułowia wtył ze zwrotem rąk, zaciśniętych w pięść. Ćw. rytm. w 3 t.

W poz. wyjśc. szyja i nogi silnie wyprostowane, ramiona w odległości mniej więcej 40 cm od boków ciała, zaciśnięte ręce oparte na podłodze stroną kciuka. Na polecenie, zaczyna się rytm. kolejny skłon i wyprost tułowia, ze zwrotem rąk w ten sposób, że w mom. skłonu podnosi się ręce, opuszczając je natychmiast lekkiem, odskakującem uderzeniem, ale stroną małego palca. W t. 2. z wyprostem tułowia odwraca się pięści i opuszcza wdół bez ruchu odskakującego. W t. 3. pauza. Ćw. powtarza się kilka razy zrzędu, przyczem ćwiczący wymawiają silnie: ***odwróć,*** *zwróć! raz, dwa!*

---

[1]) Oparcie rąk stroną kciuka, a nie małego palca, poleca się dlatego, że skłon tułowia wtył wykonuje się wtedy łatwiej i swobodniej. (Przyp. aut.)

Z poz. leżenie przodem-łukiem skłon napięty i wznos nóg. Przyścianek. Ryc. 163. Na kom.


Ryc. 163.

Ćwiczący, leżąc przodem przy przyścianku, ujmują rękami szczebel w odpowiedniej wysokości, mniej więcej 2.—4., cofają głowę wtył, wydłużają szyję, wciągają brodę; następnie zaś ujmując wyższy szczebel, przechodzą do poz. skłonu łukiem, przyczem tylko górna część tułowia odchyla się wtył, podczas gdy całe ciało, wyprostowane, spoczywa na podłodze. W tej to poz. skłonu łukiem wznosi się rozchylone nogi, dążąc do tego, by i kolana lekko się unosiły, prostując równocześnie tułów możliwie jak nasilniej wtył. Wyciągniętemi ramionami odpychają się ćwiczący, tak, by oddalenie ciała od przyścianka można było utrzymać bez zmiany. Ramiona wyprostowane, cały czas w jednakowej wysokości.

Leżenie tyłem, skurcz nóg i przejście do poz. skłonu napiętego ze skurczem nóg. Z pomocą lub bez.


Ryc. 164.

Ćwiczący kładą się tyłem przed przyściankiem, tak blisko, by głowa znajdowała się w odległości kilku zaledwie cm. od tegoż; nogi zwarte, skurczone, stopy zwarte całą swą długością oparte o podstawę, t. j. podłogę; można je także rozchylić trochę wbok, wtedy naturalnie i kolana nie będą zwarte. Rękami ujmuje się szczebel w takiej wysokości, na jaką pozwalają wyprostowane ramiona. Ryc. 164.

Z tej poz. wyjśc. przechodzi się, podnosząc tułów, do poz. skłonu napiętego. Chwyt rąk musi być oczywiście mocny, a ramiona muszą silnie współpracować, aby odepchnąć tułów od przyścianka w kierunku wprzód-wzwyż. Głowę, z wyciągniętą brodą i wydłużoną szyją, trzyma się między wyprostowanemi ramionami. Oddech spokojny, co tylko wtedy jest możliwe, gdy nie „wypukla się“ specjalnie klatki piersiowej i nie wywołuje mechanicznego jej rozciągnięcia. Ryc. 165.


Ryc. 165.

Pomoc, która ma ułatwiać przybieranie skłonu napiętego, staje rozkrocznie, twarzą zwrócona do ćwiczą-

cego, podpierając jego kręgosłup w wysokości łopatek. W mom. skłonu, pomoc pociąga tułów ćwiczącego w kierunku wprzód-wzwyż, aby ten trudny mom. ruchu mógł być odpowiednio wykonany. Podnoszenie tułowia wykonuje pomoc nie odrazu jednym, lecz małemi ruchami. Pomoc poprawia także ewentualne błędy w układzie ramion i głowy.

Po dokładnem opanowaniu formy ruchu, ćwiczący wykonują skłon bez pomocy, i wtedy — nie ujmują już szczebla, lecz tylko zaciśnięte ręce (kciukiem wdół) opierają o szczebel.

Klęk, ramiona wbok-wzwyż (stanie) z zaciśniętemi rękami i skłon wtył, powrót do poz. wyjśc. Na kom., potem rytm.

Poz. ramion wbok-wzwyż przybiera się, podnosząc ramiona wbok, kurcząc przedramiona pionowo wgórę, zaciskając ręce w pięść dłońmi zwróconemi wprzód. Dzieci wyobrażają sobie, że trzymają w rękach laskę. To silne zaciśnięcie rąk ułatwia wykonywanie skłonu z większem opanowaniem i stanowczością. Ryc. 166.



Ryc. 166.

W rytm. wykonaniu liczy się na skłon wtył: *raz - dwa*, na wyprost: *trzy - cztery*, przyczem nieparzyste liczby przypadają na sam ruch, parzyste na pauzę; tempo niezbyt powolne. 2/4 t.

Stanie przodem naprost, ramiona wzwyż i skłon tułowia wtył. Przyścianek. Na kom., potem rytm.

Opisaną poz. wyjśc. przybiera się, stając przodem tuż przy przyścianku z ramionami wzwyż, z palcami wyprostowanemi, dłońmi opartemi o odpowiedni szczebel. Ćwiczącym należy przypominać, by starali się również rozciągać i kręgi lędźwiowe. Po przybraniu tej poz. skłania się tułów wtył, nie zmieniając układu ramion i nie oddalając przedniej strony tułowia od przyścianka. Głowa i wydłużona szyja poddają się biernie ruchowi tułowia. Ryc. 167.



Ryc. 167.

Zwarcie, stanie w skłonie łukiem, lekkie klaśnięcie o uda i wznos ramion wbok z rękami zaciśniętemi. Ćw. rytm., w 3 t.

Celem tego ćw. jest wdrażać młodzież do utrzymywania równowagi w tej chwiejnej pozycji, a także do wytrzymałości i dokładności formy przy równoczesnych, ożywionych ruchach ramion. Po ustaleniu skłonu łukiem, wznosi się ramiona szybko i lekko, trochę wbok (indywidualnemi drogami ruchu), a opuszczając następnie, klaszcze sprężyście trzy razy o uda. Po każdem trzeciem silniejszem klaśnięciu odskakują ręce nieco wyżej niż poprzednio i opadają natychmiast wdół. Obszerność ruchu dowolna.

Zwarcie (stanie), ramiona wbok-wzwyż, skłon łukiem wtył i pogłębianie. Ćw. rytm. Ryc. 168.



Ryc. 168.

Po przybraniu poz. poprawnego skłonu łukiem, wykonuje się, na kom., rytmiczne ruchy pogłębiania skłonu.

Zwarcie (stanie), skłony i wyprosty tułowia w połączeniu z łatwemi ruchami ramion.

Przykład: *zwarcie, skłon wtył i wyprost tułowia, z równoczesnym skurczem i opustem ramion.* Rytmicznie, w równem, spokojnem tempie, ruchem jakby huśtania; potem na kom.

Ze skłonem wtył łączy się łagodne ugięcie ramion w łokciach; przy wyproście, również spokojny opust ramion wdół.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Rąbanie. W 1 t. (właściwie w 2 t. razem złączonych). Na kom. Ryc. 169.



Ryc. 169.

Rozkrok, ramiona wzwyż, stroną małego palca wyraźnie zwrócone wprzód.

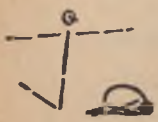
Rąbanie wykonuje się na kom., skłaniając szybko i energicznie tułów wdół z wymachem ramion jak naj-

dalej wdół-wtył, zewnętrzną stroną nóg. Powrót do poz. wyjśc. w analogiczny sposób, przyczem odrzuca się głowę wtył, ramiona silnie wymachują wgórę. Młodzież w czasie rąbania wymawia: *hej, rąb! hej, rąb!*

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zmiana między skłonem wdół-wprzód w siadzie klęcznym i kuciem rękami w pięść „młotami" o nogi, a klękiem z ramionami wbok. Ćw. rytm. 2 × 6 t.

W siadzie klęcznym, głębokim skłonie jak najdalej wprzód-wdół, bez poruszania guzów siedzeniowych, uderzają „młoty" w czterech pierwszych taktach, cztery razy o zewnętrzną stronę stóp, kciuk naturalnie zwrócony ku wewnątrz. Ryc. 170, fig. na prawo. (O uderzaniu „młotami" p. str. 68.) W t. 5. przejście do klęku, z ramionami wbok. (Ryc. 170, fig. na lewo.) W t. 6. pauza. W 4 następnych taktach silne przycinanie ramion (w stawach barkowych) w płaszczyźnie poziomej. W t. 5. powrót do głębokiego skłonu wdół i przetrzymanie pauzy w tej poz. w t. 6.



Ryc. 170.

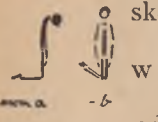
Klęk, skłon tułowia wprzód w górnym odcinku kręgosłupa, i akordowanie. Ćw. rytm. w 2 t.

W t. 1. szybki skłon wprzód powyż, w górnym odcinku kręgosłupa; należy przestrzegać, by dolne kręgi piersiowe i lędźwiowe były wydłużone i wyprostowane, a łopatki nie przesuwały się ku przodowi. W t. 2. zupełny wyprost tułowia z głową cofniętą wtył.

Aby ułatwić wyuczanie poprawnego wykonywania skłonów wprzód, łączy się je:

a) — *z akordowaniem o uda zprzodu* (mniej więcej w połowie uda). Ryc. 171, mom. a i b.

Wyprost tułowia łączy się z akordowaniem o uda od zewnętrznej strony. Pamiętać, by ruch akordowania był sprężysty.



Ryc. 171.

b) — *z akordowaniem o zewnętrzną stronę ud. Wyprost tułowia z akordowaniem o barki.* Przy akordowaniu, łokcie zwrócone wbok.

Rozkrok (stanie), skurcz ramion i szybki skłon wdół z uderzeniem palcami o podłogę i wyprost tułowia z uderzeniem palcami o barki. Ćw. rytm.

a) — *z akordowaniem o stopy, a wyprostem tułowia ze skurczem ramion.* Rytm., w 4 t.

W t. 1. skłania się tułów wprzód, ramiona przenosi najkrótszą drogą wdół i uderza grzbietową stroną palców o podbicie, powtarzając uderzenie i w t. 2. W t. 3. szybki wyprost tułowia i skurcz ramion (drogą najkrótszą). W t. 4. przetrzymuje się pauzę celem utrwalenia i poprawy postawy.

b) — *z uderzaniem palcami o podłogę przed stopami, i akordem o barki.* Rytm., w 3 t.

W t. 1. skłaniając tułów wdół, przenosi się ramiona wprzód, możliwie jak najdalej, i uderza wyprostowanemi palcami, przed stopami; bezpośrednio potem, w t. 2., prostuje się tułów, kurczy ramiona i uderza lekko ugiętemi palcami akord o barki, powtarzając akord również i w t. 3.

c) — *z uderzaniem palcami o podłogę i akordem o barki.* Rytm., w 3. t.

Podobnie jak w poprzedniem ćw., ale przed stopami, prosto wbok, możliwie jak najdalej.

d) — *z uderzaniem palcami o podłogę, naprzemian: wprzód, wprzód-wskos, i wbok na zmianę z uderzaniem o zewnętrzną stronę ud.* Rytm., w 2 t.

W t. 1. szybki, głęboki skłon wdół z uderzeniem o podłogę, możliwie jak najdalej przed stopami. W t. 2. szybki wyprost tułowia; przenos ramion łukiem natychmiast po uderzeniu o podłogę, i uderzenie o uda. Każdemu skłonowi wdół towarzyszy uderzenie palcami w zapowiedzianym kierunku.

Rozkrok, skurcz ramion, skłon wdół i wyprost tułowia, z wyciąganiem jednego ramienia wprzód, wprzód-wbok i wbok, naprzemian lewego i prawego. Ćw. rytm. tułowia i ramion w 12 t.

W 4 pierwszych taktach skłon i wyprost tułowia z kolejnem prostowaniem lewego i prawego ramienia

wprzód; w następnych taktach 5.—8. prostowanie obu ramion wprzód- wskos, z ruchem tułowia, w taktach od 9.—12. ze skłonem wbok i opadem wprzód. Ćwiczący powinni silnie prostować ramiona, by rękami uderzyć o podłogę jak najdalej przed stopami.

Ramiona wbok, skłon tułowia wdół z uderzeniem o zewnętrzną stronę nóg, i powrót do poz. wyjśc. Na kom., w 2 t. posobnie.

Ćw. to prowadzić należy z ożywieniem i szybko. Przed wypowiedzeniem nowego rozkazu poprawia się pozycję.


Ryc. 172.

Stanie (rozkrok), ramiona wbok z lekko przygiętemi palcami i zmiana między dwukrotnem rysowaniem kółek w powietrzu, a skłonem wprzód-wdół z dwoma uderzeniami palcami o podłogę, poza szeroko wbok rozstawionemi nogami. Ćw. rytm. w 4 t. Ryc. 172.

Kółka nieduże, uderzanie palcami o podłogę w odległości szerszej niż rozkrok.

Rozkrok, skurcz ramion, skłon wdół ze skrętem tułowia i z klaśnięciem o nogę przeciwnej strony. Ćw. rytm. w 4 t. Ryc. 173.


Ryc. 173.

W szerokim rozkroku skłania się w t. 1. tułów szybko wprzód, skręcając go zarazem w lewo i uderzając sprężystem klaśnięciem prawej ręki o zewnętrzną stronę nogi lewej, podczas, gdy lewe ramię pozostaje w skurczu. W t. 2. powrót do poz. wyjśc.; w t. 3. i 4. to samo, w przeciwną stronę.

Rozkrok, stanie, skłon wdół i pogłębianie skłonu z uderzaniem palcami o podłogę.

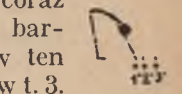
W poprawnie wykonanym skłonie wdół, — t. j. z łopatkami cofniętemi, głową wzniesioną równomiernie z tułowiem, zatrzymuje się ramiona opuszczone wzdłuż ciała, aby ułatwić przybranie dokładnej poz. wyjśc. Przy pogłębianiu skłonu przenosi się w t. 1. ramiona wprzód i zaczyna uderzanie w takt pogłębiania. Ćw.

powtarza się kilka razy; na kom.: „Dość“ — powrót do poprawnej poz. wyjśc.

Przykłady różnych kombinacyj przyginań tułowia i uderzeń palcami.

a) — *uderzenia o podłogę w trzech różnych odległościach;* rytm., w 3 t.

W. t. 1. uderzenie o podłogę w niedużej odległości przed stopami; w t. 2. i 3. następują uderzenia coraz dalej wprzód, bez uginania kolan lub poruszania barków. Serja tych ruchów przedstawia się więc w ten sposób, że uderzenie w t. 2. sięga dalej niż w t. 1. a w t. 3. najdalej (p. ryc. 174).



Ryc. 174.

b) — *uderzenia o podłogę, coraz bliżej stóp, nakoniec uderzenie przy i za stopami.* Ćw. rytm. w 6. t.

W t. 1. uderzenie wyprostowanemi palcami możliwie jak najdalej wprzód; w t. 2 i 3. uderzenia coraz bliżej stóp, — aż wreszcie w t. 4., 5. i 6. uderza się między nogami grzbietową stroną rąk możliwie jak najdalej wtył, poza stopami.

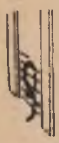
c) — *uderzania palcami o podłogę wprzód, wprzódwskos i wbok.* Rytm., w 3 t.

Pogłębianie skłonu z równoczesnem uderzaniem palcami, możliwie jak najdalej w każdym z wyżej wymienionych kierunków.

Po kilkakrotnem powtórzeniu serji ćw., zatrzymuje się ćwiczących w różnych fazach ruchu, poprawia pozycję, i na kom., prowadzi się ćw. w dalszym ciągu. Ćwiczący wymawiają głosem jasnym, krótko (staccato): *wprzód, wprzód — wskos, wskos — wbok, wbok.* Po wyćwiczeniu, można powtarzać uderzenia trzy razy w każdym kierunku.

Stanie tyłem przy przyścianku, chwyt za szczebel i skłon wdół z coraz niższym chwytem za szczebel; *w skłonie wdół pogłębianie.*

Stojąc przy przyścianku tyłem, ujmuje się szczebel w wysokości miednic; na kom., szybki skłon wdół z kolejnem przekładaniem rąk, tak nisko, jak pozwalają na to wyprostowane kolana i nieporuszone oparcie stóp



Ryc. 175.

o podstawę. W tej poz., na polecenie, pogłębia się skłon rytmicznie tak, by górna część ciała dochodziła możliwie najbliżej nóg (nos, między kolanami). Ramiona lekko ugięte, z łokciami skierowanemi wbok, współdziałają w ruchu. Ryc. 175. Na kom., powrót do poz. wyjśc. z powolnym wyprostem tułowia, kręg za kręgiem, do linji pionowej, i z postępem rąk po szczeblach ku górze.

Opad z autokontrolą rękami i skłon wprzód, wyprost w górnym odcinku tułowia. Na kom.

W poz. wyjśc. opiera się jedną rękę stroną grzbietową wpoprzek kręgosłupa w wysokości dolnego kąta łopatek, — drugą rękę dłonią na klatce piersiowej, w tej samej wysokości. Właściwe pogłębiania skłonu, t. j. wyprosty i skłony wprzód, wykonuje się na osobne polecenie, przestrzegając, by tylko górny odcinek tułowia brał udział w ruchu, dolny zaś pozostawał możliwie nieporuszony. Ryc. 176. Wracając do poz. opadu, należy silnie przyciskać ręce do kręgosłupa celem kontroli, a także celem osiągnięcia jak najlepszej formy ruchu.



Ryc. 176.

C. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Walka z przeciąganiem.

Dwa szeregi ćwiczących stają naprost i naprzemian w wykroku, z chwytem obu rąk za nadgarstki, lub za nadgarstki z przeplotem małych palców (p. ryc. 558 i 553). Na dany sygnał, starają się walczące szeregi wypchnąć przeciwników za metę (linje graniczne, naznaczone poza ćwiczącymi). Za zwycięski uważa się ten szereg, który dwóch lub trzech przeciwników wypchnie poza metę.

Wojenny taniec (pyrrikai). Ryc. 177.

Ćwiczący stoją w dwóch szeregach naprost, po krótszych bokach sali. Na dany sygnał, postępują ku środ-

kowi sali krokami, przypominającemi wypady, wymachując równocześnie ramieniem wprzód, jak wskazuje ryc. 177. Wymachy wykonuje się równo, — lub różnoimiennie, licząc przytem głośno. Gdy oba szeregi dojdą do środkowej linji granicznej, ujmują się za nadgarstki i starają się przeciągnąć przeciwników na miejsce, z którego zabawa zaczęła się. Każda partja oblicza swych zwycięzców.


Ryc. 177.

b) Ustawienie jak wyżej, ale między szeregami odstęp na kilka kroków. Jeden szereg, to „napaść“, — drugi, „obrona“. Na dany znak „napaść“, posuwa się wprzód w kierunku obrony, jak pod lit. a. Ćwiczący przedstawiający stronę napadniętą, cofają się krokiem podobnym do wypadu, wykonując równocześnie ręką przeciwną jak noga znaki ostrzegawcze, jak wskazuje (ryc. 177, fig na lewo). Naturalnie, że po pewnym czasie zmieniają się role.

Kraul.

Rozkrok, opad, i ruchy naśladujące ruch pływacki kraula, z równoczesnym skrętem tułowia. Ćw. rytm. w 2 t. (3/4 t.; każdy takt liczy się na trzy).

Kraul, jako ruch pływacki, interesuje zazwyczaj dzieci; wyćwicza się go w formie zabawy z poz. opadu rozkrocznego, co daje do pewnego stopnia złudzenie układu ciała przy pływaniu. W t. 1. prawe ramię wymachuje ruchem kołowym odtyłu wzwyż, by w t. 2. skończyć ten ruch kołowy wprzód-wdół. Gdy prawe ramię dochodzi do maksymalnego wymachu wzwyż, lewe zaczyna ruch analogiczny; ruchy łączą się więc w ten sposób, że gdy jedno ramię jest wzniesione wzwyż, drugie opada równocześnie wdół. Przy tych energicznych ruchach ramion ciało skręca się kolejno w lewo i w prawo.

Po wyćwiczeniu, chcąc pobudzić energję i wzmóc zainteresowanie, można urządzać rodzaj wyścigów.

C. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Siad skrzyżny, opad i ruchy ramion.

a) *Siad skrzyżny, skurcz ramion i kolejny wyprost jednego lub obu ramion wzwyż.* Ćw. rytm. w 8 t. (por. z analogicznem ćw. na str. 82).

b) *Siad skrzyżny, opad, ramiona wyprostowane, ręce w pięść, i zmiana między skurczem a wyprostem ramion wzwyż i przycinaniem.* Ćw. rytm., w 4 t.

W t. 1. skurcz ramion; w t. 2. silny wyprost wzwyż z zaciśniętemi rękami; w t. 3. i 4. dwukrotne przycinanie wtył (bardzo krótkie drogi ruchu).

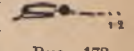
c) *Siad skrzyżny, opad i kolejne uderzanie palcami o podłogę i nad głową.* Ćw. rytm. w 6 t.

Po przybraniu poz. siadu skrzyżnego i opadu w poprawnej formie, — t. j. z silnie wyprostowanym tułowiem i karkiem, z głową podaną wtył, — opiera się wyprostowane palce lekko o podłogę, w niedużem oddaleniu od siadu (stawy łokciowe i nadgarstkowe również wyprostowane). Na polecenie, rozpoczyna się kolejne podnoszenie i opuszczanie ramion z uderzaniem palcami w miejscu początkowego oparcia; w t. 6. przenosi się ramiona bokiem, drogą zewnętrzną, i zachowując ich wyprost, uderza lekko i elastycznie ponad głową. Bezpośrednio potem opuszcza się ramiona w taki sam sposób, opiera palce o podłogę i kontynuuje ćwiczenie.

Przy uderzaniu palcami ponad głową kąt nachylenia tułowia powinien pozostać niezmieniony (dobrze wyćwiczeni mogą w czasie ćw. zwiększyć tenże kąt). Natomiast młodzieży ze sztywnemi stawami barkowemi, której trudno o poprawne trzymanie się i dobrą formę przy wykonywaniu tego ćw., można pozwolić, by przy uderzaniu palcami ponad głową uginała nieznacznie stawy łokciowe.

Siad klęczny, ramiona wyprostowane, oparte o podłogę, opad i pogłębianie z nieznacznem posuwaniem rąk wprzód.

Po przybraniu poz. siadu klęcznego, opada tułów tak nisko wdół, że wspiera się cały na udach z wyprostowanemi ramionami wprzód. Tułów i kark, jak wskazuje ryc. 178, silnie wyprostowane, głowa cofnięta, siad trochę podniesiony. Z tej poz. wykonuje się, na polecenie, pogłębianie opadu (podnosi tułów i przygina zpowrotem), starając się wydłużać grzbiet coraz silniej, przyczem obie ręce równocześnie posuwają się nieznacznie wprzód, bez podnoszenia dłoni i bez poruszania siadu. Posuwanie rąk uskutecznia się przez skurcz i wyprost palców. Ćw. to, wykonane poprawnie, działa rozluźniająco na stawy barkowe.

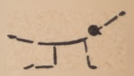


Ryc. 178.

Klęk podparty i naprzemianstronny wznos ręki i nogi. Na kom., potem na kom. w 4 t. posobnie.

Przy klęku podpartym, przedudzia i ręce opierają się o podłogę, a ciężar ciała spoczywa na nich równomiernie. Nogi ugięte pod kątem prostym (lub nieco mniejszym), kolana i stopy lekko rozchylone. Wyprostowane ramiona pozostają w stosunku do tułowia pod kątem prawie prostym; dłonie, z palcami zwróconemi wprzód, opierają się całe o podłogę. Tułów i głowa jak zwykle przy tych pozycjach.

Z tej poz. bez jej poruszenia wznosi się, możliwie jak najwyżej, wyprostowane ramię wprzód-wzwyż, nogę wtył-wzwyż. Wzrok kontroluje dokładność ruchu ramienia. Ryc. 179.



Ryc. 179.

Po wyćwiczeniu, gdy wszystkie 4 takty następują bezpośrednio jeden po drugim, — w t. 1. wznos ramienia i nogi, w t. 2. pauza, w t. 3. powrót do klęku podpartego, w t. 4. pauza. Porównanie ćw. do przenoszenia węgli na statek może ćwiczących zachęcić do energiczniejszego rozciągania tułowia i silniejszego wyciągania ramion i nóg.

Stanie, skurcz ramion, opad wprzód i pogłębianie. (Kucie tułowiem.)



Ryc. 180.

a) — *bez zwiększania drogi właściwego opadu.* Na kom. z oznaczoną ilością taktów w bezpośredniem następstwie. Ryc. 180.

W opisanej poz. pogłębia się opad oznaczoną ilość razy (tak, jakby się kuło tułowiem), przyczem drogi ruchu są naturalnie obszerniejsze niż przy zwykłem pogłębianiu. Po każdem pogłębieniu tułów powraca do poz. wyjśc. Ćw. to, wykonywane z silnym wyprostem grzbietu i wydłużoną szyją, powinna cechować siła, energja i sprężystość. Po np. 8 pogłębianiach, odrazu szybki powrót do stania. Poz. wyjśc. opadu przybiera się na osobną kom.

b) — *ze zwiększaniem drogi opadu wdół.* Ćw. rytm.

Podobnie jak pod lit. a, z tą różnicą, że każdorazowe pogłębienie zwiększa nieznacznie opad wdół. Powrót do poz. wyjśc. wykonuje się silnym jakby odskokiem tułowia, tak, że mimo coraz głębszych opadów wdół, wraca tułów stale do opadu wprzód (wpoziom). Ćwiczący liczą sami głośno i energicznie: *raz! raz! raz!*

Rozkrok (stanie), opad wprzód (do poziomu) i pogłębianie, bez lub z ruchem ramion. Ćw. rytm.

a) *z ramionami opuszczonemi luźno wdół pod kątem prostym.*

Po przybraniu poz. opadu z ramionami wzdłuż ciała, zaczyna się, na polecenie, pogłębianie opadu, przyczem zaraz z pierwszem pogłębieniem łączy się opust ramion pod kątem prostym wdół, palce wyprostowane stroną grzbietową zwrócone wprzód. Pogłębianiem coraz silniejszem dążyć należy do tego, by, nie garbiąc się, nie opuszczając łopatek i nie rozluźniając stawów kolanowych, dotknąć podłogi palcami rąk. Na hasło: „*Dość*“ natychmiastowy powrót do stania.

b) — *z wymachem ramion skrzyżnie, wprzód i wbok.* Ćw. rytm. w 2 t.

Równocześnie z pogłębianiem opadu w stawach miednicowych w t. 1. wymach ramion (ręce zaciśnięte)

wprzód, skrzyżnie jedno przed drugiem, przyczem stawy łokciowe wskutek silnego wymachu uginają się nieco w łokciach. W t. 2. następuje wśród ustawicznego pogłębiania opadu silny wymach wyprostowanych ramion wbok i trochę wzwyż, tak, jak dozwala na to ruchomość stawów barkowych. Ćw. to wykonuje się w spokojnem, równem tempie, bez kołysania się w stawach miednicowych.

Mały opad i wymachy ramion wprzód i wtył z wzrastającemi drogami ruchu. Rytm ćw. ramion. Ryc. 181.



Ryc. 181.

Po przybraniu poz. małego opadu z ramionami wzdłuż ciała, rękami lekko zaciśniętemi, stroną grzbietową zwróconemi wprzód, zaczyna się ruch wahadłowy ramion wprzód i wtył (ruch koncentruje się wyłącznie w stawach barkowych); ramiona pozostają bierne, bez żadnego napięcia. Przy każdym wymachu wprzód, zwiększa się nieznacznie drogę ruchu, zachowując stale normalną odległość między rękami. O ile ćw. wykonuje się np. z 4 wymachami wprzód w 4 taktach, w t. 2. dochodzi wymach do poziomu, w t. 3. wyżej, a w 4. możliwie jak najwyżej, bez naruszenia poprawnej poz. wyjśc. Młodzież liczy głośno *raz* i ***dwa*** i, ***trzy*** i ***cztery*** i t. d. Ostatni wymach, wykonany ruchem najobszerniejszym i z jak największym nakładem energji, musi, mimo to, odbyć się jednak w takiej samej jednostce czasu, jak poprzednie. Serję tych ruchów powtarza się aż do nakazu: *„Dość!“* poczem następuje szybki wyprost tułowia.

b) — *kołowanie ramion, rysowanie dużych kół.* Ćw. rytm.

Przy rysowaniu kół ręce lekko ugięte w łokciach, kciuk zbliżony do palca wskazującego i trzeciego. Koła rysuje się tak, by były możliwie dokładne i równe, o średnicy mniej więcej 20—50 cm.

Mały wykrok wprzód i mały opad.

W małym wykroku wprzód, opada tułów łagodnie wprzód, przyczem ciężar ciała rozkłada się równomier-



Ryc. 182.

nie na obie nogi, wyprostowane w stawach kolanowych. Tułów silnie wydłużony. Ryc. 182.

Przykłady ruchów ramion:

a) *Skurcz i wyprost ramion wbok.*

b) *Ramiona wbok, i czterokrotne przycinanie na zmianę z czterema klaśnięciami o uda.* Rytm., w 8 t.

Ruch przycinania, polegający na nieznacznych, minimalnych wznosach ponad poziom i zpowrotem do poz. ramion wbok, wykonuje się z rękami lekko zaciśniętemi (por. z ćw. na str. 78). Klaśnięcia wykonywać należy z ożywieniem; po czwartem klaśnięciu ręce odskokiem wracają do poz. ramion wbok.

c) *Ramiona wbok, — dwukrotne przycinanie, na zmianę z klaśnięciem przed sobą i przenosem ramion z powrotem do poz. wyjśc.* Klaśnięcie przed sobą w płaszczyźnie poziomej, z łokciami wyprostowanemi.

Mały wykrok wprzód, mały opad i przyginanie tułowia z autokontrolą rąk.

Stojąc w małym wykroku, opiera się ręce — jedną, stroną grzbietową na kości krzyżowej, drugą nieco wyżej na kręgach lędźwiowych, i pogłębiając opad w stawach miednicowych, kontroluje się, czy kręgosłup w czasie ruchu pozostaje stale wyprostowany.

Leżenie wpoprzek ławeczki z ustaleniem nóg. Ławeczka. Na kom.

Ćwiczący ustawiają się dwójkami przed ławeczką, przyczem pierwszy w szeregu wykonuje ruch, drugi — „pomoc“ — ustala nogi. Na polecenie kładzie się pierwszy z ćwiczących przodem na ławce, tak, by całe przedudzia na niej spoczywały, kolana w powietrzu, ramiona wyprostowane, oparte na podłodze. Pomoc w klęku obunóż, lub jednonóż, ujmuje nachwytem nogi ćwiczącego powyżej kostek, by w mom. ruchu, ustalić je silnie. Całe ciało ćwiczącego, od stóp do głowy, powinno się znajdować w położeniu poziomem, z wyprostowanym kręgosłupem, szyją wydłużoną, brodą wciągniętą, łopatkami cofniętemi ku tyłowi, jak przy

poz. zasadn. Ryc. 183. Szczególniejszą uwagę zwracać należy ćwiczącym na poprawne trzymanie stawów miednicowych, gdyż w przeciwnym razie łatwo powstać może patologiczne zwiększenie krzywizny lędźwiowej.[1])



Ryc. 183.

Pomoc, ustalając nogi ćwiczącego, musi pochylić się lekko ku przodowi, zachowując jednak poprawną poz., i nie przyciskać nóg ćwiczącego poniżej poziomu ławki. W tej poz. leżenia wpoprzek wykonuje się drobne ruchy kontrolne głowy, ramion i t. d., by uniknąć usztywnienia całej postawy. Celem wypoczynku rozluźnia się mięśnie grzbietowe i opiera ręce na podłodze. Przy dostatecznej liczbie przyścianków ustalać można nogi w odpowiedniej wysokości między dwoma szczeblami.

Leżenie wpoprzek na ławce i łatwe ruchy głowy i ramion. Ławka i ustalenie nóg.

a) — *opad głowy i wyprost karku* (por. z ćw. na str. 206).

b) — *skręty głowy.*

c) — *w skurczu ramion przycinanie, krążenie i inne podobne ruchy o drogach krótkich.*

Równocześnie ze skurczem ramion, przybiera tułów poz. jak na ryc. 183. Na polecenie, wykonuje się przycinanie ramion ku tyłowi i zpowrotem do poz., albo krążenie, lub wreszcie ruchy „lotu“.

---

[1]) Ponieważ u dzieci i młodych dziewcząt występuje łatwo z powodu wiotkości kręgosłupa wadliwe trzymanie się, należy unikać wszelkich ćwiczeń, któreby zwiększały niebezpieczeństwo powstawania lordozy; dlatego to w obecnej racjonalnej gimnastyce szkolnej unika się poz. leżenia przodem ze skłonem tułowia wtył, szczególnie w klasach niższych i średnich. (Przyp. aut.).

Ćwiczenia mięśni brzusznych.

A. Ćwiczenia uruchamiające kręgosłup w płaszczyźnie strzałkowej.

W leżeniu, siadach, klękach, staniu, zwisach.

B. Ćwiczenia ze statyczną pracą mięśni w normalnem wydłużeniu.

PIERWSZY ROK NAUCZANIA.

Lata od 8—10.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Próby sprawności. Leżenie przodem lub tyłem.

a) *Leżenie przodem i szybkie przejście do spokojnego stania.* Wyćwicza się na kom. w 3 t.

W t. 1. opiera się o podłogę przedramiona i ręce, palce wyprostowane, mniej więcej w poziomie barków (ryc. 120 a), i bezpośrednio potem przechodzi się do klęku podpartego, kurcząc palce rąk, celem silniejszego oparcia; w t. 2. przyciąga się nogi i podskokiem przechodzi do przysiadu podpartego; w t. 3. wreszcie małym podskokiem staje się w poz. stojącej. Po osiągnięciu wprawy, następuje bezpośrednio jeden takt po drugim, a dzieci próbują na wyścigi, które prędzej stanie prosto i spokojnie.

b) *Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż boków ciała, dłonie lekko wsparte o podłogę, i szybkie przejście do poz. stojącej.* Wyćwiczać na kom. w 2 t.

W t. 1. kurczy się szybko kolana i przyciąga do tułowia; w t. 2. prostuje szybko nogi i z pomocą ramion i rąk podrywa tułów, przechodząc odrazu lub podskokiem do poz. stojącej.

c) *Leżenie tyłem, przejście do leżenia przodem i do poz. stojącej.* Na polecenie, obracają się dzieci w zapowiedzianym kierunku (np. w stronę okna, drzwi, i t. p.) i, podobnie jak pod lit. *a*, przechodzą do poz. stojącej.

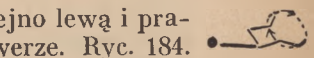
d) *Leżenie tyłem, lekkie uderzanie piętami o podłogę; w oznaczonym momencie szybkie przejście do poz. siadu skrzyżnego; siadu ze skurczem nóg; siadu płaskiego.* Na kom., z oznaczoną liczbą taktów, bezpośrednio po sobie następujących.

Po sześciokrotnem np. uderzeniu piętami o podłogę (krótkie drogi ruchu), przechodzi się w t. 7. szybko do jednej z wyżej wymienionych pozycyj. Po skontrolowaniu formy danej poz. przez nauczycielkę, powrót do poz. wyjśc.

Jazda na rowerze.

Leżenie tyłem.

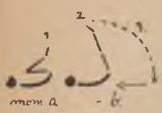
Na polecenie, wykonują ćwiczący, kolejno lewą i prawą nogą, ruchy jak przy jeździe na rowerze. Ryc. 184. Pomysłowość prowadzącej gra tu dużą rolę; może ona opowiadaniem ożywić i urozmaicić zabawę, opisując np. drogę, którą się przejeżdża: *„Teren równy, gładki“* — ruchy nóg lekkie, szybkie; teraz *„wjeżdżamy na pagórek“* — silniejsze naciskanie pedałów, ruch obszerniejsze; *„no, a teraz jesteśmy na szczycie pagórka, zjeżdżać zeń będziemy z „szybkością wiatru“* — skurcz i natychmiastowy powolny opust nóg. Syczącym głosem naśladują dzieci ostatni moment zjazdu wdół.



Ryc. 184.

Balon napełniony powietrzem.

Leżenie tyłem i powolny skurcz nóg do poz. skurczu nóg z przedudziami w płaszczyźnie poziomej; wyprost nóg wzwyż i powolny opust. Na kom.


Ryc. 185.

Dzieci przedstawiają balony napełniane powietrzem. Z głębokim, głośnym wdechem podnoszą powoli nogi, przykurczone w kolanach, możliwie najbliżej do tułowia. Ryc. 185, mom. *a.* „Powietrze uchodzi"; głośny wydech, naśladujący uchodzenie powietrza *piu, piu,* — wyprost przedudzi wprzód-wzwyż, i spokojny opust wyprostowanych nóg (jak ryc. 185, moment b).

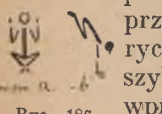
Fotel bujający (bujak). Na kom., z oznaczoną liczbą taktów posobnie.

Siad skrzyżny, chwyt za palce nóg, kolejne opady tułowia wtył (do samej podłogi) *i powrót do poz. wyjśc.*

Ćw. to zaczyna się gwałtownem pochyleniem tułowia wprzód i „przewrotką" wtył, z zachowaniem równomiernego tempa kołysania. Przy przewrocie wtył, przyciska się kolana do tułowia; ćwiczący powinni „zrobić się jak najmniejsi", upodobnić do „klocków". W czasie kołysania, przytrzymuje się silnie palce nóg. Po trzykrotnem kołysaniu, któremu towarzyszą wesołe okrzyki: *„hej!"*, zatrzymuje się dzieci w siadzie skrzyżnym, celem kontroli.

Małe zajączki.

a) *Małe zajączki idą do szkoły,* gdzie uczą się skoków. Prowadząca lub jedno z dzieci, stając przed rozstawionemi rzędami, odgrywa rolę matki zajączków. Dzieci przybierają *poz. przysiadu* z ramionami skurczonemi, przedramionami skierowanemi prosto wzwyż, jak na ryc. 186, mom. a. Na polecenie, rzucają się „zajączki" szybko wprzód, opierają ręce z palcami zwróconemi wprzód o podłogę, blisko nóg, i silnem odepchnięciem stóp unoszą się ku górze, tak, że przez chwilę całe ciało opiera się tylko na rękach; kolana mocno przykurczone, zbliżone do tułowia. Ryc. 186, mom. b. Dla odpoczynku i urozmaicenia można przerywać skoki różnemi ćw. dodatkowemi, np.: w przysiadzie naśladowanie długich słuchów zajęczych (ręce przy uszach), rozglądanie się zajączków, czy nie grozi jakie niebezpieczeństwo. i t. p.


Ryc. 186.

b) *Zajęcze skoki wprzód.*

Z poz. przysiadu podpartego (p. ryc. 58) rzucają się dzieci rękami nieznacznie wprzód, opierając je o podłogę i doskakują do nich szybkim doskokiem. W miarę wyćwiczenia, skoki powinny stawać się coraz dłuższe i wyższe.

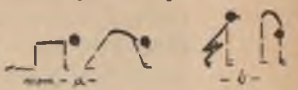
Skok, jak poprzednio, ale przez dwie kreski, narysowane na podłodze w niedużem oddaleniu.

d) *Wyścig skokami zajęczemi, po linjach prostych wprzód, do oznaczonego celu.*

Kotek przeciąga się, podnosi grzbiet, miauczy.

Klęk podparty (ryc. 187, mom. a), albo przysiad podparty, i wyprost kolan do skłonu wdół podpartego (mom. b). W czasie wyprostu kolan dzieci naśladują miauczenie kota.

Należy zachęcać „kocięta“, żeby możliwie jak najwyżej podnosiły grzbiet, prostowały kolana i starały się opierać całe dłonie o podłogę. Można również naśladować różne zabawy kotów, idąc za wskazówkami pomysłowej nauczycielki, np. z poz. skłonu wdół podpartego, małe ciche podskoki wprzód, wbok, i t. p.



Ryc. 187.

Skłon wdół podparty i wyścig do oznaczonej mety.

Skłon wdół podparty powstaje przez szybki skłon tułowia wdół i oparcie możliwie całych dłoni o podłogę (na odległość barków), z palcami zwróconemi wprzód. Ciężar ciała przenosi się wprzód, tak, że spoczywa prawie równomiernie na rękach i nogach. Odległość między rękami i nogami zależy od wyrobienia ćwiczących (nachylenie w stawach miednicowych dochodzić może od kąta prostego do kąta ostrego). Kolana muszą pozostawać stale wyprostowane, całe stopy wsparte na podłodze, a tułów wydłużony.

Kroczenie wprzód z tej poz. wyjśc. nie różni się niczem od zwykłego kroczenia, aby jednak nie robiło wrażenia zbytniej ociężałośsi, dozwala się na lekkie

wzniesienie pięt. Po osiągnięciu wprawy przy biegu, prostuje się kolana.

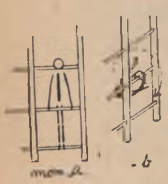
Przewrotka.

a) — *na materacu lub podłodze.*

Poz. wyjśc. półprzysiadu skrzyżnego powstaje przez skrzyżowanie przedudzi, skurcz kolan i oparcie o podłogę lub materac rąk, skierowanych nieznacznie palcami ku sobie, tuż przy stopach. W momencie przerzutu, który powstaje przez silne odepchnięcie się nogami, głowa opada wdół, nie dotykając jednak podłogi, a przykurczone nogi dotykają kolanami tułowia. Dzieci należy pouczyć, żeby przez silny skurcz nóg „zrobiły się jak najmniejsze". W pierwszych stadjach wyuczania, prowadząca, stając z boku, opiera jedną rękę na karku ćwiczącego, drugą zaś na jego udach. Przez odpowiedni nacisk rękami, wzmaga w ten sposób nasilenie ruchu, uprzedzając i nie dopuszczając, by czoło dotknęło podłogi. Po wyćwiczeniu, dzieci bez niczyjej pomocy wykonują, bezpośrednio jedną po drugiej, kilka przewrotek, podobnie jak przy zabawie „toczący się kloc", co jest w znacznej mierze ułatwione przez skrzyżowanie nóg w czasie całego ćw.

b) — *na tramie albo na szczeblu kraty.*

Dzieci stają naprost tramu, opierając ręce w ten sposób, że kciuk zwrócony jest ku przodowi, pozostałe zaś palce po przeciwnej stronie tramu, po tej samej stronie, co ćwiczący. Ryc. 188, mom. a. Na polecenie: „zwiń się jak obwarzanek" — dzieci skłaniają głowę i tułów głęboko poza tram, o który opierają uda; następnie, również na polecenie: „zwiń się silniej", kurczą nogi tak, by prawie dotykały siadu, a zatrzymując silny i pewny chwyt rąk, przerzucają całe ciało, z nogami skurczonemi silnie w stawach miednicowych i kolanowych (Ryc. 188, mom. b), — i stają — po wykonaniu przewrotki — na palcach w tem samem miejscu, z którego zaczęły ćwiczenie. Przy pierwszych próbach, prowadząca powinna kolejno pomagać każdemu dziecku,



Ryc. 188.

by się przekonać, czy każdy poszczególny moment ruchu został prawidłowo wykonany. Pomagając, kładzie jedną rękę na łopatkach, drugą na nogach ćwiczącego.

Wstępowanie na wysoką wieżę.

Chód w miejscu z wysokim skurczem nóg. Ćw. naśladowcze.

Nogę kurczy się lekko i wysoko, starając się utrzymać równowagę i poprawną postawę.

Przykład nauczania: Nauczycielka opowiada, jak to ciężko i trudno wstępować na wysoką wieżę po starych, zmurszałych schodach. *„Które z was odważy się iść ze mną?"* Z początku schody szerokie i dość wygodne; wyżej jednak są coraz węższe i bardziej strome, aż wreszcie tylko z pomocą rąk można się na nich utrzymać; miejscami trzeba bardzo wysoko kurczyć nogi i silnie trzymać się rękami. (Wszystkie te ruchy naśladują dzieci za prowadzącą.)

W czasie całej zabawy, wykonywanej z zachowaniem ściśle rytmicznych skurczów nóg, podtrzymuje prowadząca energiczne wykonywanie sprężystych i lekkich ruchów, zachęca ćwiczących, poddając im coraz to inny obraz do naśladowania; powiada np.: *„Jakże strome są te schody; podnoście wysoko nogi, by które z was nie spadło, bo brakuje stopnia; pomóż sobie rękami* (ruch wspinania się rękami i nogami), — *no, nakoniec jesteśmy na samej górze, na szerokiej platformie."* Dzieci drobnemi, cichemi krokami chodzą wkółko w miejscu, odpoczywając po natężającem wspinaniu się wgórę. Naśladując schodzenie wdół, przeskakują lekko i swobodnie, jak gdyby ze schodu na schód.

Chód z wysokim skurczem nóg łączyć można i z innemi obrazami, jak: chodzenie po wodzie, po wysokiej trawie, wchodzenie do szopy z sianem, i t. p.

Jazda na narowistym koniu.

Bieg z wysokiemi skurczami nóg. Całe ćw. polega na naśladownictwie. Zabawa w konie opisana już była w zasobie ćw. na I rok nauczania (str. 105); stosowana

w zasobie ćw. mięśni brzusznych, różni się tylko tem, że nogi kurczy się znacznie wyżej niż w poprzednio wspomnianej zabawie. Ponieważ zaś takie wysokie skurcze nóg wymagają większego wysiłku, należy przeplatać je ćw. łatwiejszemi i spokojniejszemi.

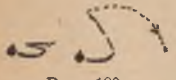
Rycerze zdobywają obronne zamki. (Równia pochyła lub ławki.

Wbieganie z wysokiemi skurczami nóg.

Przykład prowadzenia zabawy: Nauczycielka opowiada o tych śmiałych rycerzach, którzy potrafią zachować spokój i opanowanie nawet wśród największych niebezpieczeństw. Ażeby dostać się do zamku, należy przebyć wysoki mur obronny (pochylnia lub ławka zahaczona o tram w wysokości około 50 cm) i przesadzić fosę (zaznaczoną kredą). „No, a teraz zobaczymy, który z rycerzy najśmielej i najodważniej dokona tego czynu.“ Ścisły porządek i karność panować musi wśród ćwiczących, ustawionych w rzędy. Można również pobudzić energję, wzmóc odwagę, zachęcając, by jak prawdziwi rycerze, skacząc przez wał, powiewali kapeluszami, z głośnym okrzykiem: *„hura!“* — czyli wznosili wzwyż lewe lub prawe ramię, lub wykonywali inne podobne ruchy.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Leżenie tyłem ze skurczem nóg, przedudzia w płaszczyźnie poziomej, i wyprost nóg wzwyż-wtył. Ćw. rytm. w 3 t. Ryc. 189.

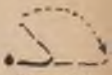


Ryc. 189.

W poz. wyjśc. dłonie opierają się lekko o podłogę; w t. 1. prostuje się stawy kolanowe i wznosi energicznie nogi wzwyż-wtył, możliwie jak najdalej, przyczem kolana pozostają silnie wyprostowane; dolne kręgi lędźwiowe kręgosłupa odchylają się trochę ku górze. W t. 2. grzbiet w całej swej długości opada (ku podłodze); nogi w stawach kolanowych kurczą się i uderzają lekko piętami o siad, powtarzając to również i w t. 3.

Wyćwicza się na kom. Przy rytm. wykonywaniu, na każdą serję ruchów — osobna kom.; potem powtarza się serję posobnie, bez przerwy.

Leżenie tyłem, szybki wznos i powolny opust nóg.[1]) Na kom. Ryc. 190.


Ryc. 190.

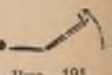
W opisanej powyżej poz. wyjśc. z ramionami wzdłuż ciała, rękami wspartemi na podłodze, wznosi się, na kom., silnie wyprostowane i zwarte nogi szybko wzwyż- wtył, tak daleko, że i dolny odcinek tułowia podnosi się trochę ku górze. Następnie, na dalszą kom., wykonuje się najpierw opust dolnego odcinka tułowia, potem nóg do poziomu siadu, wreszcie wyprostowane nogi opiera się stopami, cicho i powoli, o podłogę. Na opust nóg liczy się spokojnie, równo np. od 10—20—30 t. W czasie całego ćw. kark i kręgosłup powinny pozostawać wyprostowane. W późniejszych stadjach nauczania, z opustem nóg łączy się ruchy dodatkowe, np. zderzanie stóp, i t. p.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Wzajemne pozdrowienie nóg.

Leżenie tyłem i wznos nóg. Ćw. rytm. w 3 t.

W poz. leżenie tyłem, wznosi się jedną nogę, mniej więcej pod kątem 45°. Na polecenie: *„Pozdrów nogę nogą"* — wznosi się do tej samej wysokości drugą nogę i dwukrotnie uderza jej piętą o podbicie poprzednio wzniesionej nogi (w t. 1. i 2.; ryc. 191). W t. 3. opuszcza się nogę i stawia cicho na podłodze. Powtarza się


Ryc. 191.

[1]) Przy wszystkich poz. leżenia tyłem powstaje łatwo skłonność do zwiększania krzywizny lędźwiowej; należy więc przeciwdziałać temu ćwiczeniami kontrolnemi. Do takich ćw. kontrolnych należy np. opieranie rąk o dolny odcinek kręgosłupa (dłonie zwrócone ku podłodze), który, szczególnie w czasie opustu nóg, powinien silniej wspierać się na rękach. Sprawdzać należy także ruchami kontrolnemi swobodę ramion i nóg przed opustem nóg, gdyż wtedy często występuje w nich usztywnienie stawów. (Przyp. aut.).

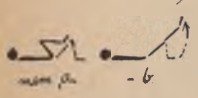
to kilkakrotnie tą samą nogą. Dzieci liczą głośno: *Raz, dwa, trzy,* lub mówią: *„Dzieńdobry!“ „dzieńdobry“,* opuszczając zaś nogę: *„Dowidzenia!“*

Chodzenie dużemi krokami.

Leżenie tyłem, ze skurczem nóg, wsparciem stóp i kolejnym wznosem i opustem nogi skurczowej. Ćw. rytm. Ćw. wykonuje się w takcie zwykłego chodu, zaznaczając każdy krok głośnem przytupnięciem.

Strzelanie z armat.

Leżenie tyłem, skurcz nóg i ramion, dłonie oparte o podłogę w niedużem oddaleniu od tułowia.


Ryc. 192.

a) *Leżenie tyłem ze skurczem nóg, przedudzia w płaszczyźnie poziomej. Strzelanie z armaty*: szybkie i głośne uderzanie stopami o podłogę, bez prostowania kolan, i natychmiastowy powrót do poz. wyjść (Ryc. 192, mom. a). Ruchy te powtarza się kilkakrotnie, rytmicznie, posobnie, a dzieci, zarówno na wystrzały, jak i na ładowanie, t.j. powrót do poz. wyjść., wołają głośno: buum, buum!

b) *Leżenie tyłem, palce nóg oparte o szczebel* (przyścianek).

Na kom.: *„Ładuj!“* — szybki skurcz nóg, — przedudzia w płaszczyźnie poziomej. Na kom.: *„Pal!“* — silny i prędki wyprost obu nóg i głośne uderzenie o szczebel, na którym wsparte były nogi.

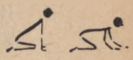
c) *Leżenie tyłem, ze skurczem nóg, wsparciem stóp o podłogę, i prostowanie przedudzi.*

Nie zmieniając położenia ud, szybki i silny wyprost stawów kolanowych, przyczem nogi zwarte wznoszą się pod kątem 45° (Ryc. 192, mom. b).

Siad klęczny podparty, kroczenie rękami wprzód do leżenia przodem i zpowrotem do poz. wyjść.

Po przybraniu *poz. siadu klęcznego podpartego,* kroczy się rękami wprzód (krótkiemi, cichemi przekładaniami rąk, prostując stawy kolanowe i miednicowe, starając się utrzymać możliwie jak najsilniej wyprosto-

wany kręgosłup, bez zapadania kręgów lędźwiowych) tak daleko, aż całe ciało dojdzie do poz. leżenia przodem. Powrót do poz. wyjśc. przez odepchnięcie się rękami, podobnie jak kroczenie wprzód. Ryc. 193.


Ryc. 193.

Koń na biegunach.

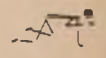
Siad klęczny i kolejne opady wprzód i wtył. Ćw. rytm. Dzieci wyobrażają sobie, że siedzą na drewnianych koniach na biegunach, trzymając jedną ręką uzdę (zaciśnięta ręka na żołądku); drugą wznoszą do pozdrowienia żołnierskiego, trzymając ją przy głowie, ponad uchem, dłoń zwrócona wprzód, pierwsze falangi ugięte. Ryc. 194.


Ryc. 194.

Opady wykonuje się w takt kołysania, niedużemi drogami ruchu, z zachowaniem poprawnego ustawienia głowy i tułowia „jak przystało prawdziwym rycerzom".

Małe „misie" (niedźwiadki).

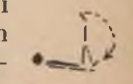
Klęk podparty, chodzenie rękami i kolanami. Ryc. 195. Dzieci naśladują dowolnie, niezgrabne, ciężkie przy chodzie, ruchy niedźwiadków. Początkowo równoimiennie (ręka i noga), potem różnoimiennie. Wznoszą więc kolano i rękę możliwie jak najwyżej i kroczą wprzód, stawiając na podłodze pewnie, ale zarazem cicho i miękko, rękę i kolano. Kołyszący ten chód wykonuje się ściśle rytmicznie. Urozmaicać można np. „mruczeniem", lub w klęku, na znak, dany przez prowadzącą, nakazać niedźwiedziowi, by tańczył, i t. p.


Ryc. 195.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Leżenie tyłem, wznos nóg pionowo wzwyż i uderzania piętami o siad przez kurczenie kolan. Na kom., w 4 t., jeden po drugim.

W poz. leżenie tyłem (p. nota str. 231), z nogami wzniesionemi pionowo wzwyż, pod kątem prostym, z rękami opartemi o podłogę, kurczy się szybko nogi w kolanach i uderza sprężyście o siad, przyczem uda pozostają nieporuszone. W t. 2. i 3. powtarza się uderzenia, a po


Ryc. 196.

każdem uderzeniu, przedudzia odskakują do płaszczyzny poziomej, lub nawet nieco wyżej. W t. 4. prostuje się nogi do poz. wyjśc. Prowadząca kontroluje i poprawia poz. wyjśc. Na kom. nowa serja ruchów.

Leżenie tyłem i kolejny wznos nóg. Ćw. rytm. w takcie chodu.



Ryc. 197.

W poz. leżenia tyłem, z ramionami wzdłuż ciała, lub lekko opartemi o podłogę podnosi się lewą nogę (droga ruchu nieznaczna) i natychmiast, opuszczając ją cicho, wznosi w taki sam sposób nogę prawą. Ćw. należy wykonywać z dokładnem zachowaniem rytmu.

Siad skrzyżny (siad ze skurczem nóg) i opad wtył z prostowaniem nóg do leżenia tyłem. Na kom.

W poz. wyjśc. opiera się dłonie lekko w linji siadu; w czasie wykonywania ćw. należy zachować poprawne trzymanie głowy i tułowia, plecy wyprostowane, i wznosić nogi nieznacznie, tak tylko, by nie posuwały się po podłodze. Powrót do poz. wyjśc. uskutecznia się przy pomocy przedramion i rąk, opartych silnie o podłogę. Skrzyżowanie nóg należy zmieniać każdorazowo przy powrocie do poz. wyjśc.

Siad klęczny, skurcz ramion i łagodny opad wtył. *(Poz. opadu w siadzie klęcznym, skurcz ramion.)* Rytm., z względnie niedużemi drogami ruchu; potem na kom. Ryc. 198.



Ryc. 198.

Z poprawnej poz. wyjśc. — t. j. z wydłużonym i wyprostowanym grzbietem, głową wzniesioną, podaną wtył, łopatkami ściągniętemi i opuszczonemi, — opada tułów spokojnie wtył, jednakże tylko tak daleko, by nie naruszyć poprawnego układu ciała. Powrót do poz. wyjśc. w analogiczny sposób. Nauczycielka liczy: *raz, dwa,* na opad, — *trzy, cztery,* na wyprost tułowia. Przy początkowem wyuczaniu opadu, kontroluje się często, czy klatka piersiowa nie jest usztywniona w fazie wdechu i czy kręgi lędźwiowe nie zapadają się (por. z ćw. kontrolnemi w Cz. I, str. 243, i o oznaczaniu zarysów

ciała, str. 235: kontrola myślą i wzrokiem obszerności i dokładności ruchów).

Siad klęczny, opad wtył-powyż, i ruchy ramion o krótkich drogach.

Po wyćwiczeniu i osiągnięciu poprawnej formy opadu, najważniejszem zadaniem jest usunąć wszelkiego rodzaju napięcia mięśni, a to przez stosowanie łatwych ruchów ramion.

Przykłady ruchów ramion:

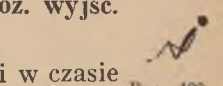
a) *Skurcz ramion i przycinanie.*

Przycinanie w tym wypadku polega na tem, że skurczone ramiona wykonują wznosy i opusty o niedużych drogach ruchu, przyczem palce, wsparte na barkach, pozostają nieporuszone. Ruch ten nieznaczny wykonuje się lekko; uniemożliwia on w zupełności wszelkie napięcie lub usztywnienie. Tempo względnie dość żywe, wykonanie indywidualne.

b) — *z klaśnięciem o uda.*

Tylko nieznaczne odchylenie ramion wbok i natychmiastowy opust ze sprężystem uderzaniem o zewnętrzną stronę ud. Ruch ramion zaczyna się na osobne polecenie i kontynuuje przy głośnem liczeniu staccato: *raz, raz, raz!*

Siad, skurcz nóg i opad powyż, powrót do poz. wyjśc. Ryc. 199.



Ryc. 199.

Ręce ujmują kolana od strony zewnętrznej i w czasie opadu przesuwają się wzdłuż ud. Tułów dobrze wyprostowany, głowa wzniesiona, broda wciągnięta.

Siad ze skurczem nóg i opad[1]) wtył, chwyt za kolana i ruchy ramion, głowy i t. d.

Po przybraniu poz. opadu powyż (do 45°), skontrolowaniu dokładności jego formy, stosować można następujące ruchy:

---

[1]) Wszelkie ruchy wykonywane w poz. opadu, poprzedzać powinno kilkakrotne rytmiczne powtórzenie opadu i wyprostu tułowia w mocyjnej części lekcji. (Przyp. aut.)

a) — *potakiwanie głową*, tempo łagodne.

b) — *klaskanie o kolana*, rytm.

Ręce, które w poz. wyjśc. ujmują kolana od przodu, oddalają się ze zwartemi palcami, i z głośnem klaśnięciem ujmują zpowrotem kolana.

c) — *kolejne klaskanie przed sobą i o kolana.* Ćw. rytm. w 4 t.

W 3 pierwszych taktach, trzy lekkie klaśnięcia w wysokości twarzy; w t. 4. klaśnięcie o kolana.

DRUGI ROK NAUCZANIA.

Lata od 10—11.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Próby zręczności (sprężystości).

Leżenie tyłem z ramionami wyprostowanemi, z rękami opartemi o podłogę, dłońmi zwróconemi wzwyż, i szybkie przejście do poz. stojącej. W 2 t.

Na polecenie: *„Szybko i prosto - stań!“* — przerzucają ćwiczący — w t. 1. — wyprostowane i zwarte nogi wtył poza głowę (mom. *a*). W t. 2. przenoszą nogi, kurcząc je w kolanach, wprzódwdół, opierają całemi stopami o podłogę (mom. b), i równocześnie wymachując ramionami, przybierają poz. siadu (mom. c), by nakoniec, opierając dłonie o podłogę, silnem odepchnięciem rąk, przedramion i nóg stanąć w poz. zasadn. (mom. d). Po przybraniu poz. zasadn. powinno się stanąć na tem miejscu, na którem oparte były stopy w chwili leżenia ze skurczem nóg.



Ryc. 200.



Ryc. 201.

Pozdrawianie rąk. Ćw. rytm.

Leżenie tyłem, wznos ramion wprzód pod kątem prostym. Ryc. 201.

Ręce w pięść, dłońmi wprzód; nogi zwarte, wzniesione również pod kątem prostym. Na polecenie, zbliża się naprzemian nogi (stopy) do ręki (równoimiennie). Ramiona powinny pozostawać nieporuszone; ruch nóg porównać można do chodu długiemi krokami, stawianemi w powolnem, równem tempie; ćwiczący liczą głośno: *raz, dwa, trzy,* i t. d.

Most zwodzony.

Leżenie tyłem, i powolny wznos i opust nóg. Na kom., z określoną liczbą taktów. Ryc. 202.

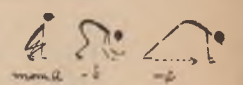
Most zwodzony, jak wiadomo, składa się z dwóch połów począczonych w pośrodku. Ćwiczący stają dwójkami naprost, kładą się tyłem, opierając stopy o stopy. Ramiona wzdłuż ciała. Na rozkaz prowadzącej: *„Most otwórz!"* — wykonują rękami ruch kręcenia korby, podnosząc równocześnie powoli (np. w 8 t.) nogi wzwyż-wtył, — a na rozkaz: *„Most wdół!"* opuszczają, również w powolnem tempie, nogi do poz. wyjśc., naśladując znowu ruch kręcenia, ale w odwrotnym kierunku. Kom. powinna być tak wypowiedziana, by dawała złudzenie, że istotnie podnosi się ciężki, żelazny most.



Ryc. 202.

Pełzanie gąsienicy po drzewie. Ćw. rytm. w 6 t.

Dzieci przybierają *poz. przysiadu opadnego poniż,* opierając ręce możliwie jak najbliżej nóg, jak na ryc. 203, mom. a. W 4 pierwszych taktach dzieci kroczą wprzód rękami (kroki małe), — prostują równocześnie nogi w kolanach, wznosząc siad ku górze (mom. b—c). W t. 5. podskokiem obunóż zbliżają znowu nogi w kierunku opartych rąk, poczem następuje powrót do poz. wyjśc. W t. 6. pauza.



Ryc. 203.

Skoki zajęcze przez ławkę i inne przeszkody.

Por. ze skokami wolnemi, ryc. 186.

a) — *przez ławeczkę poziomą.*

Rękami ujmuje się krawędzie ławki; doszedłszy do końca, staje się prosto, i zeskakuje wgłąb obunóż; po zeskoku z ławki, można kontynuować skoki na podłodze.

b) — *między dwoma równolegle (w odległości barków) ustawionemi ławkami, opierając ręce o wewnętrzne krawędzie ławek.*

c) — *po skośno ustawionej ławeczce.*

Ławkę zahacza się o szczebel przyścianka, albo tramu, — niezbyt wysoko. W pierwszym razie, schodzenie wdół po szczeblu wzdłuż przyścianka, lub też zeskok odboczny z silnie skurczonemi nogami.

W drugim razie, t. j. gdy ławka zahaczona jest o nisko ustawiony tram, zeskakuje się wgłąb obunóż; można także ustawić po obu stronach tramu dwie ławeczki: po jednej dochodzą dzieci skokami dogóry, po drugiej zesuwają się wdół.

d) — *przez różne przeszkody ustawione na podłodze.*

Wrzeciono (klocki).

Rozkrok, skłon wdół, podparty (siad wysoko wzniesiony), ręce rozstawione, i bieg zawodniczy po linjach prostych. Ryc. 204.



Ryc. 204.

Nie zmieniając poz. wyjśc., „wrzeciono“ („klocek“) biegnie (toczy się) do celu szybkiemi, krótkiemi krokami. Dzieci przestawiają dowolnie ręce i nogi.

Taniec wojenny.

Chód w miejscu ze skurczem nogi i kolejny wymach ramion wzwyż.



Ryc. 205.

Na kom.: *„Lewe kolano i prawe ramię wznieś!“* — wznoszą ćwiczący lewą nogę, skurczoną możliwie jak najwyżej; prawe ramię z ręką w pięść, podnoszą jak do wymierzenia ciosu, mniej więcej na wysokość czoła (wznos ramion jak do ciosu — ryc. 205), i powtarzają te ruchy w miejscu na zmianę. Kolano nogi postawnej

wyprostowane, cała postawa i ruchy winny być nacechowane siłą i odwagą. Zabawę tę wyćwicza się, licząc w tempie: a) *zwykłego chodu*, b) *biegu*, c) *z niskiemi podskokami nogi postawnej* (można także podskoczyć 2 razy na każdej nodze).

Zawody konne w jeździe z przeszkodami. Ustawienie rzędowe, jeden ćwiczący za drugim.

Bieg z przeszkodami, z wysokim skurczem nogi.

Pojedyncze części skrzyń, poprzeczki i t. p. przedmioty rozmieszcza się w odpowiednich odstępach naokoło sali. Zabawę można — stosownie do wyrobienia ćwiczących, — stopniować w różny sposób, np. nakazać bieg po dwóch ławkach, stojących jedna na drugiej, przy końcu których umieszcza się stojaki z poprzeczką na 10—25 cm ponad wysokość ławek, i rysuje granice dla skoku (skok przez rów). Po przebyciu przeszkody konie biegną dalej. Zabawa odbywać powinna się żywo, ale z opanowaniem i dokładnością formy, z zachowaniem taktu i tempa przy wysokim skurczu nóg, jak to ma miejsce przy rzeczywistej jeździe.

Zwis tyłem, kolejny wznos i wyprost skurczonych nóg. Ćw. rytm. Przyścianek.

a) *Jazda na rowerze.*

Na polecenie, kurczą dzieci kolejno lewą i prawą nogę w kolanie, naśladując ruch nóg przy jeździe na rowerze. Podobna forma zabawowa, ale w leżeniu, była opisana na str. 225, z tą tylko różnicą, że przy zjeżdżaniu z pagórka, zatrzymuje się ruch i opiera nogi o szczebel (jedna wyżej, druga niżej), jak na pedałach.

b) *Brodzenie po wodzie.*

Dzieci naśladują brodzenie po wodzie ruchami, znanemi sobie przy pływaniu; prowadząca wykorzystuje zabawę, zachęcając je do poprawnego trzymania się i podnoszenia głowy ponad wodę.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Leżenie tyłem ze skurczem nóg, stopami opartemi o podłogę, wyprost i przenos nóg wzwyż-wtył (do ostrego kąta w stawach biodrowych); powrót do poz. wyjśc. Na kom., w 3 t. posobnie.

W t. 1. energiczny wyprost nóg wzwyż-wtył; w t. 2. opust zpowrotem nóg stale złączonych i wyprostowanych (możliwie nie dotykając podłogi); w t. 3. powrót do poz. wyjśc.



Ryc. 206.

Leżenie tyłem i uderzanie na zmianę piętami i palcami nóg o podłogę. Ćw. rytm. w 6 t. Ryc. 206. O poz. leżenia tyłem p. str. 230.

W pierwszych taktach trzy sprężyste uderzenia piętami o podłogę (krótkie drogi ruchu). Po trzeciem uderzeniu piętami, kurczy się natychmiast nogi, i w t. 4. 5. i 6. uderza palcami nóg, blisko siadu. Ćw. powtarza się kilka razy zrzędu.

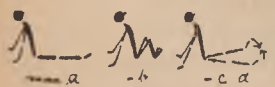
Siad płaski i przyciąganie kolan do poz. siadu ze skurczem nóg i chwytem za kolana. Na kom. Ryc. 207.



Ryc. 207.

W poz. wyjśc. ramiona wyprostowane w stawach łokciowych, dłonie oparte o podłogę, palce zwrócone wprzód; tułów silnie wyprostowany, głowa wzniesiona. W momencie przyciągania kolan (bez posuwania stóp po ziemi), wykonywanego możliwie jak najsilniej i najenergiczniej, ujmuje się kolana rękami i przyciąga do tułowia.

Siad płaski i ruchy pływackie nogami. Ryc. 208.



Ryc. 208.

W poz. wyjśc. opierają ćwiczący tyłem górny odcinek kręgosłupa o przyścianek lub tram w odpowiedniej wysokości. Przy użyciu tramu, przekłada się ramiona i zahacza o tram. Po jakimś czasie siad swobodny i mały opad wtył, — ramiona wyprostowane, ręce oparte dłońmi o podłogę, jak na ryc. 208, mom *a*. Nogi zwarte i wyprostowane.

Aby przyzwyczaić ćwiczących do skombinowanych i dość trudnych ruchów pływackich, wykonuje się je początkowo z liczeniem jak następuje: w t. 1. i 2. przetrzymuje się nogi bez poruszania, ze stopami zwróconemi wdół; w t. 3. kurczy się nogi i przyciąga kolana do tułowia, rozchylając je silnie, podczas gdy stopy pozostają zwarte, zwrócone stroną grzbietową ku górze (mom. b); w t. 4. prostuje się nogi silnie wbok, możliwie jak najdalej, nie zmieniając układu stóp (mom. c), poczem bezpośrednio łączy się nogi ze stopami wyprostowanemi i wraca do poz. wyjśc. (mom. d).

Półzwis tyłem, wspięcie; skurcz i opust nóg. Ćw. rytm. Ryc. 209.



Ryc. 209.

Stojąc tyłem blisko przyścianka (całe plecy oparte), ujmuje się szczebel dosiężnie. Kurcząc nogi wznosi się zwarte kolana, szybko i energicznie, możliwie jak najbliżej tułowia, i bezpośrednio opuszcza wdół, równo i spokojnie. Nauczycielka wymawia dobitnie i energicznie: ***wgórę,*** *wdół,* ***wgórę,*** *wdół.*

Zwis tyłem, skurcz i opust nóg. Przyścianek; forma swobodna. Na kom.

a) *W jednym takcie.*

Nogi kurczy się podobnie jak w poprzedniem ćw., według indywidualnej możności i w tym samym takcie opuszcza wdół.

b) *W dwóch taktach.*

W t. 1. kurczy się zwarte nogi i wznosi kolana wysoko, zbliżając je do tułowia; w t. 2. spokojnie i z opanowaniem prostuje się kolana, opuszcza nogi wdół.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Pociąg towarowy. Ćw. rytm. w 4 t.

a) *Leżenie tyłem, skurcz nóg (kolana pod kątem rozwartym, stopy ustalone), i kolejne przytupywanie o podłogę, bez zmiany położenia ud.*

W t. 1. wznosi się nieznacznie i natychmiast opuszcza z głośnem przytupnięciem lewą nogę; w t. 2. 3. i 4. powtarza się przytupnięcia, kolejno prawą i lewą nogą, lecz już nie z tak silnem akcentowaniem. Te właśnie — jedno silniej, następne zaś mniej silnie akcentowane przytupnięcia — dają wrażenie rytmu jadącego pociągu. Po chwilowym odpoczynku, zaczyna się ćw. nogą prawą, akcentując znowu silniej takt pierwszy. Ćwiczący wymawiają rytmicznie: *szh, szh,* — naśladując stukot pociągu.

b) *Leżenie tyłem, skurcz nóg, przedudzia w płaszczyźnie poziomej, i krążenie stopami* (w kierunku wprzód).

W t. 1. prostuje się nieco nogi, tak, by przy krążeniu, w fazie opisywania dolnego odcinka koła, stopy uderzały głośno palcami o podłogę; poczem w t. 2. 3. i 4. powrót do poz. wyjśc. i — jak pod lit. a — wymawianie: *szh, szh.*

Kierowanie samochodem.

Siad, skurcz nóg, opad wtył powyż. Ryc. 210.



Ryc. 210.

W tej poz. wyjśc. wznosi się ramiona wprzód, lekko w łokciach skurczone, ręce zaciśnięte, jakby trzymały kierownicę.

Ruchy kierowania samochodem naśladuje się krążeniem rąk z jednej strony w drugą. Nauczycielka kieruje zabawą, wołając wesoło: *„Uważajcie na zakręty!" „Dajcie sygnał ostrzegawczy!"* (Ćwiczący przyciskają aparat sygnałowy, naśladując głosem trąbkę samochodową.) *„Samochód zjeżdża wdół; zahamujcie!"* Ćwiczący opuszczają jedną ręką kierownicę, wykonują łagodny opad wprzód, prostując ramię, naśladują ruch hamowania, i zaraz potem przechodzą do poz. opadu wtył, t. j. pozycji wyjśc. *„Wysokie wzgórze — zmniejszcie szybkość!"* — wykonuje się w ten sposób: prostuje się nogę wprzód, uderza lekko piętą o podłogę i powraca natychmiast do siadu ze skurczem nóg. — Od czasu do czasu przerywa się jazdę, celem nabrania benzyny; jest to zarazem odpoczynek i odmiana. Ćwiczący wychodzą

z samochodu, przytwierdzają gumowego węża do zbiornika z benzyną i naśladują charakterystyczne ruchy pompowania (duże drogi ruchu), t. j. stają w szerokim rozkroku, z zaciśniętemi rękami, ujmując korbę. Zaciśnięte ręce trzyma się jedną ponad drugą, skłania tułów z jednej strony w drugą, i przenosi ramiona również z jednej strony w drugą.

O ile nauczycielka ma upodobanie do zabaw tego rodzaju, może zmieniać dowolnie i wprowadzać według własnego uznania różne ruchy, dając w ten sposób ćwiczącym dużo ruchu i zadowolenia.

Łódź motorowa (motorówka).

Siad, skurcz nóg, opad powyż, i kolejne przytupywanie stopami o podłogę z równoczesnem krążeniem rąk przed sobą. Ćw. rytm.

Po przybraniu opisanej poz. wyjśc., kurczy się ramiona wprzód, ręce zaciśnięte jedna nad drugą, w niewielkiej odległości przed piersiami.

Dzieci naśladują motor w ruchu w następujący sposów: przytupując kolejno piętami w szybkiem tempie, krążą równocześnie rękami („ruch nawijania“).

Pewnego rodzaju zmianą i odpoczynkiem jest, gdy na polecenie motor zwalnia i zatrzymuje się; ruchy rąk i nóg stają się wtedy coraz powolniejsze, a wreszcie zupełnie ustają. Łódź posuwa się jeszcze czas jakiś, potem zatrzymuje się. Dzieci w poz. wyjśc. pozostają przez chwilę, odpoczywając, poczem zabawa zaczyna się na nowo.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Siad klęczny i opad wtył powyż z łatwemi ruchami ramion. Na kom. P. ryc. 198.

a) *Skurcz ramion i przycinanie* (p. Cz. I, str. 219) *w połączeniu z opadami i wyprostami tułowia.*

Przycinanie z ugiętemi ramionami poprzedzać winno opady, wykonywane na kom. i trwać przez cały ciąg wykonywania tychże do chwili kom. „dość!“

b) — *z klaskaniem i skurczem ramion.* Ćw. rytm. w 3 t. Ryc. 211.



Ryc. 211.

W t. 1. klaśnięcie w wysokości twarzy w siadzie klęcznym; w t. 2. opad tułowia wtył i skurcz ramion; w t. 3. przetrzymanie poz. opadu. W t. 1. następnej serji ruchów wyprost tułowia z klaśnięciem; w t. 2. opad, i t. d.

Siad, skurcz nóg, opad powyż z ustaleniem rąk i przytupywanie o podłogę jedną lub obu nogami. Ćw. rytm.

Po przybraniu poz. siadu ze skurczem nóg i opadu powyż, po skontrolowaniu i poprawieniu formy poz. wyjśc., zaczyna się, na polecenie, rytmiczny ruch nóg.

a) — *przytupywanie z ujęciem kolan rękami (od przodu).*

Przytupując, wznosi się na zmianę lewą i prawą nogę tak wysoko, jak na to pozwala zachowanie poprawnej poz. wyjśc. i opuszcza z głośnem przytupnięciem. Nogi podnosi i opuszcza się na zmianę. W czasie ruchu nóg należy zachować poz. poprawną, — plecy wydłużone i wyprostowane, głowa wzniesiona. Ręce przytrzymują silnie kolana przez cały czas trwania ćw.

b) — *z chwytem rąk pod kolana i przytupywaniem.* Ryc. 212.



Ryc. 212.

Ręce ujmują silnym chwytem uda tuż pod kolanami. Obie nogi podnosi się równocześnie i bezpośrednio opuszcza, uderzając sprężyście końcami palców o podłogę. Ćw. to porównać można do ruchu wahadłowego tułowia wprzód i wtył, z akordowaniem palcami nóg. Cała poz. i kąt nachylenia w stawach miednicowych bez poruszenia.

Klęk i opad wtył powyż.



Ryc. 213.

(Poz. opadu klęcznego.) Na kom.

Przy zachowaniu poprawnego układu całej poz., opada tułów wtył, począwszy od kolan. Stawy miednicowe stale wyprostowane. Ryc. 213. Wyprost tułowia w sposób analogiczny.

a) — *ze skurczem ramion.*

W czasie opadu ćwiczący nie powinni zmieniać układu ramion, t. j. nie przesuwać ich wprzód ani przyciskać do boków ciała.

b) *Skurcz ramion, opad klęczny i ruchy głową*, jak: skręty, potakiwanie, klaskanie o uda i t. p. łatwe, drobne ruchy, zapobiegające usztywnieniu poz. wyjśc., a zarazem wzmagające wytrzymałość (por. uwagi na str. 235).

Przykład: *„Zwróć głowę lekko z jednej strony w drugą.“ „Potakuj głową*, bez wysuwania szyi wprzód“, i t. p. (O klaskaniu p. str. 235, b).

Ćw. w skłonie podpartym[1]), z siadem wysoko wzniesionym.

a) — *opad głowy wprzód i wyprost karku.* Na kom. Poz. wyjśc. jak na ryc. 214.



Ryc. 214.

Poz. wyjśc. przybierać można z klęku podpartego przez wyprost stawów kolanowych, — albo z przysiadu podpartego przez mały podskok obunóż wtył, w obu jednak razach nie poruszając rąk z miejsca. Grzbiet i kark wydłużone, łopatki cofnięte, kolana wyprostowane, pięty wzniesione. Kąt nachylenia stawów miednicowych zależny od odległości między rękami a nogami. W tej poz. opad głowy wprzód, z brodą wciągniętą, i wyprost z wydłużaniem karku.

---

[1]) Skłon wprzód podparty i stanie na czworakach z dużą odległością między rękami i nogami są bardzo zbliżone co do swej zewnętrznej formy. Należy więc wyraźnie zaznaczyć, że — mimo tego podobieństwa — są to jednak dwie różne formy ruchu, a mianowicie:

Przy skłonie wprzód podpartym ciężar ciała spoczywa w znacznej mierze na ramionach; przy staniu na czworakach spoczywa równomiernie na rękach i nogach. Przy skłonie wprzód podpartym pięty są wzniesione; przy staniu na czworakach całe stopy opierają się o podłogę. W skłonie podpartym odległość między nogami a rękami jest tak duża, że nie można opuścić pięt bez równoczesnej zmiany nachylenia ramion pod kątem prostym i częściowego choćby przeniesienia ciężaru ciała na nogi.

Wyjątek stanowi stanie na czworakach bez koniecznego opierania całych stóp o podłogę, stosowane przy niektórych zabawach. (Przyp. aut.)

b) *Podskok do rozkroku i zeskoku.* Rytm.

Podskok wykonuje się na palcach, lekko i sprężyście, nie zmieniając odległości między rękami a nogami.

TRZECI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Skłon wdół podparty i mierzenie długości sali.

Skłon wdół podparty, i postępy wprzód; w 3 t.

Zabawę prowadzi się w ustawieniu szeregowem, od ściany do ściany. W t. 1. stawia się lewą rękę wprzód; w t. 2. prawą w równej odległości i oddaleniu, wznosząc równocześnie pięty; w t. 3. dostawia się obie nogi krótkim i lekkim podskokiem wprzód. Następnie zaczyna się ręką prawą; nauczycielka liczy takty głośno, dzieci zaś liczą w myśli, iloma krokami doszły do celu. (O poz. skłonu wdół podpartego, p. str. 245, ryc. 214.)

Półprzysiad podparty i postęp wprzód; ręce i nogi różnoimiennie. W 2 t.

W t. 1. stawia się lewą rękę i prawą nogę możliwie jak najdalej wprzód (nogę, z wzniesioną piętą, stawia się tuż przy ręce postawnej); w t. 2. ruch analogiczny, przeciwną ręką i nogą. Ramiona w czasie postępu wprzód pozostają stale wyprostowane, podczas gdy nogę kroczną kurczy się silnie; siad wysoko podniesiony. Ryc. 215.



Ryc. 215.

Uparty osiołek.

Półprzysiad podparty i postęp wprzód; z tej samej poz. skok w miejscu z wysokim skurczem kolan. Ryc. 216.



Ryc. 216.

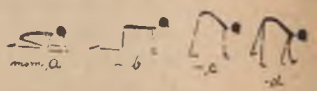
Zabawa ta jest zupełnie podobna do poprzedniej, z tą tylko różnicą, że ćwiczący zatrzymują się co kilka kro-

ków, a nauczycielka woła: *„osiołek się uparł“*. Wtedy następuje skok obunóż w miejscu, z wysoko skurczonemi kolanami. W momencie skoku ciężar ciała spoczywa wyłącznie na rękach; stawy kolanowe i miednicowe silnie przykurczone, wzrok skierowany wprzód. Po krótkiej przerwie celem wykonania skoku, dalszy postęp wprzód.

Wielbłądy.

Rozkrok, skłon wdół podparty, i postęp wprzód.

Objuczanie wielbłądów. Siad klęczny podparty i opad tułowia wdół, ręce z palcami wprzód i przedramiona oparte o podłogę na odległość barków, łokcie tuż przy kolanach. Ryc. 217, mom. a.



Ryc. 217.

„Wielbłądy powstają“. Przejście do poz. klęku podpartego (mom. b). Prostując stawy kolanowe, rozchylając trochę nogi wbok, podnosi się siad wysoko (mom. c).

„Karawana udaje się w pochód.“ Z silnie wyprostowanemi ramionami, z siadem wysoko wzniesionym, postępują „wielbłądy“ w powolnem tempie wprzód, stawiając ręce i nogi jednoimiennie. To przenoszenie ciężaru ciała z jednej strony na drugą, naśladuje doskonale kołyszący chód wielbłądów. Ryc. 217, mom. d. Przy tej zabawie najlepiej ustawiać ćwiczących w rozwartych szeregach; po odejściu do przeciwnej ściany zwraca się pierwszy, a za nim następny w przeciwnym kierunku, wracając do punktu wyjściowego.

Kto rzuci najwyżej?

a) *Stanie bokiem z oparciem ręki o szczebel, tram, lub ścianę.*

Na polecenie, ćwiczący z okrzykiem: „Wgórę - *hej!*“ wymachują nogą wprzód-wzwyż, o ile pozwala na to zachowanie poprawnej, pionowej postawy tułowia i wyprostowanie kolana nogi postawnej; poczem cicho opuszczają nogę wdół i dostawiają do nogi postawnej. Wymachy powtarza się 2—3 razy, następnie wyko-

nuje się zwrot w lewo (lub w prawo) wtył i powtarza to samo drugą nogą.

Ćwiczący powinni pamiętać, jak wysoko wzwyż zdołali podrzucić nogę bez pochylenia tułowia. („Jak wysoko rzuciłeś nogę? — Czy do wysokości miednic? piersi? czoła?“)



Ryc. 218.

b) *Stanie tyłem, jedną ręką chwyt za szczebel dosiężnie drugie ramię wprzód, dłonią wdół.* Ryc. 218.

Zwarcie, stanie tyłem (stale, bez poruszenia), tuż przy przyścianku; lewą ręką podchwyt dosiężnie; prawe ramię wprzód lub wprzód-wskos, dłoń wdół. Na polecenie, wymach nogi lewej wprzód-wskos, przyczem ćwiczący stara się, bez poruszenia poz. wyjśc., dosięgnąć wyprostowanej ręki palcami nogi. Wymach nogi powtarza się kilka razy, poczem zmienia się chwyt ręki i zaczyna przeciwną nogą (moment współzawodnictwa jak pod lit. a).

Koło samochodowe z łańcuchem.

Zwis tyłem, skurcz kolan i wyprost nóg.

Obrotowy ruch koła naśladuje się silnym skurczem kolan, wyprostem nóg wprzód i opustem wdół, ruchem kołowym, przyczem nogi, opuszczając się wdół, uderzają o szczebel („uderzenia łańcucha“).

Szewska maszyna do szycia.

Zwis tyłem, skurcz nóg, wyprost kolan i powrót do poz. wyjśc. Ćw. rytm. w 2 t.

Silnie zwarte nogi mają naśladować grubą igłę i ciężkie ruchy maszyny szewskiej. W t. 1. prostuje się nogi wdół; w t. 2. wraca się do poz. wyjśc. Tempo wolne, ciężkie: *ti-i-k, ti-i-i-k*; — nogi stale zwarte, stopy wyprostowane.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Leżenie tyłem, nogi nieznacznie wzniesione i uderzanie piętami o podłogę; w danym momencie wznos nóg wzwyż-wtył. Na kom., z oznaczoną liczbą taktów posobnie. Ryc. 219. (O leżeniu tyłem p. str. 231).

W leżeniu tyłem, z rękami lekko wspartemi o podłogę, nogami wyprostowanemi, zwartemi, nieznacznie wzniesionemi, uderza się trzykrotnie piętami o podłogę, przyczem nogi odskakują każdorazowo do takiej wysokości jak w poz. wyjśc. Po trzeciem uderzeniu piętami, wznosi się w t. 4. nogi wzwyż-wtył, tak silnie, że i siad oddala się trochę od podłogi. Na osobną kom., opust nóg i tułowia w spokojnem i opanowanem tempie, z głośnem liczeniem np. do 8. Nauczycielka i dzieci liczą więc na uderzanie piętami: *raz, dwa, trzy,* — na wznos nóg ***czte-e-ry.*** Uderzanie piętami tak sprężyście jakby odbijały się od elastycznego podłoża.


Ryc. 219.

Leżenie tyłem napięte (z podchwytem za szczebel) i wznos nóg. Przyścianek. Ryc. 220.

Po przybraniu poz. leżenie tyłem przy przyścianku (w odległości wyciągniętych ramion) i ujęciu najniższego szczebla podchwytem, wznoszą ćwiczący, na kom., zwarte i wyprostowane nogi, starając się dotknąć palcami stóp możliwie najwyższego szczebla; siad i dolny odcinek tułowia podnoszą się nieznacznie, wyżej lub niżej, zależnie od wysokości szczebla, do którego dochodzą palce stóp. Opust nóg w powolnem tempie i z opanowaniem (najpierw należy opuszczać tułów w całej jego długości, potem nogi).


Ryc. 220.

Ćw. to, należące do ruchów silnie prostujących odcinek lędźwiowy kręgosłupa, można stosować już na tym stopniu nauczania. Dziecku słabiej rozwiniętemu, nie mogącemu o własnej sile wykonać tego ruchu, należy dać pomoc współćwiczącego, który w siadzie klęcznym od strony prawej, opiera jedną rękę na żołądku ćwiczącego, drugą poniżej jego kolan, i w ten sposób ułatwia ruch, kontrolując zarazem jego wykonanie.

Siad ze skurczem i wyprostem nogi. Na kom.

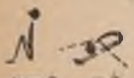
W poz. siadu płaskiego kurczy się i przyciąga do tułowia jedną nogę (cała stopa wsparta na podłodze), ujmując ją równoimienną ręką, podczas gdy druga ręka


Ryc. 221.

wspiera się na podłodze. Nogi prostuje się i kurczy na zmianę, t. j. kurcząc jedną, prostuje się równocześnie drugą. Trzymanie głowy i tułowia jak w poz. zasadn. Ryc. 221.

Siad, skurcz nóg (pod kątem ostrym), chwyt za kolana i wyprost nóg do siadu płaskiego. W 2 t. Na kom., potem rytm.

a) — *wyprost nóg z wznosem ramion wbok, z rękami w pięść.* Równocześnie z wyprostem nóg, „przelatują“ ramiona wbok, silnie i sprężyście.


Ryc. 222.

b) — *wyprost nóg z opadem i skłonem tułowia wprzód do poz. skłon wdół w siadzie płaskim.* Skłaniając tułów wprzód, przenosi się ramiona możliwie jak najdalej wbok, by dotknęły podłogi (nadgarstki i palce silnie wyprostowane). Ryc. 222, mom. a i b.

Ćwiczenia w siadzie napiętym. Przyścianek.


Ryc. 223.

Siad blisko przyścianka, podchwyt rękami dosięźnie, prawie *„zwis“.* Głowa i tułów w całej swej długości oparte o przyścianek. Ryc. 223.

a) *Siad skrzyżny, napięty, i przekładanie nóg.* Na kom., w 2 t.

Nie poruszając poprawnego układu całej poz., przekłada się nogi (do poz. siadu skrzyżnego).

b) *Siad płaski napięty, i kolejny wznos nogi w powolnem tempie chodu.* Ćw. rytm., w 2 t.

W poz. wyjśc. nogi w całej swej długości spoczywają na podłodze; na polecenie, wznosi się je nieznacznie, naprzemian, w powolnem tempie chodu. W czasie ćw. tułów oparty o przyścianek, głowa wzniesiona dogóry.

Zwis i skurcz nóg. Przyścianek. W 2 t. Na kom., potem na kom. z oznaczoną liczbą taktów posobnie.

W poz. zwisu kurczy się na kom. zwarte nogi (przedudzia pionowo) i przybliża możliwie jak najsilniej do tułowia. Opust nóg na osobną kom., wolno, z opanowaniem. Po wyćwiczeniu, wykonuje się wznos i opust kolan rytm., np. trzy razy zrzędu, przetrzymując trochę

dłużej mom. skurczu nóg. Na ćw. to liczy się głośno: *raz i, dwa i,* ***trzy-y-y.*** Przed zaczęciem następnej serji ćwiczeń, pozwala się na krótki odpoczynek, i wtedy, na polecenie, schodzą ćwiczący z przyścianka.

Zwis, wznos i opust nóg trzy razy bezpośrednio po sobie. „Wznos nóg trzechtaktowy". Wykonanie dowolne.

W t. 1. wznosi się zwarte nogi tylko nieznacznie wprzód, i natychmiast, spokojnie i z opanowaniem, opuszcza wdół (w 2. i 3. t.); każdy następny wznos nóg powinien sięgać wyżej niż poprzedni, poczem następuje odpoczynek z oparciem nóg o szczebel. Ćwiczący liczą: *raz i,* ***dwa*** *i,* ***trzy-y.***

Skłon podparty (siad wysoko) i kroczenie w miejscu. (O poz. skłonu podpartego p. str. 245.)

a) — *stawianie nogi wprzód i zpowrotem do poz. wyjśc.* W 2 t., potem rytm.

Stopę zbliża się końcami palców do ręki tej samej strony, kurcząc lekko kolano; w t. 2. noga wraca do poz. wyjśc. Ryc. 224. Ćw. to, stosowane rytmicznie z oznaczoną liczbą taktów posobnie, wykonuje się najpierw jedną, potem drugą nogą.



Ryc. 224.

b) — *kroczenie kolejno jedną i drugą nogą, i skok obunóż.* Na kom., potem także na kom. w 4 t. posobnie.

W t. 1. nieduży krok lewą nogą wprzód bez uginania kolana; w t. 2. dostawienie nogi prawej do nogi lewej; w t. 3. lekki i sprężysty podskok w miejscu; w t. 4. podskok wtył do poz. wyjśc. Ryc. 225.



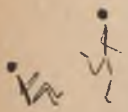
Ryc. 225.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Konie w galopie. Ćw. rytm.

Leżenie tyłem i zgięcie nóg ze wsparciem stóp; wznos i opust przedudzi naprzemian, bez zmiany położenia ud. Ćw. wykonuje się w szybkiem tempie, charakterystycznem dla galopu, przyczem nogę opuszcza się na silniej akcentowaną część taktu: ***raz*** (lewa) *i,* ***dwa*** (prawa) *i,* i t. d., uderzając głośno stopą o podłogę.

Wyścigi na sankach.



Ryc. 226.

Siad, skurcz nóg, opad wtył i naprzemianstronny wznos i opust nogi. Ćw. rytm. Ryc. 226.

Ćwiczący stają dwójkami; poprzednik jest koniem wyścigowym, zapleczny, który w poz. siadu ze skurczem nóg i w opadzie wtył siedzi niby w ozdobnych sankach, trzymając silnie lejce, „powozi". Na dany znak rozpoczyna się wyścig. Konie biegną w miejscu kłusem, podrzucając nogi wysoko wtył, lub według zapowiedzi z wysokim skurczem nogi wprzód. Aby w czasie zabawy także i zapleczni mieli złudzenie szybkiej jazdy, wykonują — narówni z poprzednikami w takt ich biegu, — naprzemianstronnie skurcze i opusty nóg, uderzając silnie i głośno końcami palców o podłogę, — „zlodowaciały gościniec". Można także naśladować podrzucanie sanek na nierównościach drogi, w ten sposób, że w opadzie wtył podnosi się obie nogi szybko i opuszcza natychmiast, ściągając (równocześnie z wznosem nóg) cugle ku sobie. Przy rytm. prowadzeniu ćw., podrzucanie sanek przypada w oznaczonym zgóry mom.

Chińskie figurki.



Ryc. 227.

Siad naprost ze skurczem nóg i kolejno: opad tułowia wprzód i wtył. Ćw. rytm. w 8 t.

W siadzie dwójkami naprost, opierają ćwiczący stopy o stopy, kurczą ramiona (ręce zaciśnięte w pięść, palce wskazujące wyprostowane, skierowane wgórę). Ryc. 227.

W t. 1. jeden z obu ćwiczących wykonuje opad wtył, drugi — opad i skłon wprzód i wdół, zachowując przytem poprawną poz., t .j. wyprostowany i wydłużony kręgosłup, głowę wzniesioną; w tej poz. pozostają w t. 2., 3. i 4. W t. 5. zmieniają ćwiczący poz. opadu. Przy opadzie tułowia wtył, skierowuje się ręce z palcami wskazującemi wtył, — przy opadzie wprzód, ręce i palce wdół (odwodzenie i przywodzenie stawów nadgarstkowych). Ruch ten stosuje się często przy zabawach w „Chińczyka". Do zabawy dostosować można odpowiednią piosenkę.

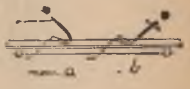
Miech. Przyścianek.

Siad płaski naprost, kolana nieznacznie ugięte, stopy ustalone o najniższy szczebel, i kolejny opad tułowia do poz. leżenia i wyprost do siadu.

Ćwiczących odlicza się na jedynki i dwójki. Przy zaczęciu ćw. jedynki np. przybierają poz. leżenia tyłem, dwójki pozostają w siadzie, i w równem, spokojnem tempie zmieniają kolejno poz. Przy powrocie do siadu głośny wydech naśladuje świst powietrza, uchodzącego z miecha. Upominać należy dzieci, by wykonywały ćw. spokojnie, zachowując przez cały czas poprawny układ ciała. Przy opadzie wdół, najpierw głowa dotyka podłogi: — wyprost tułowia zaczyna się również od głowy. Trzeba też pamiętać, że kręgosłup powinien być wydłużony, a klatka piersiowa niewypuklona, ale jak zwykle w poz. zasadn.

Wyścigi kajaków. Ławeczki. Ryc. 228.

W poz. wsiadu opada tułów wprzód (do wsiadu opadnego), z ramionami wzniesionemi wprzód, rękami zaciśniętemi (trzymanie wiosła), — mom. a. Wiosłuje się w 4 t.: W t. 1. opada wyprostowany tułów wtył (broda wciągnięta), kurczy i przyciąga się ręce ku sobie, z łokciami skierowanemi wbok, bez poruszania stóp, wspartych silnie na podłodze, „dnie łódki“, — mom. b. W t. 2. pauza; w t. 3. wyprost tułowia i opad wprzód z równoczesnym wyprostem ramion wprzód; w t. 4. pauza. Ćw. wykonuje się w spokojnem, rytmicznem tempie z głośnem liczeniem.



Ryc. 228.

Przykład prowadzenia zabawy: Po krótkim opisie kajaka, a także sprawności, karności i siły, jaką odznaczać się muszą wioślarze, pouczyć należy o poz. wyjśc. i ruchach, jakiemi posługują się wiosłujący. Na polecenie: „*Gotowi*“ — przybiera się poz. wyjśc., a na dalszą kom.: „*Już*“ — zaczyna się wiosłowanie. Prowadząca głosem i żywem wydawaniem poleceń powinna wywoływać u ćwiczących złudzenie wesołego nastroju i szybkiej jazdy kajakiem.

Zabawa ta, jak wogóle i wszystkie inne, powinna przy powtarzaniu zawierać zawsze „coś nowego“, gdyż każda zmiana budzi większe zainteresowanie. Można więc wprowadzać różne obrazy fantazyjne, np. jazdę po spokojnej lub burzliwej rzece, jakąś przygodę, i t. p. Taką odmianę może stanowić wyścig na dużych łodziach wyścigowych. W Finlandji znane są takie łodzie, z 20 parami wioseł tak ciężkich, że wioślarz może posługiwać się tylko jednem. Kierownik, siedzący przy sterze, dowodzi wszystkimi innymi, którzy muszą go słuchać i naśladować. (Dwie równolegle ustawione ławki, między które stawia się na jednym końcu niski stołek, przedstawiają łódź i miejsce sternika). Wzorowa karność i porządek muszą panować w czasie całej zabawy. Na polecenie prowadzącej, sternik nakazuje np.: „*Stań!*“ — wtedy wszyscy zaprzestają wykonywać ruchy, spoczywają. Na kom.: „*Wiosła ująć — już!*“ *raz. dwa!* — załoga łodzi chwyta obu rękami wiosła i wznosi je pionowo wzwyż (siedzenie bez poruszania się, ramiona wzniesione wprzód-wskos), poczem składa wiosła w łodzi. „*Dość! stań! — już*“ — ćwiczący zrywają się i stają na ławkach w postawie bacznej. „*W lewo — wtył! Wyskocz na brzeg!* — wioślarze skaczą jeden za drugim na ląd (kreska naznaczona kredą).

Siad bokiem na ławce i przenos nóg z jednej strony na drugą. Rytm. ćw. tułowia i nóg.

Ćw. to nie ma właściwie większego znaczenia, jest tylko pewnym rodzajem zmiany, urozmaiceniem ćw. na ławkach.

Siad bokiem przybiera się z poz. wsiadu, przenosząc i łącząc obie nogi po jednej stronie ławki. Nogi skurczone jak przy siadzie jezdnym, kolana i stopy zwarte, rękami ujmuje się krawędzie ławki poza siadem. Na kom., przenosi się zwarte nogi szybko i lekko na drugą stronę ławki, stawiając palcami na podłodze: równocześnie tułów opada nieznacznie wtył. Przy rytm. wykonywaniu liczy się: *raz i, dwa i* (liczebnik na postawienie nóg na podłodze, spójnik na wznos), — tempo spokojne.

Walka z przeciąganiem.

Ćwiczący stają dwójkami naprost w pośrodku sali, w wykroku z ugięciem kolana jak przy wypadzie; chwyt górny rąk za barki — Ryc. 229. Na dany znak stara się jeden ćwiczący przepchnąć drugiego przez linję graniczną, lub ku przeciwnej ścianie.



Ryc. 229.

Skłon podparty, siad wysoko wzniesiony i pozdrowienie kolan ręką.

Odległość między rękami i nogami możliwie jak największa, z zachowaniem jednakże cech charakterystycznych skłonu podpartego. Na polecenie: *„Lewą ręką pozdrów lewe kolano - już!"* — nie zmieniając poz. wyjśc., uderza się ręką o kolano i opiera ją zpowrotem na podłodze. Ryc. 230. Z początku uderza się zkolei kilka razy tą samą ręką, potem naprzemian lewą i prawą, licząc: *raz i, dwa i, raz i, dwa i.*



Ryc. 230.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Leżenie tyłem, wznos i opust nóg krótkiemi drogami ruchu (uderzanie piętami) i kolejny przenos w lewo i w prawo.

Ćw. rytm. w 4 t.; tempo żywe.

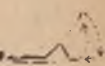
Z poz. leżenia tyłem, ramiona wzdłuż ciała lub wyciągnięte wbok, dłonie wsparte na podłodze, wznosi się i kolejno opuszcza zwarte nogi, uderzając sprężyście o podłogę (uderzeniem, przypominającem akord).

W t. 1. uderzenie w miejscu pierwotnego oparcia pięt; w t. 2. dalej na lewo; w t. 3. tak jak w t. 1.; w t. 4. wyraźnie na prawo. Cała poz. wyjśc. w czasie ćw. bez poruszenia.

Leżenie tyłem, skurcz nóg, oparcie stóp o podłogę i wyprost do kąta 45°, oznaczoną ilość razy posobnie.

Na kom., np. 8 razy zrzędu.

W poz. leżenia tyłem ze skurczem nóg, prostuje się w t. 1. przedudzia, bez zmiany położenia ud, i opuszcza do poz. wyjśc. Ryc. 231. Takie same skurcze i opusty



Ryc. 231.

powtarza się w dalszym ciągu 3 razy, z głośnem liczeniem: *raz i, dwa i, trzy i, cztery* (liczebnik na wyprost, spójnik *i* na oparcie stóp na podłodze). Ostatni wyprost nóg wykonuje się, licząc *cztery*, poczem dalej na *pięć, sześć* i *siedm* opuszcza się wyprostowane nogi tak, by na *siedm* dotknęły podłogi; na *osiem* powrót do poz. wyjśc., ze skurczem nóg, poczem nowa serja ruchów.

Siad klęczny, łagodny opad wtył powyż i łatwe ruchy ramion. Na kom., potem rytm. z oznaczoną liczbą taktów.

Przykłady różnych kombinacyj:

a) *Z poz. skurcz ramion — opad wtył, wyprost ramion, z rękami w pięść* w 3 t.

Z ostatnim mom. łagodnego opadu wtył, łączy się powolny wyprost ramion wbok, z ostatnią zaś fazą wyprostu tułowia, skurcz ramion. Ryc. 232. Rytmicznie wykonuje się ćw. w 3 t. powolnych, poczem ćwiczący przetrzymują przez chwilę poz. opadu w siadzie klęcznym. Pamiętać należy, że dwa pierwsze opady i wyprosty tułowia wykonuje się ze skurczem ramion, a dopiero z trzecim opadem łączy się wyprost ramion wbok. Nauczycielka wraz z dziećmi liczy głośno: *raz i, dwa i,* ***trzy-y-y!***



Ryc. 232.

b) — *z powolnym wznosem ramion wbok, z rękami w pięść.*

Wpoz. wyjśc. ramiona opuszczone bokiem. O ile opad wykonuje się rytm. w 3 t., wznos ramion łączy się dopiero z trzecim opadem tułowia. Ramiona wznosi się wbok spokojnie, bez poruszania barków.

Przed i po opadzie kontroluje się często swobodę poz. wyjśc. (o ruchach kontronych p. Cz. I, str. 240).

Siad, skurcz ramion i nóg, ustalenie stóp i opad wtył do poz. leżenie tyłem ze skurczem nóg. Przyściank; ustalenie stóp. Na kom., z oznaczoną liczbą taktów. Ryc. 233.



Ryc. 233.

Poz. siadu ze skurczem nóg przybiera się przed przyściankiem, stopy zwarte, ustalone pod najniższym szczeblem; tułów pionowo.

a) *Na komendę.*

Tułów, z zachowaniem poprawnego trzymania głowy, opada wtył do leżenia tyłem ze skurczem nóg, przyczem rozluźnia się całe ciało tak, by grzbiet i łopatki spoczywały miękko na podłodze. Na następną kom., powrót do siadu z wydłużonym i wyprostowanym kręgosłupem. Słabsze dzieci mogą sobie dopomagać przez podpieranie się rękami i przedramionami.

b) *Trzy opady jeden po drugim; przetrzymanie w poz. leżenia ze skurczem nóg.* Pierwszy i drugi opad nieznaczny powyż (krótkie drogi ruchu), dopiero w t. 3. opada tułów do poz. leżącej. Nauczycielka i dzieci liczą głośno: *raz i, dwa i, trzy-y-y!* Powrót do siadu zapowiada się osobno.

c) *Trzy opady jeden po drugim i przetrzymanie w opadzie poniż.*

Podobnie jak pod lit. b, tylko że trzeci opad nie do poz. leżącej, lecz do opadu poniż, w siadzie ze skurczem nóg. W tej poz. opadu poniż wykonuje się następnie skręty głową od strony lewej ku prawej, w sześciu taktach.

Siad wpoprzek ławki i opad wtył.

Ławka, chwyt za krawędzie zprzodu. Na kom.

Poz. siadu na ławce przybiera się, siadając na przedniej jej połowie, z nogami ugiętemi pod kątem rozwartym, stopami zwartemi, opartemi silnie na podłodze, trzymając się rękami przedniej krawędzi. Ryc. 234. Opad wykonuje się na kom., powoli, poprawnie, o tyle tylko poniż, o ile można to uskutecznić bez garbienia pleców i opuszczania głowy wprzód.



Ryc. 234.

Po osiągnięciu poprawnej formy ćw. wykonuje się go oznaczoną ilość razy, przyczem tułów opada tylko powyż, a dopiero w ostanim takcie poniż — i wtedy kontroluje się swobodę i dokładność formy opadu. („Zwróć głowę w lewo, w prawo; potakuj lekko głową“, i t. p.).

Klęk, opad wtył i wyprost tułowia. Ćw. rytm. z oznaczoną liczbą taktów.

Z tułowiem wyprostowanym, jednakże bez uczucia napięcia mięśni szyi, barków i ramion opada i prostuje się tułów kolejno. Opady początkowo powyż wykonuje się w stawach kolanowych spokojnie i „miękko", stawy biodrowe wyprostowane. Nauczycielka liczy głosem śpiewnym i „miękko" (legato): *raz i, dwa i, trzy* i t. d. (Ostre i szybkie wymawianie liczebnika przyczynia się często, szczególnie przy tego rodzaju ćw. jak opady, do zniekształcenia właściwej formy ruchu, wywołując w najbardziej ruchomej części kręgosłupa, t. j. między dolnemi kręgami piersiowemi i górnemi lędźwiowemi, szkodliwe ostre wgięcie (lordozę).

Opady i wyprosty tułowia powtarza się np. trzy razy zrzędu, zatrzymując się w t. 3. w opadzie klęcznym, celem sprawdzenia swobody i poprawności formy.

a) — *opad tułowia wtył i wyprost, z autokontrolą rękami* (por. Cz. I, str. 215, Ryc. 16—17).

b) — *ze skurczem ramion.*

c) — *kurcząc równocześnie ramiona.* Na kom., w 2 t.

Skurcz ramion, wykonywany miękko i wolno, łączy się z ostatnim mom. opadu, ostatni zaś moment wyprostu tułowia ze spokojnym opustem ramion.

Skurcz ramion, klęk opadny powyż, i łatwe ruchy głowy i ramion. Ryc. 235.



Ryc. 235.

Po przybraniu poz. opadu powyż wykonuje się na kom.:

a) — *skręt głową z jednej strony w drugą.*

b) — *rytm. przycinanie ramion* (p. str. 68).

c) — *zmiana między 3 uderzeniami o uda, a skurczem ramion.* Na kom., w 4 t.

Klęk podparty, przejście do skłonu podpartego wprzód z wysoko wzniesionym siadem.

Z poz. klęku podpartego, z rękami możliwie jak najbliżej nóg, postęp rękami, krótkiemi, cichemi krokami prosto wprzód, z wznosem pięt.

Chód rękami wykonuje się tak daleko wprzód, by nie można już było opuścić wzniesionych pięt i przenieść na nogi ciężaru ciała, spoczywającego przeważnie na rękach. Grzbiet i kark silnie wyprostowane, siad wysoko. W poz. skłonu podpartego stosować można łatwe ruchy głową, jak skłony wprzód, wyprosty, skłony wtył i skręty głową, małe skoki obunóż, i t. p.

CZWARTY ROK NAUCZANIA.

Lata od 12—13.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Żabie skoki.

Przysiad podparty i wysoki skok wprzód-wdal. Na kom.

Znaną jest rzeczą, że żaby przy pomocy tylnych odnóży mogą wykonywać wysokie i dalekie skoki. Naśladując więc skok żabi, należy położyć nacisk głównie na odbicie się nogami, nie zaniedbując jednakże i odbicia rękami. Skok żabi zaczyna się sprężystem odepchnięciem rąk, bezpośrednim ruchem sprężynowym kolan i silnem odbiciem stóp, przyczem ciało rzuca się wysoko wprzód-wzwyż, prawie do położenia pionowego. W fazie „lotu“ wymach ramion wbok-wzwyż, by przy doskoku do niskiego przysiadu podpartego móc oprzeć ręce lekko na podłodze. Po wytężającym momencie „lotu“, doskok nogami powinno poprzedzać dotknięcie podłogi rękami. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na ręce i na nogi. Ryc. 236.



Ryc. 236.

Chód tygrysi.

Po przybraniu *poz. niskiego przysiadu podpartego,* wyciąga się lewe ramię daleko wprzód (palce wyprostowane zwrócone wprzód), wysuwając równocześnie lewą nogę możliwie najdalej wtył, tak, by wszystkie jej sta-



Ryc. 237.

wy były silnie wyprostowane a tylko palce stóp dotykały podłogi. Ryc. 237. Z tej dopiero poz. wyjśc. wykonuje się chód tygrysi w 2 t. W t. 1. przyciąga się lewą nogę do lewej ręki, i bezpośrednio potem stawia się prawą rękę daleko wprzód; w t. 2. to samo, ale prawą nogę i lewą rękę. Chód tygrysi wykonuje się bezszelestnie, jakby ukradkiem. Nauczycielka liczy takty głosem przyciszonym. Zabawę prowadzi się zrazu w szeregach po linjach prostych, potem w rzędach naokoło sali, lub też po różnych zakrętach („tygrysy w dżungli").

Raki.

Półprzysiad podparty i chód rękami wtył. Ćw. rytm. w 3 t.

W t. 1. stawia się jedną rękę trochę wtył; w t. 2. dostawia się do niej drugą (odległość na szerokość barków); w t. 3. mały, lekki skok wtył do poz. wyjśc. Następnie zaczyna się ręką przeciwną. Najlepiej prowadzić tę zabawę w rozwartem ustawieniu szeregowem.

Zwis tyłem, skurcz nóg i przygotowanie do wspinania po linie. Przyścianek. Na kom., potem rytm.

W zwisie tyłem, kurczy się nogi możliwie jak najwyżej. Na polecenie:„*Nogi — skrzyżuj!*" krzyżuje się je tak, jakby kolana i przedudzia miały ująć silnym chwytem pionową linę. Na kom. przekłada się nogi przeciwnie. Ćw. to jest bardzo wytężające; należy więc dawać ćwiczącym odpoczynek, nakazując zejść z przyścianka. Rytmicznie wykonuje się to ćw. w 6 t.: w t. 1. skurcz kolan; w t. 2. przełożenie lewej nogi ponad prawą; w t. 3. prawej ponad lewą; w t. 4. szybki opust nóg; w t. 5. i 6. pauza.

Winda w ruchu.

Zwis i powolny wznos i skurcz kolan do różnych wysokości. Przyścianek.

a) *Winda zatrzymuje się dopiero na 4-em piętrze.* Zwis, nogi i stopy silnie zwarte, i powolny skurcz nóg. Ażeby niepotrzebnie nie męczyć ćwiczących, winda nie zatrzymuje się na 3 pierwszych piętrach. Pro-

wadząca wymawia: *„t.r.r.r.r.r. — pierwsze piętro, drugie piętro* i t. d., aż dojdzie do 4-go piętra, w którym to mom. nogi powinny być możliwie najsilniej skurczone, poczem opuszcza się je powoli: „winda spada wdół". Ćw. nie powinno trwać zbyt długo; należy je przerywać schodzeniem z przyścianka wdół.

b) *Winda zatrzymuje się na każdem piętrze.*

Młodzież silniejsza może przez krótką chwilę przetrzymywać różne stopnie skurczu nóg.

Wskazówki sekundnika.

Skłon podparty, siad wzniesiony wysoko, i podskoki. (O skłonie podpartym, p. str. 245).

Ciało i nogi są niby wskazówkami sekundnika; ręce oparte na podłodze na odległość barków, z palcami zwróconemi wprzód, stanowią jakby oś wskazówek w środku tarczy zegarowej.

Wskazówki poruszają się: małemi podskokami obunóż wskazówki okrążają tarczę sekundnika, podczas gdy ręce obracają się nieznacznie dookoła w miejscu. Na podskok liczy się dwa takty; drugi takt stanowi pauzę. W czasie trwania ćw. odległość rąk i nóg nie powinna ulegać zmianie. Ćwiczący wymawiają na każdy podskok: *„tik-tik"*. Gdy wskazówki obiegną dookoła, nakazuje się szybki wyprost do poz. stojącej, w której wykonuje się jeszcze kilka podskoków w miejscu, — poczem zabawa zaczyna się na nowo, w przeciwnym kierunku.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Leżenie tyłem, wznos nóg i powolny opust. Na kom.

W leżeniu tyłem z ramionami wzdłuż ciała, z rękami lekko wspartemi na podłodze, wznosi się szybko, zwarte i wyprostowane nogi wzwyż i poza głowę tak daleko, by tylko górny odcinek kręgosłupa i ramion nie poruszyły się z miejsca, podczas gdy dolny odcinek i siad odchylają się od podłogi. Ryc. 238. Na ponowną kom., opuszcza się nogi bardzo powoli — ćwiczący powinni mieć uczucie jakby je wydłu-



Ryc. 238.

żali, — prostując zarazem dolny odcinek kręgosłupa, kręg za kręgiem; dopiero wtedy, gdy cały prawie grzbiet dotyka podłogi, opuszcza się nogi w zupełności. Ćw. należy wykonywać możliwie jak najpowolniej i z opanowaniem.

Leżenie tyłem, skurcz nóg, wyprost i opust. Ćw. rytm.

a) — *opust kolan do kąta 40—30°, i w tej pozycji uderzanie stopami o podłogę.* Ćw. rytm. w 6 t.

W t. 1. przyciąga się zwarte kolana szybko ku piersiom; w t. 2. pauza; w t. 3. energiczny wyprost kolan z równoczesnem opuszczaniem przedudzia pod kątem 40—30°; w t. 5. i 6. dwa uderzenia stopami o podłogę w tej pozycji.

b) — *wyprost nóg i powolny opust.* Ćw. rytm. w 8 t.

W t. 1. przyciąga się silnie kolana możliwie jak najbliżej ku piersiom; w t. 2. pauza; w t. 3., nie poruszając ud, prostuje się kolana, stopy zwracają się więc daleko wtył; w t. 4. pauza; od t. 5. do 8. opuszcza się zwarte i wyprostowanie nogi wdół-wprzód.

Siad płaski napięty i zmiana między siadem skrzyżnym a wyprostem nóg do poz. wyjśc. Przyścianek. Na kom.

W powyżej opisanej poz. ujmuje się szczebel podchwytem tak wysoko, by siad nieznacznie był oddalony od podłogi i z uczuciem, że cały tułów opiera się o przyścianek, krzyżuje się naprzemian nogi do siadu skrzyżnego.

Stanie napięte, wspięcie (półzwis), wznos jednego lub obu kolan. Przyścianek. Rytm.

W powyższej poz. można zmieniać ruchy nóg w następujący sposób:

a) — *serja ruchów rytm., w 8 t.*

W t. 1. kurczy się lewą nogę możliwie jak najwyżej, nie oddalając tułowia od przyścianka i nie uginając nogi postawnej; w t. 2. stawia się cicho i lekko lewą nogę na podłodze; w t. 3. i 4. to samo prawą nogą; w t. 5.

i 6. kurczy się obie nogi, równocześnie zbliżając je do tułowia; wreszcie w t. 7. i 8. opuszcza się nogi wdół. Tempo równe, spokojne, zależne od czasu potrzebnego na skurcz obu nóg. Ćwiczący wymawiają: ***le**-wa, **pra**-wa, **obie-obie*** (t. 5. i 6.), *wdół* (t. 7. i 8.)

b) — *rytmiczna serja ruchów w 8 t.*

Od t. 1.—4. jak ćw. pod lit. a); w t. 5. skurcz lewej nogi; w t. 6. opust lewej nogi i skurcz prawej; w t. 7. przeciwnie; w t. 8. opust lewej. Następną serję zaczyna się nogą prawą.

c) — *ćw. rytm w 3 t.*

W t. 1. skurcz lewej nogi; w t. 2. prawej; w t. 3. opuszcza się obie nogi równocześnie; następną serję zaczyna się prawą nogą.

Wykrok, wymyk, i przejście do podporu. Tram w wysokości barków, podchwyt.



Ryc. 239.

Ćwiczących ustawia się w wykroku naprost tramu, z podchwytem obu rąk jak na ryc. 239. Odbijając jedną, potem drugą nogę, ćwiczący przerzucają zwarte i wyprostowane nogi przez tram na drugą stronę, przybierając poz. podporu, z kciukiem na zewnętrznej stronie tramu, podczas gdy inne palce pozostają po stronie ćwiczących. (O podporze p. ryc. 531).

Przy przerzucie trzyma się ramiona silnie skurczone, przyciskając całe ciało mocno do tramu. Powrót do stania uskutecznia się przez wykonanie przewrotki wprzód (koziołka), czyli przenosi się tułów z lekkiem ugięciem ramion spokojnie i z opanowaniem ponad tram, przyczem kurczy się mocno stawy miednicowe, przedudzia zbliża do tułowia, ręce blisko siadu. Uda, zbliżone do tramu, zesuwają się po nim, stopy opierają się cicho na podłodze. Młodzież silniejsza, po wyćwiczeniu tej formy, może przewrotkę wdół wykonywać z wyprostowanemi stawami kolanowemi, przyczem prostuje się ramiona, a nogi w całej długości zsuwają się po tramie.

Początkowo wyucza się przewrotkę z pomocą współćwiczącego, stojącego po przeciwnej stronie tramu:



Ryc. 240.

ujmuje on jedną ręką barki ćwiczącego, drugą kładzie na jego nogi lub kręgi lędźwiowe. W fazie przerzutu pomaga współćwiczącemu w przerzucie nóg i tułowia przez tram. Ryc. 239. Ćw. to jest zarazem przygotowaniem do zwisu nastoć między dwoma tramami. Ryc. 240.

Skłon podparty, siad wysoko wzniesiony, i podskoki wprzód i wtył. Rytm., w 2 t. Zgóry określa się liczbę podskoków. Ryc. 241.



Ryc. 241.

Wyćwicza się, licząc głośno. W t. 1. krótki, lekki podskok obunóż wprzód, w t. 2. podskok wtył zpowrotem. Rąk nie należy ruszać z miejsca. Cała poz. jak zwykle przy skłonach podpartych. Wykonując rytmicznie, nauczycielka lub dzieci liczą, np. do 10, głosem jasnym, pogodnym (staccato: *raz, dwa, trzy, cztery* i t. d., zatrzymując się w t. 10. w poz. wyjśc., którą się ewentualnie poprawia. Sposób liczenia musi być ożywiony, energiczny, by mógł wywoływać sprężystość i elastyczność ruchu, tak koniecznych przy skokach.

Największa trudność w wykonywaniu tego ćw. polega na utrzymaniu stale jednej i tej samej odległości między rękami i nogami.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Podwójny fotel bujający (bujak).

Siad na ławce dwójkami (bokiem, chwyt pod ramiona, twarze zwrócone w przeciwną stronę) i opad wprzód i wtył naprzemian. Ćw. rytm. w 4 t. Ryc. 242.



Ryc. 242.

Ćwiczący siadają dwójkami, bokiem do siebie, z chwytem jednej ręki, opierają stopy na podłodze, kurczą nogi pod kątem prostym, trzymając się drugą ręką za krawędź ławki. W t. 1. wykonują równocześnie: jeden ćwiczący opad wtył, drugi, razem z pierwszym opad wprzód. W t. 2. pauza, a w t. 3. i 4. powtórzenie opadu w przeciwnym kierunku. Obszerność i poprawność opadu zależy od tego z ćwiczących, który wykonuje opad wtył. Ćw. przeprowadza się w rów-

nem, spokojnem tempie ruchu wahadłowego, z grzbietem wyprostowanym, głową wzniesioną.

Szycie na maszynie nożnej.

Siad opadny wtył, wpoprzek ławki, i wznos skurczonych nóg z łatwemi ruchami ramion. Ławka. Ćw. rytm. Ryc. 243.



Ryc. 243.

Naśladując szycie na maszynie nożnej, wykonuje się w poz. opadu wtył z nogami skurczonemi — kolejne wznosy lewej i prawej nogi, uderzając stopami o podłogę. Ręce wzniesione wprzód, puszczają koło maszyny w ruch, przesuwają robotę, i t. p. Uderzenia nóg w tempie szybkiem, lekkiem, z zachowaniem prawidłowej poz. wyjśc.

Stangret na siodle.

Wsiad jezdny, opadny na ławce, skurcz nóg, ramiona skrzyżowane na piersiach, i przytupywanie w tempie galopu. Ćw. rytm.

Nauczycielka opowiada ćwiczącym, jak to dawniej posługiwano się galowemi karetami, jak zaprzężonemi do nich końmi kierował stangret w wspaniałej liberji. Takie barwne opisy podniecają fantazję dzieci i zachęcają je do poprawnego wykonywania danych ruchów.

Konie w pełnym galopie: W wyżej opisanej poz., w 3 bezpośrednio po sobie następujących taktach uderza się stopami głośno o podłogę w taki sposób: w t. 1. uderza się lewą nogą, w t. 2. prawą; w t. 3. kurczy się obie nogi równocześnie ku sobie. Dzieci liczą głośno: *raz, dwa, trzy-y!* Stangret zachowuje przez cały czas poprawną i wyniosłą postawę.

Wysuwanie i wsuwanie pomostu (na statku). Tram nieco powyżej kolan. Na kom.

Ćwiczących ustawia się przodem tuż przy tramie; na kom.: *„Pomost — wysuń!“* skłaniają się ćwiczący wprzód-wdół ponad tramem, opierają ręce poza nim (poz. skłonu wdół, podpartego), i z ramionami wypro-

stowanemi kroczą rękami wprzód, podczas gdy nogi prześlizgują się po tramie. Z początku pozwala się na kroczenie rękami tak daleko wprzód, by uda opierały się o tram tuż ponad kolanami. Tułów i kark silnie wyprostowane, stawy miednicowe napięte. Na kom.: *„Pomost — wciągaj!“* kroczenie zpowrotem wtył. Ryc. 244.



Ryc. 244.

Taczki. Dwójkami.

Dwa szeregi ćwiczących w pełnym rozstępie. Jeden szereg przybiera poz. przysiadu podpartego i na polecenie wznosi najpierw jedną, potem drugą nogę ku zaplecznemu, który je kolejno ujmuje powyżej kolan i opiera o biodra. Ryc. 245. Na rozkaz: *„Zaczynaj — już!* — rozpoczyna się kroczenie rękami wprzód, bez uginania stawów łokciowych, z zachowaniem prawidłowego wyprostu grzbietu i głowy. Powrót do stania wykonuje się z poz. przysiadu podpartego, przyczem zapleczny opuszcza kolejno nogi.



Ryc. 245.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Leżenie tyłem, nogi wzniesione pod kątem prostym, i powolny opust nóg z ruchami dodatkowemi lub bez nich.

W poz. wyjśc. ramiona wzdłuż boków ciała lub z dłońmi wspartemi lekko na podłodze. (O kontroli poz. leżenia, p. str. 231).

a) — *opust nóg i trzykrotne przytupnięcie.* Na kom., potem rytm.

1. stopień: leżenie z wznosem nóg pod kątem prostym; *2. stopień:* opust nóg pod kątem 45°; *3. stopień:* opust nóg tak, że z łatwością, lekko, dotykają podłogi. W każdej z tych faz ruchu wykonuje się na kom. cztery zderzenia piętami. Przy rytm. wykonywaniu liczy się 4 t. na uderzanie piętami i 4 t. na opust nóg do odpowiedniego kąta nachylenia.

b) — *ze skurczem i wyprostem nóg,* np. do 8 t.

c) — *z kolejnym wznosem i opustem nóg,* rytmicznie jak przy zwykłem chodzeniu.

Siad klęczny, ramiona wbok, ręce lekko zaciśnięte, opad wtył i przycinanie.

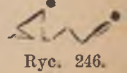
Po skontrolowaniu poz. wyjśc., rytmiczne przycinanie, czyli ruch stawów barkowych o bardzo małych drogach, t. j. nieznaczny wznos ku górze i zpowrotem.

Siad, skurcz nóg, ramiona wbok, ręce zaciśnięte, i opad wtył powyż z równoczesnem przycinaniem w stawach barkowych. Na kom.

Przycinanie rozpoczyna się przed opadem i kontynuuje w równem tempie, niezależnie od opadów i wyprostów, aż do nakazu: *dość!*

Siad, ustalenie skurczonych nóg, skurcz ramion i opad wtył. Nogi ustalone przy przyścianku, lub przez współćwiczących.

W podanej poz., przy zachowaniu prawidłowego trzymania się, opada tułów poniż tak daleko wtył, jak pozwalają na to siły ćwiczących. Pomoc, w siadzie klęcznym, naprost ćwiczących, ujmuje siedzących za stawy skokowe i przyciska je do podłogi. Ryc. 246. Przed i po opadzie skontrolować poz. wyjśc., czy nie wystąpiło jej usztywnienie.



Ryc. 246.

Siad, skurcz nóg, opad i wyprost tułowia z akordowaniem naprzemian o barki i uderzeniami palców o podłogę. Ćw. rytm. z oznaczoną liczbą taktów.

W siadzie ze skurczem nóg i oparciem całych stóp o podłogę wykonuje się opady i wyprosty tułowia np. 5 razy, zatrzymując się w t. 5. w opadzie powyż, w siadzie ze skurczem nóg, kontrolując swobodę i poprawność poz. Opady powyż o nieznacznych drogach ruchu wykonywać należy z naturalną miękkością; ażeby oderwać myśl ćwiczących, a zarazem skoncentrować uwagę, nakazuje się równocześnie z ruchami tułowia także i ruchy ramion. A więc: równocześnie z opadem wtył — sprężysty akord o barki; z wyprostem — uderzenie palcami o podłogę w linji siadu, lecz możliwie jak naj-

dalej wbok. Uderzenie palcami powinno być tak swobodne, by się nie odczuwało żadnego wysiłku. (O różnicy między akordowaniem a uderzaniem palcami, p. str. 75).

Siad ze skurczem nóg, i zmiana między skłonem tułowia wprzód a opadem wtył (całe stopy oparte na podłodze).

a) — *z kolejnym przenosem ramion wprzód i dotknięciem palcami podłogi a opadem wtył do poz. ramion wbok.* Na kom.

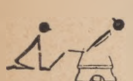
W 1. mom. w poz. siadu ze skurczem nóg i opadu, ramiona wbok, pozostają wyprostowane w stawach łokciowych, nadgarstkowych i palcowych, z dłońmi zwróconemi wzwyż. Skłaniając zaś tułów wprzód, przenosi się je tak daleko wprzód, by oddalone od siebie na szerokość barków, dotknęły podłogi przy stopach. Skłon tak nisko wdół, że czoło dotyka kolan. Ryc. 247. Na następny rozkaz wyprost ramion wbok i opad tułowia wtył, z silnym wyprostem grzbietu, i głowy. Ramiona jak w pierwszej fazie ruchu, t. j. wbok, z dłońmi wzwyż.


Ryc. 247.

b) — *z przenosem ramion, dwukrotnem uderzeniem palcami wbok o podłogę, i dwukrotnem akordowaniem o barki.* Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. i 2. przenosi się, równocześnie ze skłonem tułowia wprzód, ramiona wbok, możliwie jak najdalej i uderza dwa razy palcami o podłogę w linji siadu. W t. 3. i 4. wyprost tułowia i opad powyż wtył, z dwukrotnym akordem o barki.

Siad naprost, z ustaleniem nóg, i opad wtył. Na kom. w 2 t., potem rytm.


Ryc. 248.

Współćwiczący ustalają nogi, jak na ryc. 248; opad powyż około 45° lub trochę większy, zależnie od wyrobienia ćwiczących.

a) — *z poz. ramion skurczonych.*

b) — *z równoczesnym skurczem ramion.*

Równocześnie z opadem — skurcz ramion z wyprostem, zaś opust bokiem.

c) *Skurcz ramion, opad wtył, i przycinania w stawach barkowych.*

Poz. wyjśc. opadu przybiera się odrazu, albo po dwukrotnym opadzie i wyproście. Na osobne polecenie przycinanie w względnie szybkiem tempie.

d) *Siad opadny, ramiona skrzyżowane i skręty głową z jednej strony w drugą.* Rytm., w żywem tempie.

Skurcz ramion, siad pobok ławki, opad powyż wtył, skurcz nóg i uderzanie palcami nóg o podłogę.

Ćw. rytm. nóg.

W wyżej opisanej poz. wyjśc. nogi pozostają skurczone pod kątem prostym, a końce palców nóg lekko dotykają podłogi; ręce skrzyżowane na piersiach.

a) — *lekkie uderzanie palcami obu nóg o podłogę.* Po przybraniu prawidłowej poz. wyjśc. uderza się kilkakrotnie palcami nóg o podłogę, nie zwiększając rozwarcia kąta nóg. Tempo równe, spokojne, z nieznacznym skurczem nóg.

b) — *uderzanie palcami obunóż, z nieznacznym przenosem nóg wprzód i zpowrotem.* Ryc. 249.



Ryc. 249.

Klęk, opad i wyprost tułowia, skombinowany z łatwemi ruchami ramion. (Podobnie jak opady na str. 257).

a) — *z uderzaniem palcami rąk o uda.*

Uderzenia zaczyna się na polecenie, przed zaczęciem opadów, i kontynuuje aż do nakazu: *„dość“*. Uderzenia powinny być lekkie, sprężyste, w szybkiem tempie wyprostowanemi palcami i dłońmi (o zewnętrzną stronę ud). Praca koncentruje się w stawach barkowych, ruch ramion bardzo mały.

b)*Skurcz ramion na zmianę z wyprostem ramion wbok w klęku.* W 8 t.

W 4 pierwszych taktach spokojny i opanowany opad wtył poniż. W t. 5.—6. wyprost do poz. wyjśc.; w t. 7. spokojny, pewny wyprost ramion wbok; w t. 8. również spokojny, opanowany skurcz ramion.

c) *Ramiona wbok, palce zaciśnięte, klęk i opad wtył ze skurczem i wyprostem ramion wbok.*

W ostatnim momencie opadu wtył kurczy się łagodnie i miękko ramiona, podobnie i w ostatnim momencie wyprostu prostuje się je wbok. Wyprost ramion porównać można do powolnego rozciągania ramion.

Klęk, opad powyż wtył i lekkie ruchy ramion o krótkich drogach ruchu.

Ruchy ramion w 1 t.

Aby wyćwiczyć pewność i wytrzymałość poz. opadu, nakazuje się łatwe ruchy ramion, np.: *„Ręce do czoła! Ramiona skurcz!"* Ręce przenosi się miękko w zapowiedzianym kierunku, i równie spokojnie opuszcza.

Ćwiczenia w opadzie podpartym (siad wysoko wzniesiony).



Ryc. 250.

a) — *wznos nogi wtył. Na kom., w 2 t.;* potem rytm. oznaczoną ilość razy. Ryc. 250.

Po przybraniu poz. opadu podpartego wznosi się, na kom., wyprostowaną nogę wtył, tak wysoko, jak to możliwe bez zmiany poprawnej poz. wyjśc. Ożywienie i zainteresowanie wzmaga się, gdy dzieci na każdy wznos w t. 1. wołają np.: *hura!* — a w t. 2. opuszczają nogę cicho. Przy rytm. wykonywaniu wznosi się i opuszcza nogę np. 3 razy zrzędu, licząc: *raz i, dwa i, trzy,* — zatrzymując nogę, wzniesioną możliwie jak najwyżej. Na osobną kom. opust wzniesionej nogi.

b) — *chód rękami wbok po ławce lub tramie.* Ręce i nogi dostawia się dowolnie.

Stanie naprost ławki, w oddaleniu jednego lub dwu kroków, z oparciem rąk na odległość barków, z palcami zwróconemi nieznacznie ku sobie. Tułów wydłużony i wyprostowany, stawy miednicowe trochę ugięte, kolana wyprostowane, stopy zwarte, pięty wzniesione. Ryc. 251. W czasie chodu wbok odległość między rękami i między rękami a nogami powinna pozostawać stale jednakowa. Skontrolować to można, rysując linję równoległą do ławki, po której posuwają się nogi. Kontrolę prowadzi nauczycielka lub współćwiczący.



Ryc. 251.

Ćwiczenia naprzemianstronne.

1. Skłony wbok. **A. Ćwiczenia wyrabiające ruchomość kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej.**

W siadzie, klęku, staniu.

B. Ćwiczenia z pracą mięśni statyczną w normalnem wydłużeniu.

2. Skręty tułowia. **Ćwiczenia uruchamiające kręgosłup w płaszczyźnie poprzecznej.**

W siadzie, klęku, staniu.

3. Ćwiczenia tułowia w płaszczyznach skombinowanych. **Ćwiczenia uruchamiające kręgosłup w różnych płaszczyznach.**

W leżeniu, siadach, klękach, opadach.

PIERWSZY ROK NAUCZANIA.

Lata od 8—10.

1. Skłony wbok.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Przenoszenie woreczka z jednej strony na drugą. Ćw. rytm. w 4 t. Ławka.

Wsiad rozkroczny, ramiona luźno bokiem i skłon wbok z ujęciem rzeczywistego, albo urojonego przedmiotu, przeniesienie i złożenie go na podłodze po przeciwnej stronie ławki. Wsiad, nogi skrzyżowane pod

ławką, lub wsiad rozkroczny długi (całe stopy oparte na podłodze), przedudzia przyciśnięte do krawędzi ławki. Układ całego ciała jak w poz. zasadn. W t. 1. skłon w lewo, ujęcie przedmiotu leżącego na linji siadu, w odległości mniej więcej 20—30 cm. od ławki, na kresce naznaczonej kredą. Ciężar ciała spoczywa równomiernie na siadzie. W t. 2. wyprost tułowia i — jeśli przedmiot jest rzeczywisty — przełożenie go do drugiej ręki, a jeśli urojony, klaśnięcie przed sobą. W t. 3. skłon w prawo i złożenie (nigdy zaś rzucenie) przedmiotu na linji narysowanej. W t. 4. wyprost tułowia z klaśnięciem przed sobą. Po kilku powtórzeniach zaczyna się to samo w stronę prawą.

Ruchy tułowia i ramion powinny być wykonywane równo, zdecydowanie i w takt, nacechowane zarazem ochotą i ożywieniem. Z początku lepiej posługiwać się woreczkami, gdyż uczy to pewności chwytów, a także zręczności w przekładaniu z jednej ręki do drugiej.

Łódki na falach.

Siad klęczny, i skłony wbok z jednej strony w drugą. Ćw. rytm.

Górny odcinek ciała — „łódź“ — kołysze się na falach. Małe skłony z jednej strony w drugą, wykonywać należy tylko w kręgach piersiowych i górnych lędźwiowych, przyczem ciężar ciała równomiernie rozłożony na siad[1]), silnie unieruchomiony na ławce. Ćwiczących należy upominać, by wydłużając kręgosłup nie podnosili łopatek. W początkach nie można wymagać od dzieci, żeby kręgi szyi nie współdziałały w skłonie, o ile zaś biorą one także udział w skłonie, szczególnie w tym przykładzie, utrudnione jest wprawdzie osiągnięcie głównego celu, t. j. wzmożenie uruchomienia kręgów piersiowych i górnych lędźwiowych,

[1]) Często nie zwraca się uwagi na to, że dzieci, zamiast skłaniać tułów z jednej strony w drugą, kołyszą się tylko na siadzie, podnosząc przeciwny bark ku górze, co jest tylko pozornym a nie rzeczywistym skłonem wbok. Przyp. aut.

lecz z drugiej znowu strony, nie stawiając zbyt wygórowanych wymagań co do izolacji, nadaje się ruchowi charakter ożywienia i swobody.

Przykłady i sposoby nauczania podobnych form zabawowych znaleźć można na str. 159.

a) *Kołysanie łódek na spokojnem morzu.*

Siad klęczny (wsiad), skurcz ramion i skłony tułowia wbok z jednej strony w drugą.

b) *Łódki kołysane dużemi falami.* Poz. wyjśc. jak pod lit. a.

Drogi skłonów bardzo małe, jakby wahanie z jednej strony w drugą, — stają się coraz silniejsze, według indywidualnej możności ćwiczących, bez poruszania siadu. Przy małych skłonach prowadząca liczy takt żywo i szybko, głosem „jasnym“ przy silniejszych, zwalnia takt, i głosem poważnym wymawia liczebniki z silniejszem akcentowaniem.

c) *Łódź żaglowa, na wzburzonem morzu.* Ramiona wbok, ręce w pięść, i skłony tułowia wbok.

Wsiad, ramiona wbok, ręce zaciśnięte; górna część tułowia przedstawia maszt, ramiona wbok poprzeczne reje. Prowadząca poucza o silnej budowie łodzi żaglowych, zachęcając w ten sposób do należytych skłonów tułowia i do ustalania ramion, rozciągniętych silnie wbok na całą długość.

d) *Łódź zaskoczona gwałtownemi falami.* Skłony z jednej strony w drugą, z uczuciem, że ramiona pozostają stale w płaszczyźnie poziomej i bez ruchu. Ryc. 252. Skłaniać należy tylko górny odcinek kręgosłupa, nie poruszając podstawy, t. j. siadu. Porównanie tułowia do umocowanych silnie masztów i rei ułatwia ograniczenie ruchu do kręgów piersiowych i górnych lędźwiowych. Skłony wykonywane bez należytego zrozumienia i zlokalizowania ruchu, ograniczają się często do poruszania tylko samemi łopatkami.



Ryc. 252.

Ożywiony i zachęcający sposób prowadzenia zabawy, sprawia, że dzieci zapominają o technicznych trudnościach skłonów, wykonują je radośnie i ze swobodą.

Ćw. te wykonuje się w dość powolnem tempie, początkowo z głośnem liczeniem ćwiczących.



Ryc. 253.

Drzewa poruszane wiatrem. Ćw. rytm. Ryc. 253.

Ustawienie w rzędach, w odstępach między ćwiczącymi, trochę mniejszych, niż długość wyciągniętych ramion i rąk wspartych na barkach poprzednika (p. ryc. 562). *Szeroki rozkrok*, stopy silnie oparte na podłodze, kolana wyprostowane, głowa wzniesiona. Wiatr powiewa łagodnie. Małe skłony wbok wykonuje się prosto wbok w płaszczyźnie czołowej, nie pochylając tułowia ani wprzód, ani wtył i nie naciskając zbyt mocno na barki poprzednika. Wiatr przybiera powoli na sile, — skłony stają się coraz głębsze. Słabsze lub silniejsze nasilenie wiatru naśladować można głosem: *sz, sz,* lub *whui, whui.*

Zegar. Ćw. rytm. tułowia.

Przygotowanie: Prowadząca objaśnia w jaki sposób powstają ruchy wahadłowe, poczem nakazuje przybrać poz. opadu wprzód, rozluźnić mięśnie ramion i wykonywać ruchy wahadłowe ramion, z jednej strony w drugą, jak wahadło przy zegarze. Ruch koncentruje się w stawach barkowych, punktach zaczepienia, przy zupełnem rozluźnieniu mięśni ramion. Jest to najlepszy sposób wyjaśnienia dzieciom poprawnego wykonywania ruchu wahadłowego, który stosuje się także i przy skłonach tułowia.

a) *Mały zegar ścienny.*

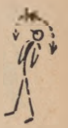
Siad klęczny (klęk), skurcz ramion i nieznaczne skłony tułowia wbok, z jednej strony w drugą.

Skłony wykonuje się w równem, spokojnem tempie (niezbyt szybkiem), wymawiając głosem jasnym: *tik, tik, tik.* Kolana silnie oparte o podłogę; przy każdorazowym skłonie powinno się mieć uczucie wydłużania kręgosłupa.

b) *Zegar z kukułką.*

Siad klęczny, skurcz ramion, skłon wbok z jednej strony w drugą: klęk i skłony głową wprzód i wtył. Skłony tułowia jak pod lit. a.

Po kilkakrotnych skłonach w obie strony, zapowiada się np. *„bije godzina 4. (5. 6.),* i wtedy to dzieci przechodzą szybko do klęku, skłaniają głowę wprzód i wtył, lub wbok i naśladują głos kukułki: *kuku, kuku.* Na pierwszą zgłoskę — skłon wprzód, na drugą wyprost głowy.



Ryc. 254.

c) *Duży zegar ścienny.* Ryc. 254.

Szeroki rozkrok i skurcz ramion. Skłony wbok trochę głębsze (poniż) niż pod lit. a i b, wykonuje się jeden po drugim, w jedną tylko stronę[1]), potem dopiero z jednej strony w drugą. Zamiast liczenia taktów wypowiada się głosem poważniejszym i głębszym niż pod a i b: *tik, tak,* jak przy ćw. „Drzewa, poruszane wiatrem".

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Siad klęczny (wsiad), skurcz ramion i łagodne skłony tułowia wbok, z jednej strony w drugą. Ćw. rytm. w dość żywem tempie.

W poz. jednego z wymienionych wyżej siadów, z nogami ustalonemi, kręgosłupem wydłużonym i wyprostowanym, jednakże bez napięcia, z głową wzniesioną, łopatkami ustawionemi normalnie — skłania się tułów wbok. Centralnym punktem łuku przy skłonie wbok są kręgi piersiowe[2]). Droga skłonu względnie niezbyt dłu-

[1]) Skłonów bocznych rytm. w jedną tylko stronę nie należy doprowadzać tylko do linji pionowej i ruch gwałtownie zatrzymywać; przeciwnie, można nawet nieznacznie przedłużyć skłon w stronę przeciwną, by przez szybkie zatrzymanie nie wywołać ruchów ostrych i kanciastych. (Przyp. aut.)

[2]) Aby dać dzieciom możliwie jak najdokładniejsze pojęcie, w którym odcinku kręgosłupa ma być wykonany skłon wbok w poz. stojącej, należy — bezpośrednio przed wykonaniem go — oznaczyć lekkiemi uderzeniami palców, gdzie powinien przypadać punkt wierzchołkowy łuku w skłonie wbok (p. Cz. I, str. 245). Uderzenia te wykonuje się końcami lub kostkami zaciśniętych palców po bokach klatki piersiowej, w wysokości

ga, gdyż skłon powinien robić wrażenie raczej „rozciągania“ tułowia, przyczem nie należy też zapominać o *naturalnej miękkości i lekkości wykonania.* Łopatki normalnie opuszczone, ramiona swobodnie skurczone, bez poruszania. Głowa i szyja idą biernie za ruchem tułowia.[3]) Po osiągnięciu wprawy, zwiększa się drogę skłonu; w czasie skłonu nauczycielka liczy takt głosem pogodnym, wymawiając sprężyście liczebniki: *ra-z, dw-a,* tak, by łuk skłonu wbok mógł występować zupełnie wyraźnie.



Ryc. 255.

Ponieważ dzieci, szczególnie w początkach, zamiast skłaniać tułów wbok, podnoszą raczej kolejno łopatki i biorą to za skłony, — powinno się, dla porównania i wykazania różnicy między prawidłowym a wadliwym skłonem, nakazać im wykonywanie jednego i drugiego rodzaju skłonu, by same mogły się przekonać o istotnej ich różnicy. Najodpowiedniejszą poz. wyjśc. dla skłonów wbok, przy wyuczaniu tychże, jest poz. siadu klęcznego ze *skrzyżowaniem rąk na piersiach.* Taka poz. wyjśc., unieruchamiając ramiona i łopatki (ryc. 576), zmusza mimowoli do przeniesienia skłonów na właściwy odcinek kręgosłupa. Ale kiedy dzieci już zrozumieją, jak skłon prawidłowy ma być wykonany (co powinno nastąpić mniej więcej po trzech lekcjach).

---

dolnych kątów łopatek. Te wyczute miejsca mają przypominać ćwiczącym, gdzie znajduje się wierzchołkowy punkt łuku. (Przyp. aut.)

[3]) Nauczycielka, ćwicząc uważnie, musi sama przekonać się, jak miłe uczucie sprawia dobrze wykonany i należycie umiejscowiony skłon wbok, tak bardzo różny od skłonu z usztywnionymi tułowiem i ramionami. Skłon z zachowaniem izolacji zaoszczędza siły ćwiczących, skłon zaś z napięciem mięśni jest niekorzystny.

Niemniej szkodliwy i niedopuszczalny jest niedbały skłon wbok bez sprężystości i ożywienia, zupełne przeciwieństwo wyżej wspomnianego skłonu usztywnionego. Idealnym rezultatem powolnego wyćwiczania jest: dojście do tego, by kręgosłup, złożony z licznych kręgów i łączących je ścięgien, stanowił niejako ożywioną, niezależną jednostkę, której piękno, siła i harmonja powinny znaleźć swój wyraz w każdym ruchu. (Przyp. aut.)

należy zaraz przejść do skłonu z poz. siadu klęcznego ze skurczem ramion.

Małemi ruchami kontrolnemi należy przed i w czasie skłonów kontrolować swobodę skłonów. (O ćw. kontrolnych, p. Cz. I, str. 242).

Skurcz ramion, klęk i skłony wbok.

W małym rozklęku ze skurczem ramion, z zachowaniem wyżej opisanej poprawnej poz., skłania się tułów prosto wbok (punkt środkowy łuku mniej więcej na wysokości kąta łopatek), starając się dolny odcinek kręgosłupa przetrzymać pionowo, stawy miednicowe wyprostowane, a ciężar ciała rozłożony równomiernie na oba kolana. Uważać na swobodny oddech.

a) — *z jednej strony w drugą (krótkie drogi ruchu).* Ćw. rytm. Ryc. 256.



Ryc. 256.

b) — *z jednej strony w drugą, i przetrzymanie skłonu wbok łukiem.*

Ćwiczący wykonują małe skłony rytmicznie; na polecenie: *„Dość!"* zatrzymują się w skłonie łukiem wbok, i wtedy kontroluje się swobodę. Powrót do poz. wyjśc. na kom.

c) — *skłony w jedną stronę i wyprosty tułowia.* Na kom., np. 6 razy.

Serję skłonów powtarza się kilkakrotnie najpierw w jedną, potem w drugą stronę.

2. Ćwiczenia w płaszczyźnie poprzecznej (skręty).

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Mechaniczna kaczka.

Siad klęczny, skurcz ramion i skręty tułowia z jednej strony w drugą.

Zabawę rozpoczyna się „nakręceniem kaczki", t. j. energicznemi skrętami z jednej strony w drugą, z naśladowaniem charakterystycznego dla nakręcania gło-

su: tr-r-r-r. Po krótkiej chwili nakręcanie ustaje, dzieci zrywają się „błyskawicznie“, stają z ramionami opuszczonemi i naśladują podskok kaczki wprzód. Skok ten obunóż, krótki, ale wysoki, powtarza się kilkakrotnie, poczem należy nakręcić sprężynę na nowo, — czyli szybki powrót do poz. wyjśc.

Budzik.

Poz. wyjśc. jak przy „mechanicznej kaczce“.

Nakręcanie budzika: Podobnie jak wyżej; skręty tułowia z wymawianiem: *t-r-r-r*. Na polecenie, zatrzymuje się ćwiczących w poz. wyjśc. lub skrętu klęcznenego. *Budzik chodzi*. W jednej z wyżej wymienionych pozycyj, małe ruchy skurczonych ramion, wznosy i opusty, przyczem wymawia się: *tik, tak*. — *Budzik budzi*. Na hasło: „Budzik dzwoni!“ zrywają się dzieci, stają i drepczą drobnemi krokami w miejscu (wkółko) wołając głośno z zachowaniem taktu: *dziń, dziń*.

Krawcy szyją ubranie.

Poz. wyjśc. siad skrzyżny i skręty tułowia.[1])

Przykład nauczania: Aby pobudzić fantazję i w ten sposób zachęcić ćwiczących, poleca się najpierw nawlekanie igły, potem przytrzymanie materji, np. lewą ręką na prawem kolanie, t. j. w stronę, w którą ruch ma być wykonany, i dopiero wtedy zaczyna się właściwe szycie, rytmicznie w 4 t. W t. 1. i 2. wbija się dwukrotnie igłę w materję; w t. 3. wyciąga silnie nitkę, t. j. z silnym skrętem tułowia przenosi się ramię wbokwzwyż, możliwie jak najdalej (próżniacy używają zwykle długich nitek), zwracając wzrok za igłą w kierunku skrętu. Ryc. 257. W t. 4. pauza w skręcie, następnie zaczyna się szycie lewą ręką. Prowadząca powinna zachęcać dzieci, by dokładnie naśladowały szycie. Na wbijanie igły i wyciąganie nitki liczy się: *raz, dwa, trzy-y, cztery*.



Ryc. 257.

[1]) Przy tego rodzaju zabawach należy zawsze zaczynać prawą ręką, gdyż jest zwykle lepiej wyrobiona. (Przyp. aut.)

Chorągiewka na dachu. Ćw. rytm. tułowia.

Siad skrzyżny (siad klęczny, wsiad), ramiona wprzód, zbliżone do siebie, jedno ponad drugiem i skręty tułowia z jednej strony w drugą. W pouczeniu, poprzedzającem ćw., należy dzieciom zwrócić uwagę, by lekkiem wykonywaniem ruchów, starały się naśladować chorągiewkę bardzo czułą na najlżejszy powiew wiatru. Po takiem objaśnieniu i przybraniu poz. siadu skrzyżnego, z silnie wyprostowanym grzbietem „drzewce musi być dobrze umocnione", z łopatkami ściągniętemi wtył skręca się tułów i głowę wysoko wzniesioną, z jednej strony w drugą, przyczem ramiona pozostają stale w płaszczyźnie poziomej, przenosząc się siłą bezwładności wraz z tułowiem w lewo i prawo. Ryc. 258. Przy każdym skręcie, ręce w końcowym mom. skrętu ześlizgują się po sobie lekkiem klaśnięciem. Zgrzyt chorągiewki można naśladować głosem.



Ryc. 258.

Ukłon rycerski.

Siad klęczny, skurcz ramion, i skręty tułowia z szybkim, sprężynowym ruchem w stawach miednicowych i kolanowych. Ćw. rytm.

Dzieci naśladują kawalerzystów, ich zgrabny i zręczny sposób trzymania cugli w czasie parady wojskowej. Na znak, że nadjeżdża dowódca, wykonuje się skręt tułowia i głowy w daną stronę, salutując zaciśniętą ręką (łokieć podany wtył).



Ryc. 259.

Jazda na koniu[1]). — W poz. siadu klęcznego podnosi się i opuszcza całe ciało ruchem sprężynowym stawów miednicowych i kolanowych, np. 4 razy, licząc: *raz* i, *dwa* i, *trzy* i, *cztery*, poczem ustaje naśladowanie jazdy konnej i następuje w taktach 5 i, 6 i, 7 i 8 skręt w zapowiedzianym kierunku i salutowanie jak poprzednio.

Zabawę powtarza się czas jakiś, w jednym, potem

[1]) W tym wypadku należałoby, chcąc zabawie nadać cechę większego podobieństwa, trzymać ręce wprzód „jakby cugle", ale ze względu na poprawność skrętu, lepiej pozostawić je w skurczu. (Przyp. aut.)

w drugim kierunku. Po dokładnem owładnięciu formy, można sprężynowy ruch nóg wykonywać także i w mom. salutowania. Ryc. 259.

Taburet ze sprężyną do rozkręcania.

Siad klęczny i „śrubowy", skręt tułowia z ramionami skrzyżowanemi na piersiach.

„Śrubowe" skręty tułowia z jednej strony w drugą, o krótkich drogach ruchu, wykonuje się w szybkiem tempie, trzymając skrzyżowane ramiona i ręce blisko klatki piersiowej; głowa zwraca się równomiernie z tułowiem. Gimnastyczna wartość ćw. polega głównie na tem, że z każdym skrętem powinno się równocześnie wydłużać tułów, nie podnosząc barków i nie wysuwając brzucha wprzód.

Krakanie wron.



Ryc. 260.

Klęk (szeroki rozkrok) i skręty tułowia z wymachami ramion w lewo i w prawo. Ćw. rytm. w 2 t. Ryc. 260.

W poz. małego rozklęku, z luźno opuszczonemi ramionami, skręca się w t. 1. tułów silnie w lewo (skręt rzutem) jak można najdalej, byle nie naruszyć podstawy poz. wyjśc. Skręt taki wywołuje także ruch obrotowy w stawach biodrowych. Energicznym wymachem ramion (droga wymachów kołowa), przy skręcie w lewo, przerzuca się lewe ramię wtył poza siebie, prawe zprzodu tułowia. W t. 2. taki sam ruch w prawo. Pas biodrowy silnie unieruchomiony i wyprostowany, głowa podana wtył. W takt ruchu ćwiczący naśladują krakanie wron: *kraa, kraa.*

Duża piła parowa.

Szeroki rozkrok, skurcz ramion i skręty z jednej strony w drugą. Ćw. rytm. w 2 t.

Silny skręt z jednej strony w drugą, wykonany z siłą i dokładnością, ma naśladować ostre i precyzyjne cięcie piły, któremu towarzyszy dźwięk syczący: *sz, sz.*

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Siad klęczny (skrzyżny, wsiad jezdny), ramiona skrzyżowane i skręty tułowia (śrubowe) z jednej strony w drugą. *(Przygotowanie do skrętów tułowia).* Ćw. rytm. Forma swobodna.

Skrzyżowanie ramion na piersiach (p. ryc. 556) przy skrętach tułowia nie dopuszcza do powstawania takich przyruchów, jak przesuwanie łopatek ku przodowi, garbienie się i t. d.

Rytm. skręty śrubowe, o bardzo małych drogach ruchu, wykonuje się zwykle na początku serji ćwiczeń. Skręty takie, bez jakiegokolwiek usztywnienia klatki piersiowej, powinny robić wrażenie, że wykonywane są same przez się, bez właściwego centralnego ogniska ruchu. Po jakimś czasie zwiększa się drogi ruchu, wprowadza do ćw. więcej energji i silniej przyciska skrzyżowane ramiona do piersi. Podstawa, t. j. siad klęczny, ustalony na stopach, tułów pionowo, klatka piersiowa bez wysuwania wprzód i bez napięcia; głowa wzniesiona idzie swobodnie za ruchem tułowia.

Nauczycielka liczy takt głośno: *raz — dwa, raz — dwa.* Przy tego rodzaju ćwiczeniach, wymagających coraz dokładniejszego doprowadzania dróg ruchu do granic końcowych, lepiej gdy na każdy skręt przypada liczebnik. Liczy się przy niedużych skrętach głosem jasnym: *raz, dwa,* natomiast przy zwiększających się drogach ruchu, głosem poważnym.

Skurcz ramion, siad klęczny, wsiad i skręty tułowia. Ćw. rytm.

a) — *z jednej strony w drugą; zatrzymanie na kom. w poz. wyjśc. siadu klęcznego ze skurczem ramion.*

Skręty wyćwicza się podobnie, jak poprzednio podano, z uczuciem zupełnego rozluźnienia mięśni ramion, i swobody klatki piersiowej, z naturalną lekkością i normalnym oddechem. Drogi ruchu powinny być z początku nader małe, a ramiona i barki zachowywać się biernie, bez współpracy z ruchem tułowia. W cza-

sie trwania ćw. zwiększa się obszerność ruchu, zwalnia się także tempo, wypowiadając kom. *raz, dwa* wolniej, z coraz większemi interwałami. Tę zmianę rytmu należy wprowadzać bardzo ostrożnie, i to dopiero wtedy, gdy ma się pewność, że ruch jest należycie umiejscowiony, wykonywany ze swobodą, energją i wdziękiem. Ten sposób wykonania można porównać do „rozkręcania śruby".

b) — *jak pod lit. a, tylko z przetrzymaniem w skręcie.*



Ryc. 261.

Zamiast liczyć, mówi się: *w lewo, w prawo,* a po kilkakrotnym skręcie zapowiada: *„dość!"* i kontroluje swobodne wykonanie. Ryc. 261.

c) — *w jedną stronę i zpowrotem wprzód; w danym mom. przetrzymanie w poz. skrętu.*

Przy np. piątym skręcie, wykonanym silniej niż poprzednie, zatrzymują się ćwiczący w poz. skrętu. Liczy się: *raz i, dwa i,* i t. d., wymawiając silniej i dłużej: *pięć.* Powrót do skrętu wprzód na osobną kom.

Wsiad, skurcz ramion ze skrętem w lewo, i skręt tułowia w przeciwną stronę.

a) — *na kom., z kontrolą wzrokową.*

Po przybraniu poprawnej poz. wsiadu i skrętu w prawo, skręca się tułów na następną kom. (powoli, np. w 4 t.), jak można najdalej w lewo, bez poruszenia poz. wsiadu. Ramiona i łopatki idą biernie za ruchem tułowia, a łokcie pozostają stale w jednakowem oddaleniu od tułowia. Głowę skręca się równomiernie z tułowiem, kontrolując wzrokiem obszerność ruchu. Na dalszą kom. szybki skręt do poz. skrętu w prawo. (O kontroli wzrokiem obszerności ruchu, p. Cz. I, str. 232.)

b) — *rytm., z jednej strony w drugą.*

Przyciskając silnie kolana i uda do krawędzi ławki, — z uczuciem jakby wydłużało się tułów przy każdym ruchu, wykonuje się skręt w lewo, na: *raz — dwa,* i w prawo, na: *trzy — cztery,* przyczem nieparzyste

liczby powinny przypadać na mom. aktywne ruchu, parzyste na pauzy w danym skręcie.

Wsiad (siad klęczny, skrzyżny), skurcz ramion, skręt tułowia[1]) i łatwe ruchy głowy, ramion, nóg.

Po przybraniu poz. wyjśc. stosować można następujące ruchy:

a) — *łatwe ruchy „lotu"*. Ćw. naśladowcze.

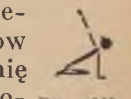
W poprawnej, nieporuszonej poz. wyjśc. nakazuje się np. „przelatywanie" rąk do czoła, barków, uderzenia palcami o kolana, i t. p.

b) — *przycinania, krążenia ramion*. Rytm. ruchy ramion.

W poz. skurczu ramion małe wznosy łokci wbok, wprzód, albo krążenia i t. p., w szybkiem tempie, bez poruszania palców (ruch stawów barkowych).

c) — *łatwe wyprosty ramienia wbok, w kierunku skrętu*.

Siad klęczny podparty i skręty głowy i tułowia z szybkim wznosem ramion wbok-wzwyż, w kierunku skrętu (ręce zaciśnięte). Wyucza się na kom, potem rytm., oznaczoną ilość razy. Ryc. 262.


Ryc. 262.

Po przybraniu poz. siadu klęcznego podpartego, opiera się ręce (na odległość stopy) przed kolanami (tułów i szyja wyprostowane), wznosi się np. lewe ramię wbok-wzwyż, z równoczesnym skrętem tułowia i głowy w tym samym kierunku. Przy wznosie ramienia ręka lekko zaciśnięta, przy opuście wyprostowana. Siad stale spoczywa na nogach. Wzrokiem kontroluje się obszerność ruchu ramienia i czy droga ruchu jest w linji barków. Energję wzmagają wesołe wykrzykniki: *hej, hej*. Powracając na kom. do poz. wyjśc., opuszcza się rękę szybko, cicho i opiera na podłodze.

Rytm. wykonuje się to ćw. np. 3—7 razy w jedną i tę samą stronę, licząc głośno i energicznie, — liczebnik

[1]) Zasadą jest, by kilkakrotne rytm. skręty poprzedzały przybranie poz. skrętu do ćw. ramion, głowy lub nóg, a to dla rozruszania ćwiczących. (Przyp. aut.)

na ruch, spójnik na powrót do poz. Po wykonaniu oznaczonej ilości skrętów, zatrzymuje się w przysiadzie podpartym i w skręcie, celem wzmożenia wytrzymałości tej poz., nakazując wykonywać np. ruchy ręką, głową i t. d.

Klęk, skurcz ramion i skręty tułowia.

Skręty wykonuje się z początku zarówno w kręgosłupie, jak i stawach biodrowych, uważając jednak na to, by kolana, przedudzia i stopy były silnie ustalone. Dążyć należy do jak największej obszerności ruchu, nie zmieniając pionowego położenia tułowia, ustawienia łopatek i poprawnego trzymania głowy.

a) — *na kom.*

b) — *rytm. w 4 t.* (2/4 t.).

W t. 1. skręt; w t. 2. pauza w skręcie; w t. 3. skręt wprzód; w t. 4. pauza; po kilku skrętach w jedną stronę wykonuje się skręty w drugą stronę.

Skurcz ramion, skręt w klęku i łatwe rytm. ruchy głowy i ramion.

Zachowując zupełnie poprawną poz. wyjśc. skrętu, stosuje się np.:

a) — *zmiana między uderzeniem palcami o uda, a akordem o barki.*

b) — *zmiana między dwukrotnem klaśnięciem przed sobą, a skurczem ramion;* rytm. w 3 t.



Ryc 263.

c) *wyprost jednego ramienia wbok.* Na kom. Ryc. 263. Można również w siadzie.

d) — *skręty głowy z jednej strony w drugą,* rytm., w szybkiem tempie, jakby z wydłużaniem szyi.

3. Kombinowane ćwiczenia tułowia.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Kierowanie sankami ze sterem. Ćw. naśladowcze, forma swobodna. Przyścianek.

Leżenie przodem, nogi ustalone przy przyścianku, skłon tułowia wtył, skręt i skłon wbok. Ryc. 264.

Ćw. to ma przedstawiać zawrotną jazdę sankami po zboczach i zakrętach. Ćwiczący „ujmują ster“ — skurcz ramion wprzód, z rękami oddalonemi od siebie na szerokość koła steru, łokciami wbok. Szybką jazdę sankami po zboczach pagórków naśladują małemi ruchami tułowia wtył i zpowrotem, skłonami wbok i skrętami, skręcając równocześnie ster rękami z jednej strony w drugą. Nauczycielka, w poz. klęku, ażeby była widziana przez wszystkich ćwiczących, głosem i ruchami zachęca do energicznych, zręcznych ruchów, szczególniej na zakrętach (skłony), przedstawiając emocjonujące wrażenie takiej długiej, kilometrowej jazdy po zakrętach i zboczach. Po przybyciu do celu, wesoły wykrzyk: *„Hura, hura!“* radosne pozdrowienie rękami, i ujęcie steru na nowo.

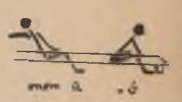


Ryc. 264.

Piłowanie drzewa.

Wsiad (wykrok), *skręt tułowia i opad.* Ćw. rytm. w 2 t. Wyucza się na kom.

a) — *wsiad na ławce,* nogi wysunięte tak, by kolana tworzyły kąt prosty lub rozwarty, uda i przedudzia przyciśnięte do krawędzi ławki, stopy oparte na podłodze. Lewa ręka na lewem kolanie — „kozioł“, na którym opiera się drzewo, prawa w skurczu wprzód, silnie zaciśnięta, z łokciem zwróconym wbok-wtył, Ryc. 265, mom. a. W t. 1. prostuje się ramię skośnie wprzód-wdół (piła jest długa) poza lewe kolano, z równoczesnym opadem i skrętem tułowia. Wzrok skierowany na piłę; ryc. 265, mom. b. W t. 2. kurczy się ramię jak w poz. wyjśc. i prostuje tułów do poz. pionowej, skręcając możliwie jak najdalej w prawo. Ruchy te wykonywać należy energicznie, do taktu, nie poruszając poprawnego układu całego ciała. W chwili opadu wprzód silny wydech, naśladujący zgrzyt piły, — z wyprostem tułowia głęboki wdech.



Ryc. 265.

b) — *siad klęczny, podparcie jedną ręką, i mały opad wprzód.*

W poz. siadu klęcznego opiera się na podłodze lewą rękę z palcami zwróconemi wprzód, w odległości stopy

od kolana tej samej strony, przyczem tułów opada wprzód, podobnie jak pod lit. a, z tą tylko różnicą, że czynny mom. skrętu przypada na t. 2., podczas gdy w t. 1. wykonuje się przeważnie wyprost ramienia wprzód-wdół. Drugie ramię z ręką wspartą na podłodze pozostaje przez cały czas wyprostowane i nie rusza się z miejsca.

Klaskanie o pięty.

Szeroki rozkrok (na 3 stopy) i skłon tułowia wdół ze skrętem. Ćw. rytm. w 4 t.; tempo żywe.

W t. 1. szybki skłon i skręt w lewo, z uderzeniem rękami o lewą piętę od zewnętrznej i wewnętrznej strony. W t. 2. wyprost tułowia; w t. 3. i 4. to samo w przeciwną stronę. Ryc. 266. Kark wydłużony, głowa wzniesiona, tułów i kolana wyprostowane, ciężar ciała rozłożony równomiernie na podstawę. Żywość i szybkość powinny znamionować to ćw.



Ryc. 266.

Wyrabianie ciasta.

Skurcz ramion, rozkrok, opad i kolejne prostowanie, jakby „pchanie ramion wdół" z równoczesnem przyginaniem i skrętem tułowia. Ćw. rytm. w 2 t.

Dzieciom mówi się, że stoją przed dzieżą, której wielkość i wysokość pokazują rękami. Przystępując do wyrabiania ciasta, zawijają dzieci rękawy, stają w rozkroku, kurczą zaciśnięte ręce, i wykonują opad bez garbienia pleców. Na polecenie: „Już!", zaczyna się wyrabianie ciasta, z ciągłem przyginaniem tułowia (ruch w stawach biodrowych), prostując naprzemian lewe i prawe ramię jedno po drugiem wdół, blisko równoimiennej nogi, a skręcając równocześnie tułów w przeciwną stronę. Poz. opadu zachować należy możliwie nieporuszoną; chcąc doprowadzić do silnych skrętów, zachęca się dzieci, by zaciśniętemi rękami dotykały dna dzieży. Ryc. 267. Prowadząca śpiewa w takt ruchu piosenkę piekarzy lub naśladuje głos, powstający przy wyrabianiu ciasta.



Ryc. 267.

W dalszym ciągu zabawy, można stosować odpowiednie ruchy naśladowcze, np.: „Ciasto rośnie". Ćwiczący stojąc z ramionami nieznacznie wzniesionemi wbok, zakreślają małe, potem większe kółka (ruch w stawach barkowych), w miarę jak ciasto wyrasta podnoszą ręce coraz wyżej, przechodząc wreszcie do wspięcia. Można także naśladować i inne procesy związane z wypiekiem ciasta; właściwie nie należy to do ćw. naprzemianstronnych, ma jednak duże znaczenie pedagogiczne.

Malowanie ścian.

Rozkrok, skręt tułowia, skłon wbok i opad. Ćw. rytm., naśladowcze.

Dzieci naśladują pomocnika malarskiego, który ma malować wysoką ścianę. Ćwiczący stają więc w rozkroku, mając przed sobą naczynie z farbą i pendzel. Jedną ręką ujmują pendzel, maczają, strzepują nadmiar farby, i rozpoczynają pracę, przenosząc ramię z jednej strony w drugą w płaszczyźnie poziomej, jak się to robi zwykle przy malowaniu. Ruch musi być bardzo obszerny, za każdem więc posunięciem pendzla zwraca się tułów dużym skrętem w danym kierunku, stojąc stale w rozkroku, z kolanami wyprostowanemi. Co jakiś czas przerywa się malowanie, macza pendzel i na nowo maluje ścianę, najpierw w jednej i tej samej wysokości, potem coraz wyżej, zawsze jednak równomiernie z jednej strony w drugą i zpowrotem, — coraz wyżej, aż do wyprostu tułowia.[1]) Od czasu do czasu pociąga się pendzlem w kierunku pionowym, malując kolumny. Należy dawać dzieciom możność wykonywania najrozmaitszych rytmicznych ruchów, kolejno prawą i lewą ręką.

Zabawa w śnieżki.

Rozkrok, skłon poniż wdół ze skrętem. Rytm. ćw. tułowia i ramion.

---

[1]) W przeciwieństwie do rzeczywistego malowania należy zachęcać i wymagać, by ruchy były jak najobszerniejsze, wykonywane z dużym nakładem energji. (Przyp. aut.)

Dzieci podzielone na dwie partje, stają po dwóch stronach sali, w dużej od siebie odległości, by mogły swobodnie wykonywać silne ruchy rzutu. O przebiegu zabawy należy poprzednio pouczyć. Zabawę prowadzi się żywo, wesoło w następujący sposób:


Ryc. 268.

Ćwiczący, w rozkroku, schylają się szybko w stronę lewą, nabierają niby garść śniegu (ryc. 268, mom. a), prostują się energicznie, ugniatają śnieg w twardą kulę (mom. b), i rzucają ją w kierunku naprzeciw stojących. Bezpośrednio przed wykonaniem rzutu, skręcają tułów w prawo (mom. c), by natychmiast w fazie rzutu zwrócić się wprzód. Nauczycielka powinna brać czynny udział w zabawie, zachęcać do ruchów dokładnych, obszernych, a głosem wywoływać rzeczywisty nastrój zabawy zimowej na świeżem powietrzu. Na poszczególne momenty ruchu należy liczyć takty: w t. 1. opad i nabranie rękami śniegu; w t. 2.—6. ugniatanie kuli; w t. 7. i 8. rzut, t. j. w 7. skręt i ramię skierowane do rzutu, w t. 8. silny rzut.

W związku z tą zabawą można wprowadzać różne odmiany i urozmaicenia, jak zwykle przy wszystkich tego rodzaju formach zabawowych. Np. „lepienie bałwana ze śniegu", przyczem dzieci naśladują znane ruchy: najpierw formowanie kuli, potem toczenie jej po śniegu, tworzenie głowy, tułowia, wygładzanie powierzchni śniegu (oddane klaskaniem). Dalej, odmiatanie śniegu z gościńca i wiele innych podobnych zabaw.

Mielenie kawy. Dwójkami, z chwytem jednoręcz.
Stanie, skręt tułowia, skłon wbok, i opad.

Stanie dwójkami naprost w odległości ½ kroku, z chwytem wzajem za ręce (lewa z prawą). Na polecenie, wznoszą ćwiczący ramiona tak wysoko dogóry, by bez pochylania się mogli podglądać pod wzniesione i splecione ręce. Na kom.: „*już*" — zaczynają dzieci dreptać w miejscu drobnemi, sprężystemi krokami, nie opuszczając rąk; potem kilkakrotny (np. 5 razy) obrót

wkoło, zmiana chwytu rąk, — i zabawę zaczyna się na nowo, w przeciwnym kierunku. Ryc. 269.



Ryc. 269.

Przeciąganie liny. Partjami.

Ćwiczących dzieli się na dwie partje; lina leży na podłodze, w pośrodku sali. Po odliczeniu na jedynki i dwójki, stają partje naprost w rozkroku, każda przy swej połowie liny, parzyste po jednej, nieparzyste po drugiej stronie i ujmują linę ręką położoną bliżej środka tejże (drugie ramię ugięte). Na polecenie: *„już!“* — ugina się kolano tej nogi, w stronę której ciągnie się linę, pochyla tułów, a rękami ciągnie ją z całej siły ku sobie. Zwycięża partja, której ostatni przekroczył naznaczoną poprzednio granicę. Parzyści i nieparzyści zmieniają miejsca, i walka rozpoczyna się na nowo.

DRUGI ROK NAUCZANIA.

Lata od 10—11.

1. Skłony wbok.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Odkorkowywanie flaszki. Rytm. ćw. tułowia.

W poz. siadu klęcznego ze skurczem ramion skłania się tułów z jednej strony w drugą, naśladując wyciąganie korka z dobrze zakorkowanej flaszki. Skłony te, o bardzo krótkich drogach ruchu, wykonuje się równocześnie z wydłużaniem kręgosłupa, co przypomina poniekąd wysuwanie się korka z szyjki flaszki wgórę (ryc. 270, mom. a). Po kilku takich skłonach, na polecenie: *„Korek strzela!“* — zatrzymuje się skłony, ćwiczący zrywają się do klęku, prostują z siłą ramiona wzwyż z rękami w pięść, z głośnym wykrzykiem: *tsz - tsz!* Na osobny rozkaz, powolny opust ramion bokiem (mom. b).

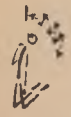


Ryc. 270.

Na wyższych stopniach nauczania można równocześnie ze skłonami wbok przechodzić powolnie do poz.

klęku, i w tym klęku kontynuować skłony aż do kom.: „korek wyskakuje!“ (Wyprost ramion wzwyż i klęk jak poprzednio.)

Pompa wodna.



Ryc. 271.

Skurcz jednego ramienia, klęk, skłon wbok, i wyprost ze stopniowem zwiększaniem drogi ruchu. Ćw. rytm. Ryc. 271.

Klęk (rozklęk mały); jedno ramię, opuszczone i zaciśnięte, przedstawia cylinder, w którym umieszczony jest tłok; drugie ramię skurczone — dźwignię. Na polecenie, zaczyna się pompowanie, t. j. skłony i wyprosty tułowia wbok o bardzo małych drogach ruchu, tak jednakże, by z tych poszczególnych małych skłonów i wyprostów powstawał skłon głęboki. Te skłony wbok i jakby „odskoki“ w kierunku opuszczonego ramienia, wzięte jako całość, stanowić powinny jakby jeden silny skłon. Tułów winien pozostawać wyprostowany, głowa wzniesiona, podstawa (t. j. klęk) nieruchoma). Stosowanie fantazyjnego obrazu, pompowania wody, zachęcić może dzieci do energicznego ruchu; przy każdym skłonie powtarza się: *hju, hju.*

Ćw. to wykonywać można we wsiadzie, przyczem ćwiczący starają się dotknąć podłogi zaciśniętemi palcami.

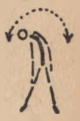
Kotek bawi się swym ogonem.

Klęk podparty i skłony wbok, z postępem rąk w jedną stronę.

Poz. klęku podpartego, jak na str. 219, z tą tylko zmianą, że palce nóg pozostają pod kątem prostym do podłogi. Ćw. wykonuje się na kom., w 3 t. jeden po drugim, a mianowicie: w t. 1. stawia się lewą rękę z palcami, zwróconemi wtył, prawie na równi z lewem kolanem; w t. 2. dostawia się prawą rękę (na odległość barków) do ręki lewej, co wywołuje silne przegięcie tułowia w lewo; w t. 3., odbijając się końcami palców nóg, wykonuje się podskokiem zwrot o 180° i staje w poz.

klęku podpartego przodem, ale po przeciwnej stronie. W momencie skoku ciężar ciała spoczywa przez chwilę tylko na rękach, siad wysoko wzniesiony, kolana silnie przykurczone. Następnie powtarza się to samo w prawą stronę. Wzorem do naśladowania jest kotek, który skacze lekko i cicho, porusza się zwinnie, i umie szybko reagować na zewnętrzne podniety.

Stary zegar z kukułką.


Ryc. 272.

Rozkrok, i skłony z jednej strony w drugą. Ćw. rytm.

a) *Szeroki rozkrok, ramiona luźno bokiem, trzeci palec oparty lekko o uda.* Ryc. 272. Tułów skłania się prosto wbok, z jednej strony w drugą, — nie pochylając się wprzód ani wtył, — możliwie jak najsilniej, ale bez poruszenia podstawy („zegar stoi mocno"). W czasie skłonu palce zsuwają się po udzie jak najniżej, by dosięgnąć kolana. Tempo równe, spokojne; im skłon głębszy, tem głębszy i poważniejszy stawać się winien i głos kom.: *ti-k, ta-k.*

b) *Szeroki rozkrok z ramionami luźno po bokach ciała.*

Z każdym skłonem wbok, t. j. z każdem wahnięciem tułowia, łączy się odskakujące uderzenie ręką o udo z tej samej strony; im skłon niższy, tem i uderzenie bliżej kolana. Tempo nieco szybsze niż pod lit. a, głos jaśniejszy, pogodniejszy, więcej staccato: *ti-k, ta-k,* naśladujący lekkie uderzenia ręką.

Kościelne dzwony dzwonią.


Ryc. 273.

Dwójkami, naprost, szeroki rozkrok, z oparciem rąk o barki naprost stojącego, i skłony z jednej strony w drugą; z takiej samej poz. skłony głową z lewej strony w prawą. Ćw. rytm. Ryc. 273.

W powyższej poz., stojąc na odległość wyciągniętych ramion, z chwytem jednej ręki od wewnątrz, drugiej od zewnątrz, bez przesuwania łopatek i garbienia pleców, — skłania się tułów z jednej strony w drugą w równem, spokojnem tempie. Skłonom towarzyszy

liczenie taktów śpiewnym, poważnym głosem: *Bi-m, ba-m* („duży dzwon na wieży dzwoni").

Na polecenie: *„Sygnaturka dzwoni"* wstrzymuje się skłony tułowia, umacnia oparcie rąk i barków, a skłaniając głowę z jednej strony w drugą, wymawia się w dość szybkiem tempie: *„dzin, dzin"* — pogodnym, jasnym głosem.

Hej, ha, bum, bum!

Ramiona wbok, szeroki rozkrok, skłony wbok z jednej strony w drugą, i uderzanie rękami o uda. Ćw. rytm., w równem, spokojnem tempie.



Ryc. 274.

W czasie skłonu uderza się ręką tej samej strony o udo, w którą się tułów skłania, prostując tułów, wznosi się ramię zpowrotem do poziomu wbok. Poz. wyjśc. jak przy wszystkich ćwiczeniach tułowia, bardzo stanowcza. Ryc. 274. Ćw. powinno być wykonywane stanowczo, wesoło, z dokładnem zachowaniem miary taktu.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Siad klęczny, ramiona wbok, ręce w pięść i łagodny skłon wbok, wyprost tułowia. Ćw. rytm. w powolnem tempie w 2 t.



Ryc. 275.

Po przybraniu poz. wyjśc., upomina się ćwiczących, by umocnili siad, rozciągnęli silnie ramiona, i trzymali się prosto. Na polecenie, skłania się tułów kilkakrotnie w jedną tylko stronę, jakby rozciągając ramiona i tułów. Ręce silnie zaciśnięte[1]), ramiona stale do poziomu wbok. Zwracać także uwagę dzieci, by ramiona pozostawały nieruchomo. Skłonów wbok nie należy powtarzać wiele razy, ze względu na dokładność formy. Droga wyprostu zależna od indywidualnej możności (p. str. 275, nota [1]).

[1]) Silnie zaciśnięte ręce sprzyjają rozciąganiu ramion wbok i wydłużaniu tułowia, co przyczynia się w dużej mierze do wykonywania skłonów w prawidłowej formie. (Przyp. aut.)

Klęk, skurcz ramion i skłon wbok, przechodzący w pogłębianie. *(Przygotowanie do pogłębiania skłonu łukiem wbok.)* Ćw. rytm. w 4 t.

W poz. wyjśc. w t. 1. skłania się tułów w lewo; w t. 2. pogłębia się skłon trochę silniej ruchem „sprężynowym"; w t. 3. prostuje się tułów; w t. 4. pauza. Powtarza się to rytm. kilka razy w jedną stronę, poczem zmienia się kierunek skłonu. Przed i po ćw. należy często kontrolować, czy nie wystąpiło usztywnienie. (O ruchach kontrolnych p. Cz. I str. 240).

Klęk, skurcz ramion i zmiana między skłonem powyż (mniejszym) a poniż (głębszym). Na kom., w 4 t. Ryc. 276.



Ryc. 276.

W t. 1. łagodny skłon powyż w lewo; w t. 2. wyprost tułowia do poz. wyjśc.; w t. 3. głębszy i energiczniejszy skłon w tę samą stronę; w t. 4. pauza w wyproście. Skłony wykonuje się najpierw w jedną, potem w drugą stronę (por. z uwagami na str. 300). Pauzy dość długie, by ułatwić koncentrację i umożliwić poprawienie formy. Po wyćwiczeniu wykonuje się skłon w 6 t., z których t. 5. i 6. przeznacza się na pauzę w poz. klęku.

Klęk, skurcz ramion, skłon wbok na kom. i powolny wyprost tułowia z oznaczoną liczbą taktów posobnie. *(Przygotowanie do wyrozumowanych wyprostów.)*

Po wykonaniu skłonu wbok, prostuje się tułów powoli, na osobną kom., np. w 4 t. Dzieci przyzwyczajają się, by zaczynały wyprost kręgosłupa od dolnego odcinka, „kręg za kręgiem", co zależy w dużej mierze od umiejętnego liczenia taktów: *raaz, dwaa, trzyyy, czteeeery.*

Skurcz ramion, szeroki rozkrok i skłony wbok.

Skłony wbok w staniu, należy wyćwiczać bardzo ostrożnie, uruchamiając tylko górny odcinek tułowia, podczas gdy podstawa, t. j. nogi powinny być mocno ustalone, by nie powstawały niepotrzebne przyruchy.


Ryc. 277.

Uważać także, by ćwiczący nie usztywniali tułowia. Ryc. 277.

a) — *powolny skłon i wyprost tułowia.* Na kom.

W poz. wyjśc. stopy mocno ustalone, kolana wyprostowane, głowa podana wtył, wzrok skierowany przed siebie. Tułów skłania się tylko w górnym odcinku, z uczuciem raczej rozciągania go wbok, przyczem łopatki pozostawać winny w normalnem położeniu. Ćw. to staje się bardziej zajmujące, gdy prowadząca liczy stanowczo i spokojnie do czterech, wymawiając każdy następny takt głosem coraz silniejszym, by zmusić ćwiczących do coraz większego wysiłku. Takie wzmacnianie głosu sprawia, że dzieci wykonują skłon, kręg za kręgiem, coraz niżej, — bez przesuwania stawów biodrowych, i bez poruszania podstawy. Tak samo liczy się 4 t. na wyprost tułowia.

b) — *z jednej strony w drugą.* Ćw. rytm.

Jak zwykle, z ustalonemi stopami, prawidłową poz. wyjśc. skłania się tułów z jednej strony w drugą aż do rozkazu: „*Dość*“; wtedy zatrzymuje się go w poz. pionowej.

c) — *z oznaczoną liczbą taktów w jedną stronę, i przetrzymanie w skłonie łukiem wbok.* Na kom.

Po np. 3 skłonach w lewo i wyprostach, przetrzymuje się ćwiczących w takcie 4. w skłonie łukiem. Prowadząca kontroluje formę i swobodę skłonu, poczem ćw. zaczyna się na nowo. Dzieci liczą w czasie skłonów: *raz i dwa i trzy i cztery.* Tempo spokojne i równe.

Skurcz ramion, zwarcie i skłony wbok.

W zwarciu z nogami silnie ustalonemi na podłodze, tak, by nawet palce nóg mocno były do niej przyciśnięte „podstawa musi być silna“, skłania się tułów wbok, w górnym odcinku; zresztą całe wykonanie jak przy innych skłonach wbok.

a) — *powolny skłon i wyprost,* na kom., jak w poprzedniem ćw. pod a.

b) — *z jednej strony w drugą.* Rytm., jak w poprzedniem ćw. pod b.

c) — *oznaczoną ilość razy w jedną stronę i przetrzymanie skłonu łukiem wbok.*

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Karuzela[1]) (młynek).

Dzieci ustawiają się dwójkami naprost w zwarciu, w odległości wyciągniętych ramion, chwytają się za ręce (ryc. 278), odchylają tułów nazewnątrz i bez zmiany układu całego ciała, krążą wkółko drobnemi, sprężystemi kroczkami. Wolne ramiona można także trzymać wyprostowane wbok. Zabawę powtarza się kilka razy w jedną i drugą stronę.



Ryc. 278.

Inną odmianą tej zabawy jest ustawienie ćwiczących, zwróconych twarzami w jedną stronę, jeden z ćwiczących „słup pionowy", drugi „poprzeczny", połączony z nim ruchomo. Ćwiczący „poprzeczka" porusza się z poz. rozkroku małemi krokami na miejscu wkoło w ten sposób, że noga znajdująca się blisko słupa pionowego obraca się powoli na pięcie, a tyko druga wykonuje kroki.

Przeciąganie.

Stanie bokiem, dwójkami w rozkroku, równoimienne stopy oparte jedna o drugą, chwyt pod ramiona. Ryc. 551.



Ryc. 279.

Na dany znak, stara się jeden z ćwiczących przeciągnąć drugiego poza linję graniczną.

---

[1]) Ćw. to w oryginale szwedzkim nosi nazwę „Jazda sankami". Długi opis konstrukcji sanek, u nas nieznanych i nieużywanych, pomijam jako nie mający dla nas znaczenia. (Przyp. tłum.)

2. Skręty tułowia.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Mała piła parowa.

Wsiad, dwójkami naprost, silny chwyt łańcuchowy za ręce. Ćw. rytm.

Dzieci siadają na niskiej ławeczce dwójkami naprost, przekładają kolana jedno ponad drugie, splatają silnie ręce. Energiczne skręty tułowia z jednej strony w drugą z kolejnemi skurczami i wyprostami ramion mają naśladować ruch piły. Ramiona i przedramiona stale w płaszczyźnie poziomej, tułów pionowo, głowa wzniesiona swobodnie. Ryc. 280. Dzieci zaciśniętemi zębami naśladują zgrzyt piły.


Ryc. 280.

Wzlot rakiety (racy) wgórę.

Siad zwarty, skurcz nóg pod kątem ostrym, obie ręce ujmują silnie prawe (lewe) kolano.

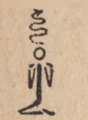
Zapalanie rakiety: prawa ręka klaszcze 6 razy o lewą rękę, spoczywającą na lewem kolanie. *Rakieta wzlatuje w powietrze:* Szybki skręt tułowia „rzutem" w prawo z wyprostem ramienia wbok-wzwyż, wtył, przyczem wzrok kontroluje drogę ruchu ramienia (ryc. 281). Syk rakiety naśladują dzieci wołając przeciągle: *szhiu, szhiu!* Po kilkakrotnem powtórzeniu w jedną i tę samą stronę, zaczyna się ćw. w drugą stronę.


Ryc. 281.

Odkorkowywanie butelki (por. z analogicznem ćw. str. 289).

Skurcz ramion, siad klęczny, skręty (śrubowe) z jednej strony w drugą, z powolnym wyprostem tułowia do klęku. Ćw. rytm. naśladowcze. Ryc. 282.

Skręty śrubowe polegają na wykonywaniu skrętów o bardzo małych drogach ruchu w żywem tempie, przyczem dzieci naśladują nauczycielkę, ćwiczącą razem z niemi. Po kilku skrętach w poz. siadu klęcznego przechodzą ćwiczący za przykładem nauczycielki powoli do klęku, skręcając stale tułów w lewo i prawo — „butel-


Ryc. 282.

ka silnie zakorkowana". Na wykrzyk: „*Wreszcie!*" — i na głos naśladujący odkorkowywanie, prostuje się ramiona szybko wgórę, z rękami w pięść.

Zabawę można prowadzić dalej jeszcze, np. w ten sposób, że w butelce jest woda sodowa, która po odkorkowaniu butelki wypływa, burząc się i szumiąc. Powolny opust ramion bokiem, przy równoczesnem naśladowaniu głosem wybuchu wody: *szsz sz sz.*

Podnoszenie flagi.

Rozkrok, ramiona wbok, i skręt z jednej strony w drugą z wznosem ramion wprzód-wbok. Ćw. rytm.

Umocowywanie drzewca: energiczny podskok do szerokiego rozkroku „drzewce musi stać silnie" — i wyprost całego ciała.

Podnoszenie flagi: silne ćw. ramion, podciągania wgórę (holowania) (p. str. 59). Na wykrzyk prowadzącej: „*Już!*" „*flaga na wierzchołek*", — wznoszą ćwiczący ramiona wbok, zatrzymując silny wyprost tułowia.

Flaga powiewa na wietrze: skręty z jednej strony w drugą, z ramionami wbok. Skręty tak silne, że, np. przy skręcie w lewo, lewe ramię przechodzi poza pionową oś ciała, nie zmieniając jednakże swego poziomego położenia, podczas gdy prawe ramię i ręka dochodzi do lewego barku. Prawe ramię, pozostające stale w położeniu poziomem, kurcząc się w łokciu, skierowuje się prosto wprzód. Skręt w prawo powtarza się w taki sam sposób. Aby naśladować powiewanie flagi, należy wykonywać ruchy lekko i miękko.

Mierzenie materji (sukna).

Ramiona wbok, rozkrok i skręt tułowia z przenosem ramienia w stronę przeciwnej ręki i zpowrotem do poz. ramion wbok. (Naśladowanie ruchu mierzenia.) Ćw. rytm. w 2 t.

Dzieciom mówi się, że przed niemi leży postaw sukna, który mają przemierzyć. Mierzy się prawą i lewą ręką.


Ryc. 283.

W poz. wyjśc. ramion wbok, lewe ramię stale poziomo wbok, trzymając lewą ręką sukno. W t. 1. skręt tułowia w lewo, z równoczesnym skurczem i przenosem prawego ramienia, możliwie najbliżej lewego i ręki. Ryc. 283. Dzieci kontrolują przed i w czasie ćw. stałe poziome położenie lewego ramienia. W t. 2. zwrot tułowia wprzód, przenos prawego ramienia zpowrotem do poz. wyjśc., z silnem rozciąganiem obu ramion (sukno jest ciężkie). Wyprost ramion wbok doprowadzać należy do maksymalnego wyprostu — „miara musi być rzetelna". Po kilku razach, mierzy się tak samo ręką lewą.

Rzucanie do celu. W 3 t. Na kom.


Ryc. 284.

Ćwiczących ustawia się w rozwartych rzędach, w *poz. rozkroku*, lewe ramię, wskazujące cel, wzniesione wbok, dłonią wdół. W t. 1. przenosi się ku lewej ręce, równocześnie z silnym skrętem tułowia, prawą rękę zaciśniętą w pięść, jakby trzymała piłkę. Ryc. 284, mom. a. Wzrok stale skierowany ku urojonej tarczy na ścianie, ku której zwrócona jest lewa ręka, wskazująca cel. W t. 2., z równoczesnym, szybkim zwrotem tułowia wprzód, przenosi się prawe ramię łukiem wdół-wtył-wzwyż, jak w mom. b. W t. 3. rzut piłką, t. j. nagły zwrot tułowia w lewo, mocny wyprost ramienia „rzutu" w kierunku celu, a opust lewego ramienia, wskazującego cel, i przetrzymanie tej poz. aż do rozkazu. *„Rzut do celu — gotów!"* — poczem powrót do poz. wyjśc. Można również stosować rzuty piłką wbok-wzwyż, do celu upatrzonego np. na suficie.

Latarnia morska.

Jedno ramię w skurczu, drugie wbok, szeroki rozkrok i stopniowe skręty, z coraz obszerniejszą drogą ruchu, w kierunku ramienia wbok; wzrokiem śledzi się drogę ruchu ręki.

Poz. wyjśc. lewe ramię wbok, ręka w pięść, szeroki rozkrok, mają przedstawiać silnie osadzoną na skale latarnię morską. Trzy barwy światła służą za hasło, określające trzy różne stopnie skrętów tułowia i tak: *„Białe światło"* — mały skręt w lewo i powrót do poz. wyjśc. (południowy wschód). Na hasło: *„Zielone światło"* — nieznacznemi ruchami dopełniającemi zwiększa się drogę skrętu do kąta południowo-wschodniego i południowego). *„Czerwone światło"*: — również małemi ruchami dopełniającemi doprowadza się do możliwie najdalszego skrętu (południowego), kontrolując zarazem formę ruchu.

Oznaczanie nasilenia ruchu różnemi barwami zachęca ćwiczących do ruchów energicznych, a złudzenie rzucania promieni świetlnych nadaje poz. i ruchom należyte opanowanie i skupienie.

Z początku barwy zmieniają się na znaki dawane przez nauczycielkę; po dokładnem zaś opanowaniu techniki ruchu, w wykonaniu rytmicznem barwy zmieniają się po oznaczonej liczbie sekund (każdy mały skręt powtarza się 4 razy).

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Siad klęczny (skrzyżny, wsiad), jedno ramię w skurczu, drugie wbok z ręką w pięść i skręt tułowia w kierunku ramienia wbok: autokontrola wzrokiem. Rytm., potem na kom.

a) — po przybraniu pozycji z *jednem ramieniem wbok* (ryc. 285), np. ręką i głową zwróconą w lewo, skręca się tułów w lewo i zpowrotem wprzód. Ruch możliwie jak najobszerniejszy, byle z zachowaniem poprawnego siadu klęcznego. Dane ramię należy przenosić jak najdalej wbok-wtył w płaszczyźnie poziomej. Ćwiczący ustalają wzrokiem punkt na ścianie, do którego ma dochodzić ramię przy każdorazowym skręcie.



Ryc. 285.

Siad klęczny[1]) (wsiad), jedno ramię oparte na podłodze, lub z chwytem krawędzi ławki w linji siadu.



Ryc. 286.

W poz wyjśc. opiera się silnie rękę blisko siadu zależnie od długości ramienia, albo pierwszą falangą ugiętych palców, i wtedy ręka pozostaje wyprostowana, stroną grzbietową zwrócona wprzód (ryc. 286), albo też, o ile ramię jest dłuższe, opiera się na ziemi całą dłoń, zwróconą palcami wprzód lub wbok.

W chwili wykonywania skrętu przyciska się silniej rękę do podłogi, nie uginając jej łokcia.

Oparcie ręki ma nie dopuszczać do występującego często skłonu wbok.

Siad klęczny (wsiad), skurcz ramion, skręt tułowia ze skrętami dopełniającemi w tę samą stronę. Na kom., w 3 t., jeden po drugim, potem rytmicznie.

W t. 1. silny skręt w lewo i bezpośrednio w t. 2. skręt dopełniający. Skręty dopełniające, podobnie jak pogłębianie skłonów w płaszczyznach: strzałkowej, czołowej i przycinanie, mają za zadanie doprowadzanie ruchu do jego maksymalnych granic. W tym razie zwraca się tułów wprzód po skręcie, jakby dla nabrania większego „rozmachu“ minimalnym ruchem powrotnym, by zwiększyć jeszcze więcej drogę ruchu, doprowadzić ją dalej jak poprzednio. W t. 3. tułów zwraca się wprzód. Później w wykonywaniu rytm. dodaje się na pauzę t. 4. Pauza w poz. wyjśc. ma przypominać, że należy wydłużać tułów i kark. Po odpowiedniem wyćwiczeniu, powtarza się skręty dopełniające kilka razy, zanim zwróci się tułów zpowrotem wprzód; liczy się wtedy do 8 t., w których takty 2.—7. są momentami na skręty dopełniające.

---

[1]) Ściśle biorąc, skręty w pierwszych latach nauczania wykonuje się na kom., albo rytm., kilkakrotnie w tym samym kierunku, gdyż doprowadza to do lepszych rezultatów, zarówno pod względem dokładności formy, jak i obszerności dróg ruchu. (Przyp. aut.)

Siad o nogach skurczonych i skręt tułowia z wymachem ramienia wtył-wzwyż. Na kom., w 4 po sobie następujących taktach. Ryc. 287.



Ryc. 287.

W poz. wyjśc. wysuwa się nogi wprzód tak tylko daleko, by kolana ugięły się pod kątem prostym; ręce ujmują kolana. W t. 1. silny skręt tułowia w lewo z równoczesnym wymachem lewego ramienia (ręka w pięść, stroną grzbietową zwrócona wzwyż) tak daleko wbok-wtył-wzwyż, jak to możliwe bez zmiany układu barków i poprawnej poz. wyjśc. Głowę zwraca się w tę samą stronę, kontrolując wzrokiem obszerność ruchu i dokładność formy. W t. 2. nieznaczny skręt dopełniający i przycinanie ramieniem wtył; w t. 3. zwrot tułowia wprzód z klaśnięciem o kolana; w t. 4. powtórzenie klaśnięcia.

Ćw. to wykonuje się później z kilkakrotnym skrętem dopełniającym (powtórzeniem przycinania), np. w 8 t. czyli skręty od t. 2.—6. a klaśnięcie o kolana w t. 7. i 8.

Wsiad (siad klęczny), ramiona wbok, skręt tułowia i ruchy ramion. Na kom., albo rytm.

Chcąc wykorzystać tę poz. wyjśc. jako ćwiczenie wytrzymałości a zarazem i swobody, nakazuje się po jej przybraniu, zrazu na kom., a potem pewną liczbę razy w takt, takie np. ruchy ramion:

a) — *zmiana między skurczem a wyprostem ramion wbok.*

Ręce przenosi się łagodnym i miękkim skurczem stawów łokciowych i nadgarstkowych ku barkom, i nie zatrzymując się w tej poz., prostuje równie łagodnie i spokojnie wbok na całą długość. Ruch ten ramion porównać można raczej do spokojnego, ale zarazem energicznego przenosu ramion wbok.

b) — *zmiana między skurczem i wyprostem ramion wbok, a klaśnięciem o uda i szybkim powrotem do poz. wyjśc.* Na kom., w 4 po sobie następujących taktach.

W t. 1. skurcz ramion; w t. 2. wyprost wbok; w t. 3. klaśnięcie o uda i natychmiastowy powrót odskokiem do poz. wyjśc.; w t. 4. pauza.

c) — *zwroty i odwroty rąk. Ręce w pięść.* Rytm. ćw. rąk.

Zwroty i odwroty rąk wykonuje się zdecydowanie, tak jak się otwiera i zamyka klamkę. Po każdym zwrocie, odwrót powinien następować jakby sam ze siebie: „zwrócone ręce odwracają się same przez się."

Rozkłęk podparty i skręt tułowia z szybkim wznosem ramienia wbok-wzwyż w stronę skrętu.

Wyćwicza się na kom., potem rytm., z określoną liczbą taktów (p. str. 283).



Ryc. 288.

Rozkłęk, skurcz ramion, skręt tułowia ze skrętami dopełniającemi. Ćw. rytm. Ryc. 288.

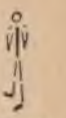
W poz. rozkłęku (mniej więcej 10 cm między kolanami) skręca się tułów lekko w lewo, i rytmicznemi skrętami dopełniającemi w lewo i zpowrotem, wraca do poz. wyjśc. (drogi ruchu bardzo małe). Dzieci same liczą, głośno, staccato:

Szeroki rozkrok (zwarcie, stanie), skurcz ramion i skręty tułowia. Na kom.

Przy skrętach w staniu bardziej jeszcze niż przy innych pozycjach uważać należy na mocne i pewne ustalenie stóp i wogóle całej postawy.

W poz. szerokiego rozkroku całe stopy opierać się muszą na podłodze, kolana wyprostowane, ciało możliwie jak najsilniej wydłużone, bez napinania klatki piersiowej i podnoszenia łopatek. W poz. zwartej, stopy wewnętrzną stroną zbliżone do siebie i również całemi stopami mocno do podłogi przyciśnięte. Energiczną, ale zarazem spokojnie, legato wypowiedzianą kom., należy zmuszać do wykonywania skrętów możliwie najobszerniejszych, bez zmiany pionowego ustawienia tułowia i prawidłowego układu poz. wyjśc. Skręt w samym kręgosłupie występuje dopiero wtedy, gdy stawy miednicowe dojdą do końcowych granic ruchu obrotowego.

W poz. skrętu (ryc. 289) kontroluje się nietylko formę, dokładność i poprawność poz., ale także swobodę układu ramion i klatki piersiowej. (O ruchach kontrolnych p. Cz. I, o wykonywaniu skrętów tylko w jednym kierunku, Cz. II, str. 300).


Ryc. 289.

Szeroki rozkrok, skurcz ramion i skręt tułowia z jednej strony w drugą. Ćw. rytm. w 4 t. (2/4 t.); tempo względnie powolne.

Po przybraniu poprawnej poz. wyjśc. z wzrokiem utkwionym w oznaczony punkt na ścianie, wykonuje się w t. 1. silny skręt w lewo, przyciskając mocno do podłogi prawą nogę i prostuje silnie oba kolana. Tułów pionowo, łopatki bez poruszenia i bez usztywnienia, głowa silnie podana wtył. Wzrok kieruje się znowu na drugi punkt na ścianie, nie niższy jednak jak w poz. wyjśc. W t. 2. pauza w skręcie; w t. 3. takie same skręty, ale w prawą stronę, kontrola wzrokiem utkwionym w ustalone punkty na ścianie; — czyli że skręty odbywają się między dwoma punktami, w lewo i w prawo. Taki rodzaj kontroli interesuje zazwyczaj dzieci i pobudza je do precyzyjnego wykonywania ruchu, odwraca myśl od własnego „ja".

Rozkrok (zwarcie), skurcz ramion, skręt tułowia i ruchy ramion o krótkich drogach. Ćw. rytm. ramion. (O przybieraniu poz. wyjśc. p. str. 283, nota).

a) — *zmiana między uderzaniem palcami o uda a akordem o barki.*

b) — *zmiana między wyprostem a skurczem ramion wbok.*

3. Kombinowane ruchy tułowia.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

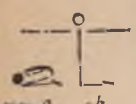
Siad skrzyżny, chwyt za nogi i „pozdrowienie kolan". Ćw. rytm. w 4 t. Ryc. 290.


Ryc. 290.

Tułów, opadając wprzód, skręca się w lewo, poczem następuje pozdrowienie w ten sposób, że ćwiczący zwra-

ca głowę w lewo, starając się dotknąć dwukrotnie prawego kolana prawą stroną głowy (w t. 1. i 2.) bez poruszania siadu. W t. 3. powrót do poz. wyjśc., a w t. 4. przetrzymanie siadu z wydłużaniem tułowia. Ćw. powtarza się kilkakrotnie w jedną, potem w drugą stronę, przyczem dzieci liczą głośno: *raz dwa, trzy cztery.*

Czarodziejska skrzynka.



Ryc. 291.

Siad klęczny, skurcz ramion, opad wprzód, i przejście do klęku z ramionami wbok ze skrętem tułowia. Ryc. 291, mom *a* i *b*. Na kom. w 2 t.

Analogiczna forma zabawowa opisana była na str. 167; różnicę stanowi w poz. wyjśc. skurcz ramion i przejście do klęku, które łączy się ze skrętem i wyprostem ramion wbok, z rękami w pięść.

Uderzanie ręką o piętę równoimiennej nogi.

Szeroki rozkrok (3 długości stopy), skłon tułowia wdół, z głębokim skrętem wbok, opadem wprzód, i uderzaniem ręką o równoimienną piętę. Ćw. rytm w 4 t. Ryc. 292.


Ryc. 292.

W t. 1. szybki skłon wdół i w lewo, przyczem lewa ręka uderza żywo o lewą piętę. W t. 2. powtarza się uderzenie. W t. 3. wyprost tułowia z sprężystem uderzeniem obiema rękami o uda; w t. 4. powtarza się uderzenie. Podobne ćw. na str. 286.

Przenoszenie urojonego przedmiotu z jednej strony na drugą.

Szeroki rozkrok (na 2½ stopy) i skłon tułowia wdół ze skrętem. Ćw. rytm. w 4 t. Ryc. 293.



Ryc. 293.

Dzieci mają sobie wyobrażać, ze urojony przedmiot leży tuż przy palcach nogi prawej. W t. 1. skłaniając się szybko wdół, ujmują więc lewą ręką urojony przedmiot, leżący na prawo, i natychmiast prostują się (ryc. 293, mom. *a*). W t. 2. przekładają go z lewej ręki do prawej (mom. *b*), co zaznaczają klaśnięciem; w t. 3. kładą (nie rzucają) przedmiot prawą ręką po stronie

lewej; w t. 4. powrót do poz. wyjśc. z klaśnięciem o uda. Powtarza się to kilka razy w jedną, potem w drugą stronę. Ruch powinien być opanowany, stanowczy, tempo spokojne, względnie dość żywe, kierowane głośnem liczeniem, lub dobrze akcentowanym śpiewem.

Obracanie naleśników. Dwójkami, z chwytem za obie ręce.

Zabawa przypomina mielenie kawy (p. ryc. 269), z tą jednak zmianą, że ćwiczący obracają się popod oboma wzniesionemi ramionami, podnosząc (bez opóźniania) tę parę złączonych ramion, pod którą podchodzą.


Ryc. 294.

Ćw. to można także stosować jako zabawę zawodniczą, nakazując zapowiedzianą ilość obrotów w danym kierunku i powrót do poz. zasadn.

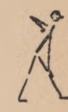
Piłowanie.

a) *Klęk jednonóż.* Ryc. 295.


Ryc. 295.

Poz. wyjśc. jest klęk na prawem kolanie (ryc. 295), podczas gdy noga lewa, skurczona pod kątem rozwartym, skierowana jest wprzód-wbok (nie należy wymagać ściśle dokładnego kierunku). Lewa ręka, oparta na kolanie, prawa w skurczu wprzód do piłowania. (Taka sama forma zabawy opisana była na str. 285). Drogi ruchu przy skrętach i kolejnych opadach doprowadzać należy do ostatecznych granic, szczególnie w fazie wyprostu ramienia skręcać tułów możliwie jak najsilniej w prawo, nie poruszając jednak ręki, opartej na kolanie. Ugięte kolano pozostaje bez poruszenia.

b) *Poz. wykroku wprzód-wskos.* (Wykrok na odległość 1½ stopy). Ryc. 296.


Ryc. 296.

W poz. wyjśc. kolano nogi krocznej rozluźnione, tułów opada prosto wprzód tak daleko, by można było oprzeć lewą rękę na lewem kolanie; prawa ręka zaciśnięta w pięść, ramię skurczone w poziom (do piłowania), łokieć skierownay wbok-wtył.

W czasie silnych skrętów zachować mocne ustalenie stóp i ręki.

Dwoje dzieci rąbie jeden i ten sam pień drzewa.

Rozkrok, skręt tułowia, i opad. Ćw. rytm. w 2 t. Stanie dwójkami naprost w rozkroku, po obu stronach „pnia".

W t. 1. wymach siekierą skosem wtył-wzwyż, z równoczesnym silnym skrętem, poczem w t. 2. opad ze skrętem tułowia skosem wdół i ku środkowi, w kierunku korzeni drzewa. Ryc. 297. Ćw. wykonuje się rytm., naprzemian, — t. j. jedno z dzieci uderza siekierą, drugie prostuje się, — przyczem kierunek wymachów zmienia się w ciągu ćw. Kolana wyprostowane, stopy mocno oparte na podłodze.



Ryc. 297.

Wyciąganie sieci na brzeg.

Wykrok wskos i opad ze skrętem tułowia. Ćw. rytm. Nauczycielka opowiada dzieciom, jaki to wielki trud przedstawia dla mieszkańców okolic nadmorskich wyciąganie sieci. Duże sieci są niesłychanie ciężkie, tak, że nieraz mężczyźni, kobiety i dzieci muszą wspólnie brać udział w pracy.

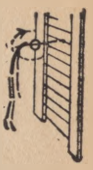
Dzieci wyobrażają sobie, że stoją na brzegu morza; przybierają poz. wykroku wprzód-wskos, i na polecenie prowadzącej rozpoczynają pracę, która polega na energicznych ruchach *„holowania"* (przyciągania). Ruch holowania odbywa się w płaszczyźnie poziomej, w kierunku nogi krocznej, przy ścisłem zachowaniu taktu i z równoczesnym skrętem tułowia z jednej strony w drugą. Przy ruchu holowania przekłada się jedną rękę poza drugą. Skręty tułowia kombinuje się z opadami wprzód i wyprostami; wzrok skierowuje się na wykonywaną pracę. Nauczycielka czuwać musi nad dokładnym przebiegiem całej zabawy, poprawiać, zachęcać dzieci niby prawdziwych rybaków.

Mysz w łapce. Przyścianek.

a) *Stanie bokiem przy przyścianku, opad, skręt i skłon tułowia wbok.* Na kom.

Ćwiczący stają bokiem przy przyścianku, opierając rękę mniej więcej w wysokości łopatek. Na polecenie:

„Łap myszkę“ — drobnemi, cichemi krokami obracają się wkółko popod ręką. Tułów, głowę i oparte ramię skłania się i skręca, przechodząc popod ręką, a prostuje natychmiast po przejściu. Ryc. 298. Po opanowaniu formy z oznaczoną liczbą obrotów posobnie.



Ryc. 298.

b) *Stanie naprost, ramiona wprzód, opad, skręt i skłon tułowia wbok.* Na kom.

Stanie naprost przyścianka w odległości wyciągniętych ramion i rąk zaciśniętych w pięść, opartych stroną grzbietową popod szczebel nieco wyżej poziomu łopatek. Ćw. wykonuje się jak pod *a*, opierając ręce zawsze o ten sam szczebel. Również i kroki wykonuje się w miejscu.

Toczenie kłód drzewa. Ławki. Ćw. tułowia w indywidualnem tempie.

Dwie ławki ustawia się równolegle; dzieci kładą się na nich przodem, opierając ręce na podłodze. Ryc. 299. Z pomocą rąk, któremi kolejno się odpychają, obracają się dzieci i posuwają z jednego końca ławki na drugi, poczem zrywają się szybko do stania. Kłody toczą się jedna po drugiej, — naturalnie w jedną i drugą stronę. Kłody można także toczyć po podłodze, z rękami skrzyżowanemi na piersiach.



Ryc. 299.

Ulubioną przez dzieci zabawą jest: *Jazda statkiem.* Na podłodze rysuje się możliwie jak największe koło, które przedstawia pomost okrętu. Jedna połowa ćwiczących, to pasażerowie; druga — ich pakunki. Pasażerowie, w poz. siadu skrzyżnego, ze skurczem ramion, zasiadają w pośrodku koła; pakunki leżą przodem (głową wdół), w odległości 1—3 kroków od obwodu koła, bokiem do pasażerów. Każdy pasażer czuwa nad swym pakunkiem. Na polecenie: „*Okręt kołysze się*“ — pasażerowie skłaniają się w takt z jednej strony w drugą. Fale wzmagają się: skłony wykonuje się w powolniejszem tempie, ale dłuższemi drogami ruchu (prowadząca liczy głośno). Pakunki zaczynają także przechylać się, tu i tam, nie poruszając się jednak z miejsca. Nagle zrywa się szalony wicher; prowadząca

woła: *„Uważajcie na wasze pakunki“*, — toczą się one szybko ku obwodowi koła, a pasażerowie w klęku podpartym (półprzysiadzie podpartym) starają się pochwycić swoje rzeczy, zanim wiatr strąci je do morza. Jeśli w fazie „toczenia się“, „pakunek“ (które z dzieci) wysunie się poza obwód koła, uważa się go za stracony.

TRZECI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

1. Skłony wbok.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Staruszek.



Ryc. 300.

Rozklęk, głęboki skłon i opad tułowia wbok, z jednej strony w drugą. Ćw. rytm. Ryc. 300.

Nie poruszając ciężaru ciała, wykonuje się skłon i opad tułowia, silnie wyprostowanego, z łopatkami opuszczonemi, tak głęboko wbok, żeby palce ręki tej samej strony dotknęły podłogi. Tempo żywe, równe; uważać, by nie występowało poruszenie w stawach miednicowych. Przy skłonach zsuwają się ramiona i ręce po zewnętrznych stronach nóg.

Stary dzwon kościelny dzwoni.

Szeroki rozkrok, ramiona wbok, ręce zaciśnięte, i skłony tułowia posobnie, najpierw w jedną, potem w drugą stronę. Ćw. rytm.

W poz. szerokiego rozkroku ze stopami silnie przyciśniętemi do podłogi, nogami wyprostowanemi, tułowiem i szyją wydłużoną, z ramionami wbok, z rękami zaciśniętemi, również unieruchomionemi, — głębokie skłony wbok, np. w lewo, i bezpośredni powrót do zupełnego wyprostu (p. str. 275). Po kilkakrotnym skłonie i wyproście tułowia, zatrzymuje się ćwiczących, nakazując opust ramion. To samo powtarza się i w drugą

stronę, prawą. Dźwięk dzwonu naśladuje się jak na str. 291.

Huśtawka (deska).

Szeroki rozkrok, ramiona wbok, ręce w pięść, skłon tułowia z jednej strony w drugą. Rytm. ćw. tułowia. Ryc. 301.

Po odliczeniu do 3., ustawia się ćwiczących w trzy rozwarte rzędy, w dość dużem oddaleniu jednych od drugich, by dać złudzenie długiej deski. Dwójki pozostają pośrodku w rozkroku, z ramionami wbok, — jedynki np. we wspięciu, trójki w przysiadzie, zwrócone twarzą do stojących w środku. Równocześnie gdy dwójki, stojące pośrodku, skłaniają się w lewo, jedynki i trójki zmieniają kolejno wspięcie na przysiad i naodwrót. Rękami naśladuje się trzymanie deski, t. j. w fazie wspięcia, ramiona w skurczu wprzód na wysokości barków; w mom. przysiadu opust rąk między kolana. Zainteresowanie dzieci zabawą zależy głównie od prowadzącej, która opowiadaniem i zachętą może wprowadzać różne urozmaicenia. Przykład nauczania: *„Prawda, jak to zabawnie i miło huśtać się na desce, umieszczonej na wysokim koźle? Czy które z was próbowało się tak huśtać? A jak należy postępować, żeby móc huśtać się wysoko? Uważajcie więc!* Gdy deska jednym końcem zniży się wdół, dziecko siedzące z tej strony musi silnie ugiąć kolana i odepchnąć się stopami, by deska podniosła się wysoko wgórę, stojące zaś w pośrodku z silnie wyprostowanemi ramionami (deska) i nogami mocno opartemi o podłogę (kozioł) skłania się powoli wbok, wszystkie zaś śpiewają wesoło: *Jazda wdół, wgórę — hej-ha!* (O ile trudno byłoby dobrać odpowiednią melodję, najlepiej wołać: „Wgórę hej — ha“.)



Ryc. 301.

Kolejka.

Zwarcie, ramiona wprzód, ręce złączone, i powolne, głębokie skłony wbok.

Każde dziecko widziało zapewne małe kolejki, przewożące węgiel, żwir i t. d., posuwające się po szynach lub po linach żelaznych i wysypujące swą zawartość w miejscu przeznaczenia.

Dzieci, *„wagoniki“, ustawiają się w rzędach w zwarciu, z ramionami wzniesionemi wprzód, rękami splecionemi.* „Wagoniki poruszają się“: posuwanie wprzód drobnemi, sprężystemi, szybkiemi krokami (ryc. 302, mom. *a*). Wagoniki przechylają się i wysypują węgiel. Prowadząca daje znak, — dzieci zatrzymują się w miejscu i skłaniają się w zapowiedzianym kierunku. Przy skłonach, wykonywanych możliwie jak najgłębiej, zatrzymuje się ramiona wzniesione wprzód; idą one biernie za ruchami tułowia (ryc. 302, mom. *b*). W czasie skłonów od 1.—7. dzieci naśladują głosem: *trrrrrr* zsypywanie się węgla. Po opróżnieniu wagoników ostry, szybki wyprost tułowia w t. 7. z wypowiadaniem np. *trach, trach,* w t. 8. wyprost i pauza.



Ryc. 302.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Wsiad (klęk), jedno ramię w skurczu, drugie wbok (palce lekko ugięte), skłony tułowia wbok z pogłębianiem w stronę wyciągniętego ramienia. Głowa zwrócona w kierunku skłonu. Ćw. rytm.

a) — *bez zwiększania drogi ruchu* (właściwego skłonu).

Po przybraniu skłonu wbok, pogłębia się go rytm. w spokojnem, równem tempie, małemi drogami ruchu; w t. 1. małe pogłębienie, w t. 2. wyprost, raczej „odskok“ tułowia. Ten rodzaj skłonów, t. zw. dopełniających w górnym odcinku kręgosłupa, stosuje się tylko w jedną stronę, możliwie jak najsprężyściej, by odskok mógł być stosunkowo dość duży. Wyprostowane ramiona wbok pozostają bez poruszenia, co ułatwia zaciśnięcie rąk w pięść. Wzrokiem kontroluje się zarówno położenie ramienia jak i kierunek skłonu prosto wbok. Ćwiczący liczą: *raz i, raz i,* — na skłon — liczeb-

nik, wymawiany głosem poważniejszym, na odskok — spójnik, jaśniejszą barwą głosu, sprężyściej.

b) — *ze zwiększającą się drogą ruchu.*

Tak jak pod *a*, z tą tylko różnicą, że z każdym skłonem dopełniającym zwiększa się drogę ruchu. Należy tu jednak zauważyć, że chociaż droga właściwego skłonu, wzięta jako całość, zwiększa się, poszczególne skłony dopełniające, pozostają zawsze jednakowo małe. Ryc. 303. Ćw. powtarza się aż do rozkazu: „stań", na który ćwiczący zatrzymują się w poz. skłonu łukiem wbok, by móc go skontrolować. Na osobną kom. wyprost tułowia.


Ryc. 303.

Klęk (mały rozklęk), skurcz ramion, skłony łukiem wbok i skłony dopełniające.

a) — *nieco głębsze skłony w jedną stronę.* Na kom., oznaczoną ilość razy, i przetrzymanie głębszego skłonu łukiem wbok.

Po przybraniu łagodnego skłonu łukiem wbok-powyż, wykonuje się, na osobne polecenie, nieco głębszy skłon wbok i natychmiastowy powrót do poz. wyjśc., t. j. skłonu łukiem wbok. Powtarzając ruch np. 5 razy posobnie — zatrzymuje się w t. 5. w głębszym skłonie łukiem. Prowadząca liczy: *raz i dwa i* — do pięciu. *Pi-ę-ć* wymawia się przeciągle z mocniejszem zaakcentowaniem.

b) — *jak pod a i skłon w przeciwną stronę.*

Po przybraniu skłonu łukiem w t. 1., skłania się tułów w przeciwną stronę, poczem bezpośrednio w t. 2. powraca się do poz. wyjśc. Na każdą taką serję ruchów wypowiada się osobną kom. W czasie przerw między skłonami zwraca się ćwiczącym uwagę na formę ruchu i na silne ustalenie podstawy.

Klęk, skurcz ramion, szybkie skłony wbok i powolne wyprosty tułowia. Na kom., w 4 t., potem rytm.

W t. 1. skłon tułowia w lewo, poczem tułów odskakuje trochę kugórze i natychmiast odskok ten prze-

chodzi w powolny wyprost tułowia od t. 2.—4. (O powolnych wyprostach, p. str. 294). Ćwiczących upomina się, by wydłużali kręgi lędźwiowe, a prostując tułów, nie podnosili łopatek. Po jakimś czasie zmienia się kierunek skłonów.

Rozkrok (zwarcie) i głęboki skłon z jednej strony w drugą; opust ramion po udach. Ćw. rytm. tułowia w 4 t. Forma swobodna.



Ryc. 304.

W poz. wyjśc. lekko ugięte palce rąk, grzbietową stroną zwrócone ku zewnętrznej stronie nóg. W czasie skłonu w lewo ześlizguje się lewa ręka w t. 1. wzdłuż lewego boku, podczas gdy prawa podnosi się wgórę bez podnoszenia barków. Ryc. 304. W t. 2. przetrzymuje się pauzę w skłonie łukiem wbok, a w t. 3. i 4. to samo w drugą stronę. Nogi nieporuszone, kolana mocno wyprostowane, głowa podana wtył, skłon prosto wbok.

Rozkrok (zwarcie), jedno ramię w skurczu, drugie opuszczone bokiem i skłon w jedną stronę. Ćw. rytm. w 2 t.

Przy skłonie w lewo prawe ramię ugięte, podczas gdy lewe, luźno opuszczone, ześlizguje się po nodze. (Trzecim palcem rysuje się linję wzdłuż środka nogi).



Ryc. 305.

a) — *bez zwiększenia drogi ruchu.*

W t. 1. skłon wbok w poprawnej formie; w t. 2. powrót do poz. wyjśc.

b) — *pogłębianie skłonu*[1]) *(przyginanie) z kolejno zwiększającą sie drogą ruchu.* Ryc. 305 (podobnie jak mom. *b* ryc. 303).

---

[1]) Między t. zw. przyginaniem tułowia a pogłębianiem skłonu i skłonami dopełniającemi istnieje właściwie bardzo mała różnica. Przyginanie jest ruchem prymitywniejszym z ostrzejszem akcentowaniem, podczas gdy pogłębianie (skłony dopełniające), ruch również o bardzo małych drogach, wykonuje się łagodniej, jakby z pewnego rodzaju zaokrąglaniem. (Przyp. aut.)
Autorka i we wcześniejszych stadjach nauczania posługuje się oboma określeniami. (Przyp tłum.)

Rozkrok, skurcz ramion, skłony wbok z oznaczoną ilością taktów posobnie w jednym kierunku, zatrzymanie w skłonie łukiem i powolny wyprost. Ćw. rytm. w 2 × 3 t.

Po dwukrotnem pogłębieniu skłonu w lewo, wykonuje się w t. 3. trochę głębszy skłon łukiem w tę samą stronę. W 3 następnych taktach powolny wyprost, zaczynając od dolnych kręgów do górnych. Nauczycielka i dzieci liczą głośno 3 pierwsze takty: *raz, dwa, trzy* (na skłony wbok), — *czte-ery, pię-ęć, sze-eść* (na wyprost).

Rozkrok, skurcz ramion, zmiana między skłonem z jednej strony w drugą i skłonem łukiem a powolnym wyprostem, jakby rozciąganiem kręgosłupa. Ćw. rytm. w 8 t.

W 4 pierwszych taktach dwa razy skłony wbok z jednej strony w drugą, poczem ćwiczący zatrzymują się w t. 4. w skłonie łukiem wbok powyż, by w następnych 4 t. wykonać powolny wyprost, czyli rozciąganie kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej. Ryc. 306. W następnych 8 t. zaczyna się skłonem w prawo. Tempo względnie spokojne, celem osiągnięcia możliwie najlepszej formy. Skłony wbok z jednej strony w drugą wymagają bacznej uwagi ze strony prowadzącej; musi ona czuwać, by ani w stawach miednicowych, ani kolanowych nie występowało rozluźnienie, lub jakiekolwiek przyruchy. Ciężar ciała w fazie powolnego wyprostu rozłożony równomiernie na powierzchnię podstawową.



Ryc. 306.

Rozkrok, głęboki skłon wbok z jednej strony w drugą z akordowaniem jedną ręką o bark, drugą o zewnętrzną stronę uda. Forma swobodna. Rytm. ćw. tułowia i ramion w 2 t. Wyucza się na kom.

Po przybraniu poprawnej poz. wyjśc., w t. 1. skłon w lewo z uderzeniem akordu (palce lekko ugięte) lewą ręką o lewe udo w wysokości kolana, a równocześnie



Ryc. 307.

prawą ręką o prawy bark; w t. 2. wyprost i skłon w przeciwną stronę. Ryc. 307. Liczy się: *raz* i *dwa*, głosem wesołym, z ożywieniem.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Przeciąganie dwójek, chwyt jednorącz.

a) *Stanie bokiem, w rozkroku, chwyt jednorącz* (ryc. 558), prawe stopy dostawione jedna do drugiej, swobodne ramiona wyciągnięte wbok.

Na dany znak, każdy z dwójki stara się przeciągnąć swego przeciwnika poza linję graniczną. Przednia strona tułowia zawsze powinna być zwrócona w jednym kierunku.

b) *Wypad (forma swobodna), chwyt jednorącz, przeciąganie — bez poruszania się z miejsca.*

Ćwiczących ustawia się w dwóch szeregach, *prawą stroną, bokiem, w szerokim rozkroku.* Chwyt za nadgarstki, wewnętrzne strony stóp oparte o siebie, zewnętrzne nogi lekko ugięte w kolanach (jak w wypadzie), swobodne ramiona wbok. W tej poz. walczący — nie poruszając stóp z miejsca — usiłują wypchnąć przeciwnika z jego poz. wyjśc. Nogi wewnętrzne silnie wyprostowane.

c) *Przeciąganie liny.*

Jedną długą linę, albo kilka krótszych, związanych w koło, kładzie się w pośrodku sali na podłodze. Cały zastęp, lub wyznaczone dzieci stają dwójkami i otaczają linę podwójnem kołem. Dzieci stojące na zewnątrz, trzymają ręce blisko siebie, dłońmi wzwyż, ujmują i rozciągają linę, posuwając się 3 do 4 kroków wtył, zwracając się przodem do stojących w pośrodku. Stojący w pośrodku chwytają linę prawemi rękami, i starają się, na dany sygnał, pociągnąć ją wbok tak daleko, żeby swobodną ręką móc uderzyć w rękę drugiego z swej dwójki albo któregokolwiek innego. To dziecko (lub dzieci), któremu udało się dotknąć ręki towarzysza, uważa się za zwycięzcę. Dzieci stojące na

zewnątrz koła powinny w czasie walki pochylać się, albo wyciągać ręce wprzód. Walka odbywa się naprzemian lewą i prawą ręką, ze zmianą walczących stron.

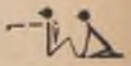
O ile rozporządza się dostateczną ilością krótkich lin, mogą dwójki lub czwórki walczyć ze sobą, ujmując linę w równych odstępach. Wokoło każdej grupy rysuje się duże koło, a pierwszy, któremu udało się postawić choćby tylko jedną nogę poza obręb koła, zwycięża. Woreczki z grochem, położone w równych odstępach, mogą zastąpić rysowanie kół.

2. *Skręty tułowia.*

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Cyrkiel.

Siad i skurcz nóg, jedno ramię wbok, drugie w skurczu i skręt tułowia w kierunku ramienia wbok. Ręka zaciśnięta; ustalenie stóp przez współówiczących, albo przy przyścianku. Na kom., w 4 t. Ryc. 308.



Ryc. 308.

Ramię wbok w poz. wyjśc. przedstawia kredę umieszczoną w jednem ramieniu cyrkla; kredą tą zarysowuje się w płaszczyźnie poziomej półkole, możliwie jak najdalej wtył. Skręt tułowia powstaje przez stopniowe, dopełniające zwiększanie drogi ruchu, np. w 4 t.; w t. 4. skręt ma dochodzić do swego najdalszego punktu, przyczem zachowuje się stale pionową poz. tułowia i nie podnosi barków. Dzieci liczą głośno: *raz* i *dwa* i *trzy* i *cztery*, zatrzymując się w skręcie. Liczebnik, jak zawsze, na mom. aktywny, t. j. skręt, spójnik *i* na nieznaczne odbicie wprzód. Taki sposób wykonywania skrętów ułatwia w dużym stopniu zwiększenie obszerności dróg ruchu.

Na kom. powrót do poz. wyjśc. i kilkakrotne powtórzenie ćw. w tym samym kierunku. Przy skręcie w prawo upominać dzieci, by starały się prawem ramieniem dosięgnąć równie daleko wtył jak i lewem, i w ten sposób zarysowywały istotnie całe półkole.

Duża chorągiew na dachu.

Siad skrzyżny (szeroki rozkrok), ramiona wbok, ręce w pięść, i skręty tułowia z jednej strony w drugą. Rytm. ćw. tułowia.

Z początku tylko słaby wiatr wieje — nieduże skręty, małe drogi ruchu; w miarę jak wiatr przechodzi w huragan, drogi ruchu zwiększają się coraz bardziej, jednak bez naruszenia poprawnego wykonania skrętów. Podstawa — siad lub stanie, mocno ustalone, tułów wyprostowany, ruchy głowy swobodne, ramiona o ile możności nieruchomo. Dzieci różnem nasileniem i barwą głosu powinny naśladować szmer łagodnego wiatru i szum silnej wichury. Jeśli ma się pewność, że ćwiczący zdołają utrzymać poprawną poz. stania w fazie silnych skrętów, można ją także stosować, jako poz. wyjśc.

Duża piła parowa. Dwójkami, w rozkroku.

Dzieci ustawia się *w rozkroku, dwójkami naprost,* w odległości ½ kroku od siebie z łańcuchowym chwytem rąk. Piłowanie odbywa się jak w ćw. opisanem powyżej, str. — . Stopy mocno ustalone, kolana silnie wyprostowane, tułów pionowo. Przy skurczu ramion łokcie pozostają w płaszczyźnie poziomej. Z zaciśniętemi zębami naśladuje się zgrzyt, powstający przy piłowaniu drzewa.

Walki zapaśnicze.

Rozkrok, jedno ramię wbok, drugie w skurczu wprzód, i szybki, silny skręt (rzutem). Rytm. ćw. tułowia, w 4 t. Wyucza się na kom.

Szeroki rozkrok (na 3 stopy) z ustaleniem stóp, lewe ramię wbok, ręka zaciśnięta w pięść, prawa ręka również w pięść, dochodzi do lewego barku albo do obojczyka. Łokieć skurczonego ramienia poziomo, tułów wyprostowany i wydłużony, głowa podana wtył (poz. zapaśnicza). Z tej poz., na kom., zwraca się tułów szybko i silnie w prawo, z równie szybkim, dobrze wymierzonym ciosem prawego ramienia w prawo, i nie-

mniej silnym lewego, w stronę prawego barku. Cios i skurcz ramienia wykonuje się w płaszczyźnie poziomej — bez opuszczania łokci, do czego dzieci są zwykle skłonne. Energja, odwaga i siła winny znamionować tę poz. i ten ruch zapaśniczy.

W rytm. wykonaniu w t. 1. skręt w lewo; w t. 2. przetrzymanie skrętu (pauza); w t. 3. i 4. tak samo w przeciwną stronę.

Szlifierz.

Ćwiczący powinni sobie wyobrażać, że są szlifierzami — ostrzą kosy; stają więc *w zwarciu*, przed kamieniem szlifierskim, pięta jednej nogi podniesiona, ręce poziomo wprzód, w niedużem oddaleniu od siebie, jakby trzymali ostrze kosy. Koło szlifierskie wprawia się w ruch drobnemi przytupywaniami nogi, której pięta jest wzniesiona. W czasie szlifowania, z ciągłem przytupywaniem w żywem tempie, *skręca się silnie tułów z jednej strony w drugą*, naśladując charakterystyczne ruchy szlifierza. Po jakimś czasie zmiana ruchu w przeciwną stronę.

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Siad klęczny (wsiad), jedno ramię wbok, drugie w skurczu, i skręt wykonywany małemi skrętami dopełniającemi z stale wzrastającą drogą ruchu. Na kom., w 6 t. posobnie.

Nieznacznemi skrętami dopełniającemi, które mają na celu wyćwiczanie sprężystych odskoków, zwiększa się stopniowo i doprowadza do maximum drogę właściwego skrętu, zachowując stale pionowe ustawienie tułowia i poziome ramienia. Dzieci liczą głośno: *raz i dwa i*, i t. d. do *sześciu*, zatrzymując się w poz. skrętu, ażeby można skontrolować poprawność wykonania. Jak zwykle, liczebnik na moment aktywny, t. j. skręt, spójnik na bierny odskok.

Wsiad, skurcz ramion, skręt i przedłużanie drogi skrętu małemi skrętami dopełniającemi. Ćw. rytm. z oznaczoną liczbą taktów. Ławka.

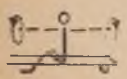
Po przybraniu poz. wyjśc. zaczyna się, na polecenie, skręty dopełniające, w równem, określonem tempie, z wzrastającą stopniowo drogą skrętu. Zwrócić tu należy uwagę, że — mimo stałego zwiększania się skrętu, uważanego jako całość — poszczególne skręty dopełniające pozostają jednakowo małe. Ćw. kontynuuje się aż do rozkazu: „dość“, albo też po wykonaniu nakazanej liczby taktów, np. 10, zatrzymuje się ćwiczących w poz. skrętu. Powrót do skrętu wprzód, na osobny rozkaz.

Przy wyćwiczaniu tych skrętów dopełniających w poz. siadu rozkrocznego, długiego, dobrze jest ustalać nogi przy przyścianku, pod najniższym jego szczeblem; albo — co jeszcze lepiej — nogę, w kierunku której wykonuje się skręt, ustalić pod szczeblem, drugą zaś oprzeć o szczebel.

Ramiona wbok, wsiad ze skrętem tułowia i nieduże krążenie ramionami (rysowanie kółek). Rytm. ćw. ramion.

Kilkakrotne skręty tułowia (w mocyjnej części lekcji) powinny zawsze poprzedzać ruchy ramion w skręcie.

W poz. wyjśc. ramion wbok ugina się lekko palce, kciuk zwrócony ku palcowi wskazującemu i trzeciemu, — jakby trzymając ołówek. Na polecenie, rysowanie małych, równych kółek w powietrzu. Ryc. 309. Ruch koncentruje się w stawach barkowych, przyczem ramiona skierowuje się wprzód-wdół, wbok-wtył. Dzieci liczą głosem jasnym, staccato: *raz, raz, raz.*



Ryc. 309.

Klęk (siad klęczny), skurcz ramion i skręt tułowia z wyprostem jednego ramienia wbok z zaciśniętą ręką w pięść lub z palcami wyprostowanemi. Na kom., potem rytm. w 4 t. (2/4 t.).

W poz. wyjśc. ustala się myślą na ścianie wprost przed sobą punkt, do którego ma być wzrok skierowany.

Tułów zwraca się w lewo zrazu powoli, potem szybciej, tak silnie, by barki wskazywały kierunek północny i południowy, i — nie zmieniając poprawnego ustawienia tułowia, prostuje się przeciwne ramię równo i spokojnie wbok. Wyprost ramienia łączy się z ostatnim momentem skrętu tułowia, tak że z ostatnią fazą skrętu występuje także końcowy mom. wyprostu ramienia. W wykonaniu rytm. przypada w t. 1. skręt, w t. 2. pauza, w t. 3. zpowrotem skręt wprzód, w t. 4. pauza. Wykonuje się najpierw w jedną, potem w drugą stronę.

Można także wprowadzić taką zmianę, że *tułów skręca się kilkakrotnie w jednym kierunku z ramionami skurczonemi*, a dopiero np. w t. 3. prostuje się ramię wbok i pozostawia w tej poz. skrętu do polecenia: „dość".

Klęk, skurcz ramion, i skręt tułowia w połączeniu ze skrętami dopełniającemi. Ćw. rytm., np. w 8 t.

W t. 1. i 2. powolny, silny, rozciągający skręt w lewo, kontynuowany w dalszym ciągu skrętami dopełniającemi w t. od 3.—7., jednakże bez zwiększania drogi ruchu. Po skręcie w t. 7., wykonanym szczególnie sprężyście, zwraca się tułów wprzód; w t. 8. pauza. Nauczycielka powinna zwracać szczególniejszą uwagę na dokładne pod względem formy wykonywanie skrętów dopełniających, z zachowaniem pionowego położenia tułowia, bez niepotrzebnego podnoszenia przeciwnego barku.

Klęk, jedno ramię wbok, drugie w skurczu i skręt tułowia w kierunku ramienia wbok. Na kom., z kontrolą wzrokową.

Z poz. wyjśc. w kierunku ramienia wzniesionego wbok z ręką w pięść, skręca się głowę w lewo. Skręt tułowia wykonuje się powoli, bez zmiany poprawnego układu ciała, możliwie jak najdalej. Wzrokiem kontroluje się położenie poziome ramienia i pionowe tułowia. Ruch ramienia powinien robić takie wrażenie, jakby końcami palców rysowało się na ścianie linję poziomą.

Rozkrok (zwarcie), ramię jak wyżej, i skręt tułowia. Na kom.


Ryc. 310.

W poz. wyjśc. ręka wzniesionego wbok ramienia zaciśnięta; głowa zwrócona w tę samą stronę. Skręty wykonuje się w kierunku wyprostowanego ramienia lub też w stronę przeciwną, kontrolując wzrokiem dokładność i obszerność ruchu. Ryc. 310.

Zwarcie (stanie), skurcz ramienia i skręt tułowia z wyprostem ramienia wbok. Na kom., tak samo jak w poz. klęku.

Zwarcie (rozkrok), ramiona wbok, skręt tułowia i łatwe ruchy ramion.

Ruchy ramion poprzedzać winny rytm. skręty tułowia w mocyjnej części wzoru lekcyjnego.

Przykłady ćwiczeń ramion:

a) — *opust ramion z klaśnięciem o uda i bezpośrednim wznosem wbok.*

Ruchy ramion wykonuje się tylko jeden raz, albo np. 3 razy zrzędu. W tym drugim razie dwa pierwsze opusty lekko i cicho, a dopiero w t. 3. energiczne klaśnięcie; dzieci liczą głośno: *raz i dwa i* ***trzy!***

b) — *z przycinaniem, jako ćw. wytrzymałości poz. skrętu.*

c) — *zwroty i odwroty rąk.* Por. z ćw. na str. 302.

Rozkrok, ramiona wbok, szybki skręt tułowia z klaśnięciem jednej ręki o drugą. W 1 t., na kom.


Ryc 311.

W poz. rozkroku z ramionami wbok (dłonie i głowa zwrócone wprzód), zwraca się tułów silnie w lewo, przenosząc równocześnie prawą rękę ku lewej i uderzając głośnem klaśnięciem dłoni o dłoń, poczem natychmiastowy powrót do poz. wyjśc. Ryc. 311. W czasie skrętów głowa stale zwrócona w jednym kierunku, t. j. w lewo, wzrok kontroluje, czy lewe ramię nie zmieniło poziomego położenia. Ćw. to wykonuje się najpierw w jedną, potem w drugą stronę, zachowując zdecydowaną poz. wyjśc. i wyprostowane kolana.

3. *Kombinowane ćwiczenia tułowia.*

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Busola.

Leżenie przodem, przyginanie tułowia i skłony wbok z jednej strony w drugą. Ćw. rytm. (o indywidualnych drogach ruchu).

W leżeniu przodem z ramionami wzdłuż ciała, wykonuje się małe, rytm. skłony wtył i z powrotem, przenosząc tułów powoli z jednej strony w drugą, i zwracając równocześnie głowę w kierunku skrętu. Nogi stale zwarte, stopy wsparte na podłodze.

Długie czółno indyjskie (kajak).

Wsiad, skręty tułowia z równoczesnemi opadami wprzód. Ćw. rytm.

Nauczycielka opisuje kształt i budowę czółna indyjskiego pouczając, jak należy posługiwać się długiem, dwustronnem wiosłem. Poz. wyjśc. dla tego ćw. jest poprawny wsiad i naśladowanie wiosłowania. Z każdem zanurzeniem wiosła opad tułowia wprzód, przechodzący — przy posunięciu wiosła wtył — w silny skręt, poczem zaraz następuje powrót do wyprostu tułowia. W t. 2. to samo w przeciwną stronę. Całe ćw. powinno robić wrażenie miękkiego, falistego ruchu tułowia, przechodzącego w kołysanie z jednej strony w drugą. Mimo takiego rytmu „falowego“ należy przecież wkładać dużo siły w każdy ruch, zarówno ramion jak i tułowia. Siad i nogi oparte mocno o podstawę.

Próba gibkości.

Szeroki rozkrok, opad, skłon i skręt tułowia.

Szeroki rozkrok (na 3 stopy), skłon wdół, i oparcie całej dłoni przed palcami nogi przeciwnej. Na kom., w 4 t.; potem rytm. w 8 t. Ryc. 312.



Ryc. 312.

Kolana silnie wyprostowane, ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi; kark i tułów wydłużone.

Ćwiczenie to, wykonywane rytm., wymaga tempa dość powolnego, aby ten „trudny“ ruch głębokiego opadu wdół, połączonego ze skłono-skrętem tułowia i wyprostem, można było wykonać w dokładnej formie. W wykonywaniu rytm. liczą nauczycielka i dzieci przy skłonoskręcie wdół: *raz, dwa,* — przy wyproście, z dwukrotnem klaśnięciem o uda: *trzy, cztery.* W następnych taktach (5.—8.) takie same ruchy w przeciwną stronę.

Pozdrowienie kolana czołem.

Rozkrok, skręt i skłon tułowia poniż. Na kom.

Równocześnie ze skrętem w lewo, skłania się szybko tułów wdół, ujmuje rękami strzałkę lewej nogi (dzieci ze sztywną budową kostną ujmują nogę trochę poniżej kolana), starając się nieznacznemi przyginaniami tułowia dosięgnąć czołem kolana. Ryc. 313. Na osobną kom. powrót do poz. wyjśc.


Ryc. 313.

Piłowanie drzewa. Ryc. 314.


Ryc. 314.

Wypad wprzód-wskos (forma swobodna), jedna ręka opiera się o nogę skurczoną w kolanie, druga ściśle w takt dostosowanemi i energicznemi ruchami naśladuje piłowanie drzewa w daną stronę. Kąt nachylenia kolana stale ten sam, obie stopy silnie wsparte na podłodze. (Opis podobnego ćw. znaleźć można w zasobie ćw. na I i II rok nauczania.)

Suszenie bielizny.

Rozkrok, ramiona wbok, i skłono-skręty z kołowaniem tułowia. Ćw. rytm. w granicach indywidualnej możności.

Dzieci naśladują, jak to wyprana, rozwieszona dla suszenia bielizna porusza się na wietrze, — a więc lekkie powiewanie małych kawałków i powolne, ciężkie poruszenia dużych, np. prześcieradeł. Odpowiedniemi ruchami zaznaczać należy także różne nasilenia wiatru, począwszy od lekkiego powiewu do porywistej wichury, wkładając w dany obraz należną miarę energji i siły.

Poz. wyjśc. rozkroku z ramionami wzniesionemi wbok-wzwyż, z łokciami trochę przygiętemi, stawami nadgarstków i palców zwiotczonemi, nadaje się najlepiej do tej zabawy. Po przybraniu tej poz. dzieci miękkiemi ruchami wszystkich tych zwiotczonych stawów skłaniają się wprzód, zwracają w jedną i drugą stronę, kołują tułowiem pod różnym kątem nachylenia i w różnych płaszczyznach, z jednem tylko zastrzeżeniem, żeby nie poruszały stóp i nie uginały kolan. Nauczycielka kieruje zabawą i podaje takt, w jakim ma się ona odbywać. W czasie dokładnie oznaczonych ruchów dzieci wymawiają np.: *„flip, flap“* — uwydatniając siłą i barwą głosu różne stopnie nasilenia wiatru.

Sianokosy.[1])

Rozkrok (stanie), skręt i opad tułowia. Ćw. rytm. w 2 t. Wyćwicza się na kom.

Nauczycielka podaje dokładny opis kosy i uzmysławia ją, rysując kredą na podłodze.

a) *Koszenie trawy* (w miejscu).

Rozkrok. Obie ręce, trzymające niby drzewce kosy, przenosi się tak daleko wtył-wzwyż w prawo, by nastąpił skręt tułowia (ryc. 315). W t. 1. wymachuje się urojoną kosą łukiem, wprzód-wdół i wzwyż w stronę lewą, przyczem następuje tak silny opad wdół, że „rzekoma kosa“ zbliża się do podłogi (jednak jej nie dotyka). W t. 2. wymach kosą zpowrotem w prawo. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie stopy, kolana wyprostowane. Ćwiczenie to cechować ma właściwa kośbie siła i energja; mimo to jednak, wzięte jako całość, powinno robić wrażenie miękkich, kołyszących się ruchów. Tempo spokojne, równe. Najlepiej liczyć: *raz, dwa, trzy* na



Ryc. 315.

[1]) Autorka podaje dwa różne sposoby koszenia trawy, stosowane w różnych okolicach Finlandji, stawiając tu jako wzór, sposób łatwiejszy. Opisy te, jako niemające dla nas większego znaczenia, pomijam, zalecam wszakże, by i u nas stosowano sposoby regjonalne, różniące się często między sobą, opierając się jednakże na zasadniczym przykładzie, podanym w tekście. (Przyp. tłum.)

każdy ruch kosy, t. j. 3/4 t. w rytmie walca, akcentując nieco silniej pierwszą ćwiartkę. Po kilku razach dzieci zatrzymują się, oddychają głęboko po ciężkiej kośbie, i powtarzają ruchy w przeciwną stronę.

„Koszenie trawy“ stosować można także i wcześniej, choć, ściśle biorąc, miękki, kołyszący się rytm, mający naśladować kośbę, wymaga celowych i obliczonych ruchów, czyli jest odpowiedniejszy dla starszej już młodzieży.

b) *Koszenie trawy z kroczeniem wprzód.*

Stanie, skręt tułowia w prawo, z trzymaniem kosy jak pod *a*. W t. 1. z małem ugięciem kolana (moment przejściowy) nieduży krok wprzód z równoczesnym wymachem kosy z prawej strony w lewo (z opadem i skrętem); w t. 2. dostawienie lewej nogi do prawej, i z wyprostem tułowia wymach ramion zpowrotem w prawo-wzwyż. Aby silniej zaznaczyć takt i wywołać energiczny ruch kosy, noga kroczna przytupuje. Podobnie jak pod lit. *a*, nadaje się tu również dobrze takt walca, szczególnie przy wykonywaniu rytmicznem. Oprócz koszenia zastosowywać można także inne czynności, połączone z sianokosami — grabienie, przewracanie, układanie w kopki, zabawy jak koziołki, podskoki. Najważniejszą rzeczą jest jednak wywołanie odpowiedniego nastroju, ożywienia, zapału, komendą i wogóle całym sposobem prowadzenia zabawy.

Mielenie zboża na żarnach.

Rozkrok, opad, skręt i skłon wbok (kołowanie tułowia). Ćw. rytm.

Ćw. to ma naśladować mielenie na dawnych żarnach, (używanych u nas do dziś dnia w niektórych okolicach). Dzieci powinny sobie wyobrazić, że stoją przed żarnami, których kamień ma prawie ¾ m. średnicy. Stojąc w opadzie rozkrocznym i skłonie wbok ujmują obiema rękami drążek, służący do obracania koła (oznaczoną ręką powyżej). Mielenie ziarna naśladuje się przenoszeniem rąk dużym ruchem kołowym, przyczem tułów przechodzi do opadu poniż, skrętu i kołowania, jak na

ryc. 316. Stopy mocno ustalone, kolana wyprostowane, kręgosłup wyprostowany.


Ryc. 316.

Zabawę tę można także wykonywać dwójkami naprost, i wtedy jeden z ćwiczących miele, drugi nasypuje ziarno.

Przenoszenie ciężkich worków. Ryc. 317.

Rozkrok, opad wprzód, i skręty tułowia. Ćw. rytm. w 6 t.

Ćwiczący stają w rzędach, dwójkami naprost, w odległości kilku kroków od siebie, wyobrażając sobie, że przed nimi leżą ciężkie worki, które mają ładować na stojący obok wóz ciężarowy. W tym celu *stają obaj w rozkroku, z ramionami luźno opuszczonemi wdół, rękami zaciśniętemi*, t. j. chwyt worka przez obu wspólnie pracujących. Na odpowiednią kom., wymachy ramion z jednej strony w drugą, z „ociężałemi“ przyginaniami i skrętami tułowia. Ćwiczący liczą np. do 5. W piątym wymachu rzucają worek z siłą szybko na wóz, skręcając i zarazem prostując tułów, by w t. 6. powrócić do pierwotnej poz. opadu. Powolnemi, ciężkiemi ruchami powinno się istotnie wywoływać wrażenie ciężkiej pracy. Równe i spokojne drogi ruchu, wykonywanego razem z współćwiczącym, pozwalają odczuwać ułatwiające działanie rytmu przy natężającej pracy.


Ryc. 317.

Napełnianie gumowego koła przy rowerze.

Wykrok wprzód-wskos, opad i skręt tułowia. Ćw. rytm. w 2 t.

W poz. wykroku wskos lewą nogą opada tułów poniż, z wyprostowanym kręgosłupem. Ćwiczący opiera lewą rękę na podbiciu nogi krocznej, wyobrażając sobie, że przytrzymuje w ten sposób rączkę pompki. Pompowanie odbywa się w 2 t. Prawą rękę, która niby pompuje powietrze trzyma się, zaciśniętą tuż przy lewej. Pompując, wyciąga się w t. 1. „tłok“ kugórze, czyli kurczy silnie prawe ramię i skręca tułów w tę samą stronę. W t. 2. prostuje się znowu ramię wdół, skręcając równocześnie tułów wprzód. Ryc. 318. Przez cały czas


Ryc. 318.

ćwiczenia poz. wykroku nieporuszona; skręty wykonuje się zdecydowanie. Energja i dokładność powinny cechować całe ćwiczenie.

Gąsienica „miernik".

Półprzysiad podparty, nieznacznie przygięte kolana i postęp wprzód; półprzysiad, skręt-opad i skłon tułowia wbok.

Po krótkim opisie gąsienicy zwanej „miernikiem" i sposobu, w jaki się porusza, zachęca się dzieci do naśladowania jej ruchów. *Gąsienica pełza*: — po przybraniu poz. półprzysiadu podpartego wdół, stawia się w t. 1. lewą rękę niezbyt daleko wprzód; w t. 2. dostawia w tej samej linji prawą, poczem prostuje się kolana; w t. 3. i 4. taki sam ruch wprzód lewą i prawą nogą z nieznacznem kolejnem rozluźnianiem stawów kolanowych (lekkie przyginania). Te ruchy rąk i nóg powtarza się kilka razy.

Jako urozmaicenie zabawy stosować można „wahające" ruchy, jakiemi gąsienica bada niejako drogę, po której się posuwa. Dzieci wracają do poz. półprzysiadu, z ramionami ugiętemi wzwyż, rozluźniają stawy nadgarstkowe, rozsuwają nieznacznie palce, zwracają grzbietową stronę rąk wprzód i wykonują różne charakterystyczne ruchy gąsienic, a więc: skręty, skręty dopełniające, z jednej strony w drugą, opady wprzód, i t. p.

Wszelkie pouczenia przy takich formach zabawowych, odwołujące się do wyobraźni, musi przedewszystkiem cechować ożywienie; to też w czasie owych ruchów „wahających" powinna także sama prowadząca brać udział w zabawie, a dzieci mają naśladować jej celowe, miękkie, a zarazem zręczne i pełne siły ruchy.

Drzewa w czasie wiatru. Swobodne ruchy ramion i tułowia w indywidualnem tempie. Ćw. naśladowcze.

Ćw. to daje dzieciom sposobność, by zapomocą odpowiednich ruchów odtwarzały swe obserwacje z dzie-

dziny przyrody. Przedewszystkiem więc — poruszenia gałęzi drzew w czasie różnego nasilenia wiatru. Złudzenie, że to „wiatr porusza“, budzi w momentach wykonywania ruchów uczucie swobody, zadowolenia, czyli wrażenia podniecające i stymulujące, jakby te niewidzialne siły natury, całą swą mocą działając na dziecko, wypowiadały się nazewnątrz energją i radością.

Dziecko musi wiedzieć, że ma stać mocno, gdyż drzewo jest silnie zakorzenione w gruncie, z którego pień jego wznosi się dumnie i prosto, korona zaś jest giętka i podatna. Nogi i tułów są pniem, głowa koroną, ramiona konarami, przedramiona gałązkami, a palce liśćmi.

Rozkrok, palce nóg przyciśnięte silnie do podłogi, ramiona wbok, stawy łokciowe lekko ugięte, a nadgarstkowe i palców całkiem zwiotczone.

a) *Słaby powiew wiatru, wywołujący jedynie drżenie listowia.*[1])

Ruch wyłącznie stawów nadgarstkowych, które ugina się, prostuje, krąży, w względnie dość żywem tempie.

Wiatr się wzmaga; porusza nietylko liście, ale także gałązki, nakoniec i gałęzie.

Z początku wiatr jest tak słaby, że porusza tylko małe gałązki, podczas gdy liście — równocześnie, ale niezależnie od poruszeń gałązek, — odpowiednio do swej budowy, powiewają swobodnie i samodzielnie.

Poruszenia gałązek oddaje się miękkiemi ruchami stawów łokciowych, t. j. przedramion, uginając i prostując je naprzemian, przyczem ręce poruszają się zupełnie niezależnie, ruchem krążenia, skurczami i rozkurczami, w dość żywem tempie. Powoli wiatr staje się coraz gwałtowniejszy, duże konary uginają się w wichurze. Ramiona, a wraz z niemi i ręce, wznoszą się i opuszczają kolejno w spokojnem tempie, miękkiemi, kołyszącemi ruchami (ruch w stawach barko-

[1]) Momenty wskazane pod lit. a i b stosuje się z praktycznych względów, choć nie mają one nic wspólnego z ćw. tułowia. (Przyp. aut.)

wych), podczas gdy poruszenia przedramion i rąk jak poprzednio, trwają dalej bez przerwy. Nakoniec ruch przenosi się i na wierzchołek drzewa, skłony głowy wtył i wprzód, potem w połączeniu ze skrętami tułowia z jednej strony w drugą.

c) *Wiatr przechodzi w gwałtowną wichurę i przygina górną, giętką część drzewa, t. j. koronę.*

Trzymając nogi i tułów możliwie nieruchomo, wykonuje się skłony wtył, wprzód, wbok i skręty dopełniające. Skręty dopełniające wbok z początku kilka razy w jedną stronę, potem dopiero w drugą (jest to zresztą zasadą przy tego rodzaju ćw., wykonywanych nie na komendę). W czasie wykonywania ruchów tułowia nie zaprzestaje się ruchów opisanych pod lit. *a* i *b*.

d) *Huragan pochyla cały pień drzewa:* skłony i skręty jak poprzednio pod lit. *c*, ale znacznie głębsze, i poprzedzone ruchem kołowania najpierw w jedną, potem w drugą stronę.

Różne stopnie nasilenia wiatru powinni ćwiczący naśladować także barwą i siłą głosu. Ćw. zamieszczone pod lit. *a* i *b* mają być niejako przygotowaniem do ćw. złożonych, przyzwyczajać zarazem do swobodnego wykonywania ruchów niezależnie jednych od drugich. Jest to nawet zasadą, przyjętą ogólnie w gimnastyce, że przechodząc od form mniej złożonych do bardziej skombinowanych, nie zaniedbuje się tych form łatwiejszych; owszem, powtarza się je tak długo, aż ćwiczący włożą się w nie i — jak w tym wypadku — będą umieli naśladować zmienną siłę wiatru.

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Stosowanie skombinowanych ćw. tułowia w poprawnej formie jest — na tym stopniu nauczania — dość ryzykowne, dlatego też autorka ograniczyła się do jednej, wyżej opisanej formy zabawowej. O ile jednak wyrobienie ćwiczących jest tak zaawansowane, że pozwala na dokładne opanowanie tego rodzaju ćwiczeń, można już w trzecim roku nauczania stosować łatwe

kombinacje skłonów i skrętów. Naogół jednak lepiej jest nie stosować takich zwykle dość trudnych ćwiczeń złożonych.

Przykłady ćw. skombinowanych, które mogą być stosowane w tym wieku są:

Wsiad, skurcz ramion, skręt (łagodny skręt) i opad tułowia wprzód. Ćw. rytm. Ryc. 319.


Ryc. 319.

Po przybraniu poz. skrętu w poprawnej formie, zaczyna się, na polecenie opady i wyprosty tułowia. W czasie opadów i wyprostów należy przestrzegać, by stopień skrętu nie ulegał zmianie, a opad wykonywać w tempie równem, spokojnem, nie garbiąc pleców, nie opuszczając głowy ani barków wprzód.

Siad klęczny (wsiad), skurcz ramion, opad wtył i skręty tułowia z jednej strony w drugą. Ćw. rytm. w 2 t. Ryc. 320.


Ryc. 320.

Z poz. wyjśc. z wydłużonym i wyprostowanym tułowiem, głową podaną wtył, z łopatkami ustawionemi normalnie, zwraca się tułów „luźnie“ z jednej strony w drugą, w szybkiem tempie, małemi drogami ruchu. Ćw. tego nie należy prowadzić długo jednym ciągiem. Celem zmiany, stosować można np. *zwarcie i podskoki, — w miejscu albo z obrotami wkoło.*

Siad klęczny (wsiad), skurcz ramion i rytm. skręty tułowia z jednej strony w drugą z nieznacznemi opadami wprzód i wyprostami. Na kom.

Skręty w poz. wyjśc. z jednej strony w drugą, o krótkich drogach ruchu wykonuje się w żywem tempie, na polecenie. Po kilku takich skrętach naprzemian, mały opad wprzód i wyprost do poz. wyjśc. Ćwiczącym należy przypominać, że opad i wyprost mają się ograniczać tylko do stawów miednicowych i że przez cały czas kręgosłup powinien być wydłużony w płaszczyźnie strzałkowej.

CZWARTY ROK NAUCZANIA.

Lata od 12—13.

1. Skłony wbok.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Napinanie łuku. Przyścianek.



Ryc. 321.

Zwarcie, stanie bokiem, przy przyścianku, stroną lewą. Lewą ręką podchwytem ujmuje się szczebel, mniej więcej w wysokości bioder, prawą nachwytem, w linji pionowej nad lewą, szczebel w wysokości ciemienia. Na polecenie, nie poruszając nóg ani chwytu rąk, pręży się całe ciało wbok łukiem (jak cięciwę łuku). Głowa silnie podana wtył. Ryc. 321.

Okręt na wzburzonem morzu. Ławka.

Podobne formy zabawowe opisywane były już poprzednio. Ćwiczący stają powyż w zwarciu na ławce, mającej przedstawiać kadłub okrętu; o ile zaś na podłodze, to również w zwarciu i wspięciu. Ramiona, czyli „żagle", wbok-wzwyż, głowa wzniesiona, tułów prosto, zwarte nogi oparte mocno na ławce. Wraz ze swobodnemi ruchami ramion i głowy skłania się tułów z jednej strony w drugą, zrazu małemi, swobodnemi, potem coraz głębszemi ruchami, utrzymując stale równowagę. („Uważajcie na żagle, by się okręt nie przewrócił").

Powtarzając zabawę, należy za każdym razem wprowadzać coś nowego, aby te, choćby nawet najmniejsze, zmiany budziły świeże zainteresowanie. Można np. od czasu do czasu wprowadzić skok obunóż, naśladujący wznoszenie się i opadanie okrętu na wzburzonej fali, — zwijanie żagli, lub wreszcie ruchy holowania rękami.

Półzwis naprost, przysiad i przenos nóg wbok. Przyścianek.

Ćwiczący stają naprost w odległości ½ kroku od przyścianka, ujmują nachwytem szczebel ponad cie-

mieniem, poczem wznoszą pięty i uginają kolana. W tej pozycji półzwisu ramiona są wyprostowane, ciało pionowo, a ugięte kolana rozchylone wbok tuż przy przyścianku. Na kom. prostując kolana, przenosi się zwarte nogi tak daleko wbok, żeby tylko końce palców dotykały podłogi. Nogi stale blisko przyścianka. Ciężar ciała spoczywa wyłącznie na wyprostowanych ramionach. Górna część ciała powinna pozostawać stale w ustawieniu pionowem, zwrócona przodem, tuż przy przyścianku w czasie całego ćw. Powrót do poz. wyjśc. tylko przy pomocy ramion.

Zegar idzie i bije godziny.

Rozkrok, skurcz ramion, i skłon tułowia z jednej strony w drugą; skłony dopełniające w powolnem tempie.

W poz. wyjśc. rozkroku skłania się tułów z jednej strony w drugą, krótkiemi drogami ruchu, przyczem ćwiczący wymawiają: *ti-k, ta-k.* Na polecenie: *„ósma godzina“* (czwarta, piąta) silniejszy skłon w jedną stronę, np. w lewo i skłony dopełniające (ruch sprężynowy kręgosłupa) w takiej liczbie, jaka odpowiada podanej godzinie. Każdy taki skłon dopełniający w dość powolnem tempie i następujący po nim odskok jest jakby uderzenie tułowiem godziny. Zegar bije godziny solennie, głębokiemi uderzeniami, które naśladują ćwiczący, wymawiając poważnie: *buum, buum.* Następną godzinę wydzwania zegar w przeciwną stronę.

Pompa wodna.

Rozkrok, jedno ramię wbok, drugie w skurczu i skłony wbok.

Ćwiczących ustawia się dwójkami naprost; jeden z nich, „pompa“, — stoi w rozkroku; ramię wbok, drugie w skurczu, z ręką zaciśniętą w pięść, „pompujący“ staje w zwarciu trochę zboku, w bliskości wyciągniętego ramienia „pompy“ i ujmuje je silnym nachwytem za nadgarstek i za staw łokciowy. Przy pompowaniu, pierwszy stojący w rozkroku, wykonuje

głębokie skłony i wyprosty tułowia wbok, w stronę wyciągniętego ramienia, podczas gdy drugi, t. j. „pompujący“ ugina i prostuje kolana bez wznosu pięt, i bez poruszania ramion, idąc za ruchem „pompy“ (skłaniającej się wbok). Ryc. 322. Pompujący silnym chwytem podtrzymuje ramię „pompy“, ustala je i daje pomoc przy skłonach, co wywołuje złudzenie faktycznego pompowania. Ćw. należy prowadzić w ożywionem tempie, z precyzyjną dokładnością; przypływ wody naśladuje się głosem.



Ryc. 322.

Sosna.

Rozkrok, ramiona wzwyż, ręce złączone nad głową, i skłony tułowia. Ryc. 323.



Ryc 323.

Rozkrok, ramiona silnie wyprostowane, palce lekko splecione ponad podaną wtył głową, wzrok skierowany kugórze, mają wyobrażać smukłą i wysoką sosnę, zakorzenioną silnie w gruncie.

Wiatr porusza sosną: z zachowaniem poprawnej, opisanej powyżej poz. wyjśc., wykonuje się skłony i pogłębiania tychże, w jedną tylko stronę, celem ich ułatwienia. Tempo równe, spokojne; w miarę wyćwiczenia skłony coraz głębsze.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Skłony wbok, z kontrolą rąk.

Ażeby dać ćwiczącym jasne i wyraźne pojęcie, do którego odcinka kręgosłupa ruch ma się ograniczać, należy posługiwać się kontrolą rąk, stosując ją jak najbardziej celowo, z precyzyjną dokładnością. Należy więc kłaść nacisk nietylko na wyszukanie właściwego punktu wierzchołkowego w kręgosłupie, ale także zwrócić uwagę na układ ręki (łokcia, ręki i t. d.), która ma ruch kontrolować. Trzeba jednak stanowczo zastrzec się przed bezmyślnem, powierzchownem traktowaniem tej autokontroli. Umiejętnie stosowana kontrola jest wybitnym środkiem pomocniczym przy wyćwiczaniu ściśle umiejscowionych i poprawnych ruchów w odpowiednich kręgach. Chcąc dokładniej ustalić działanie kontroli rękami, należy ją wyćwiczać w tych pozycjach, które już same przez się zapewniają silną podstawę poz. wyjśc.

Układ rąk do kontroli jak wskazują ryc. od 13—15, p. Cz. I i opis na str. 214.

Siad klęczny, ramiona wbok z zaciśniętemi rękami i skłony z jednej strony w drugą z powolnie wzrastającą drogą ruchu. Rytm. ćw. tułowia.

Po przybraniu siadu klęcznego, wznosi się ramiona wbok z zaciśniętemi palcami rąk. Wzrok, skierowany wprzód, śledzi na ścianie obszerność dróg ruchu przy skłonach. Na kom., wykonuje się na liczenie prowadzącej skłony z jednej strony w drugą, energicznie, ale zarazem i miękko, zwiększając powoli drogi ruchu. Na małe skłony, wypowiada się w dość szybkiem tempie: *raz, dwa, raz, dwa,* głosem pogodnym, na zwiększające się drogi ruchu, głosem poważniejszym, w powolniejszem tempie — *raz, dwa,* wreszcie, gdy skłony dojdą do maksymalnego nachylenia, akcentuje się silniej i zwiększa interwały. Ramiona bez poruszania, z uczuciem ustawicznego rozciągania wbok, tułów podatny, również jakby się wydłużał przy każdym skłonie. Podstawa mocno ustalona.

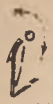
Klęk (rozkrok, stanie), skurcz ramion, powolne skłony wbok z pogłębianiem. Rytm. ćw. w 8 t.

W 4 pierwszych taktach powolne, jakby rozciągające skłony wbok (w lewo), z dwoma pogłębieniami w dalszym ciągu w tę samą stronę (w t. 5. 6.). Bezpośrednio po ostatniem, silniej zaakcentowanem pogłębieniu skłonu w t. 7., tułów jakby odskakując, powraca do położenia pionowego i przetrzymuje w t. 8. pauzę. Serję tych ruchów powtarza się kilka razy w jedną i tę samą stronę, potem w drugą.

Klęk, skurcz ramion, skłony wbok z opustem wdół jednego ramienia, jak do „uderzenia młotem" o nogę.

Ćw. rytm. w 3 t.

Skurcz ramion z silnie zaciśniętemi rękami w pięść, dłońmi wprzód. W t. 1. możliwie jak najgłębszy skłon wbok, z równoczesnem uderzeniem „młotem", stroną małego palca, o udo. Po uderzeniu, ręka odskakuje natychmiast wbok, a tułów w t. 2. wraca do położenia



pionowego ze skurczem ramion. W t. 3. pauza. Ryc. 324.

Ryc. 324.

Rozkrok (zwarcie), chwyt ciemienia i skłon wbok (ramiona wbok, ręce w pięść). (Chwyt ciemienia p. str. 81).



Nie poruszając układu rąk ani ramion — wykonuje się, na kom., „rozciągający" skłon wbok, w jedną stronę. Wyprost tak samo powoli, starając się utrzymać dolny odcinek tułowia możliwie bez poruszenia. Ryc. 325.

Ryc. 325.

Zwarcie, skurcz ramion i skłony tułowia wbok, do trzech różnych stopni pogłębiania. Ćw. rytm. w 4 t.



W t. 1. nieznaczny skłon wbok (w lewo) stopień 1. i natychmiastowy wyprost; w t. 2. skłon nieco głębszy; w t. 3. skłon możliwie najgłębszy, bez poruszenia podstawy. Po trzecim skłonie natychmiastowy wyprost do poz. wyjśc. i pauza. Prowadząca i dzieci liczą: *raz i* dwa i, trzy *i cztery*, jak zwykle liczebnik na mom. aktywny. Ryc. 326.

Ryc. 326.

Rozkrok, chwyt ciemienia i skłon z jednej strony w drugą. Ćw. rytm. w 2 t.

Miednice i stopy mocno ustalone, a skłony wysokie, „rozciągające", o niezbyt długich drogach ruchu. W czasie ćw. lędźwiowy odcinek kręgosłupa należy przetrzymywać stale pionowo, łokcie zwrócone wbok a głowę prosto.

Rozkrok (zwarcie), ramiona wbok, ręce w pięść, skłony wbok w jedną stronę i skłony dopełniające. Ćw. rytm. w 4 t. (O znaczeniu zaciśniętych rąk p. str. 292 nota).

W t. 1. i 2. łagodny skłon wbok z pogłębieniem i nieznacznem zwiększeniem drogi ruchu; w t. 3. zupełny wyprost tułowia; w t. 4. pauza dla poprawienia i ustalenia poz. Ćw. powtarza się kilka razy w jedną stronę.

Wykrok wskos wspięty i skłon tułowia w stronę nogi w wykroku. Ryc. 327.


Ryc. 327.

Skłony wbok w wykroku są o tyle trudniejsze, że przy ich wykonywaniu występuje łatwo przesunięcie w pasie miednicowym, co może zachwiać równowagę pozycji i utrudnić zlokalizowanie skłonu tylko do górnych kręgów. Ponieważ jednak jest to ćw. bardzo estetyczne, a także wyrabia gibkość, można pod ścisłą kontrolą stosować je już na tym stopniu nauczania. W poz. wyjśc. cała noga powinna pozostawać wyprostowana, miednice unieruchomione (w równym poziomie) ciężar ciała przeniesiony nieznacznie na nogę kroczną.

a) — *jedno ramię w skurczu, drugie ugięte do kontroli.* Na kom.

Przy wykroku lewą nogą kontroluje ruch lewa ręka (p. str. 232), uważając, by miednice nie poruszały się, a ciężar ciała spoczywał lekko na nodze postawnej. Rozciągając kręgi lędźwiowe skłania się i prostuje powoli tułów.

b) — *skurcz ramion, skłon łukiem wbok i pogłębianie skłonu.* Ćw. rytm.

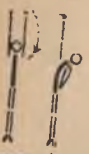
Skłon łukiem wbok, jak pod lit. *a.* Pogłębianie skłonu wykonuje się bardzo małemi drogami ruchu, usiłując zachować stale poz. skłonu łukiem.

Stanie, zwarcie, ramiona wzwyż, ręce zaciśnięte i skłony wbok.

a) — *łagodne skłony z jednej strony w drugą.* Rytm. w 2 t.

Po przybraniu poz. wyjśc., dążyć należy do wydłużenia kręgosłupa (łopatki ustawione normalnie), poczem zaczyna się skłony z jednej strony w drugą, z uczuciem, że lędźwie „rozciągają się". Drogi ruchu muszą być niedługie, ażeby ćwiczący mogli zachować nieporuszoną podstawę nóg.

b) — *skłon wbok z przenosem jednego ramienia do skurczu.* Na kom., w 2 t.


Ryc. 328.

Rozciągając tułów, skłania się go w t. 1. w lewo, kurczy powoli lewe ramię, zbliża się je do barku, podczas, gdy drugie pozostaje wyprostowane i skierowane stale w ten sam punkt, upatrzony na suficie. Ryc. 328., mom. *a* i *b*. Za wzór wykonywania skłonu, może służyć „napinanie łuku". W t. 2. powolny, opanowany powrót do poz. wyjśc.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Półzwis bokiem, powyż (wkrzyż).

a) *Zmiana między półzwisem przodem-powyż, a półzwisem bokiem-powyż (wkrzyż).*

W poz. półzwis przodem-powyż ujmuje się szczebel dosiężnie i na dane polecenie, zwraca się o 90°, przenosząc swobodne ramię wbok-wskos, nogę wbok. Ze zwrotem o 90° łączą ćwiczący wesołe wykrzykiwania: *hej! ha!* lub podobne, odpowiednio dobrane. Powrót do poz. wyjśc., licząc *„dwa!"*

b) *Zawody we wbieganiu na przyścianek do półzwisu bokiem-powyż.*


Ryc. 329.

Po odliczeniu, ustawiają się ćwiczący w szeregu, możliwie jak najdalej od przyścianka. Na dane hasło, biegną wszyscy do przyścianka, wbiegają na poprzednio oznaczony szczebel, chwytają lewą ręką szczebel dosiężnie ponad głową, przybierając w ten sposób poz. półzwisu bokiem-powyż. Kto najzręczniej i najszybciej tego dokona, zostaje wyróżniony. Na polecenie, powrót na miejsca.

2. Skręty tułowia.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Zardzewiała śruba. (Skręty dopełniające).

Rozkrok, ramiona wbok, ręce w pięść, i skręty dopełniające z powolnem (stopniowem) *zwiększaniem drogi właściwego skrętu.* Ćw. wykonuje się czas jakiś w jedną stronę, potem w drugą.

Podstawa poz. wyjśc. jak najsilniej ustalona (por. z szerokim rozkrokiem, str. 302). Ramiona wzniesione wbok, ręce zaciśnięte. Skrętami dopełniającemi (o bardzo małych drogach ruchu), wykonywanemi rytmicznie, ćwiczący „skręcają się“ (nieznacznemi ruchami), coraz dalej w lewo, doprowadzając skręt około osi pionowej do możliwie najdalszych granic (śruba wysuwa się z trudnością, trzeba ciężko pracować). Takt rytmicznych skrętów dopełniających podtrzymują dzieci, licząc na każdy skręt dopełniający, *raz, dwa,* i t. d., np. do 10, w którym to takcie powinno się osiągnąć maksimum skrętu. Można również naśladować zgrzyt zardzewiałej śruby, wymawiając w takt: *trr, trr,* a w takim razie zatrzymuje się skręt dopiero na rozkaz: *dość.* Powrót do poz. wyjśc. na osobne polecenie.

Piłowanie długą piłą.

Rozkrok, jedno ramię w skurczu w poziom, drugie wbok, ręce zaciśnięte, i skręt tułowia w stronę wyciągniętego ramiona wbok, z wyprostem i skurczem drugiego.

Ćwiczący stają w szerokim rozkroku (stopy mocno ustalone), lewe ramię wbok, ręka zaciśnięta stroną grzbietową wzwyż (ręka trzyma rzekomo belkę, która ma być przepołowiona). Rękę prawą, przedstawiającą piłę, trzyma się w skurczu wprzód — w poziom. W czasie wykonywania ćw., lewa ręka pozostaje skierowana stale w jeden punkt, podczas gdy prawą prostuje się z równoczesnym silnym skrętem tułowia, zbliżając do lewej. Ryc. 330. Zwracając tułów zpowrotem wprzód, zwraca się i prawe ramię do poz. wyjśc. Ruchy ramienia wykonuje się w płaszczyźnie poziomej, energicznie, z siłą i precyzją, co wtedy tylko jest możliwe, kiedy powierzchnia podstawowa jest dobrze ustalona.

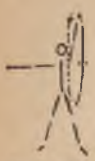


Ryc. 330.

Wiatrak.[1])

Po przybraniu poz. wyjśc., zaczyna się, na polecenie, krążenie jednem ramieniem wprzód-wbok-wzwyż-

[1]) W dawnych czasach zwracano wiatraki zapomocą długich belek w stronę wiatru. (Przyp. aut.)


Ryc. 331.

wbok-wdół. Skrzydła wiatraka obracają się wkoło. Na osobne polecenie, skręca się tułów skrętami dopełniającemi w lewo, z równoczesnem kołowaniem prawego ramienia. Skręt tułowia możliwie jak najobszerniejszy, bez poruszenia podstawy. Po dojściu do maksimum skrętu, powtarza się jeszcze kołowanie przez czas jakiś. Na polecenie, zaczyna się odwrót tułowia.

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Wsiad (siad klęczny), ramiona wbok, ręce zaciśnięte, i skręty dopełniające z jednej strony w drugą; w oznaczonym takcie przetrzymanie poz. skrętu z ramionami wbok. Ćw. rytm.

Przy skręcie należy kłaść duży nacisk na to, by łopatki pozostawały w normalnem położeniu i nieruchomo, co w dużej mierze ułatwia silne zaciśnięcie rąk w pięść. Głowa podana wtył; wzrok kontroluje, czy w skręcie nie powstają niepotrzebne skłony (wzrokiem kontroluje się poziomą linję ruchu na ścianie).

Siad płaski rozkroczny, ramiona wprzód i zmiana między trzykrotnem klaśnięciem przed sobą a skrętem tułowia z przenosem ramion wbok, w tę samą stronę i z dwoma skrętami dopełniającemi. Na kom., w 6 t.

W 3 pierwszych taktach 3 klaśnięcia przed sobą; w 3 następnych skręt i dwa skręty dopełniające w tę samą stronę. Ryc. 332. Ramię strony przeciwnej jak kierunek skrętu opuszcza się ku wewnętrznej stronie równoimiennej nogi i opiera o podłogę, mniej więcej w linji kolana. Głowę zwraca się w kierunku ramienia wbok.


Ryc. 332.

Skręty powinny być tak duże, żeby wzniesione ramię wskazywało kierunek prosto wtył (ku południowi). Poz. wyjśc. bez poruszenia, nogi przyciśnięte do podłogi, palce stóp zwrócone ku górze. Ćw. powtarza się najpierw w jedną stronę, potem w drugą.

Rozkrok, skurcz ramion i zmiana między skrętem tułowia a prostowaniem ramion w skręcie. Ćw. rytm. w 6 t. Ryc. 333.

W t. 1. silny skręt w lewo; w t. 2. energiczny wyprost ramion wbok (ręce w pięść); w t. 3. skurcz ramion; w t. 4. tułów zwraca się wprzód zpowrotem; w t. 5. i 6. przetrzymuje się poz. wyjśc., dążąc do wydłużenia ciała (p. str. 67, nota).



Ryc. 333.

Szeroki rozkrok (zwarcie), ramiona wbok, ręce w pięść i skręt tułowia; poz. rozkroku, ramiona wbok, skręt i przycinanie. Serja ćwiczeń. Na kom., w 6 t.; potem w 6 t. posobnie.

W poz. szerokiego rozkroku wznosi się ramiona z zaciśniętemi rękami wbok; w t. 2. skręca się tułów w lewo; w t. 3. i 4. przycinanie ramionami wtył; w t. 5. skręt tułowia wprzód; w t. 6. opust ramion wdół. Kilkakrotnie w jedną i tę samą stronę.

Wyćwiczając tę serję ruchów, należy każdego poszczególnego momentu wyuczać w formie poprawnej, która dawałaby rękojmię, że potem, przy ćwiczeniu w 6 po sobie następujących taktach, wykonanie będzie zupełnie dokładne. Trzeba więc przedewszystkiem zwrócić uwagę, by przycinanie odbywało się bardzo małemi drogami ruchu, wtył i zpowrotem (ruch przycinania w stawach barkowych) w płaszczyźnie poziomej, oraz czuwać nad należytą formą skrętu.

Szeroki rozkrok, ramiona wbok, ręce zaciśnięte, zwroty i odwroty ramion z równoczesnemi, coraz silniejszemi skrętami tułowia (4 różne stopnie nasilenia). Na kom., oznaczoną ilość razy posobnie.

Z poz. szerokiego rozkroku, z ramionami wbok, zaczyna się możliwie jak najsilniej zwroty i odwroty rąk. Na każdy taki zwrot, i odskok (odwrót ręki) wypowiada prowadząca, akcentując silnie: *„Zwróć“*, co obejmuje zarówno zwrot, jak i odwrót ręki. Po każdym rozkazie dość długa pauza. Po kilkakrotnem powtórze-

niu zwrotów i odwrotów rąk, zaczynają się skręty tułowia czterema coraz większemi nasileniami w zwrocie tułowia i z nieprzerwanie trwającemi zwrotami rąk, wykonywanemi równo w takt. Z każdym zwrotem rąk, zwiększa się drogę skrętu. W t. 4. gdy skręt osiągnął maksimum drogi ruchu, t. j. około 90°, zatrzymują się ćwiczący w poz. ramion wbok i skrętu, w możliwie jak najpoprawniejszej formie. Na osobny rozkaz, skręt tułowia wprzód, z opustem ramion.

Rozkrok, skurcz ramion w poziom, ręce zaciśnięte, skręt głowy i tułowia z jednej strony w drugą, z uderzaniem „ciosem" jednem ramieniem wbok. Ćw. rytm. w 4 t. Forma swobodna.

Aby dokładnie ustalić formę ćw., wykonuje się skręt i cios ramieniem w lewo w t. 1.; w t. 2. pauza w skręcie; w t. 3. analogiczny skręt w lewo (2/4 t.), w dość szybkiem tempie.

Rozkrok szeroki, skurcz ramion w poziom, skręt tułowia i skręt dopełniający, z ciosem ramienia wbok, z zaciśniętą ręką. W 4 t.

Serję tych ruchów wykonuje się kilka razy w jedną stronę, potem kolejno w lewo i w prawo.

W t. 1. skręt w lewo i cios lewem ramieniem wbok; w t. 2. szybki i elastyczny skręt dopełniający, z przetrzymaniem lewego ramienia w płaszczyźnie poziomej. Skrętem dopełniającym doprowadza się drogę skrętu do najdalszych granic. W t. 3. powrót do poz. wyjśc.; w t. 4. pauza. Uważać, ażeby położenie ramion w mom. ciosu było poprawne (w linji poziomej).

Rozkrok, ramiona wbok (zwarcie), skręt tułowia do 90° i łatwe ruchy ramion.

Przed stosowaniem ruchów ramion w poz. skrętu, należy wyćwiczyć w mocyjnej części lekcji rytmiczne skręty tułowia z poz. ramion skurczonych.

a) — *kołowanie ramion (rysowanie kółek w powietrzu*, małe drogi ruchu). Rytm. (por. str. 78).

b) — *skurcz ramion i wyprost wbok.* Ćw. rytm. z oznaczoną liczbą razy. Ryc. 334. Zachowując dokładną poz. skrętu, kurczy się ramiona i zaraz w t. 2. prostuje wbok z zaciśniętemi rękami (kierunek: północ i południe). Po kilku wyprostach zatrzymują się ćwiczący w poz. ramion wbok, kontrolując wzrokiem dokładność całej postawy. Na osobną kom. zwraca się tułów wprzód, z równoczesnym skurczem ramion.



Ryc. 334.

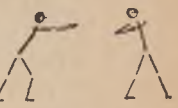
Po wyćwiczeniu można stosować w czasie ćw. skręty głowy z lewej strony w prawą, i wtedy skręt głowy łączy się z momentem wyprostu ramion, a skręt wprzód ze skurczem tychże.

3. *Ćwiczenia skombinowane.*

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Heblowanie długim heblem. Ćw. rytm. w 2 t.

W poz. wyjśc. wykrok wskos, dłuższy niż zwykle, zaciśnięte ręce zbliżone do piersi. Po wstępnem pouczeniu, w jaki sposób należy heblować, zaczyna się zabawa, na polecenie. W t. 1. silny skręt tułowia i opad wprzód, połączony z ruchem heblowania, t. j. z prostowaniem ramion w płaszczyźnie poziomej w kierunku wprzód-wbok. Ugięciem kolana zwiększa się drogę ruchu ramion. W t. 2. prostuje się kolano, tułów wraca do poz. pionowej, ramiona jak w poz. wyjśc. Ryc. 335. Dokładne stosowanie się do taktu i celowe ruchy należy zachować w czasie całego ćw.[1]) Podstawa, noga, silnie ustalona. Po kilkakrotnem ruchu heblowania w jedną stronę zmienia się wykrok nogi i hebluje w drugą stronę.



Ryc. 335.

---

[1]) Dobór pozycyj i ruchów, naśladujących różne zajęcia rzemieślników, winien uwzględniać nietylko poprawną postawę ćwiczących, ale także liczyć się z celowością wysiłku, dbać o zaoszczędzanie sił przez ścisłe umiejscawianie, „izolację“ ruchów. (Przyp. aut.)

Rzucanie piłki granicznej. Ryc. 336.

Ustawienie w rozstawionych rzędach, wykrok lewą nogą wprzód-wskos; w prawej ręce, a właściwie między stawami: nadgarstkowym i łokciowym, spoczywa urojona duża piłka graniczna (ryc. 336, mom. *a*). W t. 1. wymach prawego ramienia wbok-wtył-wdół z silnym skrętem tułowia w prawo, przyczem przenosi się ciężar ciała na nogę postawną, uginając ją równocześnie w kolanie (mom. *b*). W t. 2. wymach ramienia, podobnie jak poprzednio, łukiem wprzód i trochę wzwyż, i skręt tułowia w lewo. W t. 3. wymach prawego ramienia wtył, z jeszcze silniejszym skrętem tułowia w prawo. W t. 4. wreszcie, ruch jakby rzutu piłką, — tułów zwraca się gwałtownie i z siłą wprzód, i wtedy to następuje pozorny rzut piłką wprzód-wzwyż, przyczem ciężar ciała przenosi się równocześnie na nogę kroczną. Zwracać należy ćwiczącym uwagę, żeby wykonywali wybitny skłon wbok i opad, z każdorazowym skrętem.


Ryc. 336.

Młocka.

Wykrok, opad tułowia wprzód i wbok. Ćw. rytm. Prowadząca opisuje cepy i rysuje je na podłodze. Przy młóceniu, dość ciężka ruchoma deseczka (bijak), obracając się koło swej osi, uderza w leżące na boisku kłosy zboża.

Trzymanie cepów: Urojony drążek cepów chwyta się oburącz z jednej i tej samej strony, w trochę większem oddaleniu jak szerokość barków, poniżej klatki piersiowej. Ręka bliższa bijaka, znajduje się trochę wyżej i dalej od tułowia. Cepami uderza się nie w kierunku poziomym, lecz skosem-wzwyż.


Ryc. 337.

a) *Młócenie, stanie w miejscu w pozycji wykroku wskos.*

Młóci się zawsze w poz. wykroku, przyczem ramiona wykonują małe kołowe ruchy „rzutu“. W momencie „młócenia“, prawa noga w wykroku, prawe ramię bliżej bijaka. Ruchy młócenia wykonuje się w kierunku

skosem wprzód-wzwyż, zpowrotem ku sobie i wdół, kurcząc i prostując kolejno stawy łokciowe. Przy każdem uderzeniu cepami, opada tułów wprzód i wbok, bijak zaś, obracając się, uderza o podłogę. Równocześnie z opadem przenosi się ciężar ciała na nogę kroczną, którą z lekkiem ugięciem kolana (mom. przejśc.) i przytupnięciem stawia się na podłodze, podnosząc nieznacznie piętę nogi postawnej. Ryc. 337. — Bezpośrednio potem, w t. 2. kurczy się ramiona, cofa ręce, prostuje tułów, przenosi ciężar ciała na nogę postawną, opuszczając jej piętę z przytupnięciem, prawą zaś nogę podnosząc nieznacznie. Ćw. należy wykonywać rytm., w spokojnem, równem tempie, przyczem dwa pierwsze takty są lżejsze, trzeci zaś „uderzenie cepami“ wykonane z całą siłą i w takim razie dokonuje się przenosu ciężaru ciała małym podskokiem. Ćwiczący mogą nucić np.: *łupu cupu, łupu cupu, mocno bęc, mocno bęc.*

b) *Młocka (dwójkami) z kroczeniem wkoło.*

Ustawienie dwójkami naprost, w oddaleniu paru kroków od siebie. W czasie młócenia kroczą ćwiczący drobnemi krokami w lewo (w prawo), zachowując stale jednakowe odstępy. Obie strony uderzają cepami równocześnie, albo naprzemian, t. j. jedni skłaniają się wprzód — drudzy prostują.

Rysowanie półkoli przed nogami. Ryc. 338.

Szeroki rozkrok, opad i skręty z pogłębianiem (skłonu). Ćw. rytm. w 8 t. Ryc. 338.



Ryc. 338.

Po przybraniu poz. szerokiego rozkroku, opada tułów wprzód poniż na polecenie, ręce po bokach ciała. Na następną kom. opuszcza się ramiona wdół, prostuje palce, przenosząc je jak najniżej i jak najdalej wprzód, by dotknęły podłogi. Po przybraniu tej poz. wyjśc. zwraca się tułów możliwie jak najdalej w lewo, i dopiero wtedy zaczyna się właściwe ćw., t. j. „rysowanie półkoli“, w ten sposób, że małemi pogłębianiami skłonów przesuwa się go od strony lewej ku prawej. Ćw. wykonuje się w 8 t., tak, żeby w t. 4. ręce były zwróco-

ne prosto wprzód, w t. 8. zaś możliwie jak najdalej w prawo. Z każdorazowem przygięciem tułowia wdół łączy się uderzenie palcami (nie należy palców ciągnąć po podłodze). Ćwiczący powinni palcami rąk rysować przed sobą duże, równe półkola, nie poruszając podstawy i nie uginając kolan. Ryc. 338.

Dźwig.

Szeroki rozkrok, jedno ramię wbok, drugie skurczone, skręt tułowia i w skręcie skłon wbok. Na kom.

Jeśli dzieci nie słyszały dotąd o dźwigu, objaśnić krótko, jak zapomocą tego mechanicznego urządzenia przenosi się z łatwością ogromne ciężary.

Dźwig chwyta ciężar: Szeroki rozkrok, ramię wbok, ręka zaciśnięta; na polecenie, silny, głęboki skłon wbok, powolnie wykonany w kierunku wzniesionego ramienia. Ramię nieruchomo, z mocno zaciśniętą ręką (dźwig jest z żelaza). Na osobne polecenie, powolny wyprost tułowia do poz. wyjśc., z uczuciem, jakby istotnie podnosiło się „wielki ciężar".

Dźwig obraca się. — Tułów skręca się „powoli i ciężko" wtył, możliwie jak najdalej.

Dźwig składa podniesiony ciężar. — W skręcie, powolny, głęboki skłon wbok, w stronę wzniesionego ramienia. Aby sam moment opuszczania ciężaru silniej zaznaczyć, pogłębia się skłon, bezpośrednio potem prostuje tułów, i wraca do poz. skrętu.

Dźwig zwraca się w przeciwnym kierunku. Powrót do poz. wyjśc. i podnoszenie drugiego ciężaru. Wzniesione ramię zwraca się prosto wprzód (północ). Po kilkakrotnem powtórzeniu tych ruchów zmienia się układ ramion i powtarza wszystkie ruchy w przeciwnym kierunku.

Przy tego rodzaju ćwiczeniach zależy bardzo wiele od dobrej woli prowadzącej, która powinna dążyć do dokładnego ich zrozumienia i opanowania pod względem formy, zarówno w szczegółach, jak i w całości.

Ucieczka Indjan czółnem indyjskiem. Ławka.

Stanie powyż na ławce, opad i skręt tułowia. Ćw. naśladowcze.

Ławki przedstawiają czółna. Nauczycielka, naczelnik plemienia, staje na widocznem miejscu, tak, by mogła widzieć wszystkich ćwiczących i od wszystkich była widziana. Indjanie (ćwiczący), z wytężoną uwagą, czekają na rozkazy dowódcy, wykonują je szybko, błyskawicznie. Naczelnik plemienia daje krótkie instrukcje, jak stawać, jak kierować czółnem po rzece, ostrzega przed niebezpieczeństwem i t. p.

Na dany znak, wskakują Indjanie „w ordynku", cicho i zręcznie do czółna, trzymając w rękach wiosła (jedni prawemi, drudzy lewemi rękami) i stają nieruchomo. Na dalszy znak naczelnika, zaczyna się wiosłowanie, t. j. ruchy ramion od przodu wtył. Wiosła trzyma się obiema rękami, z lewej lub prawej strony, zależnie od tego, w której ręce trzymało się wiosło w chwili startu (na dany znak zmienia się chwyt rąk) i wiosłuje w drugą stronę. Naczelnik zachęca Indjan do wytrwałej pracy. Od czasu do czasu wódz z całą załogą wydają przeciągły jakby gwizd: *sziu, sziu.* w takt wiosłowania, aż do zapowiedzi: *„Dość".*

Odpowiedniemi pauzami odpoczynkowemi, zmianą ruchów, powiększać można złudzenie rzeczywistości i podnieść zainteresowanie. Np. „Nieprzyjaciel zbliża się". — Wódz daje znak, Indjanie przybierają błyskawicznie poz. przysiadu opadnego z głową opuszczoną wdół, trzymając wiosła na kolanach. Ciche przesuwanie się czółna po rzece naśladuje się przyciszonym głosem *szjuu.* Skoro tylko niebezpieczeństwo minie, zaczyna się na nowo wiosłowanie. Lądując, skaczą Indjanie kolejno we wzorowym porządku, lekko i sprężyście na brzeg (w mniejszej lub większej odległości od ławki, kredą narysowana kreska).

Popisowa jazda kozaków.

Bieg z opadem, skłonem wbok i skrętem tułowia. (O jeździe konnej bliżej na str. 105.)

Nauczycielka opowiada o słynnej zręczności kozaków w jeździe konnej, jak to np. jeżdżąc na koniu w największym galopie, rzucają się wbok po leżący na ziemi przedmiot. Jeźdzcy muszą więc być nietylko niesłychanie zwinni, ale także posiadać ogromną siłę, żeby móc utrzymać się na koniu.

Przykład prowadzenia zabawy:

Wokoło sali znaczy się różnemi przyborami gimnastycznemi arenę; po długich bokach sali ustawia się ławki. W odległości mniej więcej 2½ kroków nazewnątrz od ławek ustawia się na straży po jednym ćwiczącym (miejsce oznacza się kredą). Strażnicy stoją nieruchomo, trzymając ramię wzniesione wprzód, a w rękach woreczki z grochem.

Ćwiczących dzieli się na dwie partje, *A* i *B*. Partja *A* ustawia się wzdłuż jednej krótszej ściany, partja *B* po drugiej, również krótszej stronie. Miejsce startu dla obu partyj wyznacza się po dwóch rogach sali, leżących na przekątni. Zabawę rozpoczyna się w ten sposób, że na znak, pierwszy z każdej partji biegnie galopem wokoło sali, a mijając strażnika, stara się, nie zwalniając galopu, odebrać mu woreczek, dobiec z nim do przeciwnego rogu sali, i oddać tam swą zdobycz. Tak samo postępuje i drugi „jeździec“ z partji *B*. Ten, kto nie zdoła odebrać woreczka, albo upuści go w chwili składania w ręce strażnika, musi galopować bez zdobyczy i znaczy mu się punkt karny. Straż powinna stać na stanowisku w czasie każdego startu, trzymając woreczek tak, by go można było łatwo ująć. Zabawę powtarza się kilkakrotnie, obliczając punkty. Kierujący zabawą musi uważać, by zapowiedziane reguły były ściśle przestrzegane i żeby na sali panowały porządek i karność. Na każdy start osobne polecenie.

Przy wszystkich takich zabawach naśladowczych, nauczycielka powinna podkreślać najważniejsze momenty danej zabawy, ożywiać ją i tem samem podnosić jej znaczenie.

Rysowanie kół.

Szeroki rozkrok, skurcz ramion i kołowanie tułowia małemi drogami ruchu. Ćw. rytm.

W poz. wyjśc., zachowując mocną podstawę, stopy i nogi bez poruszania, miednice i dolny odcinek kręgosłupa możliwie jak najspokojniej, — wykonuje się kołowania tułowia, w górnym jego odcinku. Dzieci powinny sobie wyobrażać, że rysują głową równe koła, które spiralnie wznoszą się coraz wyżej jedne ponad drugie. Ten fantazyjny obraz ma wywołać u dzieci spontaniczny ruch wydłużania tułowia w części lędźwiowej, co w dużej mierze ułatwia poprawne i opanowane wykonywanie samego ruchu i utrzymanie stałej podstawy. W czasie ćw. przypomina się ćwiczącym, by głowa i łopatki pozostawały „na swojem miejscu“ a „nos“ stale był skierowany wprzód. Na każde koło liczy się: *raz, dwa, i* t. d., aż do nakazu: „dość“. Po krótko trwającym skoku, celem zmiany i ożywienia, przybiera się znowu poz. wyjśc. i zaczyna ćw. w drugą stronę.

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Skurcz ramion, wsiad, skręt tułowia i opad wprzód, z równoczesnym wyprostem ramion wbok i powrotnym skurczem. Ćw. rytm. w 2 t. (jak ćw. na str. 329, tylko, że z wyprostem ramion).

Z każdym opadem tułowia łączy się wyprost ramion wbok z rękami zaciśniętemi w pięść, — z wyprostem tułowia, skurcz ramion. Ryc. 339.



Ryc. 339.

Skręty tułowia w siadzie i skłony wbok.

a) — *Jedno ramię w skurczu, drugie ugięte do kontroli, skręt w siadzie klęcznym i skłon wbok.* Na kom. Ryc. 340.



Ryc. 340.

O ile skręt w siadzie klęcznym wykonuje się w lewo, prawe ramię pozostaje w skurczu, podczas gdy lewe, zaciśnięte w pięść, opiera się o klatkę piersiową z lewej strony, celem kontroli. (P. ryc. 340.)

Po przybraniu tej poz. wyjśc., nie zmieniając skrętu tułowia ani nie poruszając podstawy t. j. siadu, skłania się w lewo górny odcinek kręgosłupa, naciskając silniej na wierzchołkowy punkt łuku. Skłony wbok w skręcie powtarza się kilka razy w jedną stronę, potem w drugą. (O kontroli rękami przy skłonach wbok, p. Cz. I, ryc. 13 i 14).

b) *Skurcz ramion, siad klęczny skręt tułowia i skłony wbok z pogłębianiem.* Ćw. rytm.

Po przybraniu poz. łagodnego skrętu w lewo, mały skłon i pogłębienie w równem, spokojnem tempie, z głośnem liczeniem: *raz, raz.* Skłon i pogłębianie w jedną tylko stronę, lub też z jednej strony w drugą. Wykonywać można z kontrolą rąk lub bez niej.

c) *Jedno ramię wbok i w pięść, drugie w skurczu, wsiad ze skrętem tułowia i skłony wbok z pogłębianiem w stronę wyciągniętego ramienia.* Ryc. 341.



Ryc. 341.

Po przybraniu opisanej poz. wyjśc. wykonuje się na osobne polecenie rytm. pogłębianie skłonu wbok. (O skłonach dopełniających, p. str. 311 i 312).

Siad i skurcz nóg, skurcz ramion, opad tułowia i skręty z ustaleniem nóg. (O ustalaniu nóg przez współćwiczących p. str. 267.)

Po przybraniu opisanej poz. wyjśc. wykonuje się skręty tułowia wbok z jednej strony w drugą, małemi drogami ruchu. Skręty te powinny robić wrażenie dobrze „naoliwionej śruby". Należy przytem dokładnie kontrolować ustawienie głowy i kręgosłupa, i wykonywać skręty ściśle rytmicznie.

Rozkrok, skurcz ramion, powolny skręt i w tej poz. skrętu skłony wbok z pogłębieniami. Ćw. rytm. w 8 t.

W 4 pierwszych taktach, zwraca się powoli tułów w lewo; w 4 następnych skłon wbok i dopełnianie tegoż w tę samą stronę. Po 4 pogłębieniach tułów wraca odskokiem do położenia pionowego, i powtarza się takie same ruchy tylko w przeciwną stronę. Ćw. to i inne t. p. wymagają precyzyjnej formy ruchu i ścisłego przestrzegania tempa.

Ćwiczenia równoważne.

A. Ćwiczenia równoważne bez przyrządów.

B. Ćwiczenia równoważne z użyciem przyrządów.

PIERWSZY ROK NAUCZANIA.

Lata od 8—10.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Kurczątka wydzióbują ziarenka.

Przysiad, ręce wsparte na kolanach, palce zwrócone ku wewnątrz, łokcie wbok.

Dzieci naśladują małe kurczątka, wydzióbujące ziarenka. W poz. przysiadu z oparciem rąk na kolanach, skłaniają tułów poniż wprzód, tak jednak, by nie stracić równowagi; ryc. 342. mom. *a*. Następnie prostują go z równoczesnym silnym wyprostem karku, mom. *b*. Ustami naśladują zwykły ruch, jak przy przyjmowaniu pokarmów. Zabawę należy wykonywać indywidualnie, w swobodnej formie. Skłon i wyprost wykonuje się posobnie. Celem urozmaicenia wprowadzić można np. *w przysiadzie* ruchy skurczonych ramion, i t. p.



Ryc. 342.

Pozdrowienie stopy (kolana) stopą.

W poz. zasadn. kurczy się szybko i lekko lewą nogę z kolanem skierowanem nazewnątrz (mom. przejśc.) i uderza końcami palców, zwróconemi silnie wbok, o stopę nogi postawnej. Jeśli uderza się więcej razy

(2, 3), za każdym razem kurczy się nogę lekko w stawie kolanowym. Dzieci wymawiają przytem głosem pogodnym: *raz, dwa, trzy,* i t. d. albo też: *Dzieńdobry, dzieńdobry.* Bezpośrednio po jednem lub kilku uderzeniach powrót do poz. zasadn., również z łagodnym skurczem nogi, mom. przejśc.

Cała postawa ćwiczących opanowana, kolano nogi postawnej wyprostowane, wzrok zwrócony spokojnie przed siebie, o czem należy pouczyć dzieci w samym już początku, t. j. że przy wszystkich ćw. równoważnych mają ustalać spokojnie wzrok w jeden punkt.

b) *Pozdrowienie kolana.*



Ryc. 343.

Uderzanie stopą o kolano, podobnie jak pod lit. *a* z tą jedynie różnicą, że są to raczej tylko lekkie dotknięcia kolana, nie tak silnie zwróconego na zewnątrz. Ryc. 343. Po opanowaniu formy, wprowadzać można różne urozmaicenia, np.: zatrzymuje się przez chwilę stopę opartą o stopę lub o kolano, i za prowadzącą wykonuje ruchy naśladowcze lotu (o ruchach lotu p. str. 62). Nauczycielka podnosi jedno ramię (przeciwne jak ćwiczący), potem oba i dotyka lekko czoła, ciemienia, barków i t. d. Pauzy między lotami muszą być długie. Na każdy ruch lotu osobne hasło: *Hej! Nuż! Leć!* — Po wyćwiczeniu, różne rodzaje tych ruchów wykonuje się na jedno hasło.

Uderzenia palcami o dany punkt: czoło, ciemię, barki, miednice, powinny być lekkie, sprężyste i trafiać zawsze w dokładnie oznaczony, nieruchomy punkt. W wymienionych przykładach ćw. naśladowczych wzrok ćwiczących skierowany stale na nauczycielkę, tak, by mogli natychmiast naśladować każdy jej ruch. Prowadząca powinna sposobem nauczania zmuszać ćwiczących do uwagi i do pokonywania trudności, jakie nastręczają ćw. równoważne. Myśli ćwiczących należy odwracać od ich własnego „ja“ (p. Cz. I, str. 43, 44).

c) *Uderzanie stopą, wykonywane rytm. w 4 różnych wysokościach,* i w 4 t.

Pierwsze uderzenie o stopę, drugie o strzałkę, trzecie trochę wyżej, czwarte o kolano, — poczem zaczyna się serję na nowo, tą samą nogą.

Kogut bije skrzydłami i pieje. Ćw. naśladowcze.

W poz. stojącej kurczy się nogę, opierając lekko końce palców o kolano nogi postawnej, albo po jakimś czasie zgina się nogę wtył, lub wreszcie wznosi ugięte kolano wprzód (forma swobodna).

W jednej z tych poz. dzieci, naśladując nauczycielkę, *„biją“* skurczonemi ramionami jak kogut skrzydłami (str. 61), *pieją; skręcają głowę z jednej strony w drugą; wyciągają szyję,* i t. p. Pozostawia się im zupełną swobodę w wykonywaniu tych ruchów, z jednem tylko zastrzeżeniem, żeby utrzymywały stałą równowagę, nie uginały kolana nogi postawnej, nie poruszały się z miejsca. I tu także wymaga się od ćwiczących bacznej uwagi na każdy ruch prowadzącej. Na jej zawołanie: *„Kogut pieje!“* — dzieci „pieją“ przeciągle: *kuku-rykuu!*

Żóraw. Ćw. naśladowcze.

Przy pomocy odpowiednio stawianych pytań przeprowadza nauczycielka opis żórawia i mówi, jak ptak ten porusza skrzydłami (str. 61); jak śpi, stojąc na jednej nodze z głową spuszczoną (ryc. 344), *jak rozgląda się wkoło, jak wykonuje małe ruchy potakiwania ze skrętami głowy z jednej strony w drugą,* i t. d.



Ryc. 344.

Zabawy piłką („Zabawa w szkołę“).

Stanie jednonóż, druga oparta stopą na kolanie nogi postawnej; potem swobodny skurcz nogi i znane wszystkim dzieciom różne rzuty (urojoną) piłką.

Przykład: w t. 1. rzut piłką wzwyż, palce razem, dłoń ku górze; w t. 2. klaśnięcie w wysokości twarzy; w t. 3 chwyt oburącz, potem oznaczoną ręką (ryc. 345); w t. 4. opust ramion. Zabawy te można prowadzić z dowolnemi urozmaiceniami, ręką lewą i prawą, z klaskaniem przed i poza sobą i t. d.



Ryc. 345.

Nauka pisania na maszynie.

Skurcz nogi, kolano wprzód, udo poziomo, stopa lekko wsparta na kolanie nogi postawnej, i lekkie ude-

rzania palcami o wzniesione kolano. Początkowo jako ćw. naśladowcze, potem rytm. w 8 t.

Obecnie pisanie na maszynie jest wszystkim dzieciom dobrze znane, łatwo im więc naśladować zarówno wsuwanie papieru, jak i samo pisanie. Przypominać tylko należy, by wzrok był skierowany wprzód.



Ryc. 346.

Pisanie: Obiema rękami małe, szybkie ruchy pisania na poziomo wzniesionem kolanie (ryc. 346), przyczem nauczycielka liczy powoli: *raz-dwa-trzy,* do *sześciu,* dzieci przebierają palcami jakby pisały istotnie. W t. 7. i 8. naśladuje się przesuwanie walca, czyli ruch rzutu zapowiedzianą ręką z jednej strony w drugą; po jakimś czasie zmiana nogi.

Walka dwójek o utrzymanie równowagi. Koguciki.

Dzieci stają dwójkami naprost, z zapowiedzianą nogą zgiętą wtył. Na polecenie, doskakują do siebie małemi podskokami i starają się zmusić przeciwnika do opuszczenia zgiętej nogi. Zwyciężającym liczy się punkty. Chwyt jednorącz, z silnem trzymaniem ręki za rękę, lub też z oparciem rąk na barkach przeciwnika. Naturalnie, że co jakiś czas zmienia się nogi i chwyt rąk.

Taniec na jednej nodze.



Ryc. 347.

Stanie na jednej nodze, druga wzniesiona wprzód-wbok, udo poziomo, stopa podtrzymana rękami. Tułów pionowo, kolano nogi postawnej wyprostowane. Ryc. 347. Zabawa polega na kręceniu się wkoło podskokami, lub na posuwaniu się wprzód i wtył.

Zdejmowanie bucika (urojonego). Ćw. naśladowcze, potem rytm., z oznaczoną liczbą taktów.

Poz. wyjśc. jak w ćw. poprzedniem. Ryc. 347. Ćwiczący niby ściągają bucik z nogi, rzucają go niedaleko wprzód, przyskakują do niego na jednej nodze (druga zgięta wtył), podnoszą bucik, wkładają na nogę, ewentualnie zapinają, sznurują, i t. p.

Przy wykonywaniu rytm. podaje się ilość taktów na każdą czynność. Na zdejmowanie bucika liczy się 4 t.; t. 5. i 6. na odrzucenie bucika, od 7. — 10. podskoki wprzód; w t. 11. i 12. włożenie bucika, w t. 13. — 16. sznurowanie.

Zanurzanie stopy w wodzie.

Poz. jednonóż; druga noga w skurczu wprzód, udo wzniesione tak wysoko, jak na to pozwala utrzymanie równowagi, zresztą forma całkiem swobodna. Na polecenie, lekko i szybko opuszcza się nogę wdół, tak, że palce jej przez krótki moment dotykają podłogi, poczem bezpośrednio noga, kurcząc się, wraca do poz. wyjśc. Zresztą jak zwykle przy ćw. równoważnych. Ryc. 348.



Ryc. 348.

Przykład nauczania: Dzieci wyobrażają sobie, że stoją nad strumykiem, a prowadząca pyta: *„Które z was odważy się zanurzyć nogę w tej zimnej wodzie? Spróbujcie! już!“* (O obrazowości w nauczaniu, p. Cz. I, str. 119).

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

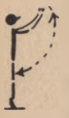
Zwarcie, wspięcie, i łatwe ruchy ramion.[1]) (O poz. zwartych p. str. 107.)

Przy wszystkich ruchach wykonywanych w poz. równoważnych, ćwiczący powinni kierować wzrok wprzód przed siebie w jeden punkt, z całym spokojem i opanowaniem. Łatwo zauważyć, jak ogromnie różnią się od siebie postawy ludzi, spoglądających spokojnie i ze skupieniem, a ludzi patrzących bez określonego kierunku, jakby w próżnię. U dzieci często spotkać można taki właśnie błędny i twardy wyraz twarzy i dostrajający się do niego sztywny układ całego ciała. To też przy ćw. równoważnych trzeba stale zwracać uwagę na spokojny, opanowany wzrok, wyciskający swe piętno na całym układzie ciała i wywołujący psychiczną

[1]) O celu i zadaniach ćw. równoważnych, sposobie ich nauczania, poprawie błędów, p. Cz. I, str. 85.

równowagę, bez której żadne ruchy nie mogą być należycie wykonywane.

Ćw. ramion w pozycjach zwartych i wspiętych należy wykonywać z zachowaniem zupełnego spokoju, nie zmieniając poprawnej poz. i nie opuszczając pięt.



a) — *małe ruchy „lotu"* (jak na str. 61) należą do ćw. naśladowczych. Nauczycielka hasłem: *już! leć! raz!* daje znak na mom. zaczęcia ruchu.

b) — *uderzanie o uda, klaskanie przed sobą, akordy o barki*, i t. p. Na kom. Ryc. 349.

Ryc. 349.

Skurcz nogi wprzód, z chwytem za podkolanie, i łatwe ruchy stopy, głowy.

W poz. wyjśc. kurczy się nogę tak wysoko, jak to możliwe, bez wywołania niepotrzebnych i brzydkich przyruchów, przyczem należy zachować poprawne ustawienie tułowia i równowagę. Przedudzie skierowane pionowo wdół, stopa całkiem rozluźniona, końce palców nieznacznie skierowane wdół. Kolano nogi postawnej wyprostowane bez napięcia, cały układ ciała jak przy poz. zasadn. W tej pozycji wyjśc., wykonywanej początkowo w swobodnej formie, splata się palce rąk, chwyta za nadgarstki pod kolanem, by chwyt rąk stanowił silne oparcie dla skurczonej nogi.



W tej poz. na polecenie, np.:

a) — *skurcz i wyprost stopy wdół w indywidualnem tempie, z swobodną formą ruchu.* Ryc. 350.

Ryc. 350.

Np. na polecenie: „Kiwnij stopą w moim kierunku" — szybki skurcz i wyprost stopy.

b) — *podskoki w miejscu, na zmianę z opanowanem staniem w poz. wyjśc.* Ćw. rytm. w 8 t.

c) — *potakiwanie, skręt głowy.* Na kom.

Potakuje się głową, odpowiadając: „Dzieńdobry" na powitanie nauczycielki, wypowiedziane wesoło, z ożywieniem. Ma ono pobudzić dzieci do odpowiedzi żywem, pogodnem potakiwaniem głowy. Przy skrętach głowy prowadząca woła: *„Popatrz tu — tam!"* wskazując kierunek ręką, w lewo, w lewo-skos, w prawo, wtył, wgórę. Powrót do poz. zasadn. z cichem opuszczeniem i dostawieniem nogi.

Poz. jednonóż i oznaczona ilość przytupnięć o podłogę (potem uderzeń końcami palców) ze skurczem nogi mom. przejśc.). Na kom., oznaczoną ilość razy posobnie przetrzymanie poz. skurczu nogi z oparciem o kolano nogi postawnej, albo z ujęciem rękami pod kolano; forma swobodna.

Nogą przytupuje się energicznie i sprężyście, nieco wprzód, od miejsca, w którem stopa stać powinna. Przytupnięcia powinny zachować charakter „uderzeń palcami", t. zn., że po każdem takiem przytupnięciu, stopa ma odskakiwać od podłogi szybko i sprężyście, przyczem występuje przejściowy moment skurczu nogi. Po kilku przytupnięciach przetrzymują ćwiczący poz. wyjśc. Ciężar ciała wyłącznie na nodze postawnej. Na kom. powrót do poz. zasadn.

Zwarcie i kroczenie wprzód, „noga przed nogą", wzdłuż desek podłogi, z wysokim skurczem nogi, mom. przejściowym.

Kroczenie wprzód powinno być wykonywane powolnym i rytm. krokiem, z miękkim skurczem nogi i dostawianiem pięty do palców nogi postawnej. Ryc. 351. Stopy stale zwrócone wprzód, jak przy zwarciu. Tułów i ramiona bez najmniejszego usztywnienia. Głowa wzniesiona swobodnie. Początkowo wzrokiem śledzi się kreskę narysowaną na podłodze, nie tuż przy stopach, ale w odstępie nawet kilku metrów od tychże. Po owładnięciu formy, wzrok skierowuje się na jakiś punkt na ścianie. Aby wzbudzić u dzieci zainteresowanie, nakazuje się im liczyć pocichu kroki do oznaczonego miejsca, przyzwyczajając je w ten sposób do „mierzenia długości" z większą ochotą i skupieniem.



Ryc. 351.

PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.[1])

Pompa wodna.

Stanie wpoprzek ławki, łagodny skurcz i wyprost nogi; przetrzymanie w poz. „noga wprzód". Na począt-

[1]) Ćw. równoważne, zarówno o formach określonych, jak i zabawowych, wyćwiczone poprzednio bez przyrządów, można stosować potem z dużą korzyścią na tychże. (Przyp. aut.)

ku zabawy stoją ćwiczący wpoprzek ławki i nogę, która ma przedstawiać tłok pompy, przenoszą energicznie wgórę i wdół w określonem tempie, łagodnym skurczem i wyprostem nogi wprzód do wsparcia palcami o przednią krawędź ławki (bez przenoszenia na nią ciężaru ciała). Po jakims czasie takiego pompowania wody, wprowadza się zmianę dla dania wypoczynku; ćwiczący naśladują więc wypływ wody z rury, w ten sposób, że nogę wyprostowaną wprzód podnoszą i opuszczają bardzo małemi drogami ruchu, wymawiając: *tsz, tsz, tsz.* Ryc. 352. Najpierw jedną, potem drugą nogą.



Ryc. 352.

Dzięcioł.

Poz. jednonóż, wpoprzek ławki, druga lekko oparta o jej przednią krawędź: wznos i opust nogi energicznem, odskakującem uderzeniem. Ćw. rytm. Ryc. 353.



Ryc. 353.

Ćwiczący ustawiają się naprzemian wpoprzek ławki, opierając o przednią jej krawędź palce zapowiedzianej nogi. Ciężar ciała spoczywa stale na nodze postawnej. Noga, silnie wyprostowana i lekko oparta o krawędź ławki, ma naśladować długi, prosty dziób ptaka, którym dzięcioł wykuwa w korze drzewa otwory. Po każdem uderzeniu o krawędź ławki noga powinna odskakiwać jakby sama przez się. Porównanie z kuciem dzięcioła ma na celu zachęcać dzieci do określonych, pewnych i miarowych ruchów.

b) *Poz. jednonóż na krawędzi ławki, druga lekko oparta również o krawędź, i wznos nogi wbok.* Ćw. rytm.

Ćwiczących ustawia się naprzemian bokiem, jednego za drugim po obu stronach ławki, blisko krawędzi. Na polecenie, wstępują ćwiczący na ławkę nogą bliższą tejże, opierając drugą lekko o krawędź i dopiero wtedy rozpoczyna się właściwe ćwiczenie.

Ruchy analogiczne do podanych pod lit. *a*, z tą tylko różnicą, że nogę wznosi się wbok. Droga wznosu nogi według indywidualnej możności; wykonanie energiczne; trzeba uważać na to, by nie stracić równowagi i nie zmienić poprawnej formy całej postawy.

Skoki wronie. (Wykonuje się strumieniem.[1]) Ryc. 354.

Dzieci, jedno za drugiem, przybierają poz. przysiadu, na jednym końcu ławki i wykonują przez całą jej długość „skoki wronie“ (por. ze str. 101).

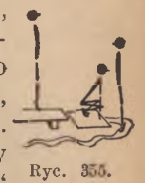
Doszedłszy do drugiego końca ławki, prostują się, zeskakują do przysiadu podpartego (mom. przejśc.), i powracają bezpośrednio do poz. zasadn.



Ryc. 354.

Zwarcie, przechodzenie po ławce niskiemi podskokami. Strumieniem.

Przy jednym końcu ławki rysuje się kwadrat o boku 50 cm, a przed nim i wzdłuż ławki „drogę“ (dwie równoległe kreski w odległości dłoni) aż do miejsca, w którem zaczyna się ławka. Ryc. 355. Długość narysowanej drogi zależy od ilości ćwiczących. Po przejściu całej długości ławki małemi podskokami, zeskok obunóż na środek kwadratu, z mom. przejśc. doskoku do przysiadu podpartego, natychmiastowy wyprost, i dalsze przechodzenie „noga przed nogą“ po narysowanej „drodze“, ściśle w obrębie jej granic.



Ryc. 355.

Wagony motorowe. Ławki. Strumieniem.

Zwarcie, wspięcie, przechodzenie po ławce krótkiemi, szybkiemi krokami „posuwistemi“ z sprężynowem uginaniem stawów kolanowych i skokowych.

Kilka ławek ustawia się równolegle w odstępach, — mają to być szyny. Ławki łączy się linjami, stanowiącemi jakby dalszy ciąg szyn. Wozy motorowe posuwają się po ławkach i po naznaczonych linjach. Nauczycielka („konduktor“) kieruje zabawą, daje znaki i wtedy wszyscy zatrzymują się w poprawnej poz.

---

[1]) Ponieważ ćw. równoważne wykonuje się zwykle nie na kom., lecz strumieniem, przyucza się dzieci od początku, żeby pamiętały same zaczynać raz lewą, drugi raz prawą nogą. Ustala się również odstępy pomiędzy ćwiczącymi, szczególnie przy ćw. równoważnych na ławkach lub listwach, zazwyczaj w ten sposób, że każdy następny ćwiczący wstępuje na ławkę wtedy, gdy jego poprzednik jest mniej więcej w połowie ławki. (Przyp. aut.)

zwartej i potem przechodzą jak poprzednio. Można też stosować chód równoważny w różnych kierunkach.


Ryc. 356.

Taniec na moście. Dwie równoległe ławki. Strumieniem.

Stanie naprost, zwarcie, chwyt za ręce, i krótkie, niskie poskoki wzdłuż ławki. Ryc. 356.

Ławki ustawia się równolegle w niedużej od siebie odległości, tak, by dwójki stojące naprost z lekko ugiętemi i wbok zwróconemi łokciami, mogły sobie podać ręce. Ręce w wysokości czoła trochę oddalone od siebie. Po ławce przechodzi się krótkiemi niskiemi poskokami w żywem tempie. Ryc. 356. Po przejściu zeskok z ławki obunóż wbok z zatrzymaniem chwytu rąk.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zwarcie i przechodzenie „stopa przed stopą" ze skurczem nogi (mom. przejśc.) Strumieniem, po ławce.

Przechodzenie środkiem ławki wykonuje się tak jak chód po podłodze (str. 355). *Zeskok* obunóż do niskiego przysiadu (mom. przejśc.) z pomocą współćwiczącego.

a) *naprost z chwytem za ręce.*

W początkach wyuczania staje przy końcu ławki prowadząca, potem współćwiczący, by po przejściu pomagać przy zeskoku z ławki. Ćwiczący prostują się, stają we wspięciu, zwracają się wprzód, podają ręce pomocy i skaczą obunóż wgłąb (por. str. 524).


Ryc. 357.

b) — *jak wyżej; tylko zeskok ponad rękami współćwiczących.* Ćw. to ma na celu zmuszać do skoków śmiałych, wysokich i sprężystych.

Przy jednym końcu ławki dwoje dzieci w poz. klęku jednonóż, albo siadu klęcznego, wyciągają ręce do siebie, ale nie chwytają się za nie. Trzeci (pomoc), staje naprost kilka kroków przed ławką, by w ostatnim mom., cofnąć się wtył lub posunąć wprzód ku skaczącemu. Zeskakiwać można równie dobrze przez poprzeczkę.

Przechodzenie z woreczkiem na głowie. Strumieniem. Ławka.

Dzieci wstępują na ławkę, poczem każde kładzie woreczek na głowie, i przechodzi po ławce drobnemi, cichemi krokami, zachowując poprawną postawę i starając się, by woreczek nie spadł mu z głowy. Po dojściu do końca ławki zdejmuje się woreczek, i trzymając go w ręku, zeskakują obunóż wgłąb.

Krok równoważny[1]**), swobodne przechodzenie po listwie, potem z lekkim skurczem nogi, mom. przejść.** Strumieniem, początkowo z pomocą, potem samodzielnie. Listwa odwróconej ławki. Ryc. 358.



Ryc. 358.

[1]) Wyrażenie „krok równoważny“ odnosi się tylko do kroków po listwie ławki, tramie, wogóle po jakiejkolwiek powierzchni tak wąskiej, że nie mieszczą się na niej obok siebie obie stopy. Krok równoważny wpoprzek jest wtedy, gdy tylko część stopy (palce) mieszczą się na podstawie.

O ile dzieci interesują się ćwiczeniem i mogą sprostać większym wymaganiom, można już w pierwszym roku nauczania stosować ćw. równoważne na listwie (ławce). Rozumie się jednak samo przez się, że nie należy wtedy stawiać zbyt dużych wymagań, a opis, jak te ćw. równoważne powinny być wykonywane, zamieszcza się tu raczej tylko z formalnych względów.

Wychodzenie na listwę, w pierwszym roku może być w formie zupełnie swobodnej. Przechodzenie uskutecznia się cichemi, lekkiemi i krótkiemi krokami tak, by odnosiło się wrażenie, że każdy odcinek ciała jest jakby „miękki“ i „ożywiony“. Każdy krok wykonuje się z łagodnym skurczem nogi, stawiając ją na listwie palcami zwróconemi wprzód, bez poprzedniego prostowania stawu skokowego. Kroki wykonuje się w powolnem tempie, z wzrokiem utkwionym w stały punkt, upatrzony na przeciwległej ścianie. W razie zachwiania równowagi, ćwiczący powinien się zatrzymać, by ją odzyskać zpowrotem.

Zasadą ogólnie przyjętą przy ćw. równoważnych jest, by w razie zachwiania równowagi, dążyć do jej odzyskania przez wykonywanie drobnych, swobodnych ruchów ramion (przeważnie w stawach barkowych) i nieznacznych ruchów koordynacyjnych tułowia i nóg.

Przy przechodzeniu po listwie z pomocą współćwiczącego obowiązują następujące prawidła:

a) Dwaj ćwiczący ujmują się za ręce chwytem łańcuchowym z ramionami wzwyż-wskos, pomagając sobie w ten sposób do utrzymania równowagi.

DRUGI ROK NAUCZANIA.

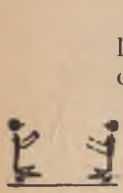
Lata od 10—11.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Nawijanie bawełny.

Poz. przysiadu naprost. Ćw. rytm. w 8 t.

Ćwiczący przybierają poz. przysiadu naprost w odległości mniej więcej 2 kroków od siebie. Jeden z ćwiczących trzyma jakby motek bawełny, ramiona zbliżone do tułowia, przedramiona skurczone w łokciach i zwrócone wprzód (palce wyprostowane). Drugi wykonuje ruchy „nawijania bawełny". Ryc. 359. Zabawa polega na wykonywaniu skrętów z jednej strony w drugą. W pierwszych taktach, od t. 1. do 4., skręty w lewo, wykonywane przez obu ćwiczących, od t. 5.—8. skręty w prawo. Podstawa musi pozostawać nieporuszona; trzymający bawełnę nie porusza rękami w czasie skrętów, podczas gdy drugi naśladuje ruchy nawijania bawełny na motek. Naturalnie, że po kilku razach następuje zmiana.



Ryc. 359.

Dwie ławki ustawia się równolegle w takiej odległości, by złączone ramiona mogły pozostawać nieznacznie ugięte w stawach łokciowych, przeciwne zaś zwisać swobodnie bokiem, ażeby naturalnemi i krótkiemi wymachami dopomagać do utrzymania równowagi.

Pomoc powinna kroczyć zboku lub zprzodu. Odległość między ćwiczącym a pomocą nieduża, by łokcie można było ugiąć lekko w stawach łokciowych.

b) Pomoc ujmuje cztery palce ćwiczącego, dając mu tylko lekkie oparcie, gdyż zbyt silne uwalniałoby go od pokonywania trudności ćw. równoważnych.

c) Pomoc, posuwająca się w tym samym kierunku co ćwiczący, opiera palce na jego kręgosłupie (ale bez przyciskania). Ma to niezwykle duże znaczenie szczególnie pod względem psychicznym; niemniej jednak i z czysto mechanicznych względów jest także bardzo polecenia godne. Kręgosłup naciska się trochę silniej, gdy ćwiczący zaczyna tracić równowagę. Tracącego równowagę można podtrzymać za ubranie.

Pomoc postępuje swobodnie za ćwiczącym (lepiej już wyćwiczonym) i tylko w razie potrzeby daje lekkie oparcie. (Przyp. aut.).

Klapanka (Pacanka). Dwie partje.

a) *Zwarcia i wspięcia.* W 8 t.

Ćwiczący stają dwójkami naprost, *w zwarciu i wspięciu*, w odległości kroku od siebie i zaczynają ogólnie znaną zabawę z klaskaniem. W t. 1. klaśnięcie o udo; w t. 2. przed sobą; w t. 3. klaśnięcie o ręce naprzeciw stojącego, prawa ręka o prawą; w t. 4. przed sobą; w t. 5. znowu klaśnięcie o lewą rękę naprzeciw stojącego; w t. 6. przed sobą; w t. 7. klaśnięcie o obie ręce; w t. 8. klaśnięcie przed sobą. Serję tych ruchów powtarza się dopóty, aż jeden z walczących zostanie zwyciężony, t. zn. poruszy się z miejsca, albo opuści pięty.

b) *Zwarcie i wspięcie.* W 8 t. (2 × 4).

Stanie naprost, w odległości 2 kroków od siebie. Przeciwnicy stają *w wspięciu-zwarciu, z ramionami wprzód*; jedni zwracają dłonie wzwyż, drudzy przeciwnie, dłonie wdół, opierając je lekko o dłonie naprzeciw stojących. Zaczynając zabawę, dziecko, w t. 1. i 2., mając dłonie zwrócone wdół, uderza o dłonie przeciwnika (ryc. 360), poczem w t. 3. obie strony kurczą szybko ramiona. Celem uspokojenia i wywołania skupienia, dodaje się jeszcze na pauzę t. 4. Następnie zmienia się układ rąk i uderzania.



Ryc. 360.

Walka o utrzymanie równowagi.

a) *Poz. jednonóż.*

Ustawienie dwójkami naprost, mniej więcej w odległości kroku. Przeciwnicy wyciągają do siebie prawe ręce, uginając równocześnie nogę wtył. Łagodnem pociąganiem za ręce, popychaniem, starają się walczący zmusić przeciwników do opuszczenia nogi, poruszenia się z miejsca i t. p. Ryc. 361.



Ryc. 361.

b) *Poz. wykroku wspiętego wprzód.*

Stanie dwójkami naprost, w odległości 2 kroków, w małym wykroku wspiętym wprzód. Walka polega na tem, że walczący, stojąc np. w wykroku, lewonóż wprzód, stara się pociągnąć lub uderzyć przeciwnika w rękę wzniesioną wprzód (nigdy w ramię lub tułów), a tem samem zmusić go do opuszczenia pięt, bez poru-

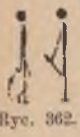
szenia się z miejsca. Partje liczą zwycięskie punkty. Naturalnie, że co jakiś czas zmienia się układ rąk i wykrok.

Pisklęta próbują opuścić gniazdko. Ćw. naśladowcze.

Poz. jednonóż, skurcz nogi, palce stopy oparte o kolano drugiej nogi, potem skurcz nogi bez opierania stopy (forma swobodna). Z tej poz. wyjśc. naśladuje się za prowadzącą różne, małe ruchy ramion i rąk.

Budowanie gniazdka: Nieznaczne ruchy rąk na kolanie skurczonej nogi, naśladujące budowanie gniazdka. Prowadząca opowiada o pierwszych próbach lotu piskląt. *Pisklęta wyglądają z gniazdka:* — małe uderzenia palcami o udo. *Pisklęta próbują wylatywać i powracać do gniazdka:* — szybkie skurcze ramion. *Coraz śmielsze próby lotu:* — przenoszenia rąk do czoła, ciemienia, wprzód-wzwyż, i t. d. Przy ruchach ramion, naśladujących loty, drugi i trzeci palec zbliżone do kciuka. Ruchy lotu są ruchami naśladowczemi, przy których dzieci mogą naśladować także pisk ptasząt. Prowadząca, kierując zabawą, nie przestaje opowiadać o gniazdkach, pisklętach, aby odwrócić uwagę dzieci od trudności, jakie nastręczają ćw. równoważne, a zarazem wpłynąć na nie, by wykonywały ruchy ramion z ożywieniem i lekko. Mimo że ćw. to wykonuje się naśladowczo, prowadząca powinna na każdy ruch lotu wypowiadać jakieś hasło np.: „No, już leć“ i t. p.

Łowienie ryb na wędkę. Ryc. 362.


Ryc. 362.

W poz. wyjśc. jednonóż, druga noga lekko ugięta wtył, stopa tuż ponad podłogą. Ramię równoimienne z nogą opuszczone bokiem, wzdłuż ciała, palce lekko skurczone, zwrócone wtył niby przynęta, „glista“. Noga ugięta uderza końcami palców lekko o podłogę tuż przy pięcie nogi postawnej, i natychmiast odskakuje do poz. wyjśc. „Ryba próbuje chwycić przynętę“. Ożywienie i zainteresowanie zabawą wzmaga się, gdy na każde uderzenie i odskok nauczycielka woła: *„chwyta“, „chwyta“ i głośniej „jest!“*

Ryba połknęła haczyk: nogę podnosi się wyżej i równoimienna ręka chwyta za stopę. Ryc. 362 (figurka na prawo). W tej poz. z chwytem za stopy pozostają ćwiczący przez dłuższą chwilę, aż do polecenia powrotu do poz. zasadn.

Zabawę urozmaicić można w różny sposób, np. gdy ryba schwyci przynętę, dzieci tańczą wkółko z radości i t. p. Aby osiągnąć właściwy cel ćw. równoważnych należy nie dopuszczać do niepotrzebnych przyruchów tułowia. Można także stosować i inne urozmaicenia, np. szybkie uginanie nogi.

Przekładanie nogi przez „obręcz" (splecione ręce). Ryc. 363.



Ryc. 363.

W staniu z opuszczonemi i splecionemi rękami, przekłada się przez nie skurczoną nogę, nie puszczając chwytu rąk. Ćw. to wykonywać można w dwojaki sposób: Nogę skurczoną przekłada się (przewleka) przez „obręcz", splecione ręce, zatrzymując się w poz. poprawnego skurczu nogi.

Na osobne polecenie, przekłada się nogę zpowrotem do poz. wyjśc. — albo też przekłada nogi kolejno jedną po drugiej. W tym drugim razie powraca się do poz. wyjśc. po kolejnem przełożeniu obu nóg. Następnie na polecenie splata się ręce, ale tym razem poza sobą i przekłada nogi kolejno także wtył. Palce rąk splata się, albo chwyta za palec wskazujący drugiej ręki.

Szewc szyje buty.

Skurcz nogi (udo poziomo), palce stopy oparte o kolano drugiej nogi. Później, o ile możności przedudzie bez opierania o kolano postawnej nogi. Na kom., potem rytm.

Ustalanie stołu: Opierając palce skurczonej nogi o kolano drugiej, ustala się „stół" nieznacznemi uderzeniami zaciśniętych rąk, — stół „musi stać mocno". W tej poz. tułów wyprostowany, głowa podana wtył, wzrok skierowany wprzód przed siebie (kolano nogi postawnej wyprostowane). Gdy prawa noga „stół" jest skur-

czona „bucik“, który ma się naprawiać przytrzymuje się lewą ręką.

Nabijanie kołkami: Prawa ręka „młotek“ uderza o lewą, spoczywającą na prawem udzie, licząc głośno: *raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć.* Ryc. 364, mom. *a.*



Ryc. 364.

Wyciąganie dratwy: Obiema rękami wbija się szydło w skórę, lekkie uderzenie, jakby „ukłucie“ o kolano i przeciągnięcie dratwy przez otwór. Ramiona przenosi się szybko i silnie wbok-wzwyż, możliwie jak najdłuższemi drogami ruchu, i powtarza ten ruch 2 razy, przyczem dzieci liczą *raz, dwa, trzy, — cztery, pięć, sześć* (mom. *b*). Z wymawianiem *„jeden* i *cztery“* łączy się przebijanie skóry szydłem; inne takty przypadają na wyciąganie dratwy. Po kilku razach zmienia się układ rąk i nóg.

Winda (do przenoszenia potraw).

Stanie i wznos skurczonej nogi z ruchem rąk „podciągania wgórę“. Na kom. w 8 t. posobnie.

Dzieci naśladują windę, wprawianą w ruch zapomocą liny. Z poprawnem ustawieniem tułowia wykonuje się 6 silnych ruchów, naśladujących wyciąganie liny do góry (jedna ręka ponad drugą); równocześnie podnosi się skurczoną nogę „windę“ możliwie jak najwyżej. Ryc. 365. W t. 7. i 8. otwiera się drzwiczki windy, czyli wykonuje się rękami ruch rzutu wprzód i wbok. W t. 9. winda opuszcza się wdół, t. j. ręce i nogi wracają do poz. zasadn., w której przetrzymuje się t. 10. Aby nadać ćw. charakter bardziej zdecydowany w t. 7. woła prowadząca: *„Wgórę!“*, a w t. 9.: *„Wdół!“*



Ryc. 365.

Zabawę wyćwicza się najpierw jedną, potem drugą nogą.

Gra na pozytywce.

Stanie jednonóż (skurcz nogi), i mały ruch kolowy ręką i nogą. Podobnie jak ruch tkaczy.

W czasie tej zabawy dzieci i nauczycielka nucą jakąś łatwą, znaną melodję. Ruchy rąk i nóg wykonuje się różnoimiennie, np. ruch lewej nogi i prawej ręki

jak na ryc. 366. Zabawa budzi zawsze większe zainteresowanie, gdy ruch kołowy ręką i nogą wykonuje się równocześnie, wznosząc rękę i nogę — wzwyż — wprzód — wdół. Ruch powinien się koncentrować głównie w stawach: miednicowym i barkowym. Przy zataczaniu kół nogą, stopa nie powinna dotykać podłogi.

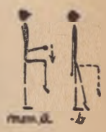


Ryc. 366.

Mały mechaniczny łamacz kamieni.

Stanie, skurcz nogi i opust wdół z równoczesnem uderzaniem ręką o kolano. Ćw. rytm. w 3 t. Tempo powolne.

Nauczycielka powinna zachęcać dzieci do wykonywania ruchów zdecydowanych i zarazem precyzyjnych. — Ze skurczem np. prawej nogi w t. 1. łączy się uderzenie prawej ręki zaciśniętej w pięść, ruchem odskakującym o poziomo wzniesione udo skurczonej nogi, poczem natychmiast opuszcza się rękę wdół (ryc. 367, mom. *a*); w t. 2. takie same uderzenie, ale ręką lewą; w t. 3. powtórne uderzenie prawą ręką i opust nogi z przytupnięciem i dostawieniem jej przed palcami stopy postawnej (mom. *b*). Kolano niezupełnie tylko wyprostowane. Bezpośrednio w t .3. prawa noga, odbijając się, przybiera poz. wyjśc. Ćwiczenia nie należy powtarzać dużo razy na jednej i tej samej nodze, by nie wywołać błędów postawy.



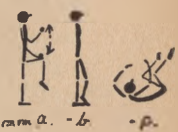
Ryc. 367.

Rozsadzanie kamieniołomów.

Stanie, skurcz nogi, i uderzanie „młotem" o kolano. Ustawienie wkoło.

Ćwiczący mają naśladować górników, kujących otwory w skale. Skurczona noga w kolanie (przedudzie) przedstawia „dłóto": Na udzie tuż ponad kolanem trzyma się zaciśniętą w pięść rękę.

Kucie: polega na tem, że ćwiczący, trzymając w prawej ręce „młotek", uderzają silnie trzy razy o rękę lewą. Ryc. 368, mom. *a.* Po trzeciem uderzeniu opuszcza się nogę i stawia w niedużej od-



Ryc. 368.

ległości przed stopą postawną ze stawem kolanowym, częściowo tylko wyprostowanym. Natychmiast po trzeciem uderzeniu, noga, odbijając się, wraca do poz. wyjśc. Serję tych ruchów powtarza się kilkakrotnie, bo „otwór musi być duży".

Chcąc fantazję dzieci utrzymać stale w napięciu, prowadząca opowiada i pokazuje, jak do takiego wydrążonego otworu zakłada się nabój z prochem. Dzieci naśladują ruch nauczycielki.

Po zapaleniu lontu, proch rozsadza skałę, odłamki kamieni rozpryskują się wokoło. W poz. jednonóż, druga noga w skurczu, czekają dzieci w napięciu na wybuch prochu. Po krótkiej chwili prowadząca woła: *„już"*, a wtedy drepczą ćwiczący w miejscu, z głośnem przytupywaniem, aby wywołać złudzenie wybuchu. *Odłamki skały rozpryskują się wokoło.* W dowolny, indywidualny sposób, — biegiem, pełzaniem, skokami, przewracaniem się, koziołkowaniem, i t. p. — rozbiegają się wszyscy ćwiczący na różne strony, oddalając się od koła (mom. *c*), i dopiero na nowe polecenie stają w dowolnej poz., całkiem spokojnie. Pamiętać o obustronności.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zwarcie, wspięcie (jako ćw. wytrzymałości) i łatwe ruchy ramion.

W czasie wykonywania rytm. ruchów ramion ćwiczący powinni pozostawać w spokojnej, opanowanej poz. równoważnej, tempo spokojne.

Przykłady:

a) — *zmiana między klaśnięciem przed sobą, a klaśnięciem o uda poza sobą i o zewnętrzną stronę ud.* Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. ręce zderzają się z krótkiem, elastycznem klaśnięciem przed sobą, przyczem prostuje się łokcie prawie zupełnie (ramiona nieco poniżej poziomu); w t. 2. uderzenie o uda, w t. 3. poza sobą, w t. 4. o zewnętrzną stronę ud.

b) *Ramiona wbok, zwarcie, wspięcie, i klaśnięcie w wysokości twarzy; klaśnięcie o uda, i wznos ramion wbok.* Ćw. rytm. w 6 t.

Przy dwóch pierwszych klaśnięciach w t. 1. i 2. stawy łokciowe trochę ugięte, w niedużej odległości przed sobą. W t. 3. i 4. dwa klaśnięcia o uda z odskokiem rąk; w t. 5. powrót do poz. ramion wbok; w t. 6. przetrzymanie poz. wyjśc. (pauza).

c) — *wymach ramion wprzód i wtył, w oznaczonym takcie klaśnięcie przed sobą.* Ćw. rytm. w 6 t.

O wymachu ramion bliżej na str. 76, z tą tylko różnicą, że wymach w mom. przechodzenia poniżej poziomu, wykonuje się szybciej, aby móc łatwiej ustalić pozycję i formę ruchu. Ryc. 369. Wymachy następują po sobie równo i nieprzerwanie w 4 pierwszych taktach; w t. 5. sprężyste klaśnięcie przed sobą z stawami łokciowemi lekko ugiętemi; w t. 6. wymach ramion wdół i wtył. Ćw. wykonywać należy w poprawnej poz. wyjśc.



Ryc. 369.

Zwarcie, wspięcie i zmiana między opustem a wznosem pięt. Ćw. rytm. w 8 t.

W 6 pierwszych taktach wznosi się naprzemian i opuszcza pięty; w t. 7. i 8. przetrzymuje się poz. zwartą, wspiętą, z wydłużonym i wyprostowanym kręgosłupem, głową wzniesioną. Tempo dość szybkie.

Ramiona wbok, wspięcie i uderzanie palcami o uda. Na kom., w 1 t. (w 2 t., razem złączonych).

Uderzając palcami, opuszcza się ramiona szybko i lekko, z zupełną swobodą, nie pozwalając na najmniejszą nawet ociężałość w którymkolwiek ze stawów ramion i palców rąk i wogóle w żadnym odcinku całego ciała. Natychmiast po uderzeniu odskakują ramiona zpowrotem do poz. ramion wbok. Na każde uderzenie osobna kom.

Ramiona wbok, wspięcie i opust pięt z równoczesnym opustem ramion, uderzeniem o uda i powrotem do poz. wyjśc. Na kom., w 1 t., raczej w 2 t. razem złączonych.

Podobnie jak ćw. poprzednie. Rozległość dróg ruchu dowolna, główny nacisk na poprawną postawę bez uginania kolan, wysuwania brzucha, z zachowaniem stałej równowagi.

Skurcz nogi (jako ćw. wytrzymałości) i łatwe rytm. ruchy ramion.

Ćw. rytm. ramion mają przyzwyczajać ćwiczących do pokonywania trudności w utrzymywaniu stałej równowagi przy często przesuwającym się punkcie ciężkości, a zarazem odzwyczajać ich od nienaturalnego usztywnienia stawów barkowych, ramieniowych, oraz klatki piersiowej.

Przykłady:

a) — *zmiana między uderzaniem palcami* (palce wyprostowane) *o uda i o czoło.* Ćw. rytm. w 3 t.

W 2. pierwszych taktach uderzają końce palców o uda; w t. 3. ręce „przelatują“ bokiem wzwyż i uderzają elastycznie o czoło. Ćw. powtarza się tylko kilka razy zrzędu.

Skurcz nogi, ujęcie jej rękami za podkolanie i łatwe ruchy przedudziem.

a) — *ruch wahadłowy przedudzia.* Ćw. rytm.

Ruch wahadłowy polega na przenoszeniu nogi naprzemian wprzód i wtył, bez jakiegokolwiek oporu lub uczucia ciężkości w stawach kolanowych i skokowych. Najlepiej i najłatwiej wykonywać te ruchy przy muzyce, w takcie 4/4 albo przy melodji, nuconej przez prowadzącą. Melodję nuci się pianissimo, nie zaznaczając specjalnie podziału na takty.

b) — *wyprost nogi.* Na kom.



Ryc. 370.

Na polecenie, wypowiedziane głosem spokojnym, „Wyprost!“ prostuje się nogę wprzód do poziomu, spokojnie i zdecydowanie. Opust przedudzia również w spokojnym rytmie. Ryc. 370.

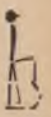
Poz. skurcz nogi (bez podtrzymywania).

Ćw. to, wykonywane w drugim roku nauczania, musi odznaczać się poprawniejszą formą, i większą swobodą poz. wyjśc. Opuszczone bokiem ramiona „czujne i gotowe", by w razie zachwiania równowagi, dopomóc do jej ustalenia nieznacznemi, swobodnemi ruchami równoważnemi. Swobodę poz. kontroluje się małemi ruchami kontrolnemi (p. Cz. I. str. 234). Powracając do poz. zasadn. opuszcza się nogę cicho i lekko.

Z poz. wyjśc. skurcz nogi, szybki opust przedudzia, z przytupnięciem o podłogę i powrót do poz. wyjśc. Na kom. w 2 t., potem rytm. w 3 t.

Analogiczne ćwiczenie opisane już było jako forma zabawowa „mechaniczny łamacz kamieni". Rzecz naturalna, że na tym stopniu nauczania ćwiczenie musi być wykonywane z większą swobodą i w dokładniejszej formie, stosowane zwłaszcza jako ćw. kształtujące.

W t. 1. energiczne przytupnięcie, nieco przed stopą nogi postawnej, natychmiastowy odskok i w t. 2. powrót do skurczu nogi. Ryc. 371.



Ryc. 371.

W rytmicznem wykonywaniu dodaje się jeszcze takt trzeci, celem ustalenia poz. po tak szybkim i energicznym ruchu, niemniej także, celem kontroli. Dzieci wymawiają dobitnie w t. 1 ***bum,*** w taktach następnych *dwa, trzy.*

Skurcz nogi i wyprost do poz. „wyprost nogi wprzód" i powrót do skurczu nogi. Na kom. i rytm., oznaczoną ilość razy.

Przy wyproście wprzód, kolano wyprostowane bez usztywnienia, stawy nogi bierne (ryc. 372). Kolano nogi postawnej wyprostowane, zresztą cały układ ciała jak przy poz. zasadn.[1])



Ryc. 372.

[1]) Poz. „wyprost nogi wprzód", jest to wznos wyprostowanej nogi na 45° ponad poziom podłogi, o ile wznos jest mniejszy, nazywamy go wyprost nogi „poniż", o ile zaś ponad 45°, — „powyż". (Przyp. aut.)

a) — *Na kom. oznaczoną ilość razy posobnie, przetrzymując w poz. skurcz nogi.*

Skurczoną nogę prostuje się w zupełności, opuszczając równocześnie przedudzie, tak by po wyproście stawu kolanowego stopa była oddalona zaledwie o kilka cm od podłogi. Natychmiast po wykonaniu dokładnego wyprostu nogi, kurczy się ją i wraca do poz. wyjśc.

W rytm. wykonywaniu, np. do 3 razy posobnie, liczą dzieci: *raz i dwa i trzy i* ***stój!*** Liczebnik przypada na wyprost, spójnik na wznos kolana. Na ostatni wznos kolana wypowiada się kom. spokojnie, silniej akcentując: *stój!* — poczem ćwiczący stoją spokojnie w poprawnej poz. wyjśc. z wzrokiem skierowanym wprzód.

b) — *z klaśnięciem o udo nogi wzniesionej.* Na kom. w 2 t. posobnie.

Aby zmusić ćwiczących do skoncentrowania aktywności tylko w mięśniach uda, wykonuje się przy wyproście stawu kolanowego szybkie i głośne klaśnięcie płaską dłonią o udo, co wzmaga bardzo energję ruchu. Rękę (równoimienną) wznosi się przed uderzeniem prawie do wysokości czoła, przyczem łokieć pozostaje lekko ugięty. (Rękę wznosi się tak wysoko dlatego, aby także przy ruchu ramienia zmusić ćwiczących do skoncentrowania aktywności w stawie barkowym.) Równocześnie z wyprostem kolana i uderzeniem dłonią wykrzykują dzieci energicznie: *„Wprzód!“* W t. 2. głośno licząc: *„dwa“* — kurczą kolano do poz. skurcz nogi. Rękę, która uderzała o kolano opuszcza się bokiem, by była przygotowana do następnego uderzenia.

c) — *oznaczoną ilość razy posobnie, i przetrzymanie w poz. wyprost nogi wprzód-poniż.*

skurcz nogi *dwa i* ***trzy!*** Skurcz nogi jest tylko mom. przejściowym; główny nacisk kłaść należy na wyprost nogi wprzód.



Ryc. 373.

Stanie, wznos nogi i ramion wbok. Na kom., oznaczoną ilość razy, potem rytm. Forma swobodna. Ryc. 373.

Ćw. wykonuje się w 8 t. W t. 1. wznos nogi i ramion wbok. Nogę wznosi się wbok-wzwyż, jednak o tyle tyl-

ko, by nie zachwiać równowagi; droga ruchu ramion swobodna (powyżej poziomu). Bezpośrednio potem, w t. 2. opuszcza się ramiona i wzniesioną nogę, dostawiając ją do postawnej, bez przenoszenia na nią ciężaru ciała. W t. 3. i 4. wznosy, podobnie jak w t. 1. i 2. W t. 5. wznos nogi i ramion wbok, a w t. 6. przetrzymanie tej poz. W t. 7. powrót do poz. zasadn., w t. 8. pauza. Ćw. powtarza się kilkakrotnie tą samą nogą.

Wznos nogi wbok (poniż) i łatwe rytm. ruchy ramion.

Aby wyćwiczyć „wznos nogi wbok" jako ćw .wytrzymałości, wykonuje się w tej poz. łatwe ruchy ramion, np.:

a) — *klaśnięcie przed sobą w wysokości twarzy.* Na kom., w 8 t. posobnie.

W pierwszych taktach klaszcze się 7 razy (stawy łokciowe lekko przygięte), w t. 8. opuszcza ramiona i nogę do poz. zasadn. Prowadząca powinna ćwiczącym zwracać uwagę, że punkt ciężkości ciała ma padać równomiernie na obie nogi. Na każdą serję 8 t. — nowa kom. Ćw. zmieniać można w ten sposób, że np. po 3 klaśnięciach wprzód, następują 3 lekkie uderzenia palcami o ciemię. W t. 7. i 8. powrót do poz. zasadn. i pauza.

b) — *zmiana między dwoma akordami o barki a wznosem ramion wbok.* Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. i 2. dwa lekkie akordy o barki; w t. 3. wyprost ramion wbok; w t. 4. przetrzymanie pauzy. Ruchy ramion z poz. noga wbok, wykonywane serjami, są dość trudne, nie należy więc powtarzać ich zbyt wiele razy zrzędu.

Zwarcie, wspięcie i powolne przechodzenie (wzdłuż desek podłogi) z łagodnym skurczem nogi, mom. przejśc. Tempo indywidualne.

Lekkie, krótkie kroki w powolnem, indywidualnem tempie. Tempo można przyśpieszyć, jeśli godzi się to z utrzymaniem poprawnej poz. i równowagi. (Por. z ćw. na str. 351.) Dobrem urozmaiceniem tego ćw. jest np. lekkie, sprężyste klaśnięcie w kierunku wprzód-wzwyż, na



Ryc. 374.

każdy trzeci krok. Ryc. 374. Nauczycielka liczy przytem głośno: *raz - dwa* (na krok lewą nogą i skurcz nogi, mom. przejśc.), *trzy - cztery* (krok prawą nogą), *pięć - sześć* (krok lewą nogą), przyczem w t. 5. klaszcze się w mom. skurczu nogi. Następnie zaczyna się krok prawą nogą.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Patrz str. 355, nota.

Jazda kłusem.

Zmiana między poz. jednonóż na ławce, a wsparciem stopy wbok z ugięciem stawu kolanowego. Ćw. rytm. w 3 t. Ławka.

Bliższe szczegóły co do ustawienia ćwiczących na str. 356, mom. b.

Ćwiczący powinni sobie wyobrazić, że jadą równym kłusem. Rytm jazdy naśladuje się przez powtarzanie ruchu w 3 t. W t. 1. szybkie ugięcie (raczej rozluźnienie) stawów nogi stojącej na ławce, przyczem całe ciało opuszcza się wdół a końce palców nogi swobodnej odbijają się od podłogi energicznym, sprężystym ruchem (por. z lewą fig. ryc. 376), by natychmiast, odbijając nogę w t. 2., powrócić do poz. wyjśc. Takt 3. przeznacza się na pauzę. Po kilkakrotnem powtórzeniu, staje się drugą nogą na ławce. Ożywienie, szybkość i karność powinny cechować to ćwiczenie.

Kominiarze.

Zwarcie, stanie wpoprzek na ławce, naprzemian (mijanego).

Ćwiczący naśladują pracę kominiarza, który stojąc wysoko na dachu, czyści kominy. Po przybraniu na krawędzi ławki poz. zwartej, tak, by pięty występowały poza jej krawędź, wydłużają tułów, stają w opadzie powyż, i dopiero w tej poz. opadu naśladują wymiatanie komina ruchem „holowania“ (wyciągania i opuszczania ramion). Ryc. 375. „Który z kominiarczyków stoi najpewniej?“



Ryc. 375.

Zabawę można urozmaicać w ten sposób, że ćwiczący schodzą z ławki na podłogę, ale stoją tu równie ostrożnie, jak gdyby znajdowali się na „dachu“. Na podłodze rysuje się małe kółka w linjach prostych, w odległości małego kroku jedno od drugiego. Ćwiczący przechodzą z jednego kółka do drugiego, zawsze tylko jedną nogą; potknięcie uważa się jako spadnięcie z dachu. Umiejętne stosowanie wypowiadanych uwag powinno dawać dzieciom złudzenie niebezpieczeństwa, grożącego im w razie nieostrożnego przechodzenia po dachu. Kroki wykonuje się względnie dość wolno, w takt liczenia nauczycielki.

Łowienie ryb na wędkę.

Poz. jednonóż na krawędzi ławki, — druga noga swobodna, lekko dotyka bokiem krawędzi; uginanie kolana nogi postawnej („zapuszczanie wędki“, t. j. opust nogi wolnej). Ławka.

Ruch podobny jak na str. 356: „Dzięcioł“.

Ryba chwyta przynętę: Ćwiczący wykonują, na polecenie, szybkie ugięcie i wyprost kolana nogi postawnej (stojącej na ławce); przy każdem takiem ugięciu kolana, noga swobodna dotyka końcami palców podłogi, poczem ciało, odbijając się, powraca do poz. wyjśc. Ryc. 376. Ruchy te powtarza się kilkakrotnie na kom. i dopiero na wykrzyk nauczycielki: „*Ryba jest!*“ — chwyta się za stopę nogi zgiętej wtył, podobnie jak przy zabawie, opisanej na str. 362.



Ryc. 376.

Pociąg w ruchu.

Stanie na krawędzi ławki w poz. jednonóż (forma swobodna) i przenos nogi niedużym ruchem kołowym z wyprostem i skurczem stawu kolanowego. Ćw. w 4 t. Por. z ryc. 366.

Ćwiczący stają bokiem naprzemian przy jednej i przy drugiej krawędzi ławki. Następnie nakazuje się stanąć na krawędzi nogą bliższą tejże i, na polecenie, wznieść kolano nogi zewnętrznej do poz. skurcz nogi (ma to przedstawiać koło maszyny). Na dany znak pociąg

rusza. Ruchy nogą skurczoną są kołowaniem wprzód-wdół-wtył-wzwyż, w 4 t. Całe ciało możliwie bez żadnego poruszenia, — ciężkie wagony posuwają się poważnie po szynach, — a ćwiczący wypowiadają w takt ruchu *tsz, tsz, tsz.* Po jakimś czasie zmiana nóg.

Taniec na moście.

Zwarcie, wspięcie w staniu wpoprzek na ławce, i niskie poskoki. Podobnie jak na str. 356.

Kruczy kadryl. Ławka. Wykonanie strumieniem (jak na str. 115).

Ćw. wykonuje się na dwu ławkach, ustawionych jedna za drugą, początkowo z pomocą współćwiczących. Pomoc staje zboku, zwrócona twarzą w przeciwnym kierunku jak ćwiczący, ujmuje go za rękę i posuwa się drobnym krokiem wtył. Ostrożnem pociągnięciem i równocześnie podniesieniem ramion ćwiczącego wzmaga się jego energję, a zarazem zapewnia bezpieczeństwo.

Szycie na maszynie. Ławka, strumieniem.



Ryc. 377.

Stanie na ławce jednonóż, wspięcie, druga noga ugięta wtył. Ćwiczący skaczą krótkiemi elastycznemi poskokami wzdłuż ławki, naśladując ściegi igły na maszynie, wymawiając głośno stuk, stuk. Ryc. 377.

Początkowo ćwiczy się „szycie na maszynie“ z pomocą współćwiczącego. Pomoc, narówni z ćwiczącym postępuje wzdłuż ławki po podłodze, trzymając go za rękę. Ćw. kończy sprężysty, wysoki skok wgłąb z ławki. Pomoc, o ile jest dość zręczna, może także równocześnie wykonać skok, by tem samem pobudzić ćwiczącego do wyższego skoku.

Wędrówka przez góry i lasy.

Dzieci wyobrażają sobie, że w swej wędrówce przechodzą po zwalonych pniach, ponad bystremi strumykami, po wąskich ścieżkach, koło niebezpiecznych

bagien, do których, potknąwszy się, wpaść łatwo. W takich miejscach należy często skakać z kamienia na kamień, z jednego suchego miejsca na drugie. Przy wędrówce zaś przez tereny górzyste, musi się przeskakiwać szczeliny, przechodzić na czworakach po kładkach nad niezgłębionemi przepaściami, bo nikt nie odważyłby się stąpać po nich zwyczajnym krokiem.

Salę przygotowuje się poprzednio, by dzieci mogły pokonywać te rozliczne trudności. Rysuje się więc kredą wąskie, kręte ścieżki, nie szersze niż dłoń, dalej kamienie i kępki na mokradłach. Kamienie mogą być większe i mniejsze, porozrzucane w różnych od siebie odległościach. Z kamienia na kamień wolno przeskakiwać tylko na jednej nodze, a utrzymanie równowagi w poz. jednonóż nie jest rzeczą łatwą. Jeśli które z dzieci spadnie z kładki, zsunie się z kamienia i t. p., musi zaraz opuścić swe miejsce, stanąć na końcu rzędu i zaczynać na nowo.

Małpki przechodzą po gałęziach drzew. Odwrócona ławka lub tram.

Klęk podparty albo półprzysiad podparty, i chód po listwie odwróconej ławki. Przekładanie rąk i nóg dowolnie. Ryc. 378.



Ryc. 378.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Stanie jednonóż wpoprzek ławki, druga noga wsparta na krawędzi ławki.

Ćwiczący ustawiają się naprzemian po obu stronach ławki, parzyste numery po jednej, nieparzyste po drugiej stronie. Wstępując na ławkę, stawiają na kom. w t. 1. nogę skurczoną w stawie kolanowym. W t. 2. wstępują na ławkę, przenosząc na nogę skurczoną i wspartą na ławce cały ciężar ciała, prostują kolano przechodząc do poz. jednonóż (na nodze lewej), podczas gdy prawą nogę przenoszą wprzód i opierają palcami stopy o przednią krawędź. Cały ciężar ciała przetrzymuje się stale na nodze lewej. Zachować należy

przytem poprawną postawę, bez uczucia usztywnienia, wzrok skierowany w jeden punkt na ścianie, ramiona opuszczone bokiem luźno (p. str. 359).

Wstępowanie na ławkę, z początku w formie swobodnej, wyćwicza się zczasem dokładniej, dążąc do osiągnięcia coraz to lepszej formy, do umiejscowienia pracy tylko w mięśniach nóg, do usunięcia odruchów tułowia, barków i szyi. I tak np. zwracać należy uwagę ćwiczących, by w momencie wstępowania na ławkę nie usztywniali ramion, nie zaciskali pięści.

Schodzenie z ławki, z początku swobodne, potem w formie określonej. Nogę swobodną, dotykającą krawędzi ławki, stawia się najpierw na podłodze wtył, potem dostawia się do niej nogę, która stała na ławce. Ćwiczących zachęca się, by schodzili z ławki z opanowaniem, w poprawnej formie, z wzrokiem skierowanym przed siebie.



Ryc. 379.

Poz. jednonóż wpoprzek ławki, skurcz i opust nogi. Ryc. 379.

a) *na kom., w 2 t. posobnie.*

W t. 1. kurczy się nogę możliwie jak najwyżej, byle nie stracić równowagi (indywidualnie), w t. 2. wyprost nogi i lekkie, odskakujące uderzenia palcami stopy o przednią krawędź ławki. Wzrok skierowany wprzód, w oznaczony punkt na ścianie; tułów całkiem spokojnie, wyprostowany i wydłużony, głowa wzniesiona.

b) *rytm., z lekkiem akordowaniem stopą o przednią krawędź ławki.* Dość powolne tempo.

Przy rytm. wykonywaniu stosować należy takt 2/4. Liczy się więc spokojnie i równomiernie: *raz-dwa* (skurcz kolana), *trzy* (wyprost nogi z nieznacznem wsparciem stopy o ławkę), *cztery* (lekkie i sprężyste uderzenia palcami stopy o krawędź ławki).

Stanie wpoprzek jednonóż, druga noga lekko wsparta o krawędź, łagodny wznos nogi wprzód i opust.

Ławka. (Wchodzenie na ławkę i przybieranie poz. wyjśc. — jak w ćw. poprzedniem: „Dzięcioł“, str. 356.)

Na kom., w 2 t. posobnie.

Ruch należy wykonywać swobodnie, bez najmniejszego usztywnienia stawów. Nogę wznosi się możliwie wysoko i natychmiast opuszcza wdół. Ruch powinien mieć charakter spokojnego, opanowanego przenosu nogi.

b) *Poz. łagodnego wznosu nogi wprzód, opust z lekkiem uderzeniem stopą o przednią krawędź ławki.* Na kom. oznaczoną ilość razy, np. w 4 t. posobnie i zatrzymanie w poz. wyjśc.

Ćwiczący liczą: *raz i dwa i trzy i cztery,* — liczebniki na opust nogi, spójniki na wznos. Po wyćwiczeniu łączy się z uderzeniami stopy lekkie uderzenia palcami rąk o uda, poczem ręce i noga odskakują natychmiast do poz. wyjśc.

Stanie bokiem, przybranie poz. jednonóż na ławce, druga noga lekko tylko wsparta na krawędzi ławki. Na kom. w 2 t. Ryc. 380.

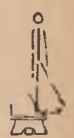


Ryc. 380.

Ćwiczący stają naprzemian, tuż przy ławce po obu jej stronach. W t. 1. stawiają nogę bliższą, zwróconą palcami wprzód, na samym brzegu ławki, *prawie na tej samej linji, co noga stojąca na podłodze.* W t. 2. przybiera się poz. jednonóż na ławce, opierając nieznacznie nogę drugą o zewnętrzną krawędź ławki.

Postawa jednonóż, bokiem, druga noga oparta lekko o krawędź ławki i ruchy nogą swobodną. Na kom. wznosi się i opuszcza nogę wbok.

a) — *nieznaczny wznos nogi wbok, i opust.* W 1 t. Ryc. 381.



Ryc. 381.

Na kom., wznosi się i opuszcza nogę w 1. t. spokojnie i bez uczucia ciężkości, powtarzając to samo w dalszych taktach 3., 4. it. d. Obszerność ruchu zależna od indywidualnej możności utrzymania równowagi.

b) — *skurcz nogi, i wyprost wdół* w 1 t. Na kom. Spokojnie, ale niemniej i zdecydowanie, bez usztywnienia lub ciężkości całej postawy wznosi się na kom. skurczoną nogę, zachowując równowagę, i również spokojnie opuszcza się ją natychmiast do poz. wyjśc.

Ćwiczących należy pouczyć, ażeby skoncentrowali myśl na *stałym punkcie*, t. j. na stopie postawnej, którą należy przyciskać do podstawy, w całej długości.

Zwarcie, przejście noga przed nogą po jednej krawędzi ławki z nieznacznym skurczem nogi w kolanie, mom. przejśc. Strumieniem.

Ćw. to wykonuje się tak samo na ławce, jak na podłodze w I roku nauczania (p. str. 355), z tą tylko różnicą, że należy przechodzić możliwie najbliżej, raz wzdłuż lewej, potem prawej krawędzi ławki.

Zeskok z ławki z poz. wykroku z wymachem nogi swobodnej i przysiadem, mom. przejśc, poczem powrót do poz. wyjśc. Wykonuje się z pomocą lub bez niej.

(O skoku wgłąb z wymachem na str. 569).

Zwarcie, przechodzenie wtył po ławce z mom. przejśc. skurczu nogi. Strumieniem.

Po wyjściu na ławkę, zwrot wtył, poczem przejście środkiem ławki. Przed wykonaniem kroku wtył, nieznaczny skurcz, poczem wyprost nogi wtył (staw kolanowy wyprostowany zupełnie), postawienie na ławce śródstopia z palcami zwróconemi prosto wprzód, przeniesienie punktu ciężkości na nogę kroczną, i wreszcie opust pięty. Tułów wyprostowany, cała postawa niewymuszona, swobodne ramię opuszczone bokiem, wzrok skierowany wprzód na dany punkt na ścianie. Chód wtył jako całość powinien być miękki, ale zarazem świadczyć o zrozumieniu celu ćwiczenia i o duchowej energji ćwiczącego.

Na końcu ławki wykonuje się znowu obrót wtył (pomoc ostrzega, kiedy obrót ma być wykonany), poczem zeskok wgłąb obunóż.

Początkowo wykonuje się ćw. z pomocą współćwiczącego, który stoi zboku (na podłodze), przy ławce albo też na listwie obok stojącej, odwróconej ławki. Ćwiczący wyciąga raz lewą, raz prawą rękę, — pomoc ujmuje ją chwytem za kciuk (p. ryc. 563), stając tak

blisko, by łokcie pozostawały ugięte. Ryc. 382. Pomoc postępuje wprzód, stosując się do kroków ćwiczącego.


Ryc. 382.
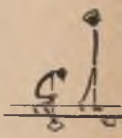
Zwarcie, przechodzenie wtył po krawędzi ławki. Strumieniem.

Podobnie jak poprzednie ćw. z tą tylko różnicą, że przechodzi się możliwie najbliżej krawędzi ławki, z lewej i prawej strony. Początkowo z pomocą.

Zwarcie, chód po krawędzi ławki, podniesienie woreczka z grochem, położenie go na głowie i w dalszym ciągu chód równoważny.

Woreczki kładzie się blisko ławki, po obu stronach, mniej więcej w połowie jej długości. Ćwiczący przechodzi po krawędzi ławki wspiętemi, krótkiemi krokami, zatrzymuje się w pobliżu woreczka w poz. wykroku, pochyla wprzód, ugina oba kolana, podnosi i kładzie woreczek na głowie. Poczem prostuje tułów i kolana, kroczy w dalszym ciągu, starając się nie upuścić woreczka na ziemię.

Woreczek podnosi się prawą ręką, gdy lewa noga znajduje się w wykroku. Ryc. 383.


Ryc. 383.

Zeskok z woreczkiem na głowie. Przed ławką rysuje się kredą kwadrat o boku 50 cm. Zeskok z mom. lotu możliwie najwyższym, wykonać należy w ten sposób, by woreczek podskoczył wgórę i spadł ztyłu, poza plecami skaczącego. Można tu wprowadzić moment współzawodnictwa, obliczając ilość woreczków, które spadły prawidłowo w obrębie kwadratów. Odchodząc od ławki, kładzie się woreczek na swojem miejscu, koło ławki.

Stanie równoważne i przechodzenie wprzód. Listwa odwróconej ławki. Strumieniem.

Na ławkę wstępuje się zapowiedzianą nogą, w jak najlepszej formie. Nogę kroczną przyciska się mocno do listwy, i spokojnie, celowo prostuje się całe ciało, prostując zarazem nogę w całej długości. Nogę swobodną przenosi się na ławkę i wspiętą stawia przed

nogą postawną. Wzrok stale skierowany wprzód. Energja i opanowanie powinny coraz wyraźniej występować w tych ćw.; bezmyślność i niedbalstwo należy wykluczać od samego początku.

a) — *z woreczkiem na głowie* (podobnie jak ćw. poprzednie).

b) — *z woreczkiem w ręce wzniesionej wzwyż.*

W poz. wyjśc. rękę trzymającą woreczek wznosi się trochę ponad wysokość głowy, jak najspokojniej i poważnie jakby to była chorągiew, pochodnia. Ryc. 384. Wzrok skierowany na rękę. W ten sposób prowadzone ćwiczenie interesuje ćwiczących, wywołując zwykle spokojny, opanowany, pewny chód po ławce.



Ryc. 384.

c) — *z przekraczaniem jakiegoś przedmiotu, położonego na listwie.*

Mniej więcej w połowie listwy kładzie się na niej np. bucik, w ten sposób, żeby przy najmniejszem potrąceniu spadał na ziemię. Ćwiczący, doszedłszy do przeszkody, powinien ją przekroczyć, nie strącając przedmiotu i nie tracąc równowagi, ani poprawnego trzymania się aż do samego zeskoku na końcu ławki czy tramu.

Ćwiczącym przypomina się, by zwrok stale kierowali w jeden, oznaczony punkt.

d) — *ze skurczem nogi mom. przejśc.*

Po spokojnem i opanowanem przybraniu poz. równoważnej zaczyna się chód, cichemi, rytm. krokami. W miarę wyćwiczenia, coraz silniejszy skurcz nogi.

TRZECI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

W przysiadzie, naprost (popychanie). Ryc. 385.



Ryc. 385.

Ćw. wykonuje się dwójkami naprost *w przysiadzie, z chwytem oburącz* lub jednorącz za nadgarstki, łokcie lekko ugięte. Ćwiczący starają się łagodnem pchnięciem,

lub pociągnięciem wyprowadzić przeciwnika z równowagi, nie puszczając chwytu rąk. W czasie walki można wykonywać małe podskoki, albo też nie ruszać się z miejsca.

Pozdrowienie kolana oburącz równocześnie.

Ćwiczący stają w poz. jednonóż, druga noga ugięta wtył, ramiona wbok. Na polecenie prowadzącej, pochylają się wprzód (z nogą stale ugiętą wtył), uderzają sprężyście palcami obu rąk o kolano nogi postawnej (ryc. 386) i wracają natychmiast do spokojnie stojącej poz. wyjśc.



Ryc. 386.

Granie na harmonijce. (Ćw. naśladowcze.)

Poz. jednonóż, skurcz nogi, palce stopy wsparte na kolanie nogi postawnej (potem swobodny wznos kolana). Rękami lekko ugiętemi jakby się trzymało harmonijkę, naśladuje się granie na tym instrumencie, rozciągając ręce, mniej lub silniej wbok i pochylając się wtył i wprzód. Prowadząca przyśpiewuje razem z dziećmi wesołą, rytmiczną piosenkę w takcie walca lub polki, w takt ruchów ramion. Kolano nogi postawnej wyprostowane, całe trzymanie poprawne.

Po jakimś czasie można z ruchami rąk łączyć ruchy tułowia — jak skręty, skłony, odpowiednio do tego, co wyraża melodja.

Palce stopy pozdrawiają czoło. Ryc. 387.

Ćwiczący ujmują stopę oburącz, podnoszą ku górze, nachylając się równocześnie wprzód. Za każdem dotknięciem czoła stopą, wykrzykują radośnie: *„Dzieńdobry, dzieńdobry!“*



Ryc. 387.

Poranna pobudka.

Poz. jednonóż, skurcz nogi, na zmianę z przytupywaniem w miejscu. Ćw. rytm. w 4/4. Ćw. składa się z 4 części, każda w 4/4 t.

1. *Dobosz uderza w bęben:* W poz. skurcz lewej nogi wznosi się zaciśnięte ręce nieznacznie wprzód (na-

śladując trzymanie pałeczek) i uderza jedną rękę w drugą 4 razy: *bum, bum, bum, bum!*

2. *Dobosz bębni:* W takiej samej poz. wyjśc. ramion i nóg z kciukami zwróconemi ku górze, 12 uderzeń w powietrzu: *ta-ta-ta — ta-ta-ta — ta-ta-ta — ta-ta-ta.*

3. *Dobosz maszeruje.* Ćwiczący wykonują w miejscu 5 kroków z przytupywaniem i z wysokim skurczem nogi. Pierwszy krok i ostatni lewą nogą ze skurczem w kolanie, czyli że gdy zabawę zaczyna się na nowo, stoją ćwiczący w poz. skurczu prawej nogi. Całe 3 t. (razem z 1/4 taktu czwartego) przeznacza się na kroki z przytupywaniem, — pozostałe zaś 3/4 na pauzę w poz. wyjśc.: *tam-tam-tatam-tam-taaaa.* Całe ćw. w takt uderzania w bęben.

Zabawa w bilboquet (podobna do zabawy jo-jo).

Poz. jednonóż, wznos kolana, z równoimiennym wznosem ramienia wprzód, z ręką w pięść i wymachem przedudzia.



Ryc. 388.

Dawna zabawka (u nas nieznana), składająca się z trzonu z niedużem wydrążeniem i z lekkiej piłeczki, umocowanej na sznurku u dołu trzonu. Piłeczką jest przedudzie, którem wykonuje się „wahnięcia“ wprzód i wtył. Na zawołanie prowadzącej: *„Już“*, podrzuca się silniej przedudzie z równoczesnem przeniesieniem ręki trochę wyżej, jakby miało się piłkę schwycić. Poz. spokojna, bez poruszenia, skurcz nogi powinien być wykonany w poprawnej formie.

Strach na wróble.

Poz. jednonóż, skurcz nogi, wahnięcia (wymachy) przedudzia łącznie z ruchami ramion.

Wszystkie dzieci wiedzą dobrze, jak wygląda strach na wróble; umocowany na wysokiej żerdzi, poruszany wichrem, odstrasza skrzypieniem wróble i inne ptaki.

W poz. skurcz nogi, wznosi się ręce, nieznacznie ugięte w łokciu, mniejwięcej do wysokości twarzy, palce oddalone od siebie. Poruszenia stracha na wró-

ble naśladuje się w ten sposób, że przedudzie wykonuje wahnięcia wprzód i wtył, a ręce równocześnie przesuwają się głośnem uderzeniem, jedna przodem druga tyłem, w takt wahnień nogi. Energja i ożywienie wzmaga się, gdy dzieci wymawiają w takt: *trrr-rrr-rrr-rrr-trrr*. Ryc. 389.

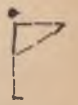


Ryc. 389.

Wymach nogi.

Stanie z jednem ramieniem wyprostowanem wprzód i wymach nogą w kierunku wyprostowanej, zwróconej wdół, dłoni. W 4 t. posobnie.

W poz. lewe ramię wprzód, dłoń wdół, wymachuje się lewą nogą nieznacznie wprzód, w t. 2. wtył, w t. 3. wprzód tak wysoko, by palcami nogi dotknąć ręki, przyczem nie wolno pochylać tułowia wprzód, ani uginać kolana nogi postawnej. Ryc. 390. W t. 4. powrót do poz. wyjśc. Serję ruchów powtarza się kilkakrotnie tą samą nogą. Ćwiczący powinni wzrokiem skierowanym wprzód, ku ścianie, kontrolować, czy wzniesione ramię nie zmienia położenia.



Ryc. 390.

Wahadło. Ćw. rytm.

a) *małe wahadło.*

Zmiana między ugięciem nogi wtył a wahnięciem wprzód. Wykonanie zupełnie takie same, jak w I. roku nauczania (str. 135), z tą tylko różnicą, że stoi się swobodnie.

b) *Duże wahadło.* Ryc. 391.

W poz jednonóż, wymachuje się swobodną nogą wprzód i wtył (drogi ruchu wtył niezbyt obszerne, by nie powstawała lordoza (zaklęśnięcie kręgów lędźwiowych). Ruch koncentruje się w stawach biodrowych, stawy kolanowe wyprostowane, zupełnie bierne, bez jakiegokolwiek usztywnienia. Wzrok, ustalony w jeden punkt na ścianie, kontroluje zarówno proste drogi wahnięć, jak i niepotrzebne przyruchy tułowia. Ćwiczącym tłumaczy się, że należy końcami palców nóg rysować zawsze jedną i tę samą linję. Po wyćwiczeniu, można połączyć ruchy nóg z łagodnemi wahnięciami ramion. W takt wahania dzieci liczą: *tik, tak.*



Ryc. 391.

Maszyna do brukowania ulic.

Poz. jednonóż, skurcz nogi, i wyprost ramion wzwyż z wyprostem nogi do poz. wykroku wspiętego. Ćw. rytm. w 3 t.

O znaczeniu obrazów stosowanych przy ćw., p. Cz. I, str. 119. Z poz. jednonóż ze skurczem ramion, z rękami w pięść, w t. 1. prostuje się silnie ramiona wzwyż, a skurczoną nogę opuszcza wdół i stawia energicznem silnem zamarkowanem przytupnięciem palcami stopy, tuż przed nogą postawną. W t. 2. skurcz ramion i nogi. Ryc. 392. W t. 3. pauza, celem nabrania energji, aby nową serję zacząć można było z należytą siłą. Takt i energja ruchów powinny wywoływać złudzenie sprawnie poruszającej się maszyny.



Ryc. 392.

Pozdrowienie czoła kolanem.

Skurcz nogi, ręce podtrzymują kolano od spodu, lub też przytrzymują górny odcinek przedudzia i skłon tułowia wprzód z równoczesnym wznosem skurczonej w kolanie nogi, możliwie jak najwyżej, starając się „pozdrowić czoło kolanem“ bez zachwiania równowagi. Ćw. wykonuje się na polecenie: *„Tułów powoli skłoń!“* lub t. p.

Kto dłużej utrzyma się w wspięciu? Zabawa zawodnicza, dwie partje.

Ćwiczący stają dwójkami naprost w wspięciu, z ramionami lekko przygiętemi w łokciu, w małym opadzie powyż i uderzają o ręce przeciwnika. Ryc. 393.



Ryc. 393.

Odległość jednego ćwiczącego od drugiego na długość kroku. Ćwiczący stają w zwarciu i wspięciu, ramiona przyciśnięte do boków klatki piersiowej, przedramiona zwrócone wprzód, ręce silnie zaciśnięte w pięść. Walka polega na tem, że jeden z ćwiczących w poz. opadu powyż, uderza 3 razy zaciśniętemi rękami przeciwnika, stojącego we wspięciu. W t. 4. powrót do poz. wyjśc. W 4 następnych taktach zmiana walczących. Stojący we wspięciu nie może opuszczać pięt, ani poruszać się.

Nauczycielka liczy cały czas trwania zabawy „dobitnie“ każdy takt.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zwarcie, wspięcie, ręce skrzyżowane na piersiach i błyskawiczne ugięcie kolan na zmianę ze spokojną, opanowaną poz. wyjśc. Ćw. rytm. w 4 t.

Ręce silnie skrzyżowane i przyciśnięte do przedniej strony klatki piersiowej ułatwiają w dużej mierze utrzymanie równowagi. W t. 1. i 2. dwa miękie, „błyskawiczne“ ugięcia kolan, z bardzo małemi drogami ruchu, i natychmiastowy powrót do spokojnej poz. wspiętej. W t. 3. i 4. przetrzymanie poz. wspiętej z zachowaniem dobrego, prostego trzymania tułowia, wzrok skierowany wprzód.

(O błyskawicznem uginaniu kolan p. str. 120 nota).

Ramiona wbok, zwarcie, wspięcie i zmiana między dwukrotnem uderzaniem palcami o uda, a klaśnięciem przed sobą, z opustem pięt i wspięciem. Ćw. rytm. w 8 t.

W poz. zwartej, wspiętej z ramionami wbok, uderza się w 2 pierwszych taktach dwoma sprężystemi uderzeniami o uda, po każdem uderzeniu powrót do poz. wyjśc. i przetrzymanie w t. 3. i 4. W t. 5. opuszcza się pięty, przenosi zupełnie wyprostowane ramiona wprzód, klaszcząc przed sobą; w t. 6. drugie klaśnięcie; w t. 7. równoczesny wznos pięt i przenos ramion wbok; w t. 8. przetrzymanie w tej poz. wyjśc. W czasie całego ćw. ciało wydłużone i wyprostowane, jednakże bez martwego usztywniania, głowa dogóry. Jak już wcześniej wspomniano, uda, kolana a szczególnie stawy skokowe powinny być silnie do siebie zbliżone.

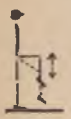
Zwarcie, wspięcie i 4 podskoki na zmianę z spokojnem staniem w wspięciu.

Początkowo ćwiczący czekają, po przybraniu poz. zwartej i wspiętej, na nową kom., poczem wykonują

ćw. serjami w 6 t., z których dwa ostatnie przeznaczone są na przetrzymanie poz. wyjśc.

Skurcz nogi i opuszczanie uda poniż. Ruch przedudzia o bardzo małych drogach. Ćw. rytm.

W poz. skurcz nogi, udo poziomo, utrzymując stale równowagę, opuszcza się nieznacznie udo poniż, i wraca natychmiast do poz. wyjśc. Ruch koncentruje się w stawie biodrowym, podczas gdy stawy: kolanowy i skokowy są zupełnie rozluźnione (przedudzie zwisa prawie pionowo). Ryc. 394. Ćw. powinno mieć charakter lekkich wahnień w stawie biodrowym.



Ryc. 394.

Ćw. to można połączyć z łatwemi ruchami ramion, zgodnemi z wahnięciami uda, np. *z lekkiemi akordami.* Akordy wykonuje się naprzemian o udo, albo z odwrotem rąk (wbok w powietrzu), w niedużem oddaleniu od siebie, i w takim razie strona grzbietowa pozostaje zwrócona wdół (palce złączone).

Poz. jednonóż, skurcz drugiej nogi i wyprost wdół z wznosem ramion wbok; w oznaczonym mom. przetrzymanie tej poz.

a) — *na kom., np. do 5 razy posobnie.*

W t. 1. wznosi się kolano, z równoczesnym wznosem ramion wbok. (Ramiona nieco ponad linję poziomą). Bezpośrednio potem w t. 2. opuszcza się ramiona, nogę dostawia się do nogi postawnej, nie przenosząc jednak na nią ciężaru ciała. Takty 3. i 4. odpowiadają dwom pierwszym; w t. 5. przetrzymuje się poz. skurczu nogi i ramion wbok. Należy często kontrolować swobodę ruchu i dokładność formy.

Ćwiczący liczą głośno, akcentując silniej ostatni wznos kolana, t. j. *pięć.* Po wyćwiczeniu wykonywać można np. do 10 taktów.

b) *skurcz nogi, ramiona wbok.* Ćw. rytm. w 4 t.

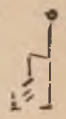
W t. 1. opuszcza się nogę wdół, uderzając stopą o podłogę, a palcami rąk o uda; w t. 2. natychmiastowy powrót do poz. wyjśc.; w t. 3. i 4. przetrzymanie tejże poz. Dzieci liczą głośno: *raz, dwa, trzy, cztery.*

Skurcz i wyprost nogi wprzód. Ćw. rytm. w 3 t.

W t. 1. wyprost nogi wprzód; w t. 2. powrót do skurczu nogi; w t. 3. przetrzymanie tegoż skurczu nogi (por. z ćw. na str. 369).

Skurcz nogi i wznos przedudzia w 3 t., stopniowo coraz wyżej. Ćw. rytm.

W t. 1. wznos nogi nieznacznie tylko nad podłogę; w t. 2. trochę wyżej; w t. 3. najwyżej (jednak poniżej poziomu) i, przetrzymując tę poz., kontroluje się całość postawy. Ryc. 395. Liczyć należy głośno: *raz i dwa i trzy*; liczebnik na wyprost, spójnik na skurcz nogi. Po nabraniu wprawy całą serję skurczów wykonuje się kilka razy posobnie.



Ryc. 395.

Wykrok wspięty wprzód, wznos i opust nogi.

Z poz. wykroku wspiętego wprzód (por. z ćw. na str. 123), wznosi się nogę z wyprostowanem kolanem, nieznacznie wprzód-wzwyż, bez usztywnienia. Ruch koncentruje się w stawie biodrowym, stawy przedudzia bierne.

a) — *rytm. w 2 t. na kom. i przetrzymanie poz. wykroku wspiętego.*

Nogę wznosi się tak tylko wysoko, by nie stracić równowagi i poprawnej całej postawy, poczem opuszcza się nogę łagodnie i powtarza ćw., kilka razy posobnie.

b) — *ćw. rytm., w oznaczonym takcie, przetrzymanie poz. „wyprost nogi wprzód".*

Wykonuje się podobnie jak pod lit. *a*, z tą tylko zmianą, że w t. 3. przetrzymuje się poz. wyprost nogi wprzód, poprawia ewentualne błędy, kontroluje swobodę tułowia i szyi a małemi ruchami kontrolnemi swobodę stawu skokowego. Ćwiczący liczą głośno: *raz i dwa i trzy*. Wykonanie powinno być sprężyste i ożywione.

Rozkrok wspięty i wyprost nogi wbok.

O rozkroku wspiętym p. str. 124.

Nogę prostuje się wbok bez usztywniania stawów kolanowego i skokowego. Tułów w płaszczyźnie strzałkowej. Należy zwrócić szczególniejszą uwagę, by w czasie wznosu nogi nie powstawały przyruchy, jak skłon, opad, przesunięcie w pasie biodrowym i lordoza. Należy więc stosować kontrolę rękami. (P. Cz. I, str. 215, ryc. 16—17). Wykonanie jak w ćw. poprzedniem.

Wyprost nogi wbok (poniż), jako „ćw. wytrzymałości". Przykłady:

a) *Stanie i rytm. wznos nogi i ramion wbok, w 4 t. np. przetrzymanie nogi i ramion wbok.* Ćwiczący liczą głośno: *raz* (na wznos nogi i ramion wbok) *i* na opust *dwa i trzy i* ***cztery.*** Powrót do poz. wyjśc. na osobną kom.

b) *Wyprost nogi wbok, skurcz ramion, klaśnięcie przed sobą w wysokości twarzy i powrót do skurczu ramion* w 1 t., a właściwie w 2 t., złączonych razem. Na kom.

Na hasło: „*Już*" — klaśnięcie przed sobą z lekko ugiętemi stawami łokciowemi i bezpośredni powrót do poz. skurczu ramion. Ożywienie, uwagę i sprężystość ruchów wywołuje się przedłużaniem pauz w czasie komendy.

Poz. jednonóż, zmiana między wyprostem nogi wprzód a wyprostem wbok z uderzaniem palcami nogi, mom. przejśc. Ćw. rytm. w 6 t.

W t. 1. uderzenie palcami lewej nogi o podłogę, tuż przed nogą postawną; w t. 2. noga wraca odskokiem do wyprostu nogi wprzód (powyż); w t. 3. dostawia się ją do nogi postawnej, jednakże bez przenoszenia na nią ciężaru ciała. W następnych taktach od 4. do 6. taki sam ruch tylko wbok. Poszczególne takty powinny przechodzić jedne w drugie tak, żeby ćw. robiło wrażenie jednolitej, ożywionej całości.

Poz. jednonóż, skurcz nogi, wyprost wprzód i opust. Ćw. rytm. w 3 t. Ryc. 396.



Ryc. 396.

W t. 1. kurczy się nogę jak najwyżej, by jednak nie stracić równowagi i poprawnego trzymania. W t. 2. „wyprost nogi wprzód", w t. 3. powrót do poz. wyjśc. (punkt ciężkości stale na nodze postawnej). Prowadząca powinna kontrolować, czy kolano nogi postawnej jest wyprostowane i czy nie nastąpiło jakie przesunięcie w stawie biodrowym. Ćw. powtarza się kilkakrotnie tą samą nogą.

Zwarcie, mały wykrok, wspięcie i przechodzenie „stopa przed stopą" wzdłuż desek podłogi z trzykrotnem, „błyskawicznem ugięciem kolan", mom. przejśc. Ćw. rytm. w 4 t.

Przy chodzie równoważnym wprzód w wspięciu, stawia się palce nogi z wysoko wzniesioną piętą tuż przed palcami nogi postawnej. W 3 pierwszych taktach, zachowując poprawne trzymanie, przygina się trzy razy błyskawicznie kolana, poczem przenosi się wprzód nogę, która była wtyle. (O błyskawicznem przyginaniu kolan p. str. 120).

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Maszyna do cięcia papieru.

Stanie na ławce, wyprost nogi i ramion wbok i opust do poz. wyjśc. Ławka. Ćw. rytm.

Ćwiczący stają naprzemian na krawędzi ławki, jedynki po jednej, dwójki po drugiej stronie, i na polecenie przybierają poz. jednonóż, druga noga wyprostowana wbok, ramiona wbok. Porównanie tego ćw. z maszyną do krajania, wykonującą pracę równo i dokładnie, powinno zachęcić ćwiczących do wykonywania ruchów energicznych i zdecydowanych. Naśladowanie cięcia grubego papieru, albo skóry odbywa się w ten sposób, że ćwiczący opuszczają ciężko ramiona i nogę wdół, uderzając silnie nogą o krawędź ławki, a rękami w pięść o uda, poczem zarówno ręce jak i noga, odbi-



Ryc. 397.

jając się, powracają do poz. wyjśc. Ryc. 397. Ćwiczący liczą przytem głośno: *raz i raz i raz.* Tempo równe i spokojne, ruchy silne.

Zapalanie rakiety świetlnej.

Poz. jednonóż na krawędzi ławki, wznos drugiej nogi i ramion wbok.

Rakieta przy zapalaniu trzeszczy: W poz. jednonóż na ławce wykonuje się rękami zaciśniętemi przed sobą ruch jakby „nawijania", wymawiając: *tr-r-r-r-r.* Na hasło: *„Już"* — zapala się rakieta, t. j. nogę i ramiona z zaciśniętemi rękami prostują się silnie wbok. W tej poz. pozostają ćwiczący jakąś chwilę, — „lot rakiety w przestrzeń". Na polecenie opuszczają po chwili nogę i ramiona — „rakieta spada na ziemię".

Zegar idzie i bije.

Stanie jednonóż na krawędzi ławki i wymach drugą nogą wprzód i wtył; uderzenie piętą o nogę postawną.

Ćwiczący mają naśladować zegar szafkowy, bijący głośno. Spokojne, równe wymachy swobodną nogą wprzód i wtył, drogami możliwie najdłuższemi z zachowaniem równowagi (zegar stoi mocno). Równocześnie z wymachami wymawia się: *tik-tak, tik-tak.* Na dane hasło: *„Bije piąta godzina"* — 5 powolnych, zdecydowanych uderzeń piętą o nogę postawną, przyczem głębokim i melodyjnym głosem wymawia się: *bum, bum* i t. d. Po każdem uderzeniu odskakuje noga daleko wbok.

Galop na moście.

Dwójkami, naprost, z ujęciem za ręce, przejście bokiem krótkiemi krokami galopki wzdłuż ławki.

Ławki ustawione równolegle w takiem oddaleniu, by ćwiczący, stojąc naprost, każdy na swej ławce, mogli podać sobie ręce. Stawy łokciowe lekko ugięte, zwrócone wbok, wzniesione do wysokości czoła. Przechodzi się bokiem krótkiemi, cichemi krokami galopki w żywem tempie. Przy końcu ławki zeskok wbok, obunóż

z zatrzymaniem chwytu rąk. Po przejściu w jedną stronę, powtarza się przejście w drugą (prawą) stronę.

Wzajemne pozdrowienie.

Ławki ustawia się równolegle na długość ramion. Ćwiczący postępują w przeciwnych kierunkach, a spotykając się w środku ławki, pozdrawiają się wzajemnie uprzejmem: „Dzieńdobry", podają sobie ręce i zmieniają miejsca, postępując dalej po ławce, stojącej naprzeciw. Osobno zapowiada się, jaki ma być zeskok z ławki, obunóż, czy z wymachem nogi wprzód, czy też wbok.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Stanie wpoprzek ławki i przechodzenie wbok po krawędzi. Ławka. Strumieniem.

(O sposobie wstępowania na ławkę, tram, do ćw. równoważnych na str. 375).

Przy chodzie wbok po krawędzi ławki, powierzchnię podstawową stanowi śródstopie, sama zaś pięta występuje poza krawędź. Ćw. wykonuje się bez pomocy, z ramionami luźno opuszczonemi bokiem wzdłuż ciała. Zeskok obunóż wbok.

Zwarcie i przechodzenie wprzód i wtył po krawędzi ławki.

Ćwiczący stają dwójkami na obu krawędziach ławki, każdy zwrócony twarzą w stronę przeciwną, i podają sobie raz lewe, drugi raz prawe ręce.

Jeden z ćwiczących idzie wprzód, drugi wtył. Podobne ćw., ale w pośrodku ławki, podane było na str. 378.

Wejście na listwę ławki bokiem ze skurczem nogi, druga noga lekko oparta bokiem o krawędź ławki.

W tej poz. lekkie akordy a) rękami, b) uderzanie palcami wzniesionej nogi.

a) — *akordowanie rękami.* Rytm.

Z wznosem i opustem ramion (drogi ruchu są bardzo małe) łączy się akordowanie o uda ugiętemi palcami.

b) — *uderzanie (akordowanie) palcami nogi swobodnej.* Rytm.

Nogę opuszcza się i kolejno wznosi wbok (krótkie drogi ruchu). Każdorazowo, opuszczając nogę, uderza się o zewnętrzną stronę listwy, zachowując po każdem uderzeniu charakterystyczny odskok nogi. Po wykonaniu zapowiedzianej liczby uderzeń (akordów) — przetrzymanie w poz. wyjśc.

Stanie równoważne na listwie i przechodzenie wprzód. Ławka. Strumieniem.

a) — *ze skurczem nogi.*

Podobne ćw. znajduje się na str. 380, mom. d, z tą tylko różnicą, że wykonuje się je w takcie na 2/4: w t. 1. skurcz nogi; w t. 2. pauza; w t. 3. opuszcza się nogę i stawia na listwie, przenosząc na nią ciężar ciała. W t. 4. pauza.

b) — *z uderzeniem akordu rękami o kolano skurczonej nogi.* Ćw. rytm. w 4 t. (2/4 t.).

Wykonuje się podobnie jak ćw. poprzednie, mom. *a*, z tą tylko różnicą, że w t. 1. i 2. dwukrotny, lekki akord o kolano nogi skurczonej. Idąc dalej w t. 3. i 4. opuszcza się ramiona swobodnie, bokiem.



Ryc. 398.

c) — *z klaśnięciem pod kolanem skurczonej nogi.* Forma swobodna.

Kurcząc nogę w kolanie w t. 1., klaszcze się równocześnie poniżej (kolana) (ryc. 398); w t. 2. krótki krok wprzód z opustem ramion bokiem.

Stanie równoważne na listwie i przechodzenie wtył. Listwa, dwójkami, z trzymaniem jednorącz. Strumieniem.

Ławki ustawia się równolegle, w takiej odległości, by ćwiczący mogli ugiąć lekko stawy łokciowe, podając sobie ręce.

a) — *przechodzenie jednego ćwiczącego wprzód, drugiego wtył.* Ryc. 399.



Ryc. 399.

Swobodne wejście na listwę ze stania bokiem. (Przechodzenie po listwie wtył, podobnie jak po ławce w II roku nauczania, str. 379).

b) — *przechodzenie dwójkami wtył.* Partjami, z łańcuchowym chwytem rąk, albo z pomocą współćwiczących.

Wejście na listwę w poz. stanie bokiem. Po listwie przechodzi się krótkiemi krokami. Ćwiczący, zanim postawią całą stopę wtył i przeniosą na nią punkt ciężkości, powinni wyczuwać palcami stałą podstawę dla nogi krocznej. Zeskok wbok. (O pomocy współćwiczących p. str. 359).

CZWARTY ROK NAUCZANIA.

Lata od 12—13.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Uderzanie o stopę.

Poz. jednonóż, skurcz nogi i dotknięcie ręką pięty równoimiennej, z równoczesnym łagodnym skłonem tułowia wbok, w tę samą stronę. Ryc. 400. Na kom., oznaczoną ilość razy.



Ryc. 400.

W poz. skurcz nogi, opiera się lekko piętę o wewnętrzną stronę nogi postawnej, w wysokości kolana. Ćw. wykonuje się np. w 6 t. W t. 1. i 2., sklaniając tułów lekko wbok z głową wzniesioną, uderza się dwukrotnie palcami (tej samej strony) o piętę skurczonej nogi; w t. 3. przybiera się poz. skurczu nogi i ramion wbok; w t. 4. i 5. pauza; w t. 6. opust ramion. Prostując tułów, należy stanąć odrazu poprawnie i prosto.

Kaptur.

Poz. jednonóż, skurcz nogi, stopa oparta o kolano, albo o przedudzie nogi postawnej, lub wreszcie poz.

jednonóż, druga noga zgięta wtył możliwie jak najwyżej. Ćw. rytm. w 4 t.



Ryc. 401.

W poz. wyjśc. ramiona przyciśnięte do boków ciała, przedramiona ugięte pod kątem 90° i zwrócone wprzód, palce wyprostowane. Ryc. 401. Przy skręcie w stronę kolana skurczonej nogi, należy trzymać je zwrócone wprzód i możliwie nieruchomo. Ramiona spokojnie, bez poruszania. Ćwiczący odczytują na ścianie drogi ruchu. Aby ćw. miało charakter zdecydowany i działało dodatnio, wykonuje się je w 4 t. W t. 1. skręt tułowia; w t. 2. przetrzymanie tegoż (pauza); w t. 3. i 4. skręt wprzód i pauza. Po wyćwiczeniu można wykonywać skręty z jednej strony w drugą.

Mierniczy (geometra) wytycza nowe drogi.

Przy wytyczaniu nowych dróg i wymierzaniu granic pól, posługuje się geometra (mierniczy) specjalnemi instrumentami: — lunetą, spoczywającą na statywie, poziomnicą, t. j. deską poziomą, podzieloną na stopnie, według których odczytuje wyniosłości danego terenu.

Zaczynając zabawę, stają ćwiczący w poz. jednonóż, opierając stopę prawej nogi możliwie jak najwyżej na przedniej stronie uda drugiej nogi. Celem umocnienia poz., ujmuje się ją lewą ręką i silnie przyciska przedudzie nogi skurczonej do uda nogi postawnej. Łokieć prawej ręki opiera się o kolano nogi skurczonej; złączone palce naśladują lornetkę.



Ryc. 402.

Ćwiczący przedstawiają sobie, że mają odczytać przez lornetkę liczbę stopni nachylenia gruntu. Pochylają się więc nieco wprzód, tak daleko, by mogli patrzeć przez lornetkę, nie poruszając podpartej prawej ręki. Ryc. 402. Prowadząca liczy powoli do czterech; w czasie 3 pierwszych taktów patrzy się przez lornetkę; w t. 4., prostując tułów, opuszcza prawą rękę, wraca do poz. wyjśc. W czterech następnych taktach przesuwa się statyw wprzód, — 4 podskoki na nodze postawnej. Zabawę zaczyna się powtórnie od ponownego ustawienia statywu, naturalnie po zmianie nóg.

Próby zręczności w utrzymywaniu równowagi.

Poz. jednonóż, skurcz nogi, złożenie na podłodze urojonego przedmiotu przed nogą postawną, nie opuszczając nogi skurczonej w kolanie.

W poz. skurczu lewej nogi kładzie się na podłodze — prawą ręką, wzniesioną wzwyż-wskos — urojony przedmiot, przed stopą nogi postawnej. Ryc. 403, mom. a. Nie opuszczając wzniesionego kolana wdół, skłaniają się dzieci ostrożnie wprzód i trochę wbok, by bez naruszenia równowagi — położyć na podłodze przed nogą postawną urojony przedmiot (mom. b.), poczem równie spokojnie i z opanowaniem powracają do poz. wyjśc.



Ryc. 403.

Próby mistrzostwa.

Poz. jednonóż, skurcz nogi (próba wytrzymałości) i łatwe ćw. tułowia (skłony wprzód, skręty).

a) — *zmiana między łagodnym skłonem wprzód, z uderzeniem palcami obu rąk o przedudzie, a wyprostem tułowia i uderzeniem palcami o zewnętrzną stronę uda.* Ćw. rytm. w 6 t.

W t. 1. skłania się tułów, nie poruszając skurczonej nogi i nie zmieniając układu ramion, powoli i spokojnie tak daleko wprzód, aby móc palcami rąk uderzyć z obu stron o przedudzie. Takie samo uderzenie powtarza się także i w t. 2. W t. 3. prostuje się tułów do położenia pionowego, uderzając palcami o udo. Uderzenia o udo wykonuje się także i w następnych taktach; 4.—6. Te kilkakrotne uderzenia w poz. skurczu nogi mają na celu ustalenie równowagi i poprawnej formy ćw.

b) — *nieznaczny skręt tułowia w stronę skurczonej nogi, z lekkiemi uderzeniami zaciśniętych palców w pięść o uda.* Ćw. rytm. w 8 t.

W poz. skurcz nogi, ramiona luźno bokiem z lekko zaciśniętemi rękami, wykonuje się skręt tułowia w powolnym, równym takcie, bez najmniejszego napięcia w stawach tułowia i wzniesionego kolana. Noga postawna wyprostowana, stopa silnie wsparta o podłogę w całej

swej długości. O ile kurczy się lewą nogę, należy zwracać tułów w 4 pierwszych taktach w lewo (kierunek północno-zachodni), uderzając równocześnie 4 razy o udo. W 4 następnych taktach w taki sam sposób, skręt tułowia wprzód. W czasie skrętów kontroluje się wzrokiem, czy myślna linja pozioma oddalenia od podłogi nie zmienia się.

Skręty tułowia wykonywać można w dwojaki sposób: 1) przy skręcie, — który odbywa się w stawie biodrowym nogi postawnej (bez skrętu w kręgach tułowia), kolano zwraca się razem z tułowiem, albo też, 2) skręt tułowia bez poruszenia kolana, zwróconego stale wprzód; w tym razie ręka uderza o udo trochę dalej wtył, poza jego linją środkową.

Wyprost nogi do poziomu wprzód i ujęcie stopy rękami.

a) *Lekkie uderzenie rękami o palce nogi wzniesionej wprzód.* Na kom. w 2 t. posobnie.



Ryc. 404.

W poz. noga wyprostowana i wzniesiona do poziomu wprzód, ćwiczący — z zachowaniem poprawnego trzymania i równowagi, — skłaniają się wprzód i ujmują rękami palce nogi. Ryc. 404. W t. 2. wyprost tułowia i powrót do poz. wyjśc. W momencie uderzania palcami można wyprostowaną nogę podnieść wyżej ponad poziom, gdyż ułatwia to uderzanie o palce nogi. Za każdym razem nowa kom.

b) *Jedno ramię i noga wyprostowana wbok, zgięcie nogi wtył i opust ramienia z uderzeniem o zewnętrzną stronę nogi.* Ćw. rytm. w 3 t.



Ryc. 405.

Z poz. lewe ramię i lewa noga wyprostowana wbok, ugina się przedudzie lewej nogi wtył (bez poruszenia uda) i przenosi równocześnie lewe ramię wdół-wtył, uderzając żywo i lekko o zewnętrzną stronę stopy (ryc. 405), poczem ramię i noga wracają do poz. wyjśc. Ażeby ułatwić opanowanie się, dodać należy takt trzeci, na pauzę. Wzrok, po ustaleniu punktu na ścianie, kontroluje, czy całe ciało w czasie ruchu zatrzymuje nieporuszenie położenie pionowe.

c) *W poz. ramiona i wyprostowana noga wbok, przenosi się przedudzie poziomo wbok, ku przeciwnej nodze, i uderza o stopę ręką różnoimienną, wracając natychmiast do poz. wyjśc.* Na kom., w 2 t. posobnie.

Ćw. to wykonuje się w ten sposób, że udo pozostaje możliwie bez poruszenia, przedudzie ugina się poziomo wbok, a ręka przeciwna uderza o piętę. Ryc. 406. Ćwiczący liczą głośno: *raz* — na przenos nogi i uderzenie o stopę, *dwa* — na powrót do poz. wyjśc. *Dwa* wymawia się z większem ożywieniem, aby wyprost ramion i nogi mógł być wykonany szybko i z siłą.


Ryc. 406.

Po kilkakrotnem powtórzeniu, liczy się tych ćwiczących, którzy nie stracili równowagi w czasie zabawy. Wyćwicza się jednakową ilość razy jedną i drugą nogą.

Śmieszna zabawka.

W poz. jednonóż, chwyt za palce skurczonej nogi równoimienną ręką. Ryc. 407, mom. a. Prostowanie i kurczenie nogi naprzemian, przytrzymywanej stale ręką za palce stopy, mom. b. W czasie prostowania nogi podskoki na nodze postawnej w miejscu lub z obracaniem się wkoło.


Ryc. 407.

Uderzanie palcami stopy o rękę.

Półprzysiad, ramiona wprzód, wyprost kolan i wymach nogą wprzód, z uderzaniem o dłoń równoimiennej ręki. Na kom., w 3 t. posobnie.

W poz. ramiona wprzód, dłonie wdół, ugina się w t. 1. łagodnie kolana do półprzysiadu; w t. 2. prostuje się je silnie, i lewą nogą wymachuje tak wysoko wprzód, aby palcami stopy dotknąć równoimienną rękę. Nie wolno opuszczać wyciągniętego ramienia i ręki, ani też pochylać tułowia i uginać kolan. W t. 3. nogę dostawia się do poz. zasadn.

Samolot.[1]) **Wspięcie.**

Ćwiczący stają jeden za drugim wkoło sali.

Start. W takt małe, sprężyste kroki na palcach, z powolnym wznosem ramion wbok. Prowadząca sposobem pouczania i głosem powinna wywoływać u ćwiczących złudzenie energicznych uderzeń śmigieł, i powolnego, spokojnego wznoszenia się samolotu coraz wyżej.

„Lot w przestworza": Gdy samolot wzniesie się tak wysoko, że już nie słychać warkotu motoru, ćwiczący zatrzymują się we wspięciu z ramionami wbok. Następnie wykonują w spokojnym, równym takcie sprężynowe ruchy w stawach barkowych i w stawach nóg, możliwie jak najmniejszemi drogami ruchu. Wszystkie ruchy, naśladujące samolot, powinny być wykonywane lekko i swobodnie, falująco i rytmicznie, by mieć złudzenie ciszy i spokoju przestworzy.

Zabawę można w różny sposób urozmaicić, np.: samolot wpada w strefę burzy, jest podrzucany wichrem i t. p. Na polecenie, ćwiczący wykonują za prowadzącą przysiady i wyprosty kolan, przyczem ramiona — „skrzydła samolotu" — pozostają nieruchome. Można naśladować także wpadanie samolotu w „wiraż" przy ześlizgiwaniu się (t. j. wspięcie, zwarcie, i skłony z jednej strony w drugą).

Na prowadzenie zabawy w taki obrazowy sposób odważyć się może tylko nauczycielka, mająca pewność, że podoła trudnościom, jakie ta zabawa nastręcza, zwłaszcza o ile chodzi o napięcie uwagi ćwiczących i wywoływanie zamierzonego złudzenia.

Dźwig (żóraw), przyrząd do podnoszenia ciężarów.

Rozkrok, wspięcie i wznos nogi wbok, przenos do poz. wyprost wprzód. Na kom.

(O ile nauczycielka posiada pewność, że uzyska u ćwiczących zdecydowane i pewne ruchy, może posłużyć się

[1]) Ćw. to można wykonywać już w I. roku nauczania, jednak w formie znacznie łatwiejszej. (Przyp. aut.

opisem skombinowanego ćw. tułowia na IV. rok nauczania).

Podnoszenie ciężarów: W poz. rozkrok wspięty, z rękami zaciśniętemi, naśladują ćwiczący ruch „nawijania“, podnosząc równocześnie nogę prosto wbok. Ruchom tym towarzyszy ostro i w takt wymawiane: *trrr-rrr-rrr-rrr*.

Ramię dźwigni skręca się: Po dojściu do możliwie najwyższego indywidualnego wznosu nogi wbok, przenosi się ją na kom., w tej samej wysokości powoli wprzód. „Ciężar wisi wysoko w powietrzu“ — ćwiczący wymawiają wtedy równo i spokojnie: *t-r-r-r-r.r.* Na polecenie: *„Ciężar — złóż“* — stawy kolanowe rozluźnia się, przedudzie opada wdół, bez poruszenia uda. Na następną kom., powrót do poz. rozkroku wspiętego i powtórzenie ćw., tą samą nogą.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zmiana między zwarciem i wspięciem a przysiadem i klaśnięciem. Ćw. rytm. w 6 t.

W poz. zwarcie, wspięcie, klaszcze się z wyprostowanemi stawami łokciowemi trzy razy w trzech pierwszych taktach; w t. 4. ugięcie kolan do przysiadu (kolana zwarte) i klaśnięcie o uda. W t. 5. i 6. powtarza się klaśnięcie. Ćw. powtarza się kilka razy posobnie.

Zwarcie, wspięcie, ramiona wbok z lekko zaciśniętemi palcami i zmiana między trzechkrotnem klaśnięciem w wysokości twarzy, a wymachem łukiem wdół-wbok do poz. ramion wbok. Ćw. rytm. w 6 t.

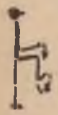
Trzy pierwsze klaśnięcia wykonuje się ze stawami łokciowemi ugiętemi, zbliżonemi do klatki piersiowej. W t. 4. zaciska się lekko ręce, prostuje łokcie i przenosi ramiona łagodnym łukiem dolnym do poz. ramion wbok. W t. 5. i 6. pauza.

Zwarcie, wspięcie, opuszczanie pięt i powrót do poz. wspiętej. Rytm. w 8 t.

a) *Wznoszenie i opuszczanie pięt ruchem sprężynowym (w jednym takcie wznos i opust).* Aby ułatwić poprawne i dokładne wykonywanie ćw., stosuje się ruchy sprężynowe tylko w 4 pierwszych taktach; w 4 t. następnych przetrzymuje się poz. wyjśc., t. j. zwarcie i wspięcie.

b) *Zwarcie, wspięcie, ramiona wbok, jednorazowe uderzenie o uda i powrót do poz. wyjśc.* Na kom., w 2 t. razem złączonych, posobnie. Odskok ramion po uderzeniu powinien być „czujny“ i ożywiony.

Poz. jednonóż, skurcz nogi, stopa wzniesiona i wyprost stopy wdół z uderzaniem lewą i prawą ręką o kolano. Ćw. rytm. w 2 t. Ryc. 408.



Ryc. 408.

W opisanej poz. wyjśc. ze stopą zwróconą ku górze uderza się w t. 1. lekkiem, elastycznem uderzeniem zaciśniętej prawej ręki, stroną małego palca, o kolano, prostując równocześnie stopę wdół. Po uderzeniu, ręka odskakuje lekko ku górze, stopa skierowuje się wzwyż. W t. 2. takie same ruchy, ale uderzenie lewą ręką. Ponieważ droga ruchu stopy jest względnie bardzo krótka, ruch ręki musi być także nieznaczny.

Poz. jednonóż, skurcz nogi i wyprost przedudzia do poziomu.

(O wyproście skurczonej nogi p. str. 368, z tą różnicą, że w tem ćw. udo pozostaje nieruchomo, w położeniu poziomem.)



Ryc. 409.

a) *Wyprost i skurcz nogi.* Na kom., w 2 t., posobnie. Ryc. 409.

W t. 1. silny wyprost przedudzia, udo pozostaje poziomo; bezpośrednio w t. 2. powrót do poz. wyjśc. Energję ruchu wzmacnia się, gdy ćwiczący liczą, akcentując silnie takt 1., t. j.: *raz*; takt 2. *dwa* słabiej akcentowany. Wyprost powinien być energiczny, raczej rzut; opust przedudzia o charakterze biernego opadania; pauzy dość długie.

b) *Stanie, skurcz nogi, wyprost przedudzia wprzód, i opust wdół z lekkiem uderzeniem palców nogi o podłogę* (akordem). Na kom., w 4 t., posobnie.

W t. 1. skurcz nogi, udo poziomo; w t. 2. wyprost przedudzia; w t. 3. sprężyste, lekkie uderzenie akordu przed palcami stopy postawnej; w t. 4. powrót do stania obunóż. Ćw. wykonuje się, np. 4 razy, jedną i tą samą nogą. Ciężar ciała stale na nodze postawnej, i dopiero w ostatnim takcie przenosi się go równomiernie na obie nogi.

Poz. jednonóż, skurcz nogi i nieznaczne wymachy przedudzia na zmianę z uderzaniem palcami stopy o podłogę. Ćw. rytm. w 3 t.

O nieznacznych wymachach (wahnieniach) p. str. 386.

W t. 1. i 2. nieznaczny wznos i opust uda (wahnięcia) w równym, spokojnym takcie; w t. 3. opuszcza się przedudzie trochę niżej, prostuje nieznacznie kolano i końcami palców uderza elastycznie o podłogę, zachowując pionowe położenie tułowia. Uderza się o podłogę w niewielkiem oddaleniu przed stopą nogi postawnej, poczem noga odskakuje do poz. wyjśc. Prowadząca (dzieci) liczy: *raz dwa* ***trzy,*** *raz dwa* ***trzy!***

Poz. jednonóż, noga wyprostowana wprzód poziomo i łatwe ruchy tułowia, nóg i ramion *(ćw. wytrzymałości)*, Ryc. 410.



Ryc. 410.

O ile jest się pewnym, że ćwiczący, nogę wyprostowaną wprzód utrzymają bez zachwiania równowagi, można w tej poz. stosować następujące ruchy:

a) — *ruchy stopy: skurcze i wyprosty w indywidualnym rytmie, z niedużemi drogami.* Można również stosować kołowanie stopą.

b) — *klaśnięcie pod wyprostowaną nogą.* Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. opad tułowia powyż, noga wyprostowana wprzód bez poruszenia, i lekkie klaśnięcie rękami pod

nią. Ryc. 410. W t. 2. wyprost tułowia do poz. wyjśc.; w t. 3. i 4. przetrzymanie poz. wyjśc.

c) — *wymach ramion wprzód i wtył, z lekko zaciśniętemi palcami rąk.* Ćw. rytm. w 6 t.

W t. 1. wymach ramion nieco ponad poziom, z palcami lekko zaciśniętemi (grzbietową stroną ręki zwróconu ku górze); w t. 2. przenos ramion wdół i trochę wtył. Takie same wymachy powtarza się w t. 3., 4. i 5.; w t. 6. opust nogi i dostawienie do postawnej, bez przeroszenia na nią ciężaru ciała. Należy kontrolować często, czy w czasie wymachów tułów pozostaje stale w płaszczyźnie strzałkowej.

d) — *wymach nogi wprzód i wtył; w oznaczonym mom. zatrzymanie w poz. wznos wyprostowanej nogi wprzód.* Ćw. rytm. w 6 t.

W t. 1. wymach nogi możliwie jak najwyżej, bez poruszenia poprawnej poz. wyjśc.; w t. 2. łagodny wymach wtył; w t. 3. wymach do poz. „noga wprzód powyż"; w t. 4. i 5. przetrzymanie tej poz., w t. 6. opust nogi postawnej, bez przenoszenia na nią punktu ciężkości ciała. Po kilkakrotnem powtórzeniu, zmiana nogi. Celem zachowania dobrego trzymania się, uniknięcia lordozy, powinni ćwiczący wydłużać kręgosłup, szczególnie w kręgach lędźwiowych, a skierowawszy wzrok wprzód na jakiś punkt na ścianie, uważać, by noga przy wymachu zawsze i stale dochodziła do jednego i tego samego punktu.

Poz. wznos nogi wbok (*próba wytrzymałości*).
Przykłady różnych kombinacyj:

Rozkrok wspięty, uderzanie palcami nogi wbok o podłogę i przetrzymywanie wznosu nogi wbok.

W t. 1. lekkie, sprężyste uderzenie (akord końcami palców), w t. 2. odskok nogi wbok; w t. 3.—6. przetrzymanie wyprostu nogi wbok. Przy wznosie nogi, wykonywanym prosto wbok, stawy kolanowe i skokowe pozostają bierne, tułów pionowo.

Poz. wznos nogi wbok i ruch sprężynowy. Ćw. rytm.

W poz. wznos nogi wbok możliwie jak najwyżej, miękkie jakby sprężynowe wznosy i opusty nogi o krótkich drogach ruchu. Tułów pionowo i bez poruszania, możliwie wydłużony, ale nie usztywniony; wzrok, skierowany w jeden punkt na przeciwnej ścianie, kontroluje, czy tułów się nie porusza. Poprawne wykonywanie ćw. ułatwia w dużej mierze skrzyżowanie rąk na piersiach, szczególnie przy początkowem wyuczaniu.

(O skrzyżowaniu ramion p. ryc. 556).

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Dżokeje (zabawa w dżokei). Ławka.

Ćwiczący są dżokejami — ławki końmi.

Ustawienie: Po trzech ćwiczących staje przy każdej ławce, — parzyści z jednej strony, nieparzyści z drugiej. Poz. wyjśc. „stanie bokiem w zakroku wspiętym" w odstępie dwu kroków wskos-wtył od ławki. Stojąc lewą stroną przy ławce, lewa noga w zakroku wspiętym. Ryc. 411, mom. a.

Prowadząca opowiada wesoło i z ożywieniem o dużej zręczności, sprężystości i gibkości dżokejów, o ich niesłychanie śmiałych jazdach, o sprawności, z jaką wykonują karkołomne sztuki na pędzącym koniu. Na polecenie, rozpoczyna się zabawa.



Ryc. 411.

Dżokeje wskakują na siodła: Dwa szybkie i krótkie kroki skosem w kierunku ławki. Drugi krok (nogą zewnętrzną) z silniejszem odbiciem, poczem śmiały wskok na ławkę lewą nogą do poz. jednonóż (wsiad na siodło), druga noga (wewnętrzna) dotyka krawędzi ławki. *Konie zaczynają biec kłusem:* Natychmiast po wyskoku na ławkę, wykonuje się ruch sprężynowy w stawie kolanowym jednej nogi, podczas, gdy druga przesuwa się po krawędzi ławki. Ryc. 411, mom. b. Sprężynowy ruch kolana powinien wywoływać wrażenie szalenie szybkiego biegu konia. Na zawołanie: *„Hej — na koniu — stań!"* — ćwiczący, wskakując na ławkę, drugą nogą stają we wspięciu i wykonują w dalszym ciągu

ruch sprężynowy obiema nogami (mom. c). Od czasu do czasu, dla urozmaicenia, nakazać można wsiad na ławkę (wsiad spokojny bez poruszania, z poprawnem trzymaniem tułowia) — *„konie idą truchtem"*. Po chwilowej pauzie zabawa rozpoczyna się na nowo, ze zmianą nogi.

Zabawie powinna towarzyszyć wesołość, a sposób, w jaki się ją prowadzi, winien zachęcać do odwagi, śmiałości, pobudzając do wyczynów, znamionujących przymioty prawdziwych dżokei.

Rzucanie piłki *(zabawa współzawodnicza).*

a) *Poz. stanie wpoprzek jednonóż, skurcz nogi i wsparcie stopy o kolano nogi postawnej.*

Ćwiczący stają dwójkami wpoprzek dwu równolegle do siebie ustawionych ławek, w odległości od dwóch do czterech kroków. Każdy z ćwiczących ma w ręku woreczek z grochem (piłkę), który rzuca do naprzeciw stojącego. Początkowo stosuje się rzuty swobodne; po wyćwiczeniu, zapowiada się, którą ręką należy rzucać, w jaki sposób chwytać woreczek i t. d.

Zabawa bez przerwy nie powinna trwać dłużej jak 20—30 sek., poczem liczy się tych, którzy w czasie zabawy zrobili najwięcej rzutów dobrych, nie tracąc równowagi.

b) *Współzawodnicy stają w poz. równoważnej dwójkami naprost, na listwie ławki w odległości kilku kroków, — zresztą jak pod literą* a.

Walka o równowagę na listwie ławki.

Dwóch ćwiczących staje na dwu przeciwnych końcach ławki, dochodzą do siebie krokiem równoważnym i zatrzymują się w połowie ławki, w odległości kroku. Walka polega na uderzaniu przeciwnika w wyciągniętą rękę (nigdy w ramię lub tułów), tak, by stracił równowagę i musiał zejść z listwy. Jeżeli stoi się w wykroku lewą nogą, uderza się wtedy prawą ręką — i przeciwnie. Ryc. 412. Odległość między ćwiczącymi powinna być taka, by uderzać tylko koń-



Ryc. 412.

cami palców. Zwyciężający postępuje dumnie dalej, do końca listwy.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zwarcie, wspięcie na krawędzi ławki, skurcz i opust nogi ze wspięciem. Ćw. rytm. w 4 t. Ławka.

Wzniesione pięty opuszcza się spokojnie i opanowanie w t. 1., kurcząc równocześnie nogę zewnętrzną i przetrzymując tę pozycję „poprawnego skurczu nogi" przez cały t. 2.; w t. 3. opuszcza się nogę skurczoną, dostawia do postawnej, wznosząc zarazem pięty obu nóg; w t. 4. pauza w poz. wspiętej. Ćw. wykonywać należy spokojnie i z opanowaniem.

Stanie na krawędzi ławki i łatwe, rytm. ćw. ramion i nóg. Ławka.

Przykłady:

a) *W poz. skurcz nogi, lekkie i łatwe uderzania palcami rąk o barki i o uda.*

b) *Poz. jednonóż i wyprost nogi wdół.* Rytm. w 2 t.

Stanie na ławce naprost, z oparciem nogi skurczonej o ławkę i naprzemian prostowanie i skurcze kolana (drogi ruchu nieznaczne); **w oznaczonym takcie dostawienie nogi postawnej do stania na ławce obunóż w zwarciu i wspięciu.** Na kom. z oznaczoną liczbą taktów, posobnie.

Ćwiczący stają naprost ławki, naprzemian po jednej i drugiej jej stronie i na polecenie stawiają na ławce całą stopę lewej nogi, skurczonej w kolanie, przenosząc na nią częściowo ciężar ciała. Noga postawna opiera się tylko końcami palców o podłogę. Na kom. zaczyna się dopiero właściwe ćw., t. j. ruchy sprężynowe, a mianowicie w ten sposób, że noga postawna, odpychając się od podłogi, wywołuje w nodze wspartej na ławce ruch sprężynowy w jej stawach, a zarazem także podnoszenie całego ciała w kierunku pionowym. Punkt ciężkości przenosi się chwilowo w zupełności na nogę stojącą

na ławce, podczas gdy druga noga (postawna, stojąca na podłodze), odrywa się od podłogi. Te ruchy sprężynowe jednej, a odpychanie drugiej, nogi postawnej, powtarza się dwa razy; w t. 3. po silniejszem odepchnięciu nogi postawnej, stawia się ją wpoprzek na ławce, tak, by stojąc obunóż we wspięciu, można było utrzymać poprawną pozycję i równowagę. Ćwiczący liczą głośno: *raz i dwa i trzyyy!* — liczebnik na odepchnięcie się i wzniesienie wgórę, spójnik na dalsze wzniesienie się i na bezpośrednio następujący powrót.

Siad bokiem i przejście do stania równoważnego. Listwa ławki albo tram w wysokości kolan. Ryc. 413.



Ryc. 413.

Przy *siadzie* stroną lewą, lewe udo spoczywa na listwie, ręce opierają się również na listwie, lewa przed prawą. Chcąc wyjść na ławkę, stawia się na listwie najpierw prawą nogę podbiciem wtył, poczem lewą palcami, i współdziałając ruchami ramion, przechodzi się do stania w wykroku lewą nogą. Z tej poz. zeskok wbok, lub też chód równoważny wprzód. Wychodzenie i schodzenie w podobny sposób w obie strony.

W poz. wsparcie stopą wbok ze zgięciem kolana, przejście do wykroku wspiętego, równoważnego. Listwa ławki lub odwrócony tram.

Stojąc na listwie w poz. jednonóż ze zgięciem kolana, stawia się prawą nogę do wykroku wspiętego z lekkiem tylko oparciem palcami, bez przenoszenia na nią ciężaru ciała. Noga kroczna bez usztywnienia, z stawami wyprostowanemi. Cała postawa poprawna, wzrok skierowany przed siebie.



Ryc. 414.

Schodzenie z listwy wykonuje się w tę samą stronę, lub w przeciwną. W pierwszym przypadku, stawia się na podłodze palce nogi wspiętej, — w drugim, przenosi się ciężar ciała na nogę wspiętą, a schodzi nogą przeciwną. Ćw. należy wykonywać ze spokojem i opanowaniem.

Stanie równoważne w wykroku wspiętym wprzód i łatwe ruchy ramion i nóg. Listwa albo tram w wysokości kolan.

Przykłady:

a) — *wznos i opust nogi (nieznaczny) i uderzanie palcami stopy.* Nogę, w wykroku wspiętym wznosi się i opuszcza w równem, spokojnem tempie. Palce stopy uderzają o listwę sprężystemi uderzeniami.

b) — *łatwe kombinacje akordów i uderzeń palcami o barki i o uda.*

Wejście bokiem na tram krokiem równoważnym i przechodzenie wprzód. Tram w wysokości kolan, lub trochę wyżej.

Stojąc bokiem, stawia się lewą stopę na tramie, w tej samej linji co nogę postawną. Przechodząc do stania równoważnego, należy się starać o zachowanie poprawnej pionowej postawy całego ciała. W staniu równoważnem na tramie swobodna noga wsparta łekko bokiem o tram. Przechodzenie jak w poprzednich ćw. równoważnych.

Po dojściu do dokładnej sprawności, można wykonywać na tramie te wszystkie ćw., które wykonywane były na listwie ławki.

Naprost, wyjście na listwę do stania równoważnego wpoprzek; przechodzenie wbok.[1]) Ławka, listwa, tram w wysokości kolan, lub wyżej.

Pomoc kroczy po tej samej stronie listwy ławki, albo w braku tejże po podłodze w odległości ½ kroku od ćwiczącego. Ustawienie dwójkami, z chwytem za obie ręce. Pomoc ujmuje za nadgarstki luźnym chwytem. Ryc. 415.



Ryc. 415.

[1]) W braku dostatecznej liczby ławek z listwami wykonuje się chód równoważny na krawędziach ławek, przyczem palce stopy lub śródstopie spoczywa na krawędzi, a pięta pozostaje poza ławką. Ćwiczyć należy równocześnie na obu krawędziach, gdyż w przeciwnym razie ławka może się łatwo przewrócić. (Przyp. aut.)

Stanie równoważne wpoprzek: Wchodzi się na listwę, stawiając zapowiedzianą nogę palcami albo śródstopiem wpoprzek listwy, ze skurczem nogi, dostawia następnie stopę drugą do zwarcia i wspięcia, przenosząc ciężar ciała równomiernie na obie nogi. Zadaniem pomocy jest nietylko pomagać przy wychodzeniu na ławkę, ale także kontrolować ćwiczącego, czy cała praca ogranicza się do mięśni nóg. Ryc. 415. Jeśli ćwiczący naciska mocno na ręce pomocy, widać zaraz, że praca nie jest umiejscowiona wyłącznie tylko w kończynach dolnych.

Kroczenie wbok wykonuje się śródstopiem, albo palcami, krótkiemi krokami do taktu. Pomoc we wspięciu kroczy w tym samym kierunku, równie krótkiemi krokami, w takt kroków ćwiczącego. Po wyćwiczeniu, cała dwójka postępuje równomiernie wbok po listwach równolegle ustawionych ławek.

Stanie równoważne, przechodzenie po listwie z błyskawicznym skurczem nogi postawnej. Ćw. rytm. w 2 t. Strumieniem na tramie lub listwie.

W t. 1. krótki krok wprzód; w t. 2. przygięcie kolana nogi postawnej i natychmiastowy wyprost, podczas gdy druga noga, ześlizgując się po listwie, wykonuje w następnym t. 1. krok wprzód.

Stanie równoważne, przechodzenie wprzód z wyprostem kolana i stawu skokowego nogi krocznej (o ćw. tem bliżej na str. 440). Ten rodzaj chodu można wykonywać z woreczkiem na głowie.

Stanie równoważne, z przekraczaniem poprzeczki.



Ryc. 416.

Wpoprzek tramu (listwy) ustawia się sznur albo poprzeczkę w wysokości 30 cm. Przy przekraczaniu przeszkody przenosi się najpierw jedną, potem drugą nogę spokojnie, zachowując równowagę i nie spuszczając wzroku. Ryc. 416.

Stanie równoważne i przechodzenie wprzód popod poprzeczkę. Strumieniem.

Poprzeczkę ustawia się mniej więcej w wysokości czoła. Ryc. 417. Przechodząc popod przeszkodą, ugina się trochę kolana, przyczem głowa i tułów opadają nieznacznie wprzód. Powrót do wyprostu spokojnie i z opanowaniem.



Ryc. 417.

Stanie równoważne i przechodzenie wprzód bez ugięcia lub z ugięciem kolana. Krawędź ławki albo listwa.

Ćw. wykonuje się przy muzyce, albo przy śpiewnem liczeniu na 4/4 t. Dobrze wyćwiczona młodzież wykonuje w czterech czwartych taktu jeden krok, mniej wyćwiczona dwa kroki, a ta, której najtrudniej utrzymać równowagę, cztery kroki w tym samym czasie, t. j. na każdą ćwiartkę jeden krok. Później można wykonywać to ćw. w 3/4 t. (w takcie walca), z miękkim skurczem nogi. Nogę kurczy się w 3/4 t., a kroczy w drugich 3/4 t.

Stanie równoważne, przechodzenie wprzód na zmianę z klaskaniem w staniu równoważnem. Listwa lub tram w wysokości kolan. Ćw. rytm. w 6 t.

W t. 1., 2. i 3. trzy kroki wprzód i zatrzymanie się w staniu równoważnem; w t. 4., 5. i 6. trzy klaśnięcia w wysokości twarzy z lekkiem ugięciem łokci.

Stanie równoważne i przechodzenie wprzód ze zmiennym taktem. Ćw. rytm. w 8 t.

W t. 1. lewą nogą krótki krok wprzód; w t. 2. pauza; w t. 3 i 4. tak samo, ale prawą nogą; w t. 5. 6. i 7. trzy kroki (lewa, prawa, lewa); w t. 8. zatrzymanie się w poz. wykroku. Następna tura prawą nogą.

Stanie równoważne, chód wprzód i rzucanie woreczka z grochem. Listwa albo tram. Strumieniem.

Z poz. stanie równoważne, prawa noga przed lewą, trzymając woreczek w prawej ręce, wykonuje się lewą

nogą krótki krok wprzód, rzucając równocześnie woreczek pionowo wgórę (niezbyt wysoko). W t. 2. stojąc spokojnie, chwyta się woreczek obiema rękami. W następnym t. 1. wykrok prawą nogą, a rzut woreczka lewą ręką. U końca ławki zeskok obunóż, początkowo bez rzutu, potem z rzutem woreczka i chwytem przy zeskoku.

Chody i biegi.

A. Chody i biegi.
B. Różne rodzaje chodów.

PIERWSZY ROK NAUCZANIA.

Lata od 8—10.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Chód (zwykły).

Wyćwicza się, kładąc nacisk głównie na rytm i na stałe utrzymanie jednakowych odstępów między ćwiczącymi.

Z początku wykonuje się kroki krótkie; prowadząca liczy takt energicznym głosem staccato: *raz, dwa,* nie robiąc różnicy w akcentowaniu obu taktów. Liczenie na 1—4 jest nieodpowiednie, gdyż nie dozwala na ścisłe zachowanie rytmu taktów. Wymawianie liczebników *trzy* i *cztery* wymaga dłuższego czasu i nie jest tak łatwe do wypowiadania jak sprężyste, krótkie, lekkie i pobudzające *raz, dwa.* Dzieci przyzwyczaja się, aby same uważały na dokładne krycie w czasie chodu i na zachowanie możliwie równych odstępów.

a) *w rzędzie* (jednego za drugim).

b) — *w rozsypce* (wymagając jedynie utrzymania taktu).

Nakazuje się chód po sali w różnych kierunkach, wzdłuż, wpoprzek, wskos, według własnego uznania, byle tylko z zachowaniem rytmu chodu. Przy krzyżo-

waniu, jedno z dzieci wykonuje kroki w miejscu, póki przejście nie będzie wolne. Należy przestrzegać wymijania na prawo, t. j. by idący z prawej strony przechodził pierwszy, podczas gdy drugi kroczy w miejscu, — niemniej także zwracać baczną uwagę na to, by nie następowały zderzenia, kolizje. W braku muzyki, prowadząca zaznacza takt głośnem liczeniem, lub klaskaniem w ręce.

Chód w miejscu. Rytm. ćw. chodu w ożywionem tempie.

W mom. krótkiego sprężystego odbicia z łagodnym skurczem nogi, „odwija się“ (wznosi) stopę i końce palców nieznacznie od podłogi, by zaraz bez jakiegokolwiek wahania ciała, postawić nogę w pierwotnem położeniu. Wznosząc piętę rozluźnia się staw skokowy, wobec czego palce stopy, prawem ciężkości skierowują się nieznacznie wdół. W chwili stawiania stopy na podłodze, śródstopie dotyka przez krótki mom. podłogi, pierwej niż pięta. Ruchy chodu powinny być sprężyste, postawa możliwie jak najpoprawniejsza, ramiona zwisać swobodnie po bokach ciała. Początkowo rzeczą najważniejszą jest wyrobienie u ćwiczących poczucia rytmu. Dokładność formy chodu, jak wogóle i wszystkich innych ruchów gimnastycznych, wyćwicza się tylko bardzo powoli, podobnie jak i tę swobodę, która jest wyrazem dobrego wyszkolenia i sprawności gimnastycznej. W pierwszych latach nauczania wyćwicza się chód, celem wyrobienia rytmu, przyzwyczajenia do naturalności i radości.

Wyuczanie zatrzymywania chodu w miejscu.

Komenda: „Zastęp — stój!“ (zastęp, drużyna).

Wyraz *„zastęp“* przypadać ma na krok lewą; *„stój!“* na krok prawą nogą. Dzieci wykonują jeszcze dwa kroki w miejscu z głośnem liczeniem; ostatni z nich krótszy i z przytupnięciem, poczem zatrzymują się, z wzrokiem zwróconym przed siebie.

Zatrzymanie chodu.

W pierwszym takcie, po kom. *„stój!“* następuje bardzo krótki krok lewą nogą, z nieznacznym skurczem kolana, celem zwolnienia szybkości, poczem dostawia się nogę prawą z przytupnięciem. Dzieci liczą głośno: *raz, dwa,* zresztą jak pod lit. a.

Wyuczanie zatrzymywania chodu na kom. stosuje się dopiero wtedy, gdy dzieci umieją już zatrzymywać się swobodnie na dane polecenie.

Chód z przytupnięciem na oznaczony krok. Ćw. dla wyrobienia poczucia rytmu.

Przytupnięcie wykonuje się z lekkim skurczem nogi, stawiając stopę na podłodze pod kątem prostym. Dzieciom należy przypominać, żeby, przytupując, nie pochylały się, lecz przeciwnie, prostowały tułów i szyję. Chód wyćwicza się zrazu krótkim krokiem, potem zwykłym i znowu skróconym z przytupnięciem. Nauczycielka musi zwracać baczną uwagę, by takt z przytupnięciem nie wprowadzał w rytm chodu pewnego zamieszania, do czego łatwo może dojść, zwłaszcza, jeśli które z dzieci nie posiada dobrze rozwiniętego poczucia rytmu. Konieczne jest więc głośne liczenie i akcentowanie kroku z przytupnięciem. Przy wyuczaniu kroków, liczy początkowo sama prowadząca; potem zawsze razem z dziećmi.

a) *Chód z przytupnięciem na każdy pierwszy, albo czwarty krok.*

b) *Zmiana między 8 (4), krokami zwykłemi a 8 (4) z przytupywaniem.*

Dzieciom nakazuje się, by w czasie całego chodu utrzymywały równy takt.

Chód z klaśnięciem na oznaczony krok. Ćw. dla wyrobienia poczucia rytmu.

Klaśnięcie w wysokości mniej więcej twarzy, wykonuje się z stawami łokciowemi lekko ugiętemi. Dłonie zderzają się sprężystem uderzeniem, możliwie jak najkrócej. Klaszcząc, podaje się głowę wtył, wzrok skiero-

wuje wprzód. Bezpośrednio po klaśnięciu opuszcza się ramiona bokiem. W pierwszych latach nauczania nie powinno się łączyć razem przytupnięć z klaskaniem.

Zmiana między oznaczoną liczbą kroków zwykłych, a kroków z przytupywaniem i kroków z klaskaniem.

Chód wspięty.

Chód wspięty wykonuje się krokami krótszemi z łagodnym skurczem nogi. Tempo żywe. Całe ciało poddaje się miękko i z „ożywieniem“ bez wszelkich przyruchów. Ramiona opuszczone bokiem oscylują swobodnie wprzód i wtył, równomiernie z chodem. Ruch ramion koncentruje się w stawach barkowych.

Chód wspięty powinien w miarę wyćwiczania nabierać coraz więcej lekkości, miękkości i sprężystości. Nawet małe dzieci mogą wykonywać chód wspięty cicho i z gracją, jeśli nauczanie jest dobrze prowadzone. Nauczycielka (dzieci) liczy takty głośno, wymawiając wyrazy staccato, jak najpogodniejszą barwą głosu. Chód zatrzymuje się początkowo swobodnie na polecenie: *„Stój!“*, potem na kom. jak przy zwykłym chodzie, tylko, że pięty opuszcza się na dodany trzeci takt.

a) — *w miejscu.*

b) — *wprzód;* początkowo dwójkami z chwytem za ręce.

Przygotowanie do zmiany kroku. (Por. ćw. na str. 425).

Bieg w dowolnych kierunkach i zatrzymanie na dany znak.

Cichemi, lekkiemi, sprężystemi krokami wspiętemi biegają dzieci po sali w różnych kierunkach. Na rozkaz zatrzymują się w poz. zasadn. z twarzą zwróconą do prowadzącej. Biegając, nie powinno się wymachiwać rękami ani popychać wzajemnie.

Wyścigi z bieganiem i powrotem na miejsce pierwotnego ustawienia, do zwartych lub rozwartych rzędów.

Przed rozpoczęciem biegów nakazuje się zaznaczyć swoje miejsce. Na dany znak, biegną wszystkie dzieci do oznaczonego celu, a na następny sygnał powracają na swoje miejsca w rzędach, stając spokojnie w poz. zasadn. Nauczycielka liczy te, które najpierw przybiegły i stanęły spokojnie. Wymagać należy ścisłej dyscypliny, porządku i karności.

Przykłady takich wyścigów:

a) *Wybieganie i powrót do rozwartych rzędów.*

Na dany sygnał biegną dzieci na wyznaczone miejsca (przyścianek, ściana), ustawiają się tyłem, np. tuż przy ścianie, stając spokojnie i poprawnie. Na drugi sygnał wracają na miejsca wybiegu.

b) — *w ustawieniu szeregowem przy krótszej ścianie sali.*

Z oznaczonej liczby dzieci biegnie każde do wyznaczonego przyścianka, staje tyłem, przybierając poz. siadu skrzyżnego, napiętego lub t. p. Siad skrzyżny napięty p. ryc. 223). Na dany znak, powrót na miejsca.

c) — *ustawienie jak pod lit.* b.

Tak jak poprzednie ćw. pod lit. b, z tą różnicą, że dzieci wyciągniętą ręką dotykają wyznaczonego miejsca (przyścianku, ściany) i wracają na miejsce.

d) — *do rozwartych rzędów w kolumnie czwórkowej.*

Rzędy parzystych okrążają rzędy nieparzystych i wracają na miejsca.

e) — *do rozwartych rzędów.*

Dzieci oznaczone liczbami parzystemi biegną za swym przodownikiem, okrążają oznaczony cel, lub dobiegają do ściany, poczem obiegają dokoła rząd nieparzystych i wracają na swoje miejsca. Ryc. 418.



Ryc. 418.

Bieg od ściany do ściany.

Na sygnał, biegną dzieci cicho na palcach od ściany do ściany. Na drugie polecenie obracają się szybko

i biegną zpowrotem. Na dwa bezpośrednio po sobie dane sygnały, stają nieruchomo.

Bieg.

a) *wprzód* (jeden za drugim).

Bieg wyćwicza się według wskazań na str. 44. Początkowo zwraca się uwagę na wyćwiczanie rytmu. Bieg na palcach wykonuje się w żywem tempie, krótkiemi krokami z łagodnym skurczem nóg. Poruszać należy się lekko, bez oporu usztywnionego tułowia i ramion. Oscylowanie ramion raczej przesadne, nigdy zaś z napięciem mięśni. Tułów poprawnie ustawiony (według indywidualnej możności), grzbiet wydłużony, ale zarazem podatny „miękki". Głowa podana wtył trochę więcej niż przy poz. zasadn., oddech naturalny, swobodny. Ważność swobodnego oddechu muszą dzieci odczuć w sposób konkretny, t. j. biegać czas jakiś z klatką piersiową unieruchomioną w fazie wdechu, a potem biegać, oddychając swobodnie, z klatką piersiową uruchomioną, jak zwykle przy swobodnym oddechu. Biegi stosuje się raz lub więcej razy w czasie lekcji, zawsze jednak bardzo krótko.

b) *Bieg w miejscu.*

Bieg w miejscu wykonuje się podobnie jak i bieg z miejsca, z tą tylko różnicą, że pięty wznosi się wyżej, nogi kurczy się również silniej. Ćwiczący muszą odczuwać jakby „lot ciała". Każdy krok powinien być krótkiem, energicznem odbiciem, „odwijaniem" stóp od podłogi.

Zatrzymanie biegu w miejscu, w 4 t.

Początkowo zatrzymuje się bieg na hasło *„stój"*, przyzwyczajając dzieci zatrzymywać się w jak najkrótszym czasie w poprawnej poz. zasadn. Po wyćwiczeniu nakazuje się zatrzymanie biegu w oznaczonym takcie (jak na str. 412). Zatrzymując bieg na kom., licząc głośno, wykonuje się jeszcze trzy kroki w tempie biegu (w 3 t.), i dostawia w t. 4. prawą nogę do lewej z lekkiem przytupnięciem i opustem pięt.

Chód i bieg „zakrętami", z zaznaczaniem różnych figur.

Chody te i biegi mają na celu przedewszystkiem precyzyjne wyćwiczanie rytmu i sprężystości, niemniej także przyzwyczajanie do zachowywania w chodzie stale jednakowych odległości.

a) *Chód naokoło sali* (por. z ćw. porządkowemi na str. 52).

b) *Chód środkiem sali* (por. z ćw. porządkowemi na str. 52).

c) *Chód z zakrętami.*

Pierwsze z dzieci idzie (biegnie) dowolnemi zakrętami i krzywiznami według własnego wyboru z jedynem tylko zastrzeżeniem, by nie przerywało rzędu idących.

d) *Chód wężowy* (wąż prześlizguje się).

Pierwsze z dzieci biegnie równolegle od ściany do ściany, zakręcając kolejno raz w lewo, raz w prawo. Każde następne dobiega do tego samego miejsca co pierwsze, i zwracając się, biegnie dalej za pierwszem. „Wąż prześlizguje się".

Przy biegu wężowym dzieci powinny prześlizgiwać się możliwie jak najciszej i miękko. Na polecenie: „Wąż syczy" — naśladują syk.

e) *Chód równoległy.*

Na kom., zwraca się pierwszy z ćwiczących w zapowiedzianym kierunku i idzie tuż przy swoim rzędzie zpowrotem w kierunku, skąd wyszedł. Każdy następny wykonuje zwrot w tem samem miejscu co pierwszy, i postępuje za nim dalej. Przy chodzie naokoło sali zachodzi się na rogach łukiem, przy chodzie równoległym naprost — pod kątem prostym.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Różne sposoby poruszania się i różne rodzaje chodu ludzi; naśladowanie ruchów postaci fantazyjnych.

U dzieci zauważyć można dużą spostrzegawczość i łatwość naśladowania ruchów różnych ludzi, a także odtwarzania ruchem postaci fantastycznych, znanych

z opowiadanych baśni. Ten więc moment należy wykorzystywać w nauczaniu gimnastyki, szczególnie gdy chodzi o wyuczenie pierwszych podstaw lekkiego, sprężystego chodu. Z pojęciem np. księżniczek i książąt łączą dzieci zazwyczaj chód wyniosły, opanowany, z poprawnem, szlachetnem trzymaniem się, rusałkom i duszkom przypisuje się lekkość, wdzięk ruchów i t. p.

Dzieci zazwyczaj interesują się takiemi ćw. naśladowczemi, kładą one najczęściej w ten rodzaj ruchu dużo pomysłowości i wdzięku. To też w pierwszym już roku nauczania należy to wykorzystać, wplatając między inne, zwykłe chody, także i te fantastyczne. Nie wyklucza to jednak, żeby i w późniejszych latach nauczania nie miały one znajdować praktycznego zastosowania.

Chód księżniczek i książąt.

Ustawienie ćwiczących dwójkami (w dwurzędzie) z łańcuchowym chwytem za ręce, łokcie lekko ugięte do wysokości barków. Książęta po lewej, księżniczki po prawej stronie. Swobodny i naturalny chód wykonuje się lekkiemi i sprężystemi krokami z pewnego rodzaju „powagą“, z nieznacznem wahaniem złączonych rąk. Cała postawa „królewska“ bez usztywnienia, z głową wysoko wzniesioną.

Chód skrzatów i rusałek.

Ustawienie wokoło sali, albo dwójkami z chwytem łańcuchowym za ręce. Rusałki chodzą lekko, cicho, eterycznie, na palcach, z łagodnemi skurczami nóg. Takt ściśle rytm. Na polecenie dane przez nauczycielkę, ujmując się za obie ręce, tańczą rusałki parami w miejscu, lekkiemi krokami, do chwili nakazu dalszego chodu dwójkami.

Ażeby silniej uwydatnić lekkość, swobodę, i radość, znamionujące chód rusałek, nakazuje się — celem wykazania różnicy „chód skrzatów“, niezgrabny, ciężki, wykonywany w takt krokami ciężkiemi, stawianemi całemi stopami z rozluźnianiem stawów nóg. Na polece-

nie, „skrzaty“ tańczą taniec, zbliżony do tańca rusałek, tylko — rozumie się samo przez się — ociężały, niezgrabny. Różnica między swobodnemi a ciężkiemi, niezgrabnemi ruchami wywołuje u ćwiczących naturalnie całkiem różny nastrój psychiczny.

Różnicę uwydatnić należy także wypowiadaniem rozkazu: *„Chód rusałek —już!;* ***chód skrzatów — już!*** W pierwszym razie, wypowiada się rozkaz głosem staccato, bardzo pogodną barwą głosu; w drugim zaś portamento, powoli, zdecydowanie, poważną barwą głosu.

Chód staruszków, wieśniaków, marynarzy, młodych, wesołych dziewczątek i t. p.

Dzieci naśladują charakterystyczne poruszenia danych typów.

Chodzenie po głębokim śniegu, brodzenie po wodzie, przechodzenie wbród po wodzie.

Głos nauczycielki i sposób wypowiadania poleceń powinny wywoływać u dzieci uczucie ożywienia, świeżości i naturalności.

Chodzić i biegać „z wiatrem w zawody“.

Dzieci starają się chodzić szybkiemi, energicznemi krokami, zachowując poprawną postawę, z uczuciem, że mogłyby stawić opór wichrowi. Głowa silnie wtył podana.

Zabawa z latawcem.

Dzieci biegają rytmicznemi krokami wokoło sali, jedno ramię trochę wzniesione ku górze, jakby trzymając w ręce sznurek urojonego latawca i śledząc wzrokiem lot jego w powietrzu. Ruchy ramienia zmieniają się co chwilę, prostują lub kurczą, odpowiednio do tego, jak latawiec wzbija się wzwyż lub też lot zniża. Na sygnał: „Zwrot wtył“ bieg w przeciwnym kierunku. Zabawę prowadzi się przy muzyce, gdyż łatwiej wtedy utrzymać jednakowy rytm w czasie swobodnego biegu.

Różne zjawiska występujące w naturze.

Bieg strumyka. Ćw. naśladowcze.

Dzieci, w ustawieniu rzędowem, poruszają się krótkiemi, szybkiemi krokami, skacząc, biegając, skręcając drogę w lewo, w prawo, naśladują spokojny bieg strumyka lub też hałaśliwe przeskakiwanie przez mniejsze i większe kamienie. W czasie zabawy pozostawia się dzieciom zupełną swobodę, wymagając jedynie zachowania rytmu chodu i biegu. Nauczycielka prowadzi i kieruje zabawą, pokazując sama przed zaczęciem, różne rodzaje kroków.

Maszyna do szycia.

Bieg wprzód na palcach ze skurczem nogi. Kroki krótkie, z dobitnie zaznaczanym taktem, tułów pionowo, głowa wtył. Wymachy ramion wprzód i wtył w sposób zupełnie naturalny, w takt ruchu ciała. Bieg powinien odbywać się po linjach prostych, bo „maszyna szyje drobnym ściegiem proste, równe szwy". Uderzenia „igły" naśladuje się, wymawiając stuk, stuk, stuk.

Naśladowanie ruchów różnych zwierząt czworonożnych.

Zasadą jest, by nie naśladować poruszeń zwierząt czworonożnych chodem na czworakach, gdyż realizm posunięty tak daleko, uniemożliwiałby przy zabawie uwypuklenie tych właściwości, które chce się osiągnąć, działając na fantazję. Idzie tu głównie bowiem o charakterystyczne dla niektórych zwierząt sposoby poruszania się, np. szybkość połączoną z gibkością, miękkość z siłą i szlachetnością. Dumne, śmiałe ruchy rasowych zwierząt podchwytują i naśladują dzieci najłatwiej wtedy, kiedy mogą dać wyraz temu, co przeżywają w swej wyobraźni, a jest to możliwe tylko w takim razie, gdy się im pozostawi całą naturalną swobodę ruchów bez żadnego przymusu i bez zbytniego zmęczenia.

Chód, bieg koni rasowych i koni roboczych.

Zaznaczyć należy różnicę między pełnym ognia koniem rasowym, trzymającym dumnie głowę, poruszającym się lekko i zgrabnie, a zmęczonym koniem roboczym, stąpającym ociężale ze zwieszoną smutnie głową. Różnicę uwypuklić należy głosem komendy, wypowiedzeniem rozkazu, barwą głosu: *Jak rasowy konik — śpiesz!* (głos jasny, swobodny, wypowiedzenie żywe, staccato. — *Jak zmęczony koń roboczy — krocz!*

Konie idą truchtem.

Miękkie, eleganckie skurcze nóg i lekkie zaznaczanie kroku, zbliżające się swym charakterem do kroków tanecznych. Cała postawa śmiała i dumna. Nauczycielka prowadzi zabawę sama, idąc na przodzie i wydając rozkazy spokojnie i łagodnie. Dzieci idą za nią, zachowując duże jednakowe odległości między sobą.

Defilada koni wojskowych.

Chód wprzód z wysokim skurczem nogi. Ćw. rytm. w takcie chodu.

Ćwiczących ustawia się czwórkami, z dużym rozstępem między rzędami (jak konie pułkowe w czasie wojskowej parady). Defilada odbywa się bardzo uroczyście; zarówno konie jak i jeźdźcy zachowują powagę i elegancję. Porządek i odległość między rzędami muszą być ściśle przestrzegane. Przejeżdżając koło dowódcy (nauczycielki), zwracają ku niemu głowę, i nie zmieniając rytmu chodu, oddają ukłon wojskowy.

Loty ptaków i różne sposoby poruszania się owadów.

Lot pszczół. Ćw. naśladowcze.

Lot pszczół naśladuje się krótkiemi poruszeniami ramion (p. str. 61). Nauczycielka, a za nią dzieci, biegną krótkiemi, cichemi, skocznemi krokami po dowolnych linjach i zakrętach, poruszając równocześnie skurczonemi ramionami w takt biegu.

Dzieci powinny odczuwać i niejako przeżywać lekki „taniec“ pszczół, latających po łąkach i niwach, brzęczących wesoło. Celem wprowadzenia zmiany i odpoczynku, nakazuje się w przysiadzie podpartym, (przysiadzie), wykonywać ruchy sprężynowe w stawach nóg (kwiaty uginają się). Po krótkim odpoczynku następuje dalszy bieg.

Zabawę tę, jak i inne ruchy taneczne, można wykonywać w takt odpowiednio dobranej muzyki. Muzyka działa podniecająco (stymuluje), a tem samem wpływa dodatnio na wykonywanie ruchów, które stają się wtedy jakby same przez się miękkie, lekkie i „wesołe“.

Różne sposoby poruszania się ptaków na lądzie.

Przykłady do naśladowania.[1])

Szczudlak, poruszający się żywo po mokradłach i skaczący zręcznie przez sitowie. — *Kaczka*, chodząca krokiem kołyszącym się „kaczkowatym“. Naśladując chód kaczki, staje się całem śródstopiem z trochę rozstawionemi nogami, z lekkiem pochyleniem tułowia wprzód, opierając ręce na udach. — *Łabędź*, który niezgrabnie porusza się po lądzie, ale pływa wspaniale. Po kilku „kaczkowatych“ krokach łabędź schodzi do wody i zaczyna pływać. Dzieci zrywają się, stają wyprostowane z głową podaną wtył, i biegną szybkiemi, sprężystemi krokami wspiętemi, zachowując elastyczne przyginanie stawów nóg i naśladując równocześnie rękami ruchy ptaków pływających, — t. j. ramiona po bokach ciała, przedramiona i ręce, dłońmi zwróconemi wtył, kurczą i prostują naprzemian. „Łabędzie lubią pływać po linjach prostych wzdłuż i wszerz stawu.“ Jeśli nauczycielka może posługiwać się muzyką, najodpowiedniejszą jest tu melodja walca 3/4 t., do której dostosowuje się sprężyste kroki biegu. — *Strusie*, przebiegające pustynie z szybkością wiatru, naśladować

---

[1]) Przykłady dobierać z życia znanych dzieciom ptaków. (Przyp. tłum.)

można długiemi krokami jakby susami, wzmagając szybkość biegu poruszeniami skrzydeł, t. j. ramion i rąk, zwróconych ku tyłowi.

Różne rodzaje lotów.

Loty ptaków z większem lub mniejszem rozpięciem skrzydeł (p. str. 61—62).



Ryc. 419.

Naśladować można np. kury, bijące krótkiemi skrzydłami, przez wznoszenie i opuszczanie skurczonych ramion, czyli bicie skrzydłami. Ryc. 419.

Lekkie ruchy małych ptaków, które skrzydłami poruszają nieznacznie, jakby tylko powiewały.

Ciężki i głośny lot wron, bijących długiemi skrzydłami.

Piękne i szlachetne poruszanie skrzydeł orła, które porównać można z pływaniem w przestrzeni.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Chód i bieg ze skurczem nogi.

Każdy krok wykonuje się z miękkim skurczem nogi pod kątem prostym w stawach; kolanowym i biodrowym, z tułowiem wyprostowanym, głową wtył. Przypominać należy ćwiczącym, żeby nie pochylali się wtył, co bardzo często występuje przy tem ćw. Ramiona wahają swobodnie wprzód i wtył.

Kroczenie wbok.

(O krokach wbok p. str. 50.)

Kroki wbok wyćwicza się w ustawieniu rzędowem, postępując wbok po linjach prostych (z oparciem rąk o barki poprzednika), albo też dwójkami naprost z chwytem za obie ręce, jak na ryc. 561. Kroki wbok wkoło wykonuje się na tym stopniu nauczania w formie swobodnej.

Galopka.

a) — *wprzód.*

Galop wykonuje się w wspięciu, w szybkiem tempie, stawiając np. lewą nogę wprzód, z równoczesnem odepchnięciem prawej i natychmiastowem dostawieniem jej do pięty nogi lewej, która w dalszym ciągu kroczy stale wprzód. Tułowia nie należy skręcać, choć właściwie nie można tego ściśle przestrzegać w pierwszych latach nauczania. Ważne jest także zachowanie w czasie ruchu sprężystości i „lotności". Ażeby móc to osiągnąć, kroki galopki powinny być równe jakby płynne, i dość krótkie; stawy kolanowe trochę rozluźnione, a odepchnięcie stopą lekkie i nieznaczne, ramiona swobodnie. Należy dążyć do tego, by praca mięśni koncentrowała się coraz wyraźniej tylko w kończynach dolnych, bez wszelakich przyruchów ciała. Nauczycielka (dzieci) liczy głośno, pogodną barwą głosu (legato): *raz - raz - raz*, i t. d. Na rozkaz: „dość!" — staje się w poz. zasadn. Kroki galopki wyćwicza się po linjach prostych lub też wkoło sali.

b) — *wbok.*

Galop wbok, podobnie jak wyżej, z tą tylko różnicą, że kroki wykonuje się wbok, przyczem pięty stykają się przez krótką chwilę (małe dzieci uderzają głośno piętą o piętę). Kroki galopki wykonywać należy coraz bardziej płynnie, równo, nigdy zaś staccato lub podskakując.

Galop wbok wyćwicza się po linjach prostych, z łańcuchowym chwytem rąk.

Kroczenie wprzód z podskokami.

W t. 1. krok lewą nogą na palcach, i bezpośrednio w t. 2. lekki podskok w miejscu na tej samej nodze, z równoczesnym skurczem prawej nogi (przedudzie pionowo). Kroki nie powinny być zbyt długie, gdyż na tem mogłaby ucierpieć lekkość i sprężystość chodu, a także zatracić charakter podskoków.

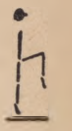
a) — *w 1 t., a właściwie dwóch razem złączonych taktach.*

Wykonywanie zgodne ze zwykłym, samorzutnym sposobem, jaki widzimy u dzieci na swobodzie.

Nogę swobodną kurczy się nieznacznie przy każdym podskoku. Podskoki szybkie, w takt biegu, powinny robić wrażenie równego, ożywionego ślizgania się wprzód. Jeśli podskoki są niskie i szybkie, liczy się: *raz, raz,* — bez względu na to, że właściwie na każdy podskok składa się nie jeden, ale dwa podskoki.

b) — *w 2 taktach.*

Krótki, elastyczny podskok w dość żywym takcie. Swobodną nogę kurczy się miękko wzwyż, — zresztą forma swobodna. Ryc. 420. Całość ma wywoływać wrażenie miękkości i lekkości tanecznej. Ćw. powtarzane na wyższych stopniach nauczania powinno być w wyższym jeszcze stopniu lekkie i elastyczne.



Ryc. 420.

Porównać ze skokiem zwartym, str. 537.

Wyuczanie zmiany kroku.

Ustawienie rzędowe, w razie gdy klasa jest liczna, w kilku rzędach, z oparciem rąk o barki poprzednika (każdy rząd poucza się osobno). Odstępy między ćwiczącymi nieduże, tak, by ramiona, zwrócone nazewnątrz można było ugiąć lekko w łokciach. Nauczycielka, stojąc naprost pierwszego z rzędu, ujmuje go za ręce. Zmienny krok wykonuje się z przytupnięciem w 3 t.

a) W t. 1. stawia się lewą nogę z przytupnięciem krótkim krokiem wbok (nauczycielka stawia prawą nogę). W t. 2. dostawia się prawą nogę, również zaznaczając dostawienie, poczem w t. 3. wykonuje się znowu krok lewą nogą w lewo. Tak samo wyucza się kroków w prawo. Kroki markowane wykonuje się z nieznacznym skurczem nogi (mom. przejśc.) i z głośnem liczeniem.

b) Gdy dzieci umieją już dokładnie i pewnie wykonywać zmianę kroku, kroczy nauczycielka krótkiemi krokami wtył, dzieci zaś zmiennym krokiem wprzód, zaznaczając stale takt przytupnięciem i głośnem liczeniem. Przy takiem powolnem kroczeniu, kierunek kroków przechodzi nieznacznie wprzód-wskos.

c) Po jakimś czasie, cofa się nauczycielka dłuższemi krokami, pociągając dzieci ku sobie, i wtedy chód ze zmianą kroku przechodzi w kierunek prosto wprzód w następującym porządku:

W t. 1. stawia się lewą nogę wprzód; w t. 2. dostawia do jej pięty palec nogi prawej; w t. 3. krok lewą nogą, i t. d. Po wyćwiczeniu, stawia się kroki krótsze, wspięte, bez przytupywania.

d) Nauczycielka powinna zachęcać do kroków coraz dłuższych, w żywszem tempie, przyczem sam już sposób ich wykonania ulega zmianie. Wszystkie trzy takty, które miały jednakowe interwały, zmienia się na dwa takty (t. j. z 3/4 na 2/4), czyli łączy się dwa pierwsze takty, krok wprzód i dostawienie nogi wykonuje się w jednym takcie, który naturalnie musi być dłuższy niż drugi, w czasie którego lewą nogę stawia się wprzód.

Po wyćwiczeniu, kroki wykonuje się już bez pomocy nauczycielki, i w swobodnem ustawieniu.

DRUGI ROK NAUCZANIA.

Lata od 10—11.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zmiana między krokiem z przytupywaniem, a krokiem wspiętym.

Zachowując stale równy takt, wykonuje się np. 8 (4) kroków przytupywaniem, na zmianę z 8. (4) krokami wspiętemi. Ażeby lekki i delikatny chód wspięty, wymagający na wykonanie mniej czasu niż chód z przytupywaniem, odbywał się bez zmiany długości taktu, wykonuje się go z wyższym skurczem nogi. Krok z przytupywaniem wymaga dłuższego czasu, dlatego że nogę należy kurczyć dość silnie, by móc przytupnąć z należytą energją i siłą.

Wyćwiczanie chodu wtył. Po linjach prostych.

Przy chodzie wtył stawia się kroki śródstopiem, z piętą lekko podniesioną, a palcami stopy, zwróconemi prawie całkiem wprzód. Lewą nogę, z wyprostowanym stawem kolanowym, przenosi się wymachem wtył, podczas, gdy staw skokowy, bez usztywnienia, pozostaje nieczynny w czasie wymachu. Prawa noga przerzuca tymczasem ciężar ciała na lewą, wykonującą elastyczny krok na palcach. Kroki powinny być równe i spokojne. Tułów, który w czasie chodu oscyluje biernie, pozostawać powinien zawsze w płaszczyźnie strzałkowej, a ramiona luźnym wymachem przenosić się wprzód i wtył. Już od pierwszej chwili wyuczania chodu wtył, nie należy dopuszczać do powstawania błędów, takich jak np. niedostatecznie wysoki skurcz nogi w stawie kolanowym, gdyż sprawia to, że krok staje się kanciasty, przytupnięcie twarde, mogące wpłynąć łatwo na zmylenie taktu.

Tułowia nie należy pochylać wprzód, z równoczesnem wysuwaniem siadu wtył, gdyż powstaje wtedy t. zw. „chód koński“. Głowa wzniesiona, bez usztywnienia. Charakterystyczne dla chodu wtył powinny być „śmiałe i sprężyste“ opanowane kroki, a ponieważ przedstawia to dość duże trudności, należy dokładnie opracowywać od samego początku każdy poszczególny moment chodu wtył.

Przykłady ćw. przygotowawczych do chodu wtył:

Chód wtył w ustawieniu szeregowem (naprost) z pomocą współćwiczących.

Ćwiczących ustawia się w dwóch szeregach na jednym końcu sali (szeregi w odpowiedniem od siebie oddaleniu), z chwytem za prawe ręce (chwyt za kciuki — p. ryc. 568). Ćwiczący rozsuwają się następnie w lewo, tak, by złączone ramiona zwrócone były prosto wprzód. Wyucza się zawsze chodu wtył po linjach prostych, pomoc posuwa się wprzód, na palcach, kierując nietylko kroczącymi wtył, ale także zmuszając ich naciskaniem ręką do śmiałych i sprężystych kroków.

Zatrzymywanie w biegu.

Po rozkazie: *stój!*" — biegnie się jeszcze trzy kroki wprzód, z których trzeci, silniej zaakcentowany, ma za zadanie zahamowanie szybkości biegu. W t. 4. dostawia się nogę z przytupnięciem i opuszcza pięty. Na przytupywanie dozwala się dzieciom tak długo, dopóki nie nauczą się opanowanego i dokładnego zatrzymywania się w takt liczenia. Nauczycielka liczy głośno na końcowe kroki: *raz, dwa,* ***trzyy, cztery!*** (por. ze str. 416).



Ryc. 421.

Marsz po przekątni sali. Ryc. 421.

Marsz ten wykonuje się po przekątni sali od rogu do rogu. Pamiętać o zachowaniu równych odstępów i dokładnego krycia.

Chód po linji ślimakowatej. (Ślimacznicy). Ryc. 422.



Ryc. 422.

W ustawieniu rzędowem z chwytem za ręce, łańcuch o ramionach wdół-wskos. Ryc. 555.

Pierwszy z ćwiczących chodem lub biegiem zatacza linją ślimakowatą coraz mniejsze koła, poczem doszedłszy do punktu środkowego, zwraca się wtył o 180° i tą samą drogą wraca do punktu wyjściowego w odwrotnym kierunku. Inni idą lub biegną za pierwszym, nie zbaczając z drogi. Początkowo nauczycielka staje na czele rzędu.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Posługując się obrazami, zaczerpniętemi z wyobraźni, naśladować można: różne zabawy, zajęcia rzeczywiste i fikcyjne.

Skakać jak skrzaty.

W ustawieniu wkoło z chwytem łańcuchowym za ręce, i ze zwrotem o 90°. Skakać lekko, cicho, we wspięciu, z miękkim skurczem nóg (p. str. 418).

Jazda na nartach.

Ćwiczący wykonują długie, posuwiste kroki z odpowiedniem rozluźnianiem stawów biodrowych, kolanowych i skokowych nogi krocznej, z nieznacznym opadem tułowia wprzód, jak przy jeździe na nartach, i z szybkim, silnym wyprostem nogi postawnej. Kroki wykonuje się śródstopiem, z lekko wzniesioną piętą. W obu rękach trzyma się urojone kijki, i odpycha niemi naprzemian (t. j. wymach wprzód i w wtył z łokciami lekko ugiętemi, rękami zaciśniętemi). Ryc. 423.



Ryc. 423.

Zabawę prowadzi się w kilku rzędach, lub wkoło sali. Po wyćwiczeniu można kroki posuwiste wykonywać małemi susami wprzód. Posuwiste kroki mają naśladować szybkość jazdy na nartach.

Wojenny pochód Indjan.

a) —*Podchodzenie* (skradanie się). *Półprzysiad, łokcie nieznacznie ugięte, palce rąk lekko skurczone (jedną ręką osłania się oczy), i „podchodzenie" długiemi, cichemi krokami na śródstopiu.* Ryc. 424.



Ryc. 424.

Tułów wyprostowany podany trochę wprzód, głowa dogóry, wzrok skierowany bacznie wprzód. Nauczycielka lub przewodniczka idzie na czele (jest to bowiem zabawa naśladowcza), za nią ćwiczący w długim rzędzie w dogodnych dużych odstępach. Polecenia i rozkazy wydaje ona przyciszonym głosem, szeptem, albo nawet gestami, np. gdy nagle trzeba się zatrzymać, bo grozi jakieś niebezpieczeństwo. Ćwiczący zatrzymują się stosownie do rozkazu: nieruchomo, w siadzie, leżeniu, w poz. jednonóż, i t. p. dopóki nie minie niebezpieczeństwo. Droga prowadzi różnemi zakrętami, przez góry, doliny (różne przyrządy: ławeczki, tramy, siodełka, ustawione po sali). Zabawa ta wdraża doskonale do karności, dyscypliny i posłuchu.

b) *Taniec wojenny.* Ćw. rytm. w 8 t. Ryc. 425. Wykonuje się rękami zaciśniętemi silnie w pięść, jednem ramieniem wzniesionem i ugiętem w łokciu, jak do ciosu. W pierwszych 8 t. posuwanie wprzód czterema podsko-



Ryc. 425.

kami, z silnym skurczem nogi, i wznosem ramion naprzemian, różnoimiennie. W 8 następnych taktach, takie same ruchy z obrotem w miejscu wokoło o 360°. Jeśli zaczyna się nogą lewą, obraca się również w lewo. Pamiętać o obustronności.

Bieg wprzód z podrzucaniem nogi wtył. (Bibasis.)

Bieg krótkiemi, rytm. krokami, z kolejnem podrzucaniem nogi, możliwie wysoko wtył. Tułów wyprostowany, głowa wzniesiona, ramiona oscylują w sposób naturalny wprzód i wtył.



Ryc. 426.

Niedźwiedzie polarne.

Stanie, skręty, skłony wbok i opady tułowia. Ćw. rytm., naśladowcze. Ryc. 426.

W poz. wyjśc., nie podnosząc pięt, kurczy się lekko nogi, — niedźwiedzie stoją na tylnych odnóżach. Odnóża górne czyli ramiona opuszczone bokiem, przedramiona i ręce z rozluźnionemi stawami nadgarstkowemi, zwrócone ku przodowi, palce opuszczone wdół. „Niedźwiedzie“ krocząc, skręcają tułów z jednej strony w drugą (miękkie ruchy tułowia naśladować mają gibkie poruszenia niedźwiedzia). Chód niedźwiedzi jest powolny i ciężki, to też kroczy się całą stopą, ze sprężynowem uginaniem stawów nóg (stawy kolanowe stale przy kroczeniu ugięte). Skręty z pochylaniem tułowia wprzód i wbok, w połączeniu z krokami w tę samą stronę lub w przeciwną.

Podkradanie się lisa.



Ryc. 427.

Chód wspięty z dość silnem uginaniem, szczególnie stawów kolanowych, chylkiem, cichemi krokami. Tułów podany wprzód. Ręce, mające naśladować przednie łapy lisa, miękkiemi skurczami i wyprostami wykonują jakby kroki. Ruchy nóg i ramion równoimiennie lub różnoimiennie. Ryc. 427.

Żeglujący okręt.

Dzieci, „okręt“, trzymając jedno ramię wzniesione wzwyż „maszt pionowy“, drugie poziomo wbok „reje“, posuwają się wokoło sali krótkiemi, szybkiemi, lekkiemi, sprężynowemi krokami, wyobrażając sobie, że okręt pchany siłą wiatru pędzi z dużą szybkością. Cała postawa musi naturalnie przypominać poważny, okazały okręt żaglowy. W późniejszych latach nauczania dodaje się jeszcze, na polecenie, „kołysanie okrętu“, t. j. łagodne skłony z jednej strony w drugą. Ruch ten nie powinien pod żadnym warunkiem zakłócać równego rytmu kroków.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Wspięcie, chód ze zmianą co każdy trzeci krok.

Początkowo w ustawieniu szeregowem (albo dwójkami) z chwytem łańcuchowym rąk po linjach prostych wprzód. (O zmianie kroku p. str. 425).

Chód wprzód wykonuje się krótkiemi krokami, a przy zmianie kroku obie nogi, zarówno noga postawna jak i kroczna, ugięte trochę w kolanach (raczej rozluźnione), ażeby uniknąć spotykanego często u dzieci „usztywnienia stawów nóg i nierytmicznej zmiany kroku.

Nauczycielka podtrzymuje rytm, licząc: *raz, dwa, trzy i cztery.*

Kroczenie wbok. Ustawienie wkoło. Łańcuch ze skurczem ramion (ryc. 554).

Na tym stopniu nauczania przyzwyczaja się dzieci do wykonywania kroków lżejszych, „lotniejszych“ i dłuższych, niż poprzednio (str. 423). Kroki wbok wykonuje się z głośnem liczeniem: *raz, raz, raz,* uważając, żeby koło nie powiększało się, ani też nie zmniejszało.

Galopka.

a) — *wbok, w ustawieniu wkoło* (por. ze str. 424); z tą różnicą, że zwraca się większą uwagę na poprawne trzymanie i na zachowanie równych odstępów koła. Dla urozmaicenia nakazać można po, np. 15 krokach galopki, szybkie przybranie poz. przysiadu z zachowaniem równowagi. Na następną kom. na nowo galopka. Potem, można także przybierać poz. przysiadu, puszczając chwyt rąk.

b) — *zmiana między czterema krokami galopki, a czterema podskokami obunóż w miejscu.* Ustawienie wkoło, łańcuchowy chwyt ze skurczem ramion. Takt 4/4.

c) *zmiana między krokiem zwykłym, a galopką.* Parami, w ustawieniu wkoło z łańcuchowym chwytem rąk w 6/8 t. Po sześciu zwykłych krokach, nie zmieniając tempa, sześć kroków galopki lewą nogą, poczem prawa noga zaczyna zwykłe kroki, i naodwrót. Ćwiczący liczą żywo w jednakowym rytmie: *raz, dwa, trzy* — do sześciu, zaznaczając silniej *raz*, t. j. każdą zmianę kroku. Kroki nie powinny być zbyt długie.

d) — *wprzód z oznaczoną liczbą kroków, lewą (prawą) nogą wprzód.* Z początku szeregami po linjach prostych, potem dwójkami z chwytem łańcuchowym naokoło sali. Takt równy, spokojny.

Przykład: trzy kroki galopki lewą, trzy prawą nogą. Nauczycielka i dzieci liczą głośno: *raz, dwa, trzy, raz, dwa, trzy*, akcentując silniej *trzy*, gdyż takt ten potrzebuje dłuższego czasu na bezpośrednio po nim następującą zmianę nogi. Akcentowanie ułatwia także spontanicznie zmianę nogi.

Chód ze skurczem nogi. W 2 t.

Szeregami po prostych linjach z miękkim i wysokim skurczem nogi w t. 1., poczem w t. 2. wykonywuje się krótki krok wprzód, stawiając nogę bez usztywnienia na podłodze. Tułów pionowo, głowa do góry. Kolano nogi postawnej zupełnie wyprostowane w fazie skurczu nogi krocznej. Uważać, by każda noga kroczyła stale po swojej linji.

Chód wprzód podskokami. Dwójkami z chwytem łańcuchowym, ze skurczem ramion.

a) *z uginaniem nogi wtył;* w 2 t.

W t. 1. lewą nogą krok wspięty; bezpośrednio w t. 2. lekki podskok na tej samej nodze w miejscu (lub trochę wprzód) z równoczesnem ugięciem drugiej nogi wtył (ruch przeważnie w stawie kolanowym). Ryc. 428. Kroki nie powinny być długie, ażeby nie zatracały charakteru podskoków, a zarazem lekkości i sprężystości.



Ryc. 428.

b) — *dwa podskoki ze skurczem nogi, na zmianę z czterema skokami obunóż w miejscu;* w 8 t.

W 4 pierwszych taktach dwa podskoki wprzód (por. ryc. 420); w 4 następnych taktach niskie podskoki obunóż w miejscu.

c) — *z podskokiem ze skurczem nogi, na zmianę z obieganiem dwójek wokoło podskokami;* 2×8 t.

W 8 pierwszych taktach podskoki wprzód, w 8 następnych obieganie wokoło każdej dwójki podskokami. Przy obieganiu, ćwiczący chwytają się za obie ręce.

TRZECI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Chód ze zwrotem wtył o 180°; w 3 t.

Do zwrotów należy przygotować dzieci bardzo dokładnie, gdyż wykonywanie ich spokojnie, bez przyruchów tułowia i ramion, sprawia im dużą trudność. Początkowo zwraca się uwagę tylko na czysto techniczne momenty; wydoskonalając powoli, stawia się coraz większe wymagania pod względem formy.

a) *Przy wyuczaniu zwrotów z osobistą kom. dzieci, ustawia się je w szeregach, w dość dużych odstępach.* Na kom. nauczycielki: *„Zastęp — marsz!“* dzieci z głośnem liczeniem postępują wprzód krótkiemi krokami, z łagodnym skurczem nogi jako mom. przejśc. Po da-

nem przez nauczycielkę haśle: *„Już!“* w momencie wykonywania kroku nogą prawą, dzieci same zapowiadają w dalszym ciągu: *„W lewo-wtył-zwrot-raz* — t. j. *w lewo* w chwili kroku nogą lewą, *wtył* nogą *prawą* i t. d. Na ponowne: *„raz!“* bardzo krótki krok prawą nogą wprzód z postawieniem pięty nogi krocznej na linji palców nogi postawnej z wznosem obu pięt.

Dzieci utrzymują łatwiej takt i wykonują zwrot z większą precyzją, gdy z trzema pierwszemi wyrazami *w lewo wtył-zwrot* uderzają rękami o przednią stronę uda, t. j.: *w lewo* (uderzenie lewą ręką), *wtył* (prawą), *zwrot* (lewą), *raz* (prawą). W mom. wykroku wprzód nogą lewą, dzieci zatrzymują się, czekając na dalsze polecenie: *już!* i wtedy w wykroku prostując równocześnie tułów i głowę, zwracają się o 180° na palcach, cicho i szybko, opuszczają lewą piętę, prawą zaś zatrzymują wzniesioną.

Tułów, głowa i ramiona nie powinny brać czynnego udziału w zwrotach. Nie należy również spuszczać wzroku wdół, lecz natychmiast po zwrocie skierować go spokojnie prosto wprzód, gdyż ułatwia to utrzymanie równowagi. Za trzecim wreszcie razem, na polecenie: *„już“*, nogę pozostającą wtyle (prawą) przenosi się wprzód krótkim krokiem, głośno liczą: *„trzy“* (i na kom. tym razem nauczycielki): *„Zastęp — wprzód — marsz!“* postępuje zastęp wprzód, by znowu na następne hasło wykonać zwrot w wyżej podany sposób.

b) *Zwrot w 3 taktach wykonywanych posobnie z głośnem liczeniem, poczem dalszy marsz wprzód zaczyna się na nową komendę.*

c) *Zwrot i dalszy marsz bez zatrzymywania się.* Ćwiczący liczą głośno: *raz, dwa, trzy* (na mom. zwrotu), i bezpośrednio na *raz, dwa, trzy,* — kontynuują dalej marsz.

Chód wtył z pomocą.

Jak na str. 427, ale wokoło sali, z dokładnem zachowaniem rytmu chodu.

Przejście ze zwykłego chodu do biegu.

Zapowiedź: *„Biegiem!“* wypowiada się na krok nogą lewą; w czasie pauzy rozkazowej wykonuje się dwa kroki; a na hasło *„już!“* krok nogą prawą i dalszy bieg, zaczynając nogą lewą.

Przejście z biegu w zwykły chód.

Komendę: *„Zwykły - marsz“*, wypowiada się na krok lewą i prawą nogą. Po wypowiedzeniu: *„stój“*, następują jeszcze cztery skrócone kroki biegu, w zwolnionem tempie. Następny, t. j. piąty takt w zwykłym już rytmie chodu. Dzieci liczą przejściowy i pierwszy takt głośno: *raz, dwa,* ***trzy,*** *cztery,* zaznaczają specjalnie ***trzy*** (faza najsilniejszego zwolnienia biegu) i ***„raz“*** na pierwszy właściwy krok.

Chód (bieg) po linjach ósemki.

Ćwiczący, kreślą chodem dużą ósemkę od ściany do ściany wzdłuż sali, postępując za przewodniczką w równych odstępach, po tej linji myślnej. Jeśli rząd ćwiczących jest tak długi, że pierwszy nie zdąży przekroczyć linji skrzyżowania przed ostatnim, musi kroczyć w miejscu, dopóki cały rząd nie przejdzie.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Różne nasilenia wiatru.

Łagodny wietrzyk.

Chód lekkiemi, krótkiemi i rytm. krokami w ustawieniu rzędowem, z uczuciem, jakby biegało się z lekkością wiatru.

Im wiatr *silniejszy*, tem szybciej i z większą lekkością należy biec, „lecieć“ (przejście z chodu w bieg). Silniejszy wiatr naśladuje się w ten sposób, że ramiona wznosi się wbok, dłonie zwraca wprzód (głowa odrzucona wtył), bieg — („lot“) wprzód.

W czasie zabawy nauczycielka liczy takt i zmianą głosu sugeruje ćwiczącym różne nasilenie wiatru. Ćwi-

czący naśladować powinni lekkość i siłę wiatru, wykonując ruchy z siłą, elegancją i lekkością.

Konie cyrkowe.

Ćw. rytm. w 2×8 t.

Dzieci naśladują tresowane konie cyrkowe, wykonujące swój numer programowy. Stojąc więc w kole, z dużemi odstępami, w 8 pierwszych taktach powtarzają czterokrotnie tak charakterystyczne dla rasowych koni „grzebanie nogą", t. j. w t. 1. miękki i wysoki skurcz lewej nogi, którą opuszczając, przenoszą wprzód-wdół-wtył łukiem (konie grzebią lekko kopytami); w t. 2. przenos ciężaru ciała na lewą nogę; w t. 3. i 4. taki sam ruch nogą prawą i powtórzenie w dalszych 4 t., t. j. do t. 8. Po 8 pierwszych taktach — następuje siedm kroków galopu, zaczynając nogą lewą; w t. 8. skok obunóż, który ułatwia wstrzymanie szybkości i dozwala na zaczęcie nowej serji ruchów. Następną serję zaczyna się nogą prawą. W czasie całej zabawy obowiązuje poprawne trzymanie głowy i tułowia, mające przypominać dumną i szlachetną postawę rasowego konia.

Słonie.

a) *Stare słonie.*

Dwaj ćwiczący, jeden za drugim, przedstawiają słonia. Pierwszy w opadzie poniż wprzód, wznosi złączone ramiona wprzód-wskos, dłonie zwrócone ku sobie „trąba słonia". Drugi, stojący wtyle, pochyla się wprzód i ujmuje pierwszego rękami powyżej pasa biodrowego. Ryc. 429. Obaj ćwiczący zaczynają jednoimienną nogą chód wprzód (rozluźniając stawy kolanowe, krokiem powolnym, miękkim, w takt liczenia. Słoń w czasie chodu podnosi i opuszcza trąbę. Po jakimś czasie zmiana obu ćwiczących.



Ryc. 429.

b) *Młode słonie.*

Każde dziecko z osobna naśladuje słonia w ten sposób, że staje w opadzie wprzód, wznosi do wysokości głowy jedno ramię, dłonią zwróconą wdół, czyli „trąbę", drugie przenosi wtył „ogon". Ryc. 430. W czasie chodu



Ryc. 430.

powolnemi, ciężkiemi krokami, uginają się stawy nóg, a ciało pochyla stale wprzód. Trąba porusza się w różne strony, wdół, do góry, w lewo i t. d. (drogami ruchu łukowemi, nigdy prostemi).

Chód kotów po mokrej trawie.

Każda nauczycielka obserwowała zapewne nieraz, jak koty ostrożnie i zgrabnie chodzą po mokrej trawie, podnosząc wysoko łapki, strzepując je często. Nakazuje się więc dzieciom, aby idąc, kurczyły nogi w dość powolnem tempie (w podobny sposób jak kotki), pochylały tułów nieznacznie wprzód, a ręce — „przednie łapki" — z lekko ugiętemi palcami trzymały przy klatce piersiowej. Idąc stawia się równoimienną rękę i nogę (rękę ruchem zaokrąglonym, podobnie jak i kolano), przy każdym kroku strząsając z łapek rosę.

Skoki przez urojoną skakankę. (O zabawie tego rodzaju p. ryc. 522).

Zabawa ta jest kombinacją biegu i podskoków (susów). W t. 1. krok lewą nogą; w t. 2. prawą nogę dostawia się susem do lewej, lub stawia trochę przed nią. Po jakimś czasie zmienia się nogę, przyczem sus wykonuje się nogą prawą, a dostawia lewą. Podskoki powinny być sprężyste, z poprawnem trzymaniem się, ściśle do taktu, z dokładną koordynacją ruchów rąk i nóg. Dzieci liczą pogodnym głosem, wesoło: *raz! dwa!* akcentując silniej *raz*, aby wywołać większą energję w momencie podskoku (susu).

Duże wahadło.

Chód z wymachem nogi. W ustawieniu szeregowem z chwytem łańcuchowym rąk wzwyż wskos. Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. spokojny, równy wymach nogą (wymach nie powinien być nigdy twardy lub kańciasty) tak wysoko wprzód, jak pozwala na to poprawne trzymanie tułowia, poczem w t. 2. bezpośredni, spokojny przenos nogi trochę wtył; w t. 3. powtórny wymach wprzód,

i zpowrotem ku dołowi; a w t. 4., gdy noga znajduje się już w odległości zaledwie kilku cm. od podłogi, opuszcza i opiera się ją całem śródstopiem, bez jakiegokolwiek prężenia stopy.

W następnych taktach takie same ruchy nogą prawą. Największy nacisk kłaść należy na to, by ruch koncentrował się wyłącznie w stawach biodrowych (punkt zawieszenia wahadeł). Dzieci liczą głosem miękkim, jakby zaokrąglając wyrazy: *„raz, dwa, trzy, cztery,* albo też wymawiają: *ti-k, ta-k, ti-k* — ***krok*** na wykonanie kroku. Po wyćwiczeniu, opuszcza się luźno ramiona.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Chód na zmianę: długiemi i krótkiemi krokami.

Chód wokoło sali na zmianę, np. 8 kroków długich i 8 kroków krótkich, na palcach lub całemi stopami. Nie zmieniając poprawnego układu ciała i tempa, kroczą dzieci z głośnem liczeniem, zaznaczając silniej takty kroków dłuższych. Tempo, dostosowane do długich kroków, musi być względnie dość powolne. (O głosie, jako czynniku wzmagającym energję, p. Cz. I, str. 237).

Chód wprzód na zmianę: 4 kroki zwykłe i 1 ze zmianą kroku.

Ruchy przy zmianie kroku miękkie i możliwie „ślizgające". Ćwiczący liczą: *raz, dwa, trzy, cztery, pięć i sześć.*

Chód wprzód: czterema krokami zwykłego chodu i czterema poskokami obunóż.

a) — *na zmianę z czterema podskokami w miejscu.* Po czterech krokach zwykłego chodu, cztery sprężyste podskoki w miejscu obunóż w takiem samem tempie. Po przeskokach zaczyna się chód lewą i prawą nogą na zmianę.

b) *na zmianę z czterema podskokami obunóż wprzód.* Skoki powinny być krótkie.

Chód wprzód ze skurczem nogi i wymachem ramion naprzemian: wprzód-wzwyż i wdół-wbok, z klaśnięciem przy wymachu wprzód. Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. kurczy się nogę miękko, lekko, równocześnie z wymachem ramion wprzód-wzwyż i klaśnięciem w wysokości mniej więcej twarzy; w t. 2. krótki krok wprzód z wymachem ramion, równym i miękkim łukiem, wdół-wbok, do poziomu lub poniżej. W t. 3. i 4. tak samo, ale przeciwną nogą.

Ruch nóg wykonywany krótkiemi krokami powinien robić wrażenie spokojnego, równego kroczenia wprzód, z poprawnem trzymaniem się. Tempo powolne. (O wymachu ramion z klaskaniem, p. str. 85).

Chód na piętach.

Aby ruch ograniczyć tylko do mięśni nóg, a tem samem uniknąć brzydkich przyruchów, i nie dopuścić do t. zw. „kaczego chodu“, należy stawiać krótkie kroki z nieznacznym skurczem nogi w mom. przejściowym. Chód na piętach wykonuje się krótko, w żywem tempie.

Chód naprzemian: na piętach i wspięty.

Na każdy rodzaj kroku przeznacza się np. 10 t.

Przejście z jednego rodzaju chodu w drugi nie powinno zmieniać rytmu, ani wpływać na dobrą postawę. (Nie należy np. przesuwać siadu ku tyłowi w czasie chodu na piętach). Chód wykonywany być powinien krótkiemi krokami, z nieznacznym skurczem nogi, mom. przejściowym. Dzieci liczą głośno, wymawiając liczebniki krótko i staccato.

Chód ze skurczem nogi. W 3 t. (3/4 t.), tempo walca.

W t. 1. krok lewą nogą z równoczesnym lekkim i miękkim skurczem prawej nogi; w t. 2. i 3. pauza w tej poz. jednonóż, poczem krok nogą prawą ze skurczem lewej nogi. Tempo równe, spokojne, kroki krótkie, ruchy miękkie. Zwracać uwagę, by staw skokowy

nie był usztywniony w mom. opuszczania nogi wdół. W czasie pauz zachowywać należy zupełny spokój i ciszę.

Chód wspięty ze skurczem nóg na każdy trzeci krok.

W 3 t. (3/4 t.). (Takt mazurki).

Chód wprzód w dość szybkiem tempie, krótkiemi krokami. W każdym trzecim takcie, stawiając daną nogę kroczną wprzód, przygina się równocześnie oba kolana. Ugięcie kolan powinno być tak szybkie, „błyskawiczne", by na tem rytm chodu nie ucierpiał. Początkowo, chód po linjach prostych, potem wokoło sali dwójkami z łańcuchowym chwytem rąk (skurcz ramion).

Chód z pośrednim krokiem wspiętym.

a) *Ćwiczenia przygotowawcze,* w 3 t.

W t. 1. skurcz lewej nogi; w t. 2. szybki wyprost i mały wykrok wspięty tuż przy palcach nogi postawnej, i powtórny skurcz tej samej nogi (z odbicia palcami); w t. 3. krótki krok lewą nogą wprzód. To samo nogą prawą.

b) *Po opanowaniu formy kroku pod względem rytmu i miękkości, wykonuje się chód ten w 2 t.*

W t. 1. stawia się lewą nogę palcami wprzód, z niezupełnie wyprostowanem kolanem. To postawienie wspiętej stopy na podłodze, trwać powinno tylko krótki mom., gdyż jest to raczej uderzenie o podłogę końcami palców, — poczem następuje skurcz nogi, początkowo wyżej, potem tylko nieznacznie. Skurcz nogi wykonuje się jako krótki mom. przejśc., by zaraz w t. 2. wykonać krok wprzód. Jeśli nie można wykonywać ćw. przy muzyce, powinna nauczycielka liczyć takty śpiewnym głosem: *raz i dwa i trzy i cztery,* akcentując wszystkie takty równomiernie.

Chód krokiem dostawnym ze skurczem nogi, mom. przejśc. W 2 t.

Chód ten wyćwicza się w ustawieniu szeregowem, we wspięciu, z łańcuchowym chwytem rąk. Aby móc

wyćwiczyć miękkie i rytmiczne ruchy nóg, wykonuje się je ze skurczem nogi, mom. przejśc. W t. 1. stawia się lewą nogę z lekkim skurczem (*raz* wymawia się w chwili stawiania stopy na podłodze). W t. 2. dostawia się prawą nogę palcami tuż za piętą lewej, wymawiając *dwa* również w ostatniej chwili. Chód ten musi być prowadzony ściśle rytmicznie, najpierw jedną, potem drugą nogą. Przy wyuczaniu, największy nacisk kładzie się na miękkość ruchów nóg i na rytm, a także i na to, by tułów bez oporu i usztywnienia poddawał się naturalnemu rytmowi ruchu nóg.

Wyćwiczenie powyższych zalet chodu ułatwia w dużej mierze ruch złączonych ramion, które równocześnie z mom. przejśc. skurczu i opustu nogi wznosi się i opuszcza łukiem wdół.

Chód wbok i „obracanie naleśników". Ćw. rytm., 2 × 4 t.

Ćwiczący stają dwójkami naprost w niedużem oddaleniu od siebie, ujmują się za ręce, wznoszą je wbok do wysokości łopatek, z stawami łokciowemi, lekko tylko ugiętemi. Na polecenie, ćwiczący postępują w zapowiedzianym kierunku dwoma krokami wbok, poczem obracają się wokoło siebie czterema krokami. Podobnie jak na ryc. 294. Obracać należy się w stronę wykonywanych kroków na liczenie prowadzącej, która liczy na kroki wbok *raz, dwa, trzy, cztery*, t. j. nieparzyste liczebniki na krok, parzyste na pauzę; na obrócenie liczy się również od jednego do czterech, t. j. 4 kroki. Po każdej takiej serji ruchów ćwiczący powinni stać w poprawnej poz. wyjśc., nie puszczając chwytu rąk.

Chód krokiem galopki.

a) — *4 kroki galopki na zmianę z 4 podskokami obunóż w miejscu i ze zwrótem o 180°.* Ćw. rytm. 2×8 t. w ustawieniu kołowem z chwytem łańcuchowym skurczonych ramion.

Po 4 krokach galopki wbok (w lewo), opust ramion i 4 podskoki w miejscu ze zwrotem w lewo-wtył. Ćwiczący, którzy po wykonaniu zwrotu wtył stoją zwróconi

do siebie plecami, ujmują się znowu za ręce i wykonują w prawo 4 kroki, po których następuje zwrot w prawo-wtył.

b) — *4 kroki galopki na zmianę z dwoma skokami do rozkroku i zeskoku.* Ćw. rytm. w 8 t.

Wykonuje się z chwytem rąk, czwórkami, w odległości 1/2 kroku jednego ćwiczącego od drugiego, po linjach prostych.

c) — *2 kroki galopki wprzód lewą, i 2 kroki wprzód nogą prawą, naprzemian z 4 niskiemi podskokami wprzód,* 2×4 t. Dwójkami z chwytem łańcuchowym rąk. (O niskich podskokach, p. str. 424, mom. a).

d) — *4 kroki galopki wbok, naprzemian z wysokim skokiem obunóż w miejscu.* Ćw. rytm. w 6 t.

Ustawienie jak pod lit. *b.* Po 4 krokach galopki wbok w 4 taktach, w t. 5. wysoki skok w miejscu z doskokiem obunóż w t. 6. i w dalszym ciągu galopka w prawo.

Chód wspięty podskokami. Dwójkami, z łańcuchowym chwytem rąk.

a) — *naprzemian z przytupywaniem w miejscu.* Ćw. rytm. w 8 t.

W 4 pierwszych taktach dwa kroki podskokami z wysokim skurczem nogi; wt. 5., 6. i 7. trzy kroki z przytupnięciem; w t. 8. pauza. Wyćwiczając tę serję ruchów, należy wykonywać kroki podskokiem z początku jedną i tą samą nogą, potem dopiero raz lewą, raz prawą.

b) — *na zmianę z biegiem.* Ćw. rytm. w 8 t.

Po 4 krokach ożywionego biegu, ażeby zmniejszyć rozpęd (zahamować), dwa bardzo małe podskoki w miejscu z wysokim skurczem nogi.

8 kroków biegu, naprzemian z 8 podskokami w miejscu i z obrotem o 360° w zapowiedzianą stronę. Ćw. rytm. 2×8 t.

Bieg lekki i sprężysty wokoło sali, w ustawieniu rzędowem (duże rozstępy) nie powinien trwać długo. Po biegu rozpoczętym lewą nogą, ćwiczący skacząc obunóż,

obracają się w lewo o 360°, tak, by w t. 7. wykonany już był cały obrót, poczem dodatkowo dodaje się jeszcze w t. 8. jeden skok obunóż. Następną serję zaczyna się prawą nogą.

Chód wspiętym krokiem polkowym. 2/4 t.

Podobnie jak przy zmianie kroku, z tą różnicą, że w t. 1. wykonuje się podskok obunóż. Doskakując, stawia się lewą nogę w małym wykroku, i bezpośrednio potem dostawia do jej pięty prawą nogę. W t. 2. krok lewą nogą, mały podskok obunóż, i krok wprzód prawą nogą. Ruchy nóg powinny być elastyczne, gibkie i dość krótkie. Cała postawa swobodna. Jeśli nie można mieć akompanjamentu fortepianu, należy wykonywać takie rodzaje chodów przy śpiewie nauczycielki a dzieci w takt melodji polki, liczą *raz i dwa i trzy i cztery.*

CZWARTY ROK NAUCZANIA.

Lata od 12—13.

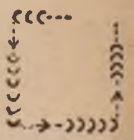
A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Chód ze zwrotem o 90° w rogach sali.

Chodzić należy po linjach prostych, pomyślanych wzdłuż ścian sali, w niedużej od nich odległości. W każdym rogu sali (z początku kąty rysuje się kredą) zwrot pod kątem prostym.

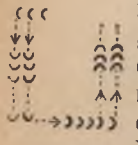
a) — *w ustawieniu rzędowem, ze zwrotem w rogach sali.* Ryc. 431.

W każdym rogu sali każdy z ćwiczących, dokładnie w tem samem miejscu, zwraca się o 90° i kontynuuje marsz w nowym kierunku po linji prostej. Rozstępy między ćwiczącymi zachować łatwiej, jeśli kroki są niezbyt duże. Należy ściśle zachowywać rytm chodu. Przy zwrocie o 90° w lewo, zwraca się na prawem śródstopiu.



Ryc. 431.

b) *Chód w dwurzędzie ze zwrotami w rogach sali.*


Ryc. 432.

Aby móc wykonywać zwroty w rogach sali prawidłowo, ćwiczący maszerują przy krótszych, poprzecznych drogach sali w jednym rzędzie; t. j. jeden za drugim (na jednej więc linji w niewłaściwym porządku co do numerów), a tylko na dłuższych linjach w dwurzędzie. Dla początkujących naznaczyć najlepiej kredą miejsca, w których należy przejść do dwurzędu. Ryc. 432.

Bieg wtył z pomocą współćwiczących.

Początkowo po linjach prostych, potem wokoło sali. (Por. str. 427).

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Małe wahadło. W 2 t. Ryc. 433.


Ryc. 433.

Chód ze zginaniem nogi wtył, naprzemian z ruchem wahadłowym wprzód.

W t. 1. krótki krok lewą nogą wprzód, z silnem zgięciem prawej nogi wtył (ugięcie w stawie kolanowym). Bezpośrednio potem wymach tą samą (prawą) nogą wprzód, z zupełnym wyprostem kolana (w t. 2.). Przy wymachu, który wykonuje się przeważnie przedudziem, noga przy końcu drogi ruchu znajduje się w niewielkiej odległości od podłogi. W następnym t. 1. stawia się prawą nogę, uginając lewą wtył, i t. d. Chód ten należy wykonywać w spokojnym, równym rytmie, unikając twardych, kańciastych ruchów, powstających łatwo przy zginaniu i prostowaniu stawów kolanowych. Ramiona luźnie opuszczone, oscyłują swobodnie w takt chodu. W czasie chodu dzieci wymawiają *tik-tak*, — *tik* na zgięcie, *tak* na wahnięcie nogą. Początkowo w linjach prostych, z łańcuchowym chwytem rąk.

Toczenie piłki przed sobą.

Bieg naokoło sali, względnie krótkiemi krokami i, co każdy trzeci krok, ruch podrzucania piłki nogą. Należy zwracać uwagę ćwiczącym, że ruch podrzucania pił-

ki urojonej musi być tak niski, by piłka ani na jedną chwilę nie odrywała się od podłogi. Ryc. 434.



Ryc. 434.

Wędrówka olbrzyma ze swym prawnukiem.

Ćwiczący stoją dwójkami wokoło sali. Jeden z dwójki, to olbrzym, drugi — prawnuk. Wędrując, olbrzym wykonuje 4 długie kroki, a prawnuk w tym samym czasie podwójną ilość krótkich kroków wspiętych, t. j. 8. Prowadząca i ćwiczący liczą od 1—8. Po jakimś czasie role się zmieniają. Zabawę urozmaicić można w ten sposób, że olbrzym robi jeden duży krok w 4 t., a prawnuk równocześnie cztery drobniutkie kroki w bardzo szybkiem tempie.

Przeskoki przez urojone krótkie wywijadło. Ćw. rytm. w 2×8 t.

Ćwiczący stają naokoło sali w dużych odstępach jeden za drugim. W pierwszych 8 t. bieg i przeskok przez urojone wywijadło, w następnych 8 t. skok obunóż w miejscu, z obrotami o 360°, kolejno w lewo i prawo. Na zwrot krąży się cztery razy wywijadłem, czyli dwa podskoki na każdy obrót.

Harce rycerskie na koniach.

Chód i bieg ze skurczem nogi. Przypomnienie dawnych rycerskich turniejów ma duże pedagogiczne znaczenie, o ile zabawą pokieruje się tak, żeby wyrabiała odwagę, opanowanie, ćwiczyła wzrok i pewność ręki. Zabawy w chodzie i biegu wyrabiają również zmysł rytmu. Ruchy nóg muszą się bowiem stosować precyzyjnie do taktu, niezależnie od ruchów ramion i rąk. Zabawę prowadzi się przy muzyce w takt melodji marsza.

a) *Rzuty włócznią.* Ryc. 435.



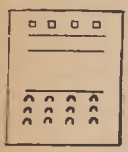
Ryc. 435.

Ustawienie rzędowe, bieg naokoło sali ze skurczem nóg („objeżdżanie szranków"). Jadąc, trzyma się rękę zaciśniętą w pięść, ramię ugięte wbok-wzwyż do wysokości głowy. Na polecenie, nie przerywając jazdy, rzuca się urojoną włócznią wprzód-wzwyż do celu (ramię i palec prostuje się szybko), poczem opuszcza

się ramię wdół. Na drugie polecenie: „Do rzutu — już!“ ugina się ramię jak poprzednio. Obiema rękami jednakowa ilość rzutów.

b) *Rzucanie do celu.*

Ćwiczących ustawia się czwórkami przy krótszej ścianie sali, poza linją startu. Każdy z ćwiczących trzyma w prawej ręce woreczek z grochem. W odległości 2—3 m. od startu rysuje się dwie graniczne linje, oddalone od siebie o 1½ m. Za drugą linją, w odległości kroku, ustawia się jako cel rzutu 4 ćwiczących, plecami zwróconych ku środkowi, z głowami opuszczonemi i pochylonym tułowiem. Ryc. 436. Na dane hasło, czterej pierwsi rycerze startują biegiem z silnym skurczem nóg i w 6 krokach przebywają przestrzeń dzielącą ich od celu. Zanim przebiegną drugą linję, rzucają woreczki do „żywego celu“. Rzut jest dobry, jeśli trafi w jakiś odcinek ciała, byle nie w głowę.



Ryc. 436.

Po wykonaniu rzutu, rycerze zwracają się, okrążają biegiem stojących („cel“) nazewnątrz, w lewo (prawo) od środka sali, i od rogu sali biegną galopem wzdłuż ściany na swoje miejsca. O ile to możliwe, odbierają zpowrotem woreczki, przebiegając koło tych, do których je rzucali, — o ile zaś nie mogli dosięgnąć woreczków, powinny one leżeć na podłodze do końca zabawy. Punkty zdobyte obliczają ci ćwiczący, którzy byli „celem“. Na każdy start, nowy sygnał. Odległości między poszczególnemi linjami oblicza się według kroków, i w takiej nakazanej liczbie kroków należy przebyć przestrzeń, a więc: sześcioma krokami od linji startu; między linjami wykonać trzy kroki zanim rzuci się woreczek. Liczba kroków między ostatnią linją a celem zależy także od zręczności ćwiczących i od wielkości sali.

Elegancik.

„Elegancik“ biegnie z wyprostowanemi stawami kolanowemi, wymachuje naprzemian różnoimiennie ręką i nogą. Ryc. 437.



Ryc. 437.

Tułów wyprostowany; przy rzucaniu nogą wprzód „podlatuje“ całe ciało wysoko wgórę, głowa odrzucona

wtył, wzrok zwrócony przed siebie. Ćw. to charakteryzować winny gibkość, energja i szybkość. Wykonuje się je w ustawieniu szeregowem z nieznacznem posuwaniem się wprzód. Ponieważ jest to ćw. bardzo wytężające, można je prowadzić tylko krótko, stosując potem czyto chód, czy inne ćwiczenie o charakterze spokojnym.

Bieg z obręczą.

Ustawienie wokoło sali, w dużych odstępach. Ćwiczący wyobrażają sobie, że bawią się w znaną ogólnie zabawę obręczą. Ujmują więc lewą ręką obręcz, prawą pałeczkę. Na polecenie toczą obręcz lewą ręką, biegną za nią (z początku drobnemi krokami z umiarkowaną szybkością), uderzając niby pałeczką w oznaczonych odstępach czasu. Bieg z obręczą wykonuje się tylko przy muzyce, stosując takt 3/4 albo 6/8. W czasie 3 pierwszych taktów (3 kroków), zaznaczając silniej pierwszy, uderza się niby pałeczką, przenosząc rękę łukiem wdół i trochę wprzód-wzwyż. W 3 następnych taktach ramię wraca łukiem do pierwotnego położenia. Trudność zabawy polega na utrzymaniu niezmienionego rytmu biegu, mimo, że ciało skręca się trochę w stronę obręczy, jak przy rzeczywistym biegu z obręczą. W mom. uderzenia (t. 1.) ciało lekkim opadem wprzód i natychmiastowym wyprostem współdziała i wzmacnia siłę uderzenia pałeczki. Potem występuje znowu dalsza, utrudniająca okoliczność, a mianowicie w oznaczonych odstępach czasu (interwałach) rytmiczne ruchy ramienia. Należy więc bardzo starannie opracowywać tę zabawę, t. j. początkowo wykonywać kroki we względnie powolnym takcie chodu. Skoro tylko ćwiczący opanują technikę zabawy pod względem formy i rytmu, można pierwszy krok biegu, takt naznaczony na uderzenie pałeczką, wykonać małym podskokiem.

Krople deszczu.

Przy odpowiedniem oddziaływaniu na wyobraźnię, mogą ćwiczący naśladować przy muzyce w 3/4 t. opada-

nie na ziemię lekkich, elastycznych kropel deszczu — lub też według liczenia w takt walca: *raz, dwa, trzy.*

Ćwiczący stają w rozsypce, wykonując we wspięciu kroki taneczne. W t. 1. szybkim i miękkim skurczem nogi, krótki i lekki podskok wprzód lewą nogą, z bezpośredniem dostawieniem w t. 2. prawej nogi; w t. 3. znowu krok lewą nogą, ale już bez podskoku. Następnie to samo nogą prawą. Skoro tylko ćwiczący nabiorą dość wprawy i umieją utrzymać takt, — poruszają się w dowolnych kierunkach i po dowolnych linjach, ze zwrotami lub bez w mom. podskoku. Lepiej wyćwiczeni mogą łączyć kroki z miękkiemi ruchami ramion. Ramiona wznosi się i opuszcza w takt kroków, zupełnie dowolnie, albo w następujący sposób: w t. 1. (z podskokiem) wznosi się ramiona z ugiętemi miękko stawami: łokciowemi, nadgarstkowemi i palców, w kierunku wprzód-wbok, trochę powyżej głowy; w t. 2. i 3. opuszcza się je spokojnie i równo, jak zwykle przy opuście ramion.

Fantazyjny[1]) obraz padających kropel deszczu zachęca zazwyczaj do wykonywania ruchów elastycznych, pełnych wdzięku.

Bystro płynący strumyk.

Ćw. rytm., np. w 12 t.

Wesoły, jakby swawolny, bystry prąd strumyka naśladuje się krótkiemi, lekkiemi krokami biegu ze skurczem nogi; przepływanie przez duże gładkie kamienie podskokiem z miejsca, z mocnem odbiciem jednonóż.

Przykład rytmicznego podziału taktów może być następujący:

W 6 pierwszych taktach, krótkie kroki biegu, z wysokim skurczem nogi; w t. 7. wznos skurczonej nogi

---

[1]) Zabawę tę prowadziła autorka z dziewczętami wiejskiemi, i rzecz zadziwiająca, zawsze z dobrym rezultatem. Autorka przytacza to jedynie w celu wykazania sugestywnej siły obrazów fantazyjnych, wywołujących swobodę i wyzwolenie od wszelkiej sztywności. Obrazy takie wywołują ożywione ruchy, a odpowiednie psychiczne nastawienie może przynieść nieraz większą korzyść, jak długie nawet wyćwiczanie. (Przyp. aut.)

i natychmiastowy opust stopy z silnem odbiciem i podrzuceniem całego ciała wgórę podskokiem, z równoczesnym skurczem prawej nogi: w t. 8. doskok na prawą nogę ze skurczem lewej: w t. 9. dostawia się lewą nogę do prawej i przenosi na nią punkt ciężkości; w 3 następnych taktach (t. j. 10.—12.) takie same podskoki z odbiciem, zaczynając prawą nogą. Nauczycielka liczy kroki biegu jasnym głosem staccato, kładąc więcej siły i skupienia na momenty podskoków.

Motylki. Ćw. naśladowcze w 3 t.

Ćwiczący biegają lekkiemi krokami w takt muzyki na 3/4 t., z których pierwszy akcentuje się silniej, gdyż jest to moment krótkiego, niedużego skoku wprzód; w 2 następnych taktach dwa zwykłe kroki. Bieg łączy się z rytm. ruchem „lotu“ ramion, które wznosi się wzwyż do zetknięcia palców ponad głową. W 3 pierwszych taktach opuszcza się ramiona bokiem wdół, miękko i lekko, dotykając palcami ud. W 3 następnych taktach wznosi się ramiona zpowrotem do poz. wyjśc. Zabawa w „motylki“, wykonana przy muzyce, uczy ruchów lekkich i pełnych wdzięku.

Chmury pędzone wiatrem. Ćw. rytm. w 12 t.

Ćwiczący stają wokoło sali w dużem oddaleniu od siebie, z ramionami wzniesionemi łukiem wbok-wzwyż. Biegając drobnemi, lekkiemi krokami, naśladuje się miękkiemi ruchami ramion i ciała ustawicznie zmieniające się kształty chmur.

W 3 pierwszych taktach (krokach) łagodny skłon tułowia wbok (w lewo), w 3 następnych — w prawo. W dalszych 6 taktach bieg zwykły z ramionami wzniesionemi, jak w poz. wyjśc. Cała trudność poprawnego wykonywania tego ćw. polega na utrzymaniu stałej linji biegu i zachowaniu rytmu w czasie skłonów, t. j. wykonując je w 6 t. w każdą stronę.

Ćwiczącym daje się tylko najważniejsze wskazówki, pozostawiając dużo swobody i pola ich własnej pomysłowości, — tak np. można w opadzie wprzód przenosić

tułów z jednej strony w drugą, wykonywać skłony wtył, z jednym tylko warunkiem, by głowa była stale wzniesiona do góry i utrzymany bez zmiany rytm biegu. Muzyka jest tu nieocenionym środkiem usunięcia wielu braków; ćwiczący zapominają przy niej o swej nieśmiałości, ociężałości, poddają się czarowi muzyki i własnej fantazji, dochodząc przez to do jak najlepszych rezultatów. W braku muzyki prowadząca liczy: *raz, dwa* — do *sześciu; raz, dwa* — *sześć*, i t. d.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Chód ze zmianą rytmu.

Początkowo powolny takt chodu przyśpiesza się powoli, uważając, by nie ucierpiała na tem precyzyjna dokładność rytmu i nie powstawały ruchy kańciaste, nerwowe. Ćwiczących należy zaprawiać (trenować) do wykonywania najszybszych nawet ruchów bez nerwowego podniecenia i zachwiania równowagi psychicznej. Autorka, opierając się na własnem doświadczeniu, przestrzega przed podnieconem (hetstempo) tempem, przeszkadzającem każdej energicznej, precyzyjnej, celowej pracy fizycznej.

Prowadząca liczy głośno; *im takt powolniejszy, tem krótsze kroki; im szybszy takt, tem dłuższe kroki.*[1])

Chód z pośrednim krokiem napiętowym. W 2 t.

W t. 1., kurcząc silnie lewą nogę, stawia się krok napiętowy wprzód (krok tak krótki, żeby pięta nogi kroczne j była prawie na linji palców nogi postawnej) i natychmiast, z łagodnym skurczem nogi odrywa (odwija) się piętę od podłogi, z rozluźnieniem stopy. W t. 2.

[1]) O tej zasadzie zapomina się niestety zbyt często. Autorka widziała kompanję wojska, którą zmuszano do chodu w takt powolnego marsza pogrzebowego. Był to widok istotnie tragikomiczny. Żołnierze maszerowali w tempie powolnego marsza krokami równie długiemi, jak przy zwykłym marszu, co w następstwie wywoływało zmylenie rytmu ruchów całego ciała i powstawanie kanciastego, nierównego i nierytmicznego chodu. (Przyp. aut.)

krok całą stopą. Następnie powtarza się to samo nogą prawą. Z początku wyćwicza się po linjach prostych, potem dwójkami wkoło sali, z łańcuchowym chwytem rąk.

Chód z pośrednim krokiem wspiętym. W 2 t.

Wykonuje się podobnie jak ćw. na str. 440, z tą tylko różnicą, że w t. 1. uderza się o podłogę palcami nogi wyprostowanej w stanie kolanowym, z natychmiastowym odskokiem stopy; w t. 2. zwykły, krótki krok wprzód, przyczem noga postawna odepchnięciem przyczynia się do szybkiego przeniesienia ciężaru ciała na nogę kroczną. Posuwanie się wprzód, naprzemian lewą i prawą nogą, powinno mieć charakter spokojnego, równego kroczenia wprzód, z zachowaniem ożywienia i sprężystości przy uderzaniu palcami.

Chód z pośrednim krokiem napiętowym i wspiętym i ze skurczem nogi, mom. przejśc. W 3 t.

W t. 1. krok napiętowy z bezpośrednio następującym skurczem nogi; w t. 2. krok napalcowy z takim samym skurczem nogi; w t. 3. zwyczajny, krótki krok. Uderzanie o podłogę piętą i palcami porównać można z lekkiemi akordami, po których zaraz następuje odskok.

Chód z wspięciem i z lekkim skurczem nogi. W 2 t.

Wykonuje się w ustawieniu szeregowem, z łańcuchowym chwytem rąk.

W t. 1. krótki krok lewą nogą; w t. 2. wspięcie lewej nogi z równoczesnym nieznacznym skurczem i krokiem prawej nogi. Oba takty powinny łagodnie i nieznacznie zlewać się jakby w jeden ciągły takt.

Zmienny chód wspięty. 3 równe takty.

W t. 1. krok lewą nogą, z zaledwie widocznym skurczem nogi; w t. 2. dostawienie palców prawej nogi do pięty lewej (bez zbaczania jednak od swej linji chodu), w t. 3. krok lewą nogą, podobnie jak w t. 1., ale z nieco

wyższym skurczem nogi, poczem krok nogą prawą i t. d. Podobny krok zmienny, jako przygotowanie do zmiany kroku, był szczegółowo opisany na str. 425; stosowany w IV. roku nauczania, powinien być wykonywany lekko i możliwie miękko. Ramiona luźno opuszczone po bokach ciała powinny poruszać się swobodnie w takt kroków, bez jakiegokolwiek napięcia.

Chód krokiem trzechtaktowym.

Po jednym dłuższym kroku, dwa krótsze. Aby ułatwić wyuczenie, prowadząca wymawia głosem śpiewnym: ***dłu gi,*** *krótki, krótki,* akcentując silniej krok pierwszy, Kroki wykonuje się na palcach i śródstopiu, z piętami trochę wzniesionemi, unikając usztywnienia stawów kolanowych i skokowych. Tułów i wogóle całe ciało nie powinno brać czynnego udziału przez wykonywanie przyruchów, jak np. przez zbyt duży opad wprzód w mom. dużego kroku, skręcanie tułowia, i t. p. Ramiona wahają normalnie wprzód i wtył.

O ile to możliwe, dobrze jest stosować do chodu muzykę na 3/4 t. — rytm mazurki, akcentując silniej takt pierwszy.

Bieg naprzemian z podskokami obunóż wtył. 2 × 6 t.

Po 6 lekkich krokach biegu wspiętego, mających raczej charakter krótkich, posuwistych susów, — w 6 następnych taktach 6 podskoków obunóż wtył. Podskokami posuwają się ćwiczący nieznacznie wtył, trzymając się prosto, ale zarazem i swobodnie.

Chód zwykłemi krokami na zmianę ze susami. 2 × 6 t.
Serja składa się z 6 kroków zwykłych i z 6 susów.

W porównaniu ze zwykłemi krokami susy są znacznie dłuższe. Z silnem odepchnięciem nogi, pozostającej wtyle, wymachuje się nogą drugą wprzód, stawiając na podłodze krok śródstopiem. Susy, przypominające „lot“, wykonywać należy w równomiernym takcie, (zachowując poprawne trzymanie się), jednakowo długim dla obu rodzajów kroków, t. j. krótkich i długich.

Tempo nie powinno być zbyt szybkie. Dla zwykłych kroków, głos komendy o wyższym i jaśniejszym dźwięku; dla susów, energiczniejszy i silniej akcentowany.

Galopka dwójkami z chwytem za obie ręce. (Ryc. 561.)

a) — *4 kroki galopki naprzemian z 4 podskokami obunóż i ze zwrotem wtył o 180°, w miejscu*; w 8 t.

Ćwiczących ustawia się dwójkami naprost, z ramionami wbok, z chwytem za ręce (p. ryc. 561). Cztery kroki galopki w jednym kierunku wbok; w t. 5. puszcza się chwyt rąk, t. j. przedniej pary. Zatrzymując chwyt przeciwnej pary rąk, zwraca się podskokami obunóż w lewo (prawo) wtył w t. 5.—8. Ćwiczący powinni trzymać się tak, by w t. 8. stali blisko, zwróceni do siebie tyłem, chwycić się zpowrotem za ręce i kontynuować kroki w tym samym kierunku. Kroki wykonuje się w tym samym kierunku, jak poprzednio, tylko że tyłem do siebie, rozciągając ramiona wbok, tak silnie, by plecy były całkiem do siebie zbliżone. Po 4 krokach galopki i zwrocie wtył, zaczyna się ćw. w przeciwnym kierunku.

b) — *4 kroki galopki wbok, na zmianę z 4 krokami galopki wprzód.* W 8. t.

Poz. wyjśc. jak pod *a.* Po 4 krokach galopki wbok, puszczają ćwiczący chwyt przedniej pary rąk, w t. 5. zwracają się wprzód i kontynuują galop, zaczynając nogami od wewnątrz. Ćwiczenie wykonuje się najpierw w jedną stronę, potem, tak samo, drugą nogą.

c) — *galop na zmianę ze skokiem w miejscu, z wyprostem nogi wbok, do rozkroku wspiętego.* W 8 t.

W ustawieniu czwórkowem po linjach prostych wbok. Ćwiczący stają w odległości mniej więcej ½ kroku od siebie, z łańcuchowym chwytem rąk. Po 4 krokach galopki w lewo (w 4 t.), następuje w t. 5. skok na prawej nodze, z wyprostem lewej wbok; w t. 6. powtórzenie skoku na prawej nodze, z dostawieniem lewej nogi wspiętej do prawej. Punkt ciężkości stale na nodze prawej. Takt 7. i 8. odpowiada taktowi 5. i 6. — poczem zaczyna się nową serję, w przeciwnym kierunku.

Chód podskokami.

a) — *4 kroki biegu na zmianę z podskokiem i ze skurczem nogi.* Ćw. rytm. w 6 t.

Po 4 krokach biegu (zaczynając lewą nogą), następuje w t. 5. i 6. wysoki, sprężysty podskok, także na lewej nodze (właściwie dwa podskoki), z wysokim skurczem nogi. Podskokami posuwa się wprzód, bardzo nieznacznie. Następną serję zaczyna się nogą prawą.

b) *8 kroków biegu na zmianę z 4 podskokami wtył z uginaniem nogi wtył.* 2 × 8 t.

c) *W małym wykroku wspiętym podskok w miejscu do małego wykroku drugą nogą, na zmianę z niskim podskokiem wprzód.* (O niskim podskoku do wykroku p. str. 537; o niskim podskoku wprzód p. str. 424).

Po 8 skokach do wykroku, 8 podskoków wprzód. Ćwiczącym należy przypominać, żeby zaczynali każdą nową serję małym wykrokiem wprzód.

Obieganie dokoła krokami polki.

Ćwiczący stają dwójkami z łańcuchowym chwytem rąk. Po 4 krokach polki (wprzód, 4 t.) z tanecznem ujęciem za ręce zaczyna się, nogami od zewnątrz, obieganie jednego ćwiczącego wokoło drugiego w 4 następnych taktach. Po obiegnięciu wokoło w dalszym ciągu krok polki. Po jakimś czasie zmieniają ćwiczący miejsca.

„Krok Janka“, w 2 × 8 t.

Krok Janka jest kombinacją kroku zmiennego i podskoku. Po kroku zmiennym wprzód (w t. 1.—3.), następuje w t. 4. podskok na tej nodze, która ostatnio wykonywała krok ze skurczem nogi przeciwnej. Następnie 4 kroki nogą drugą, a w 8 następnych taktach 4 podskoki wprzód. Kroki, a zwłaszcza podskoki powinny być dość krótkie, w przeciwnym bowiem razie, rytm łatwo zatraca się, a kroki stają się ciężkie, niezgrabne.

Zwisy.

1. Ćwiczenia zginaczy ramion. (Zwisy tyłem do przyrządu.)

A. Zwisy (półzwisy), przy których ciężar ciała spoczywa tylko częściowo na ramionach i rękach.

B. Zwisy, przy których cały ciężar ciała spoczywa na ramionach i rękach.

2. Ćwiczenia prostowników ramion. (Podpory.)

A. Zwisy, przy których ciężar ciała spoczywa częściowo na ramionach.

B. Zwisy, przy których ciężar ciała spoczywa w całości na ramionach.

PIERWSZY ROK NAUCZANIA.

Lata od 8—10.

1. Zwisy.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Wykonywanie zwisów na przyrządach wymaga bardzo starannego dobiegania i ustawiania się przed danym przyrządem, wychodzenia nań, wykonywania dokładnych, pewnych chwytów, z należytą odległością między rękami i wielu innych jeszcze szczegółów, tyczących strony technicznej i karności. Wszystkie te zastrzeżenia mają na celu zapobiegać nieszczęśliwym wy-

padkom. Przykładem takich ćw. przygotowawczych są np.:

Bieg na wyścigi. Przyścianek.

Przykład:

a) *Ustawianie do ćw. przy przyścianku.*

Dzieci ustawiają się szybko, tyłem, w poz. zasadn., tuż przy przyścianku.

b) *Ustawienie dzieci naprost przyścianka.*

Ramiona wyprostowane, nachwyt jak szerokość barków. Przy nachwycie, dłoń i palce ujmują szczebel od góry, kciuk od dołu. Dzieci w liczbie, odpowiadającej liczbie przęseł przyścianka, ustawiają się możliwie jak najdalej od tegoż. Na dane hasło, powinny one biec krokami cichemi i szybkiemi do poprzednio wskazanego sobie miejsca,[1]) przybierając spokojnie jedną z wyżej wymienionych pozycyj. Na następne hasło, powrót na dawne miejsce.



Ryc. 438.

c) *Stanie przed przyściankiem w przysiadzie, w oddaleniu wyprostowanych ramion, nachwytem w wysokości barków.* Ryc. 438.

d) *Półzwis o ramionach skurczonych.* Ręce ujmują szczebel w wysokości barków, na całą rozpiętość przyścianka. Całe ciało wyprostowane i wydłużone, zbliżone do przyścianka, łopatki i głowa cofnięte wtył, łokcie zwrócone wbok bez opierania o szczebel. Odrazu należy wyjaśnić dzieciom, że w półzwisach naprost (zwisach zasadniczych i zwisach o ramionach ugiętych) wykony-

---

[1]) Uniknie się straty czasu przy ustawianiu przy przyrządach, a szczególnie przy przyścianku, jeśli nauczycielka zaraz na początku roku szkolnego wyznaczy każdemu dziecku jego stałe miejsce. Ponieważ jednak różne ćw. wymagają różnego rodzaju odstępów, należy wyuczać dwóch rodzai ustawiania się:

a) ustawienie ścisłe, t. zn. — *że dzieci stają blisko siebie, bez względu na podział przyścianka* (zwykle troje dzieci na dwa przęsła). Ustawienie takie stosuje się zawsze wtedy, gdy dane ćw. nie wymaga większej odległości dla chwytu rąk, jak normalna, t. j. przy zwisach z wyprostowanemi ramionami.

b) ustawienie z dużemi odstępami, każde dziecko przy osobnem przęśle, jak przy zwisach o ramionach skurczonych. (Przyp. aut.).

wanych poprawnie, piersi a nie żołądek dotykać powinny szczebli.

e) *Półzwis naprost, powyż, nachwytem, na 1. 2. 3.* szczeblu. Chwyt rękami w oznaczonej wysokości. Dzieci należy pouczyć, by stawały na szczeblu (lub innym przyrządzie) w zwarciu, tylko końcami palców, nigdy zaś śródstopiem. Wymienione, i inne podobne półzwisy można wprowadzać dodatkowo w lekcję ze względów praktycznych jak i dla wdrażania do karności.

Półzwis naprost, wstępowanie ku górze i zstępowanie wdół.

Przyścianek, tram i t. p.

a) *Wstępowanie wgórę rękami i nogami, dowolnie, równo- lub różnoimienie.*

Nauczycielka powinna odpowiednio pouczać, zachęcać i ściśle dopilnować, by dzieci zarówno wstępowały wgórę, jak i schodziły wdół samemi tylko końcami palców nóg, ujmując szczebel mocnym nachwytem przynajmniej w tak dużem oddaleniu jak szerokość barków. Przypominać należy także o zachowaniu poprawnem całej postawy, z ciałem zbliżonem do przyścianka, co wtedy jest możliwe, gdy łokcie i kolana są silnie wbok rozsunięte; łokcie nie powinny dotykać przyrządu.



Ryc. 439.

b) *Wstępowanie wgórę i schodzenie wdół po sąsiedniem przęśle przyścianka.*

Jak pod lit. a z tą tylko zmianą, że przechodzi się szybko na sąsiedni przyścianek (poprzednio podaje się, w którą stronę), po którym schodzi się wdół.

c) *Przykłady form zabawowych, będących przygotowaniem do dalszych zwisów.*

Dzieci, biegając i skacząc po sali, wyobrażają sobie, że są w lesie lub w polu. Jedno z dzieci jest niedźwiedziem, ukrytym w krzakach. Na hasło niedźwiedź wyskakuje z ukrycia i zaczyna gonić dzieci, które w przestrachu uciekają przed nim, wdrapują się na drzewa, płoty (przyścianek, liny, drabiny, tramy i t. p.). To dziecko, które nie zdołało się schronić, zostaje następnie niedźwiedziem. Zabawę tę można prowadzić w róż-

ny sposób, uważając zawsze, by dzieci trzymały się mocno szczebli. Sala gimnastyczna może być także np. *okrętem w czasie burzy*. Dzieci ustawiają się przy różnych przyrządach, znajdujących się w sali. Nauczycielka, „kapitan“, kieruje zabawą. Aby doznać silniejszego złudzenia, że znajdują się na okręcie w czasie burzy, dzieci, stojąc na podłodze, skłaniają się z jednej strony w drugą, coraz silniej, w miarę wzmagającej się burzy. Na wykrzyk prowadzącej: *„Fale zalewają pokład, ratujcie — się!“* — dzieci wspinają się na dany przyrząd, trzymając się go silnie rękami i nogami.

Konduktor (kolejowy). Przyścianek.

Półzwis naprost z nachwytem w wysokości barków lub czoła. Początkowo na jednym z najniższych szczebli, przechodzenie wbok, w lewo i w prawo. Dzieci, przedstawiające konduktorów, naśladują ich obowiązkowe obchodzenie wagonów, przechodzą wzdłuż przyścianka, przestawiając ręce i nogi w dowolnym porządku, gdyż głównie zależy na poprawnem trzymaniu głowy i na tem, by, nie dotykając łokciami szczebli, posuwać się na palcach albo śródstopiu (nigdy na pięcie). Gdy prowadząca zawoła: *„Bilety!“* — stają konduktorzy, trzymając się silnie jedną ręką (idąc w kierunku na prawo, prawą, — i odwrotnie), drugą wyciągają wbok, udając, że podają bilety urojonym pasażerom. Następnie zwracają się wprzód na śródstopiu. Ryc. 440. Na polecenie: *„Jazda dalej!“* — dalsze przechodzenie w danym kierunku aż do chwili, gdy prowadząca zawoła: *„Przystanek!“* — wtedy to dzieci zatrzymują się, a konduktor, trzymając się jedną ręką, przysiada i udaje, że pomaga pasażerom wysiadać z pociągu. Przy tego rodzaju zabawie panować musi porządek i ścisła karność.



Ryc. 440.

Wchodzenie na góry. Przyścianek.

Nauczycielka przed zaczęciem zabawy opowiada zwięźle, jak to „taternicy“ wspinają się na wysokie szczyty mimo grożących im nieraz niebezpieczeństw.

a) *Półzwis naprost na szczeblu, wstępowanie zakosami wgórę i schodzenie wdół.* Bliższe objaśnienia o wstępowaniu i schodzeniu były podane poprzednio. „Taternicy“ mogą zaczynać wstępowanie np. co trzecie, czwarte przęsło. Dążyć do wyrabiania możliwie najlepszej formy.

b) *Dobieganie do przyścianka, i wbieganie nań.* Ręce i nogi stawia się w dowolnym porządku. Dzieci ustawiają się w dużem oddaleniu od przyścianka (na każde dziecko jedno przęsło). Po wbiegnięciu na zapowiedziany szczebel, powiewając urojoną czapeczką, wołają radośnie: *„hura!“* Przy zabawie panować musi ścisła karność; naturalnie, domagać się jej można dopiero wtedy, gdy jest się pewnym, że dzieci umieją się utrzymać w tej trudnej pozycji.

Zabawę można dowolnie odmieniać: — np. przyścianek jest drabiną, po której wychodzą dzieci, by myć okna, malować ściany, zrywać owoce, odbierać np. pocztę z parowca, wydrapywać się na maszt, i t. p.

Takie same ćw. wykonywać można także na kracie. Wstępowanie na drabinki ruchome dowolnie równoimiennym lub różnoimiennym chwytem rąk i nóg, zwracając jedynie uwagę, by trzymać się blisko przyrządu, z rozchyleniem kolan.

Straż pożarna. Przyścianek, po wyćwiczeniu krata, drabiny pionowe, sznurowe.

Zabawa w straż pożarną przypomina poprzednie zabawy, z tą różnicą, że wymaga większej odwagi, stanowczości i szybkości.

Przykład, w jaki sposób należy zabawę prowadzić: Nauczycielka opowiada o szybkości, zręczności i przytomności umysłu brygady strażackiej. Strażacy muszą odznaczać się czujnością i być gotowi na każde skinienie dowódcy.

Ustawienie: Dzieci (strażaków) ustawia się w dwuszeregu, możliwie w jak największem oddaleniu, przed przyściankiem, według oznaczonych numerów. Dzieci pracują dwójkami, — pierwsze, bliżej przyścianka, kie-

ruje wężem, drugie, stojące poza niem, pompuje wodę. *Strażacy wyruszają do pożaru.* Po daniu sygnału trąbką, zapowiada nauczycielka (komendant straży): „*Gotowi!*“ Wszystkie dzieci stają wtedy na baczność, bez poruszania się, śmiało i odważnie. Na kom.: „*Jazda!*“ dwójki (pierwsze dziecko — „koń“, drugie — „woźnica“), pędzą galopem w karnym ordynku do przyścianka. Stojące w pierwszym szeregu wspinają się szybko na przyścianek, drabinę (na poprzednio wyznaczony szczebel), podczas gdy drugie stają w rozkroku, w odległości kilku kroków, czekając na sygnał rozpoczęcia pracy.

Gaszenie pożaru: Pompierzy wykonują swą pracę jak wskazuje opis na str. 172. Dzieci stojące w półzwisie na przyścianku trzymają się mocno jedną ręką szczebla, drugą kierują urojonym gumowym wężem, wgórę i wdół. Ryc. 441. Po jakimś czasie następuje zmiana chwytów rąk i ćwiczących, zawsze w jak największym porządku (podobnie jak na str. 172).



Ryc. 441.

Zabawę można urozmaicać w różny sposób, dbając przedewszystkiem o to, by dzieci zachowywały się karnie, odważnie, co w dużej mierze zależy od prowadzącej.

Pożar na okręcie, t. j. półzwis na kołyszącej się kracie. Dzieci wyobrażają sobie, że gaszą pożar na kołyszącym się okręcie.

Płókanie bielizny. Przyścianek.

Przyścianek jest mostem lub brzegiem, linja narysowana na podłodze, w odległości metra lub nawet większej od przyścianka, przedstawia strumyk. Zaczynając zabawę, dzieci przeskakują przez strumyk (jak na str. 463), po przeskoku, stają w półzwisie bokiem na drugim albo trzecim szczeblu, noga przed nogą, trzymając się silnie ręką bliższą przyścianka w wysokości miednic. Na polecenie, uginają kolana, pochylają się wprzód, i swobodną ręką poruszają silnie wprzód i wtył, z równoczesnemi, sprężynowemi przyginaniami kolan, ruch ramion, jak przy płókaniu bielizny. Ryc. 442. Aby zmu-



Ryc. 442.

sić dzieci do silnego pochylania się wdół, nauczycielka przypomina, że chcąc, by bielizna była czysta, należy ją płókać na bardzo głębokiej wodzie. Ruchy płókania zmieniać można od czasu do czasu z ruchami zanurzania w wodzie bielizny, przy których dzieci wznoszą i opuszczają silniej rękę wdół, skłaniając równocześnie tułów poniż. Mokrą, ciężką bieliznę podnosi się dogóry, t. j. wspina się wyżej, niby wieszając bieliznę na najwyższym szczeblu. Pamiętać o obustronności!

Zabawa ta daje sposobność do przeróżnych urozmaiceń: np. dany kawałek bielizny wpadł tak daleko do wody, że tylko z trudem można go dosięgnąć. Następuje więc wtedy ruch chwytania, t. j. skłon silniejszy wprzód, by dotknąć ręką dna strumyka.

Przeskakiwanie obunóż z jednego przęsła na drugie. Ryc. 443.

Półzwis naprost-powyż, przeskakiwanie wbok i z powrotem; w 4 t.

Stojąc na jednym z najniższych szczebli, chwyta się rękami za szczebel w wysokości czoła (na całą szerokość przęsła). Ciało zbliżone do przyścianka, głowa podana wtył, łokcie zwrócone wbok. O ile ma się przeskakiwać w lewo, chwyta się w t. 1. lewą ręką możliwie jak najdalej w lewo (nie poruszając zwartych nóg); w t. 2. taki sam chwyt prawą ręką (z zachowaniem przepisowej odległości między rękami); w t. 3. po silnem odepchnięciu się stopami przeskok (raczej sus) wbok obunóż, z współdziałaniem ramion, i przenos całego ciała w lewo; w t. 4. pauza. W początkach należy przypominać dzieciom, żeby ręce trzymały oddalone od siebie przynajmniej na szerokość barków, nogi zwarte silnie jakgdyby były „związane". Dziecko, które w czasie ćw. nie dotknęło łokciami szczebla i zgrabnie przeskoczyło, trzymając nogi razem, uważa się za dzielne i godne pochwały. Ćw. wykonuje się naprzemian w lewo i w prawo.



Ryc. 443.

Saneczkowanie. Przyścianek i skośnie ustawiona ławka.


Ryc. 444.

Łącznie z poprzednią zabawą, albo z innemi przechodzeniami wbok po przyścianku, można stosować zabawę „saneczkowanie". Ławeczki ustawia się w odpowiedniej odległości i wysokości i zahacza o szczeble. Po przejściu dwóch lub więcej przęseł przyścianka wbok, siad rozkrokiem na ławeczkach i zjeżdżanie wdół, kierując jak sterem, wyprostowanemi wbok ramionami. Ryc. 444.

Marynarze na kołyszącym się statku. Przyścianek.

Dzieci, naśladujące marynarzy, pozostają w *półzwisie naprost, na szczeblu w wysokości mniej więcej kolan,* chwytając rękami szczebel w wysokości barków. Ciało zbliżone do przyścianka, głowa odchylona wtył, łokcie wbok. Równomierne kołysanie okrętu naśladuje się wyprostem i ponownym skurczem ramion. Przy wyproście ramion odchyla się całe ciało wtył do zupełnego wyprostu tychże, bez jakiegokolwiek poruszenia pasa miednicowego, bez garbienia pleców. Te same reguły obowiązują przy powrocie do poz. wyjściowej. Na każdy wyprost ramion, „kołysanie statku", liczy nauczycielka powoli: *raz dwa,* — na skurcz ramion: *trzy, cztery.* Zabawę urozmaicić i ożywić można ćw. zaczerpniętemi z życia marynarzy, np. po zejściu na podłogę zastosować rękami ruch *holowania,* t. j. podciągania i ściągania (p. str. 59), albo jaki wesoły, *ożywiający skok* jako międzyćwiczenie, poczem zabawa rozpoczyna się na nowo.

Spuszczanie się w głęboką przepaść. Przyścianek.

Dzieci wyobrażają sobie, że przy pomocy sznura spuszczają się w głęboką przepaść, celem odnalezienia zagubionego skarbu. Przepaść jest tak głęboka, że nawet silnie odchylając głowę wtył, można zaledwie widzieć mały pasek światła dziennego. Półzwis jednonóż na 4. albo 6. szczeblu; druga noga odchylona trochę wtył. Chwyt rękami za szczebel w wysokości czoła, łokcie skierowane wbok, ciało blisko przyrządu, głowa podana

wtył. Przy opuszczaniu się wdół, prostuje się ramiona, ugina równocześnie kolano, skręcając je wbok, tak by wewnętrzna strona uda dotykała szczebla. Całe ciało zsuwa się po przyścianku, do zupełnego wyprostu ramion. Głowa stale podana wtył, barki opuszczone. Ryc. 445. Nauczycielka zachętą i barwą swego głosu powinna trzymać ćwiczących w napięciu, przedstawiając im np. grożące niebezpieczeństwa: *„Spuszczajcie się powoli, i ostrożnie“; — „Jakże tam zimno i mroczno“; — „Trzymajcie się mocno liny“; — Czy widzicie jeszcze choćby trochę światła?“* — i t. p. Powracając do poz. wyjśc., podciągają się dzieci przy pomocy ramion, zachowując poprawną postawę. Należy przestrzegać, by oba ramiona kurczyły się równomiernie, a ciało pozostawało w płaszczyźnie strzałkowej. Głosem zaznaczać należy również, jak ciężką pracą jest podciąganie się dogóry.



Ryc. 445.

Skok przez szczelinę (rów). Podłoga i przyścianek.

Mniej więcej w odległości 1½ m przed przyściankiem kreśli się kredą linję; przestrzeń ta stanowi właśnie szczelinę (rów), przez którą należy przeskakiwać. Przyścianek jest np. „drzewem“, lub czemś podobnem, na które wskakuje śmiałek, zaczepiając się o nie rękami i nogami. Dzieci stają w wykroku lewą nogą tak, by końce palców dochodziły do narysowanej linji. Skok wykonuje się na polecenie. Odbijając się silnie, rzuca się nogę postawną (pozostałą wtyle) i całe ciało wprzód, opiera stopę na szczeblu i chwyta równocześnie rękami szczebel w odpowiedniej wysokości. Wkońcu dostawia się drugą nogę na szczeblu. Po wykonaniu skoku, można wspinać się wyżej wgórę, przechodzić wbok, i t. p. Przy zeskoku zpowrotem należy zostawić dzieciom zupełną swobodę, dać pole ich własnej pomysłowości; jest to bardzo dobry sposób, by poznać inicjatywę dzieci, siłę ich fantazji, którą można łatwo pokierować w czasie zabawy. Przedewszystkiem zaś pamiętać należy, że w momentach takiej swobody wyrabia się odwaga, wzmagają siły.

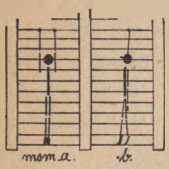
A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Półzwis naprost-powyż, na przyścianku i obrót ze zmianą chwytu rąk.[1])

Zaczynać należy półzwisem wspiętym naprost, na przyścianku.

a) — *zwrot o 90° do poz. półzwisu powyż bokiem.*

Z poz. półzwis wspięty, powyż naprost, stojąc na najniższym szczeblu (chwyt rąk dosiężnie), zwraca się, na kom., na śródstopiu o 90°, opuszczając lewą rękę bokiem. Ryc. 446. Zwrot wykonuje się na końcach palców, bez poruszania stóp z miejsca. Całe ciało, wyprostowane i wydłużone trzymać należy w chwili zwrotu tuż przy przyścianku, z głową wtył, pasem barkowym możliwie w płaszczyźnie poziomej (półzwis powyż bokiem, z chwytem jednorącz).

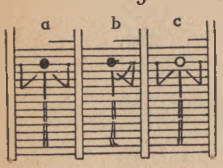


Ryc. 446.

b) *Półzwis wspięty bokiem powyż i zwrot wtył o 180°.*

Por. z mom. a ryc. 446. Zwrot wtył wykonuje się podobnie jak pod lit. a, lecz na palcach, bez poruszania stóp z miejsca, w ten sposób, że — jak przy zwisie powyż bokiem w prawo, — opuszcza się lewą rękę i w momencie, gdy jest się zwróconym przodem do przyścianka, ujmuje się nachwytem lewą ręką tuż przy prawej, którą następnie opuszcza się bokiem.

c) *Półzwis naprost powyż i zwrot o 180° do półzwisu tyłem.* W 2 t.



Ryc. 447.

Obie ręce nachwytem w wysokości czoła, jak wskazuje mom. a ryc. 447. W t. 1. przenosi się lewą rękę ku prawej i ujmuje szczebel podchwytem (ryc. 447, mom. b); w t. 2., odpychając, puszcza się prawą rękę, obraca w prawo na końcach palców (zwracając tułów w prawo), dostawia prawą nogę do lewej, po-

---

[1]) Z reguły, przy wyćwiczaniu niektórych chwytów rękami i innych sprawności w pozycjach półzwisu, przy których jednakże nie uzyskuje się wyćwiczenia tych grup mięśniowych, jakie dają zwisy, należy stosować jako międzyćw. dodatkowe lub wreszcie ćw. końcowe skoki lub podskoki ze zwisu, uzupełniając w ten sposób braki zwisu. (Przyp. aut.).

czem opiera się tyłem o przyścianek, podczas gdy prawa ręka ujmuje szczebel podchwytem w dużem oddaleniu od lewej. Ryc. 447, mom. c.

Półzwis naprost powyż i klaskanie rękami o szczebel oznaczoną liczbę razy każdą ręką. Przyścianek.

Ręce ujmują szczebel nachwytem (na szerokość barków) dosiężnie (jak najwyżej). Tułów wyprostowany, ciało blisko przyścianka, głowa odchylona wtył, stopy zwarte. Ręką uderza się np. 4—8 razy spokojnie, w równomiernem tempie, starając się uderzać wyprostowanemi palcami dosiężnie możliwie o jak najwyższy szczebel. Przy uderzaniu, ramiona wyprostowane, tułów i pas barkowy blisko przyścianka. Klaskanie powtarza się np. 4—8 razy każdą ręką.

Półzwis naprost powyż, o ramionach skurczonych i podskoki. Przyścianek.

Opis tego ćw. na str. 531, skok mieszany, mom. c.

Półzwis naprost powyż, przysiad, ruchy ramion i głowy. Przyścianek.

W poz. półzwis naprost powyż, z nachwytem w wysokości czoła, ugina się kolana tak nisko, by ciało zwisało na wyprostowanych ramionach i rękach. Kolana zbliżone do przyścianka i silnie rozchylone wbok, pięty razem. Tułów o tyle tylko oddalony od przyścianka, żeby kręgosłup mógł pozostawać prawie całkiem pionowo (w przeciwnym bowiem razie może łatwo powstawać lordoza), szyja wydłużona, głowa odchylona wtył.

W tej poz. wykonywać można następujące ruchy:

a) — *skurcz ramienia i powrót do poz. wyjśc.* Ćw. rytm. w 3 t.; z początku na kom.

W t. 1. skurcz ramienia bez oddalania się od przyścianka i bez poruszenia poz. wyjśc.; w t. 2. wyprost ramienia i silny chwyt za szczebel (zpowrotem). Ryc. 448. Celem ustalenia poz. i ewentualnego poprawienia jej formy, dodaje się jeszcze t. 3. — pauzę. Ćw. powta-



Ryc. 448.

rza się kilka razy jedną i tą samą ręką. Aby móc utrzymać poprawną formę tego dość trudnego ćw., należy robić przerwy, np. nakazać zejść i stanąć naprost przyścianka i wykonać kilka podskoków lub coś podobnego.

b) — *opuszczanie ramienia i uderzanie palcami o zewnętrzną stronę nogi, powrót do poz. wyjśc.* Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. opuszcza się jedno ramię wdół i odskakującem uderzeniem uderza o nogę; w t. 2. powtarza się uderzenie, bezpośrednio potem wznosi się ramię i chwyta silnie nachwytem za szczebel. W t. 4., podobnie jak pod a, pauza.

c) — *skręty głową z jednej strony w drugą.* Rytm.

Półzwis opadny i łatwe ruchy w tej poz. wyjśc. Tram w wysokości łopatek lub trochę niżej.

Ćwiczących ustawia się naprost tramu w odległości wyciągniętych ramion. Na kom., ujęcie tramu mocnym nachwytem, ręce oddalone od siebie przynajmniej na szerokość barków. Na następną kom., przybiera się poz. półzwisu opadnego, przechodząc krótkiemi, sprężystemi krokami pod tram tak daleko wprzód, aż dojdzie się do *poz. zwisu opadnego z wyprostowanemi ramionami.* O ile tram ustawiony jest w wysokości łopatek, nogi opierają się całemi, zwartemi stopami o podłogę; o ile zaś niżej, tylko piętami. Tułów zupełnie wyprostowany, łopatki, głowa jak przy poz. bacznej, wzrok skierowany na przyrząd. Ryc. 449. Nauczycielka od czasu do czasu bada ręką, czy poz. jest ustalona, a ciało silnie wyprostowane. Należy także zwracać uwagę na klatkę piersiową, by nie była unieruchomiona w mom. wdechu. Swobodę ustawienia głowy kontroluje się małemi ruchami kontrolnemi, jak kiwaniem, zwrotami i t. p. Do poz. zasadn. powraca się, krocząc małemi, sprężystemi krokami wtył, z współpracą ramion.



Ryc. 449.

a) — *szybkie przytupywanie, naprzemian lewą i prawą nogą.* (Grzmi.)

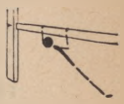
Nie poruszając poprawnej poz. półzwisu, podnosi się nieznacznie nogi naprzemian i opuszcza stopy z silnem przytupnięciem. Nogi stale wyprostowane.

b) — *skręty głowy*. Tram w wysokości łopatek.

Skręty głowy wykonuje się w szybkiem tempie, z jednej strony w drugą, np. z liczeniem do 10, zatrzymując się w fazie skrętu głowy wprzód.

c) — *łagodny skurcz ramion* (poz. półzwis opadny ze skurczem ramion). Na kom., w 2 t. posobnie. Tram trochę wyżej niż łopatki.

Nie poruszając poz. wyjśc., kurczy się ramiona nieznacznie i natychmiast prostuje, łokcie prosto wbok. Ryc. 450. Uważać należy, by nie unieruchamiać klatki piersiowej w mom. wdechu; można temu łatwo zapobiec, nakazując liczyć głośno: *raz* — na skurcz, *dwa* — na wyprost ramion. (O kontrolowaniu głosem swobodnego wykonywania ćw. p. Cz. I, str. 237).

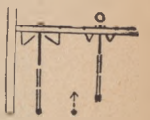


Ryc. 450.

Półzwis zwarty naprost i podskoki. (Zaglądanie ponad mur).

Tram w wysokości czoła. Ćw. rytm. Ryc. 451.

Ustawienie naprzemian, naprost przed tramem, w zwarciu i wspięciu, całkiem blisko przyrządu, tak, by palce nóg znajdowały się na linji przedniej krawędzi tramu. Skoki mają raczej charakter podskoków, a wykonuje się je lekko, sprężyście, w niezbyt szybkiem tempie. Nauczycielka pyta np.: „Które z was podskoczy tak wysoko, by zobaczyć mogło, co się dzieje poza murem?“ Przy podskokach powinny współdziałać ramiona. Przy skurczu ramion łopatki opuszczone, łokcie skierowane silnie wbok. Podskoki wykonuje się w kierunku pionowym, z poprawnie wyprostowanym kręgosłupem. Nauczycielka liczy energicznie, głosem jasnym: *raz, raz, raz,* albo przyśpiewuje żywą melodję marsza, w niezbyt szybkiem tempie.



Ryc. 451.

Przygotowanie do zwisu pnącego. Lina pionowa.

Przy nauczaniu gimnastyki, najbardziej niezdecydowane jest zwykle wyuczanie zwisu pnącego wpion. Cho-

dzi tu w pierwszym rzędzie o to, by dzieci zrozumiały konieczność dokładnej poz. wyjśc., szczególnie zaś silnego przytrzymywania liny nogami, jako najważniejszego czynnika w wyrobieniu wytrzymałości i dokładnej formy tego ruchu. Bez wybitnej współpracy nóg, niemożliwe jest prawie dłuższe i mocne wspinanie się rękami dogóry. Nie znaczy to jednak, by i wyrobienie siły ramion nie miało równie dużego znaczenia.

Dzieciom w pierwszym roku nauczania gimnastyki trudno jest zrozumieć i wykonywać liczne szczegóły chwytów, potrzebnych do poprawnego wspinania się; należy więc odłożyć to na późniejsze lata. W pierwszym roku nauczania stosuje się raczej ćw. przygotowawcze, formy zabawowe, i inne formy swobodne, mające wyrabiać siłę mięśni ramion i przygotować do wyuczenia chwytów nogami. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by nauczycielka, mająca w klasie dzieci silnie rozwinięte, ułatwiała im dostęp do wspinania się po linach już w pierwszym roku, szkoląc je w poprawnych chwytach, chociaż stosuje się to właściwie dopiero w drugim roku (por. str. 481).

Przykładem ćw. przygotowawczych do wspinania na linie są:

A. *Wyćwiczanie tylko chwytu rąk* (bez pomocy nóg).

a) *Zwarcie, wspięcie, chwyt liny, i podskoki w miejscu obunóż.* Rytm. w 4 t.

W poz. wyjśc. jedna ręka chwyta linę w wysokości czoła, druga znacznie niżej; ciało pionowo, łokcie wbok, klatka piersiowa i łopatki w normalnem położeniu. Nie zmieniając układu rąk, wykonuje się w 3 pierwszych taktach podskoki, — ostatni z silniejszem odbiciem i wydatną współpracą ramion. W t. 4. nogi zpowrotem dotykają podłogi, i serja zaczyna się na nowo. Podskoki zawsze w kierunku pionowym, nogi stale w tem samem miejscu. Naturalnie, że chwyt rąk zmienia się, raz jedna, potem druga ręka wyżej.

b) *Przykład formy zabawowej. „Przelatywanie ponad strumykiem"* (str. 472) i t. p.

B. *Ćwiczenie na linie z chwytem nóg.*

c) *Forma zabawowa, huśtawka.* Ławka i lina.

Ławkę ustawia się wpoprzek tuż przy linie; dzieci stają na ławce, zwrócone tyłem do liny, chwytając każde swoją powyżej czoła. Na dany znak silny skurcz ramion i odepchnięcie się nogami, wprawiające tem samem linę w ruch, wprzód. Odbijając się nogami, kurczy się równocześnie ramiona i nogi, i nie poruszając chwytu rąk, chwyta stopami linę jak zwykle przy wspinaniu.

Do poprawnego wykonywania, zachęcać można pytaniami np.: „Które z was może podnieść się tak wysoko wgórę, żeby miało usta w wysokości ręki znajdującej się powyżej, a nogi skurczone i blisko liny?“ Naturalnie, że poprzednio nauczycielka musiała pouczyć o chwytach liny nogami.[1])

Przy wymachu wtył, puszcza się chwyt nóg i staje zpowrotem na ławce. Następnie, gdy już dzieci wyrobiły sobie pewną łatwość w swobodnych chwytach liny, mogą pracować dwójkami w ten sposób, że siedzące na ławce ztyłu, podtrzymuje huśtanie, podczas, gdy drugie pozostaje w poz. zwisu pnącego wpion.

d) *Wspinanie się „jak kto może“.*

Dzieciom pozostawia się zupełną swobodę, nauczycielka daje jedynie dobre rady, ułatwiające wspinanie. Schodzenie wdół należy od początku wykonywać w prawidłowej formie (p. str. 481, nota).
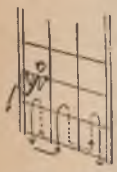
---

[1]) Chcąc dać dzieciom dokładne pojęcie o chwycie liny nogami, można przed albo po lekcji zrobić następującą próbę: Nauczycielka zaopatruje się w linę, długą mniej więcej na 1 m, grubości zwykłej liny do wspinania; ustawia dzieci w dwuszeregu tak, by mogły pracować dwójkami. Dziecko, stojące w pierwszym szeregu, siada na ławce i stara się przytrzymywać linę w ten sposób, by drugie mogło ją ująć stopami (stawami skokowemi i kolanowemi). Na kom., w czasie, kiedy nauczycielka liczy np. 5—10, dziecko, trzymające linę, stara się, poruszając górny jej koniec, wysuwać ją drugiemu z pomiędzy nóg, by się przekonać, czy chwyt nogami jest dość mocny. (Przyp. aut.).

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Zwiśnij i trzymaj się mocno samemi tylko rękami. Przyścianek, tramy, kraty, liny, drążki pionowe i t. p. Podobne formy zabawowe jak na str. 457, ryc. 439 mom. c.

Przeskok przez szczebel kraty. Zabawa zawodnicza. Ryc. 452.

a) *Na kom.*


Ryc. 452.

Dzieci stają przy kracie i chwytają nachwytem szczebel ponad tym, który mają przeskoczyć. Na kom., odbijają się silnie nogami, kurczą ramiona, poczem przeskakują szczebel, puszczają chwyt rąk i stają prosto po drugiej stronie kraty. Zwycięża dziecko, które najprędzej stanęło po drugiej stronie kraty w poz. poprawnej. Po niejakiem wyćwiczeniu zwrot wtył i przeskok zpowrotem, lub też kilka razy posobnie.

b) *Strumieniem, po każdym przeskoku zwrot wtył podskok wprzód, i przeskok przez najbliższy szczebel.* Może to być także zabawą współzawodniczą, między dwoma partjami. Kratę zastąpić można podwójnym tramem, z których jeden ustawiony w wysokości kolan, drugi w wysokości czoła. Na podłodze rysuje się linje graniczne, odpowiadające drabkom kraty.

Cięcie dużemi nożycami. Przyścianek.


Ryc. 453.

Zwis nachwytem, rozchylanie i zwieranie nóg w powolnym takcie. Ryc. 453. Dzieci wyobrażają sobie, że nogi ich są dużemi nożycami, któremi mają krajać gruby materjał. Nożyce krają ostro i równo; praca jest ciężka. Dzieci, rozchylając nogi możliwie najdalej wbok, wymawiają powoli ale energicznie: *ciach! ciach!* Głosem wyraża się, że jest to ciężka praca.

Szybkobiegacze (zabawka drewniana). Przyścianek, krata, tram.

Zwis nachwytem i kolejne zginanie nóg wtył, w szybkiem tempie. Nogi w zwisie tylko o kilka cm. oddalone

od podłogi. Ćw. to ma naśladować szybki bieg wprzód z naprzemianstronnem, lekkiem i szybkiem uginaniem nóg wtył, podczas gdy ręce trzymają silnie szczebel nachwytem. Nauczycielka liczy takty. Ćw. wykonuje się dość krótko, stosując pauzy wypoczynkowe.

Przewrotka. Krata, nisko ustawiony tram.

Por. z ćw. mięśni brzusznych, str. 228.

Jazda na nartach. Wysoko ustawiony tram, pozioma drabina, chwyt za szczeble. Ryc. 454.



Ryc. 454.

W zwisie naprost kolejny wymach nóg wprzód i wtył. Forma swobodna.

Dzieci powinny sobie wyobrażać, że długiemi, posuwistemi krokami jadą na nartach. Porównanie do posuwistej jazdy po śniegu, służy w tym celu, żeby zmusić dzieci do możliwie jak najsilniejszego rozciągania nóg przy wykonywaniu kroków. Takt liczyć głośno. Zabawę urozmaica się, zapowiadając np. *„Jazda z góry — już!“* Dzieci zeskakują wtedy do przysiadu, i na podłodze wykonują sprężyste ruchy stawów nóg, z lekkiem pochylaniem tułowia wprzód; ręce w dalszym ciągu jakby trzymały kijki, przenosi się wprzód, i w takt ruchu nóg podnosi i opuszcza nieznacznie. Na kom. *„Dość!“* stają dzieci na podłodze. Szybkość i rytmiczna precyzja powinny charakteryzować to ćwiczenie.

Jazda morzem z jednego portu do drugiego. Wysoko ustawiony tram, drabina pozioma, chwyt za szczeble.

Zwis nachwytem i postęp wbok, w swobodnej formie. Dany przyrząd ustawia się tak tylko wysoko, by nogi oddalone były od podłogi o kilka cm. Ponieważ dzieci lubią bardzo ćwiczyć na przyrządach, okazując swą zręczność i siłę, można już na pierwszym stopniu nauczania wprowadzać takie różne formy zabawowe: np. „parowiec płynie od jednego miasta do drugiego“. Pod tramem w pośrodku ustawia się krzesło lub jakikolwiek przyrząd gimnastyczny, przedstawiający najbliższy port, do którego zdąża statek. W tem miejscu dzieci zwracają

się w lewo (prawo) — wtył, a wracając do miejsca startu, zaczynają postęp drugą ręką.

Przykład nauczania: Nauczycielka objaśnia, że mają jechać statkiem do najbliższego portu (podaje nazwę, znaną dzieciom), zalecając im, by starały się dojechać tam bez żadnego wypadku (nie spadając z tramu, z zachowaniem poprawnych chwytów rąk). Dzieci, nie zbliżając rąk do siebie, przechodzą np. w lewo, do najbliższego miasta, gdzie zatrzymują się przez chwilę, t. j. opierają nogi o dany przyrząd, ustawiony w pośrodku; zwracając się następnie w lewo-wtył, zaczynają przechodzenie prawą ręką. Przy końcu podróży zeskakują na narysowany kwadrat, „pomost".

Zwis „przelatywanie ponad pagórkiem, szczeliną" i t. p. Liny pionowe.

Pagórek, szczelinę, rysuje się kredą na podłodze tak, że pierwsza linja jest blisko lin, druga w odległości 150—250 cm. Dzieci powinny sobie wyobrażać, że przy pomocy gałęzi drzew przeskakują — „przelatują" ponad pagórkiem. Każde chwyta więc za swą linę i rozbiegiem (forma swobodna, ramiona skurczone lub wyprostowane) stara się przelecieć ponad kreskami. Po wyćwiczeniu można zabawę prowadzić jako zawody, „które z dzieci przeleci ponad pagórkiem największą ilość razy tam i zpowrotem, nie dotykając nogami podłogi."



Ryc. 455.

Latanie. Lina pionowa.

Każde z dzieci chwyta jedną linę (w wysokości ust), postępuje parę kroków wtył, do miejsca startu, gdzie zatrzymuje się w zakroku, oznaczoną nogą. Po krótkim rozbiegu, przyczem ręce posuwa się szybko po linie wgórę, wymachuje się nogami wprzód i wtył „huśta", z ramionami skurczonemi lub wyprostowanemi. Aby ułatwić i wzmóc szybkość, każdorazowo, gdy lina znajduje się w położeniu pionowem ,odbija się nogami od podłogi. Huśtanie zatrzymuje się, hamując szybkość nogami.

Ćw. należy wykonywać ostrożnie, nie pozwalając na zbyt wysokie huśtanie, o ile nie ma się pewności, że dzieci zdołają utrzymać się na linie.

B. ĆWICZENIA (ZWISY) O FORMACH OKREŚLONYCH.

Przy wyćwiczaniu zwisów o ramionach prostych, należy zwracać uwagę, żeby chwyt rąk był na szerokość barków[1]) i stanowił jakby przedłużenie pionowej płaszczyzny tułowia. Przy zwisach o ramionach skurczonych, lub mających się kurczyć w czasie zwisu, odległość chwytu między jedną a drugą ręką powinna być znacznie większa, np. na przyścianku tak duża, jak pozwala na to przyrząd. Zasada ta odnosi się do *wszystkich zwisów* o ramionach skurczonych, to też przy ich opisie nie powtarza się już tego. Jedyny wyjątek stanowi schodzenie rękami wdół z *ramionami wyprostowanemi*, przy którem to ćwiczeniu nakazuje się szerszy chwyt rąk, z powodu stale występującej skłonności zbliżania rąk do siebie.

Półzwis wspięty, powyż i przejście do zwisu nachwytem, naprost. Przyścianek.

Stojąc na 2—3 szczeblu naprost, ujmuje się szczebel nad głową dosięźnie. Przyzwyczajać od początku do chwytów silnych, z ujęciem skurczonemi palcami, możliwie całego szczebla. Na kom. opust równoczesny obu nóg, przybranie poz. zwisu z wyprostowanemi ramionami. Zwisy wykonywać należy ze skurczem mięśni łopatkowych, szyją wydłużoną, głową odchyloną wtył, wzrokiem skierowanym przed siebie, na przyrząd, nogami i stopami złączonemi, jednak bez ogólnej ociężałości i usztywnienia. Ryc. 456.



Ryc. 456.

Szczególniejszą uwagę zwracać należy także na to, by ciało w całej swej długości a zarazem nogi i stopy

[1]) Kciukiem ujmuje się szczebel od spodu, choć nie można wymagać tego od dzieci. W pierwszych więc latach nauczania należy kłaść nacisk tylko na mocny i pewny chwyt czterema palcami. (Przyp. aut.).

dotykały przyścianka. Wzorem dla zwisów jest poprawna poz. zasadn.

Półzwis wspięty naprost-powyż (zwis przodem) i uginanie nóg wtył.

a) *Na kom. w 1 t.* (w 2 t. posobnie).

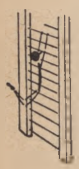
Uginanie wtył przedudzi wykonuje się początkowo ze zwartemi kolanami i możliwie jak najwyżej wtył, po krótkiem odbiciu od szczebla, poczem opuszcza się nogi natychmiast do poz. półzwisu. Ryc. 457. Zasadą jest, by w poz. półzwisu, opierać o szczebel tylko końce palców, co ma zresztą duże znaczenie.



Ryc. 457.

b) — *rytm. w 3 t.*

W t. 1. zgięcie nóg wtył; w t. 2. opust nóg do półzwisu; w t. 3. pauza. Ćw. to powtarza się kilkakrotnie, póki forma zwisu jest dokładna.



Ryc. 458.

c) — *na kom. w 2 t.*

Po wydoskonaleniu formy zwisu, wykonuje się zginanie nóg wtył z rozchylonemi kolanami, stopami złączonemi, starając się, odsuwać całe uda od przyścianka. Ryc. 458.

Zwis naprost i zderzanie stopami (klaskanie).

a) — *rytm. w dość powolnem tempie.*

Stopy uderzają o siebie krótkiem zderzeniem, poczem odskakują natychmiast wbok. Liczyć należy energicznie: *raz, raz, raz!* Przyzwyczajać do elastycznych zderzeń stopami w takt liczenia, bez usztywniania mięśni nóg. Najlepiej wyćwiczyć poprzednio klaskanie rękami w niezbyt szybkiem tempie. W tym więc celu nakazuje się dzieciom stanąć w małym opadzie z ramionami zwisającemi prosto wdół. Sprężyste i elastyczne klaskanie rękami nie przedstawia wtedy żadnych trudności, a daje doskonałe pojęcie, jak należy wykonywać podobne klaskanie stopami. (O znaczeniu ruchów ramion, ułatwiających zrozumienie i wykonywanie ćw nóg. p. Cz. I, str. 224).

b) *rytm. w 4 t.*

W t. 1. lekkie, elastyczne zderzenie nóg jak pod *a*. Bezpośrednio po drugiem zderzeniu rozchyla się je w t. 3. silniej wbok, i tak rozchylone przetrzymuje w t. 4. (pauza). Przy rozchylaniu nóg wbok oddala się całe ciało o tyle tylko od przyścianka, o ile jest to konieczne, by tułów mógł swobodnie zwisać pionowo wdół.

Zwis naprost i skłony głowy. Przyścianek.

a) — *Na kom., oznaczoną liczbę razy posobnie.* Forma swobodna.

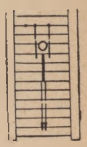
Skłony głowy wykonuje się w spokojnem, równem tempie (jak wahanie). Dzieciom przypomina się, że należy kark wydłużać i unikać wysuwania brody. Po kilku, np. trzech skłonach głowy, zatrzymuje się ćwiczących i kontroluje postawę. Wyprost karku na osobną kom. Liczyć głośno: *raz i dwa i* ***trzy!*** Liczebnik na skłon, spójnik na wyprost głowy.

b) — *z równoczesnem rozchylaniem nóg.* Na kom., potem rytm.

Z silnem rozchyleniem nóg (z wyprostowanym tułowiem i szyją), skłania się głowę wtył, nie wysuwając brody. Przy rytm. wykonywaniu tempo spokojne, równe, najlepiej (2/4 t.).

c) — *ze zginaniem nóg wtył* (p. str. 474).

Półzwis wspięty powyż, stadjum przygotowawcze do zwisu tyłem. Przyścianek.



Ryc. 459.

W staniu powyż, z chwytem za najwyższy szczebel, zwrot wtył o 180° do półzwisu tyłem na przyścianku (jak na str. 464).

Na kom. opuszcza się nogi, a całe ciało zwisa na rękach tyłem do przyścianka. Przy zwisie tyłem obowiązują te same prawidła, co i przy zwisie naprost.

Zwis tyłem; klaskanie stopami. Podobnie jak w zwisie naprost.

2. Podpory.

Podpory, które zalicza się do zwisów, są w pierwszych latach nauczania tak nieliczne, że nie stanowią właściwie osobnej grupy. Spotyka się je przeważnie w grupie ćwiczeń *mięśni brzusznych i skokach z podporu*, przy których ciężar ciała przez krótką chwilę spoczywa częściowo na wyprostowanych ramionach i rękach, podobnie jak i w ćw. mięśni brzusznych z pozycyj: *przysiadu podpartego, klęku podpartego, półprzysiadu podpartego, opadu tułowia wprzód podpartego. Zalicza się tu także skoki mieszane i skoki z podporu.*

DRUGI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

1. Zwisy naprost.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Skoki.

Półzwis naprost powyż, wstępowanie w kierunku pionowym wgórę i schodzenie wdół, obunóż. W 2 t. Przyścianek.

Chwyt za szczebel ponad czołem; w t. 1. rzuca się obie ręce równocześnie na szczebel wyższy; w t. 2. silny skurcz ramion, przyczem obie nogi, odpychając się sprężyście, przeskakują na wyższy szczebel. Zarówno wstępowanie jak i schodzenie wdół wykonuje się z liczeniem, lub swobodnie.

Zegar z kukułką.

Półzwis naprost, powyż, z ramionami skurczonemi i kolejne uderzanie stopami o szczebel, na zmianę z uginaniem kolan do przysiadu w półzwisie. Przyścianek.

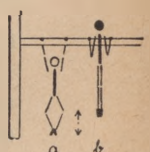
Zegar idzie: cały układ ciała podobnie jak przy zabawie „spuszczanie się w przepaść“ półzwis powyż, na-

chwytem (chwyt za szczebel w wysokości barków, na całą szerokość przyścianka). Na polecenie „Zegar idzie“ — przejście do zwisu o ramionach skurczonych i lekkie, kolejne uderzanie stopami o szczebel, przyczem dzieci wymawiają głosem jasnym, pogodnym: *tik-tak-tik-tak*. Ta faza ćwiczenia powinna trwać bardzo krótko, gdyż jest męcząca. Na następne polecenie przybierają dzieci natychmiast poz. wyjśc. t. j. półzwisu naprost z ramionami skurczonemi i na kom. np. *„Zegar bije“* trzecią (czwartą, piątą) godzinę, uginają kolana do przysiadu (powyż naprost) i prostują następnie do poz. półzwisu naprost o ramionach skurczonych, wymawiając śpiewnie: *kuk* - (ugięcie kolan) *kuu* (na wyprost kolan) *kuk - kuu!* (Opis półzwisu naprost o ramionach ugiętych i przejście do przysiadu, p. str. 465, I rok nauczania.)

Zeskoki z trampoliny (naprzemian).

Półzwis naprost o ramionach ugiętych i zeskok do przysiadu. Tram w wysokości czoła.

Zabawę wykonuje się dwójkami, w ten sposób, że jeden z ćwiczących stoi po jednej stronie tramu, drugi obok skosem po drugiej; stopy na równi z przednią krawędzią przyrządu. Tram ujmuje się nachwytem, na szerokość barków. Jeden z ćwiczących, nie poruszając nóg z miejsca, ugina kolana nisko, do zupełnego wyprostu ramion, drugi tymczasem staje we wspięciu. Z tych pozycyj wyjśc. zaczynają się na zmianę „skoki z trampoliny“ możliwie jak najwyżej i silne przyginanie kolan, jak to wskazuje ryc. 460, mom. a i b. „Dopomóż sobie rękami i podskocz wysoko.“ Takt względnie powolny; na każdy podskok wołają dzieci żywo: *„Hej, hop!“*



Ryc. 460.

Podnoszenie wgórę ciężkiego bloku kamiennego. Tram w wysokości czoła.

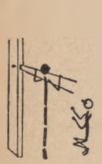
Ćwiczący ustawiają się przed tramem (palce nóg na linji krawędzi tramu), ujmują go nachwytem na szerokość barków, i uginają tak silnie kolana, by całe ciało

zwisało na rękach i wyprostowanych ramionach. Aby nie dopuścić do zaklęśnięcia kręgów lędźwiowych (lordozy), kolana muszą pozostawać złączone, lub tylko nieco rozsunięte. Ryc. 461. Tułów jest tym ciężkim „blokiem“, siłą ramion należy go podnieść wgórę. Na polecenie: *„Zaczynaj — już!“* — ćwiczący, nie poruszając stóp, silnie wspartych o podłogę, podnoszą się, przeważnie skurczem samych tylko ramion do poz. półzwisu wspiętego o ramionach skurczonych. Ażeby wywołać złudzenie trudu, jakiego wymaga ta praca, poleca nauczycielka kurczyć silnie ramiona, przyczem liczy sama powoli, wyrażając głosem coraz większy wysiłek (przez zwalnianie tempa i wzmacnianie siły głosu): *raz, dwa, trzy,* ***cztery,*** np. do ***dziesięciu,*** t. j. do chwili, w której blok podniesiony zostanie do żądanej wysokości. Ciężki, nieruchomy „blok“ należy podnosić bez przyruchów tułowia, z łokciami zwróconemi wbok, głową odchyloną wtył.



Ryc. 461.

W razie niedostatecznej ilości tramów, zatrudnia się dzieci w ten sposób, że — na zmianę — jedna partja ćwiczy przy tramie, podczas gdy druga, stojąc w odległości kilku kroków, wykonuje rękami ruchy holowania (podciągania wgórę) z uginaniem kolan do niskiego przysiadu. Ruchy te łączą się w ten sposób, że gdy stojący przy tramie podciągnęli już „blok“ możliwie wysoko, wolno stojący dochodzą do najsilniejszego ugięcia kolan, jak wskazuje ryc 462. (O ruchach naśladujących holowanie, p. str. 59.)



Ryc. 462.

Chód leniwca. Zwis na podudziach.

Stojąc bokiem lewą stroną, chwyta się tram nachwytem mniej więcej w linji głowy, prawą zaś z drugiej strony podchwytem, w niedużej odległości od lewej, przerzuca następnie nogi przez tram z silnym skurczem stawów miednicowych i kolanowych, tak, że powstaje poz. „zwis na podudziach dwuchwytem“. Wyprostowany tułów równolegle pod tramem, klatka piersiowa blisko przyrządu, ramiona rozchylone wbok. Ryc. 463. Przechodzenie wtył, wykonuje się, przekładając naprzemian jedną rękę poza drugą, podczas gdy nogi, nie zmienia-



Ryc. 463.

ją układu, t. j. zachowując w stawach biodrowych i kolanowych ostre kąty, posuwają się ku tyłowi.

Wstępowanie wgórę i schodzenie wdół po kracie. Forma swobodna.

Stojąc przed kratą, wstępuje się dowolną ręką i nogą po szczeblach dogóry, trzymając się blisko przyrządu, z nogami rozsuniętemi (w rozkroku). Ręce oddalone od siebie, jak na to pozwala szerokość szczebla. Schodzenie wdół w taki sam sposób; — „Kto pierwszy?“

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Półzwis naprost, powyż, przysiad jednonóż i ruchy głowy i ramion. Przyścianek.

(Por. z formą zabawową: „Spuszczanie się w przepaść“, ryc. 445). Zarówno poz. wyjśc. jak i ruchy w niej wykonywane powinny być bardzo staranne.

a) — *skłon głowy wtył.*

Na kom., albo rytm., oznaczoną liczbę razy, przetrzymując poz. skłonu głowy wtył. Kark wydłużony, broda możliwie bez poruszenia.

b) — *skręty głowy.*

Na kom. oznaczoną liczbę razy.

c) — *skurcz ramion, do poz. półzwis naprost o ramionach skurczonych.* Na kom.

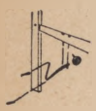
d) — *z nieznacznemi, sprężynowemi ruchami nóg.* Ćw. rytm.

Po przybraniu poz. wyjśc., opuszcza się ręce (lewą, prawą) o dwa szczeble niżej, nie zmieniając jednakże układu całego ciała, tak, że jedynie tylko przez skurcz ramion powstaje półzwis, o ramionach ugiętych w stawach łokciowych. Na polecenie wykonuje się ruchy sprężynowe nóg wspartych na szczeblu i analogiczne ruchy ramion, t. j. nieznaczne wyprosty i skurcze, a mianowicie, łączy się wyprost kolan ze skurczem ramion i przeciwnie. Ćw to jest natężające, nie należy je wykonywać długo, by nie powstała szkodliwa forma poz. wyjśc.

Półzwis opadny i ruchy ramion, nóg i głowy. Tram w wysokości piersi.

Chwytając silnie tram nachwytem (z odległości wyciągniętych ramion), przybiera się na kom. skokiem, poz. półzwisu opadnego, w ten sposób, że po krótkiem odbiciu, rzuca się obie nogi wprzód, opiera piętami o podłogę, przyczem współpracować powinny energicznie mięśnie ramion. (Jak na str. 467).

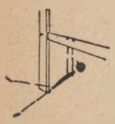
b) — *skurcz nogi.* Na kom., potem rytm.



Ryc. 464.

Nie poruszając poprawnej poz. wyjśc., kurczy się nogę tak, by kolano zwrócone było prosto ku górze. Ryc. 464. Po wyćwiczeniu, powtarza się ruch ten kilkakrotnie tą samą nogą. Na każdy ruch liczy się: *raz, dwa.* Po np. pięciorazowym skurczu, przetrzymuje się ćwiczących w „poz. skurcz nogi".

c) — *wznos wyprostowanej nogi.* Na kom.., w 2 t. posobnie; potem rytm. w 3 t., kilkakrotnie jedną i tą samą nogą.



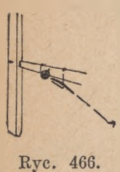
Ryc. 465.

W t. 1. wznosi się nogę z wyprostowanem kolanem, bez ociężałości i usztywnienia; w t. 2. opuszcza się ją cicho i spokojnie do poz. wyjśc. Ryc. 465. Ćwicząc rytm., liczy się: *raz* na skurcz nogi, *dwa* na opust; *trzeci* takt dodaje się na pauzę. Serję ruchów wykonuje się jedną, potem drugą nogą.

W przerwie między wznosem jednej a drugiej nogi, celem odpoczynku i urozmaicenia, stosować można podskoki (w staniu naprost, z nachwytem za tram).

d) — *skłony głowy wtył (kiwanie niedużemi drogami ruchu).*

Skłony głowy wtył wykonywać należy z wydłużaniem karku bez napinania mięśni szyi, skłaniając głowę wtył równomiernym, miękkim, spokojnym ruchem. Porównanie skłonu głowy do „kiwania" wywołuje często taki właśnie miękki, jednostajny ruch głowy.



Ryc. 466.

e) — *ze skurczem i wyprostem ramion.* (Poz. półzwis opadny przodem ze skurczem ramion). Ryc. 466.

Ramiona kurczy się powoli, przyciągając tułów do przyrządu możliwie jak najbliżej, zwraca łokcie wbok, bez poruszania nóg z miejsca. Dzieci należy przyzwy-

czajać od samego początku, by w czasie skurczu ramion tułów zachowywał się biernie. Opadanie wdół do wyprostu ramion przez powolne rozluźnianie stawów łokciowych. W czasie tego ćw. należy kontrolować często swobodę mięśni szyi. (Patrz Cz. I, str. 242.)

f) — *skurcz i wyprost ramion.* Na kom., oznaczoną liczbę razy posobnie i zatrzymanie się w poz. półzwisu opadnego o ramionach skurczonych.

Aby nie wywołać zmęczenia i ewentualnych błędów poz. wyjśc., wykonuje się tylko dwa razy skurcze ramion, licząc na skurcz głośno: *raz — dwa, **trzy** — czlery, **pięć!*** Ćwiczący zatrzymują się w momencie skurczu ramion, i wtedy, nauczycielka kontroluje poprawność całej poz. Tempo spokojne, równe.

Stanie naprost, wspięcie z chwytem rąk i podskoki z ugięciem ramion i silniejszym podskokiem na każdy trzeci krok. Tram trochę wyżej jak czoło.

Podobnie jak ćw. na str. 467, ryc. 451, z tą tylko zmianą, że każdy trzeci podskok jest wyższy, z silniejszem współdziałaniem mięśni ramion.

Ćwiczenia przygotowawcze do zwisu pionowego na linie.[1])

Por. z mom. a i b, na str. 467 i 468.

e) — *Wyuczanie chwytów rękami.*

Stojąc przed liną, chwyta się ją na kom. lewą ręką w wysokości czoła, prawą trochę niżej. Cały układ ciała jak w poz. zasadn. Na następny rozkaz przekłada się mocnemi chwytami ręce wdół, wzdłuż liny, niezbyt je od siebie oddalając, z równoczesnem uginaniem kolan do przysiadu, i podobnie wraca znowu dogóry do poz. wyjśc.

Od pierwszej chwili nauczania, chwyty powinny być wykonywane poprawnie, jak przy właściwem wspina-

[1]) Z reguły na tym stopniu nauczania nie wyćwicza się systematycznie wspinania na linie; można stosować to tylko przygodnie, w swobodnej formie. (Przyp. aut.)

niu. Przekładanie rąk wykonuje się w 3 t., idąc w kierunku wdół, tak, by w t. 3. znajdować się w przysiadzie, a po następnym t. 3. w poz. wyjśc.

f) *Wyćwiczanie chwytów nogami:*

1. *W staniu na podłodze, z pomocą współćwiczącego.*

Linę chwyta się rękami w sposób podany na str. 469, mom. *b.*, pomoc staje bokiem z lewej strony. Na kom. kurczy ćwiczący lewą nogę możliwie jak najwyżej (udo poziomo, przedudzie wysunięte wprzód), pomoc kładzie prawą rękę pod skurczone kolano i przytrzymuje linę tak, żeby znajdowała się po wewnętrznej stronie kolana a po zewnętrznej stopy ćwiczącego. Aby nie dopuścić do ześlizgiwania się liny, pomoc przytrzymuje ją prawą ręką przy wzniesionem kolanie ćwiczącego, lewą zaś przyciska do stopy, nie pozwalając tem samem do jej ześlizgiwania się. Ryc. 467. Po skontrolowaniu tej pierwszej fazy poz. wyjśc. ćwiczący podnosi, kurcząc silnie, prawą nogę, przyciska do lewej i na kom. całe ciało przez wykonanie silnego skurczu ramion zwisa na linie w poz. „zwisu pnącego". W tym mom. pomoc powinna dać ćwiczącemu oparcie tak mocne, żeby skurczone kolana nie opadały wdół.



Ryc. 467.

Gdy wreszcie ćwiczący zwiśnie prawidłowo, trzymając linę kolanami, zewnętrzną stroną stóp i przedudzi, pomoc podtrzymuje jeszcze tylko uda. Utrzymanie się na linie w zwisie pnącym jest możliwe wtedy tylko, jeśli trzyma się ją między stopami, skierowanemi wprzód, stawami skokowemi i między oboma silnie skurczonemi kolanami. Tułów wyprostowany, głowa odchylona wtył, łopatki opuszczone, a ramiona w tak silnym skurczu, że chwyt rąk dochodzi do wysokości ust. Poz. ta nazywa się *„zwis pnący na linie"* (ryc. 468). Wracając do poz. stojącej, opuszcza się nogi spokojnie i z opanowaniem, staje na podłodze, nakoniec dopiero opuszcza ręce. Należy zwracać uwagę na równomierne wyćwiczenie chwytu obu nóg, w ten sposób, że gdy lewa ręka jest wyżej, linę ujmuje się najpierw nogą prawą, potem lewą, — i przeciwnie.



Ryc. 468.

2. *Siad na ławce ustawionej wpoprzek i przybieranie poz. zwisu pnącego.* Lina i ławka.

Na ustawionej wpoprzek ławce, poza linami, siadają ćwiczący; każdy chwyta swoją linę oznaczoną ręką, powyżej czoła, przytrzymując ją równocześnie silnie skurczonemi nogami i stopami (jak mom. f, I). Na polecenie nauczycielki: *„Dogóry — już!“* przechodzi się do zwisu pnącego, z skurczonemi ramionami i z mocnym chwytem nóg. W tym samym mom. wprawia się linę lekko w ruch, aby przyzwyczajać dzieci do utrzymywania się na linie przy takiem huśtaniu (nogi ani siad nie powinny dotykać ławki). Po niejakiem wyćwiczeniu mogą dzieci pracować dwójkami, i wtedy, stojąc na podłodze, jedno podtrzymuje huśtanie liny, — drugie, nie zmieniając położenia rąk i nóg, zwisa na linie.

W dalszym ciągu wyćwiczania zwisów pnących, ćwiczy się je *dwójkami w staniu przed liną*, w ten sposób, że pierwszy w dwójce chwyta zapowiedzianą ręką i nogą linę, zwisając na niej, — drugi rozhuśtywuje ją łagodnie. Zaprzestając huśtania, pomoc hamuje rozpęd liny, a ćwiczący wraca do poz. stojącej. Ten rodzaj wyćwiczania można stosować i bez pomocy, stawiając ławkę poza linami. Każde dziecko, zaczynając, staje na ławce, chwyta linę zapowiedzianą ręką i nogą, a odbijając się od ławki, przybiera poz. zwisu pnącego i odbiciem nogi wprawia w ruch linę, huśtając się wprzód i wtył. Dążyć należy do zachowania jak najpoprawniejszej poz. zwisu pnącego.

g) *Zwis pnący, wykonany skokiem* (z możliwie najwyższym chwytem rąk). Zabawa zawodnicza, na kom.

Sprężystym skokiem odbijając się od podłogi, chwyta się linę jak najwyżej. Kto najwyżej uchwycił linę, zdobywa punkt. Na kom., zeskok do stania.

h) *Zwis pnący i przekładanie rąk wdół.*

Po przybraniu zwisu pnącego, przekłada się ręce, jedną poniżej drugiej, silnym, krótkim chwytem, podczas gdy kolana pozostają silnie przykurczone i zbliżone do tułowia, a przedudzia zwrócone trochę ku przodowi. Ręce przekłada się do chwili, w której siad dotknie po-

długi, a wtedy to nogi puszczają chwyt i następuje powrót do stania.

i) *Wspinanie się po linie według możności i schodzenie w określonej formie.*

Przy schodzeniu przekłada się ręce mocnemi, spokojnemi chwytami wdół, podczas gdy nogi z silnie ugiętemi kolanami i przedudziami zwróconemi wprzód, zsuwają się po linie. Ciało pozostaje w pewnem oddaleniu od liny, znajdującej się między kolanami i stopami. Cała postawa jak na ryc. 468.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Jazda na rowerze, brodzenie po wodzie, naśladowanie toczenia koła samochodu. Przyścianek.

Zwis tyłem, podobnie jak przy ćw. mięśni brzusznych (str. 239).

Wbieganie po schodach i zjeżdżanie wdół windą. Przyścianek.

Dzieci ustawiają się w rzędzie przed przyściankiem, zostawiając niezajęte ostatnie przęsło. Na polecenie, wbiegają na przyścianek, „schody", z pomocą rąk i nóg i chwytają za najwyższy szczebel (wspinanie w formie swobodnej, podobnie jak na ryc. 439). Na następne polecenie: *„Wchodzenie do windy"* — przejście do następnego wolnego przęsła, ujęcie nachwytem za najwyższy szczebel z jak największem oddaleniem rąk. *„Winda spuszcza się wdół."* Na dane hasło dzieci spuszczają nogi szybko wdół, i w zwisie chwytają szczebel za szczeblem, „chód rękami wdół", schodząc aż do stania na podłodze. Schodzenie rękami wykonuje się początkowo swobodnie, z oznaczeniem tylko, którą ręką należy zaczynać, a później w formie określonej, t. j. że najpierw jedna ręka chwyta szczebel poniżej, następnie ten sam szczebel druga, i tak do samego końca. Powtarzając ćw. zaczyna się przeciwną ręką.

Szybkobiegacze. Zwis nachwytem o ramionach skurczonych i uginanie nóg wtył, naprzemian. Przyścianek, krata, tram.

Podobnie jak forma zabawowa na str. 470, z tą różnicą, że w zwisie o ramionach skurczonych. Starać się by forma zwisu była poprawna.

Duże parowce (krążące po oceanach). Drabina pozioma.

Zwis poprzek, przechodzenie rękami wprzód i wtył. Forma ruchu swobodna. Ręce chwytają drabki chwytem od wewnątrz (dłonie zwrócone ku zewnętrznej stronie drabka). Ryc. 480, str. 500.

Dzieci przedstawiają duży parowiec, krążący po Atlantyku. Po przybraniu zwisu poprzek, przechodzenie wzdłuż przyrządu silnemi, krótkiemi chwytami rąk. Forma przekładania rąk swobodna, wymagać należy tylko, by chwyty rękami były jednakowej długości, w niedużem oddaleniu jeden od drugiego. Przyrząd ustawia się dość nisko, tak żeby dziecko, nie mające dość sił do przejścia, mogło swobodnie zeskoczyć. Dochodzenie do przyrządu, zmiana ćwiczących, powinny być poprzednio tak przygotowane, żeby tracić jak najmniej czasu. Gdy dzieci nabędą wprawy w przechodzeniu rękami, można zabawę urozmaicić, np.: „Parowce pocztowe“ przewożą przesyłki. Dzieciom, już po przybraniu zwisu, wsuwa się między stopy woreczek z grochem lub inny jaki lekki przedmiot, który mają przywieźć do portu, nie upuściwszy na podłogę.

Jeśli dzieci współzawodniczą ze sobą, zwycięża ta partja, która szczęśliwie przewiozła najwięcej przesyłek.

Przelot na linie ze zwrotem wtył o 180°. Lina pionowa.

Z poz. wyjśc. podanej na str. 472, dzieci odbijają się silnie tą nogą, która wykonywała ostatni krok, i rozhuśtywują wprzód, w zwisie o ramionach skurczonych. W czasie huśtania, „przelotu“, zwrot wtył o 180° i huśtanie w dalszym ciągu. Początkowo zwroty wtył dowolnie, w lewo lub w prawo; następnie uważa się na

to, żeby przy chwycie prawą ręką wyżej, półobrót następował w lewo, i przeciwnie. Dzieci należy przyzwyczajać także do rozbiegu po linjach prostych.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Stanie naprost we wspięciu i skok do zwisu nachwytem naprost. O skokach mieszanych p. str. 470.

Zwis naprost i przekładanie rąk bez poruszania się z miejsca. Przyścianek. Ćw. rytm.

Odrywając rękę od szczebla, przenosi się ją trochę wtył i wzwyż (palce złączone), poczem z głośnem klaśnięciem chwyta za ten sam szczebel. Pamiętać, by w czasie ruchu rąk pas barkowy pozostawał bez poruszenia w płaszczyźnie poziomej, niemniej także, by ciało nie kiwało się z jednej strony w drugą. Rytmiczne wykonywanie tego ćw. można znacznie ułatwić, gdy np. dzieci, czekające na swą kolej, nucą żywą melodję w takt marszu.

Półzwis tyłem i skurcz nóg. Przyścianek. W 1 t.

Porównać z ćw. mięśni brzusznych na str. 241.

Zwis tyłem i ruchy nóg. Przyścianek.

a) — *skurcz i opust nóg* w 1 t. Forma swobodna (p. str. 241).

b) — *kolejny skurcz i opust nogi.* Ćw. rytm. w 2 t.

Nogi kurczy się kolejno w spokojnem równomiernem tempie, tak wysoko, jak pozwala na to możność zachowania poprawnej poz. zwisu. Kurcząc jedną nogę, opuszcza się równocześnie drugą.

Po pewnym czasie, gdy wykonanie ćw. zyskało na energji i sile, liczy się na każdy mom. ruchu dwa takty zamiast jednego. ***Raz*** *dwa* ***trzy*** *cztery,* wymawiając tak szybko jedną liczbę po drugiej, że tempo pozostaje właściwie takie same, jak przy liczeniu *raz dwa.*

Półzwis wspięty, naprost, o ramionach ugiętych, i przejście do zwisu wolnego.



W poz. wyjśc. chwyt rąk w wysokości ust. Przybierając poz. zwisu wolnego, opuszcza się nogi z powolnem rozluźnianiem stawów ramion aż do zupełnego ich wyprostu, wobec czego całe ciało opada wdół. Tułowia i łokci nie należy zbyt silnie przybliżać do przyścianka. Całe ciało powinno jakby „ześlizgiwać się“ po przyścianku, z nogami odchylonemi wtył o tyle tylko, o ile jest to konieczne. Ryc. 469 wskazuje mom. opuszczania się wdół. Ryc. 469.

Półzwis wspięty naprost o ramionach ugiętych, i skurcz nóg. W 1 t. Przyścianek.

Ćw. to wykonuje się zupełnie tak, jak ćw. na str. 475, z tą tylko zmianą, że z poz. zwisu o ramionach ugiętych.

Wspięcie i skok do zwisu naprost.[1]) Tram trochę wyżej, niż dosiężnie. Por. z ryc. 470.

Poz. zwisu wolnego przybiera się stojąc we wspięciu przed tramem, przez szybkie i sprężyste ugięcie stawów nóg, odbicie się stopami, podrzucenie ciała ku górze i wreszcie przez ujęcie tramu pewnym i silnym nachwytem.

O biernem zachowaniu tułowia w chwili wyskoku i o silnym wyproście ramion, p. str. 473.

Wzorem dla zwisu wolnego jest *stanie zwarte, wspięte*. Przy zwisie wolnym, ciało powinno zwisać w płaszczyźnie strzałkowej, z kręgosłupem silnie wyprostowanym, nogami zbliżonemi do siebie, stopami zwartemi,

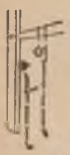
[1]) Wśród gimnastyków spotyka się często szkodliwe przyzwyczajenie, że przy odbijaniu się od podłogi używają zbyt dużo siły całkiem niepotrzebnie. Brzydkie i szkodliwe jest także napinanie mięśni twarzy, tułowia, ramion i nóg, jak również podnoszenie pasu barkowego. Odbicie, które powinno być lekkie, sprężyste i szybkie, staje się w następstwie tego ciężkie, a lot całego ciała wzwyż jest częściowo zahamowany przez to niewłaściwe, niesprężyste odbicie, nie dozwalające na pełne wyzyskanie elastycznej sprężystości ciała. (Przyp. aut.)

stawami skokowemi zupełnie rozluźnionemi, — ażeby palce nóg, siłą ciężkości, skierowywały się ku dołowi, — z łopatkami ściągniętemi, głową odchyloną wtył, wzrokiem skierowanym przed siebie.[2])

Zwis wolny, wykonany poprawnie, z należytem oddaleniem chwytu rąk, rozciąga mięśnie w sposób bierny, a więc tem samem działa korygująco na ogólną postawę. Zwisy wolne na tramie działają silniej niż zwisy na przyścianku.

Zwis z przesadnie uwypukloną i ku przodowi wysuniętą klatką piersiową, z nogami zbyt silnie odchylonemi wtył, nietylko, że nie działa poprawczo, ale przeciwnie, odbija się szkodliwie na całej postawie ćwiczącego, wywołując lordozę.

Zeskok po zwisie powinien być cichy i „miękki“; w chwili puszczania rąk nie należy dopomagać sobie ramionami. Całe ciało w fazie zeskoku powinno opaść do przysiadu, z którego dopiero na kom. przechodzi się do poz. stojącej. Po dojściu do wprawy, przysiad staje się tylko krótkim mom. przejśc., po którym bezpośrednio przybiera się poz. stania. Zwisy należy początkowo wykonywać z pomocą współćwiczących; ma to ułatwić przybranie zwisu i skontrolowanie poprawności wykonania. Pomoc staje ztyłu, podtrzymując ćwiczącego powyżej pasa biodrowego. Nie chodzi tu o podnoszenie w całem znaczeniu tego słowa, ale o ułatwienie przybrania zwisu, ewentualne poprawienie i skontrolowanie jego formy. W tym więc celu staje pomoc bokiem koło ćwiczącego, kładzie jedną rękę między łopatki (palce zwrócone ku górze), drugą opiera o żołądek, starając się ostrożnym naciskiem poprawić ewentualną niedokładność formy i nadać poz. zwisu pionowy kierunek. Na polecenie: *„Do zeskoku — gotów!“* — pomoc cofa się szybko, kładzie ręce dłońmi jedną zprzodu, drugą ztyłu, jak wskazuje ryc. 470, i w fazie zeskoku — „lotu



Ryc. 470.

[2]) W gimnastyce rozróżnia się dwa rodzaje zwisów: Jeden z biernem wydłużeniem mięśni łopatek, pod wpływem ciężaru zwisającego ciała i drugi rodzaj, t. zw. zwis krótki, ze skurczem mięśni łopatek (według Sikorskiego). (Przyp. tłum.)

wdół“ — podtrzymuje zeskakującego silnym naciskiem rąk. W ostatnim mom. zeskoku pomoc również przechodzi do przysiadu i do ostatniej chwili, w razie potrzeby, dopomaga ćwiczącemu do zatrzymania się w poz. stania. Pomoc stosuje się tylko o tyle, o ile ćwiczący nie ma siły do poprawnego wykonania zwisu i do zeskoku. Dobrze jest jednak posługiwać się pomocą, dopóki ćwiczący nie nabędą zupełnego opanowania zwisu i zeskoku.

Zwis naprost i ruchy głowy. Tram.

a) — *skłon głowy wtył.* Na kom. i rytm., podobnie jak na przyścianku, p. str. 475.

b) — *rozdzielanie nóg i zderzanie stopami (klaskanie)*, str. 474.

Zwis wolny przodem i przechodzenie rękami wbok, bez wymachu nóg. Rytm., w takt marszu; w 2 t. Ryc. 471.

W zwisie wolnym przechodzenie rękami wbok, z zachowaniem poprawnej formy zwisu. Postępując np. w lewo, przenosi się w t. 1. lewą, w t. 2. prawą rękę. Chwyty rąk dość od siebie oddalone, jednakowej długości i stale w zasadniczej odległości, t. j. na szerokość barków. Słabsze dzieci wykonują krótsze chwyty. Nauczycielka lub dzieci, które nie ćwiczą, towarzyszą przechodzeniu wbok śpiewem w takcie marszu (akcentując dokładnie podział na takty). Przechodzenie rękami na tramie wykonuje się strumieniem, unikając niepotrzebnej straty czasu. Po przejściu całej długości tramu lekki i poprawny zeskok na końcu. W razie gdy ćwiczy się na dwóch tramach, opiera się ręce po zeskoku na niższym.



Ryc. 471.

2. *Podpory.*

Należą tu: *pozycje czworacze, opady podparte, z wysoko wzniesionym siadem, skoki mieszane i skoki z podporu.*

TRZECI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

1. Zwisy naprost.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Półzwis naprost i przechodzenie wzwyż skosem. Krata kilkudziałowa. Zabawa zawodnicza.

Ustawienie ćwiczących w rzędzie przed kratą. Jeśli ma się przechodzić np. w lewo, staje się prawą nogą ugiętą w kolanie na najniższym szczeblu, chwyta prawą ręką za szczebel w wysokości mniej więcej głowy. Wchodzenie ze skrzyżowaniem nóg wykonuje się w formie swobodnej, stawiając lewą nogę i lewą rękę na najbliższy szczebel skosem wzwyż, puszcza chwyt prawej ręki i nogi, stawiając je również skosem na wyższym szczeblu. W taki sam sposób przechodzi się całą szerokość kraty, przekładając kolejno ręce i nogi skosem wzwyż, wdół schodzi się w kierunku pionowym. Ćwiczenie odbywa się w jedną, potem w drugą stronę. Aby podnieść zainteresowanie ćwiczących, dzieli się ich na dwie partje współzawodniczące między sobą.

Półzwis wspięty powyż (przodem) o ramionach skurczonych, schodzenie rękami wdół i wchodzenie zpowrotem do poz. wyjśc. Przyścianek.



Ryc. 472.

Z poz. półzwis naprost, wspięty, nachwytem w wysokości czoła (odległość między rękami możliwie jak największa), prostuje się silnie ramiona i nogi (przez co powstaje silny skurcz w stawach miednicowych), i odchyla ciało mocno wtył, jak na ryc. 472. Przy schodzeniu rękami wdół, przenosi się lewą rękę o jeden szczebel niżej, następnie prawą, i t. d. Schodzenie rękami zaczyna się raz lewą, raz prawą ręką. Ramiona stale wyprostowane, siad silnie wysunięty wtył, kręgosłup

i szyja wydłużone i wyprostowane, głowa i łopatki podane silnie wtył. Po zejściu rękami o trzy szczeble wdół, wychodzi się zpowrotem dogóry w taki sam sposób. Na każdy ruch rąk liczą dzieci zdecydowanie i dobitnie: *lewa, prawa, lewa* i t. d. Między mom. schodzenia i wchodzenia dodać można, jako urozmaicenie, uginanie i prostowanie ramion i kolan, przyczem całe ciało przybliża się do przyścianka, zwracając łokcie i kolana wbok.

Pełzanie gąsienicy „miernika“, znane już z poprzednich lat nauczania, nadaje się jako obraz fantazyjny do tego ćw. Ćwiczący stają naprost przyścianka i ujmują nachwytem szczebel powyżej czoła. Następnie zaczynają „pełzanie“ t. j. wchodzenie na przyścianek z wyprostowanemi ramionami i nogami, stawiając coraz wyżej jedną nogę za drugą i dochodząc w ten sposób możliwie jak najbliżej rąk — poczem w taki sam sposób wchodzenie rękami dogóry, dopóki ciało nie przybierze poz. zwisu blisko przyścianka.

Okręt w czasie burzy. Tram w wysokości łopatek.

Stojąc bokiem, lewą stroną przy tramie, ujmuje się go dwuchwytem na linji łopatek, i krzyżując nogi, zaczepia się je podudziami (zwis dwuchwytem na podudziu), podobnie jak przy formie zabawowej „leniwiec“, str. 478. *Okręt kołysze się zrazu lekko na spokojnem morzu*, czyli wprawia się ciało w ruch wahadłowy (wzdłuż osi ciała), nie poruszając i nie prostując lekko ugiętych ramion i nóg. Na polecenie nauczycielki: *„Nadchodzi duża fala“* — wykonuje się tak samo huśtanie, ale znacznie silniejsze. Przez silne skurcze i rozluźnianie stawów ramion ciało podnosi się wgórę i opada, przy podnoszeniu wgórę głowa wychyla się ponad tram kolejno z lewej i prawej strony. Ćw. tego, ulubionego przez dzieci, nie należy stosować zbyt długo, gdyż jest męczące. Szczególniejszą uwagę zwracać trzeba na dzieci wątłe.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Ćwiczenia w półzwisach opadnych i półzwisach opadnych o ramionach ugiętych. Tram w wysokości łopatek.

a) — *uginanie ramion do trzech różnych wysokości i zatrzymanie w poz. półzwisu opadnego z ramionami skurczonemi.* Ćw. rytm. w 3 t.

W t. 1. nieznaczne ugięcie ramion i natychmiastowy powrót do poz. ramion wyprostowanych; w t. 2. tak samo, tylko ugięcie ramion silniejsze; w t. 3. wreszcie kurczy się ramiona możliwie jak najsilniej, a ciało zbliża się wtedy do tramu, czyli powstaje poz. półzwisu opadnego z ramionami skurczonemi, w której ćwiczący pozostają do chwili kom.: *„Ramiona — prostuj!“* W czasie ćw. dzieci liczą głośno: *raz i dwa i* ***trzy!*** (*trzy* jest mom. najsilniejszego napięcia mięśni). (Półzwis opadny ze skurczem ramion, p. ryc. 466).

b) — *skręty głowy* (skłony, potakiwania).

Głowę skręca się rytm. oznaczoną liczbę razy, w zapowiedzianym kierunku, np. trzy razy, w którym to mom. przetrzymuje się ćwiczących do chwili kom.: *„Głowa - wprzód!“* Dzieci liczą głośno: *raz i dwa i trzy.* W poz. skrętu głowy nakazuje się nieznaczne kiwanie głową, kontrolując, czy mięśnie szyi nie są napięte. Po powrocie do poz. stania i powtórnem przybraniu poz. półzwisu opadnego przodem, zaczyna się tym razem skręty głowy w prawo.

c) *Półzwis przodem o ramionach skurczonych i kolejny wznos nóg w takt chodu (Krocz dużemi krokami).*

Wyprostowane nogi wznosi się naprzemian, bez jakiegokolwiek usztywnienia i stawia na podłodze lekkiem, elastycznem uderzeniem pięty. Ażeby przy względnie wysokim wznosie nóg ciało mogło pozostawać bez poruszenia, stosuje się takt powolny, najlepiej 2/4 t.

d) *Półzwis opadny przodem o ramionach ugiętych. ze skurczem i wyprostem jednej nogi i z uderzaniem palcami tejże o podłogę, oznaczoną ilość razy; w da-*

nym mom. przez oznaczoną liczbę taktów przetrzymywanie poz. wyjśc.

Jest to serja ruchów rytm. Podobne ćw. wykonywane już były w II roku nauczania.

Ćw. wykonuje się np. w 6 t. w ten sposób, że w t. 1. prostuje się nogę wprzód i uderza elastycznie końcami palców, blisko drugiej nogi. Po tem elastycznem, odskakującem uderzeniu, oddala się noga nieco od podłogi (kolano wyprostowane). W t. 2. i 3. powtarza się uderzenia palcami nóg, poczem w t. 4. powrót do poz. wyjśc., t. j. skurczu nogi. Celem ustalenia równowagi i opanowania formy przeznacza się t. 5. i 6. na pauzę. Serję powtarza się kilka razy jedną nogą, poczem powtarza to samo drugą.

e) — *chód rękami w miejscu.* Na kom., potem rytm. Tram w wysokości czoła.

W półzwisie opadnym wprzód, podnosi się nieznacznie i natychmiast opuszcza jedną rękę po drugiej z głośnem uderzaniem o tram; przy podnoszeniu palce ręki razem złączone, a cała postawa poprawna i możliwie spokojna. Nucenie melodji, w dość powolnem tempie marsza, ułatwia rytmiczne wykonanie tego ćwiczenia.

Siad bokiem z dwuchwytem rąk i przenos skurczonych nóg na drugą stronę tramu. Dwutram. Na kom. Por. z ryc. 474, mom. c.

Tramy w takiej odległości jeden nad drugim, by siedzącemu na tramie dolnym, górny dochodził nieco powyżej czoła. Przy siadzie lewą stroną, lewe udo spoczywa na tramie, głowa zaś z prawej strony tramu w równej linji z chwytem rąk. Na kom. silny skurcz ramion i nóg w stawach kolanowych i miednicowych i przenos nóg na drugą stronę tramu. Po zmianie chwytu rąk, przenos nóg zpowrotem w lewo. W czasie całego ćw. głowa z wyprostowaną szyją pozostaje po jednej stronie tramu, gdyż ułatwia to zachowanie poprawnej formy całej postawy. Por. z ryc. 474.

Przeplot (głową najpierw).



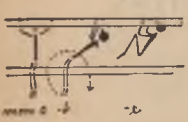
Ryc. 473.

a) — *na kracie;* w 3 t. Ryc. 473.

Przeplot w prawo: Po przybraniu poz. siadu na szczeblu kraty, ujmuje się w t. 1. prawą ręką szczebel podchwytem wskos-powyż poza najbliższym drabkiem; w t. 2. ten sam szczebel nachwytem, ręką lewą (ręce skrzyżowane). W t. 3. przejście do siadu (ryc. 473) na sąsiedni szczebel powyż, głową najpierw, kurcząc silnie ramiona, i odpychając się nogami. Następnie w analogiczny sposób, przeplot w drugą stronę. Gdy ćwiczący nabiorą już wprawy w zmianie chwytów rąk i szybkich przeplotach, ćw. to wykonuje się strumieniem.

b) — *na podwójnym tramie;* w 3 t.

Tramy w takiej odległości jeden nad drugim, by siedzącemu na dolnym, górny dochodził do czoła lub wyżej. Ryc. 474. Ćwiczący przenosząc się w lewo, ujmuje w t. 1. tram podchwytem lewą, a w t. 2. nachwytem prawą ręką, krzyżując prawą rękę ponad lewą. W t. 3. kurczy się silnie ramiona, unosi siad, z równoczesnym bardzo silnym skurczem nóg (możliwie najbliżej tułowia), i siada po drugiej stronie tramu. Przenoszenia (przeploty) z jednej strony przyrządu na drugą i wzdłuż tramu z jednego końca na drugi, wykonuje się, zmieniając chwyty rąk.



Ryc. 474.

Przygotowanie do zwisu pnącego wpion. Lina pionowa.

Porównać z ćw. przygotowawczemi do wspinania się po linie w I i II roku nauczania (str. 467—469 i str. 481—484).

k) *Zwis pnący i wyprost ramion.* Na kom., w 2 t.

Nie poruszając mocnego chwytu nóg na linie pionowej, opada tułów powoli wdół-wtył z rozluźnianiem stawów łokciowych aż do zupełnego wyprostu ramion. Ryc. 475. W t. 2. powrót do poz. zwisu pnącego.



Ryc. 475.

l) *Zwis pnący, łatwe ruchy ramion.* Na kom.

Aby zachęcić ćwiczących do pokonywania trudności, jakie nastręcza utrzymanie się w zwisie pnącym z chwytem jednorącz, dobiera się jakąś formę zabawo-

wą, np.: *„żołnierski ukłon“*. Na wyraz: *„Ukłon“* — ćwiczący puszczają chwyt jednej ręki, salutują nią i natychmiast zpowrotem chwytają linę (to samo drugą ręką). Puszczając jedną rękę, należy drugą zatrzymać w mocnym skurczu. Drugim przykładem formy zabawowej w zwisie pnącym może być opuszczanie jednego ramienia, trzykrotne uderzenie palcami o udo i powrót do poz. wyjść.

m) *Zwis pnący na linie i wyprost nóg.* Na kom.

W zwisie pnącym, prostuje się kolana, zatrzymując chwyt stopami bez ześlizgiwania się nóg wdół. Równocześnie z wyprostem kolan kurczy się silnie ramiona, nie zmieniając również chwytu rąk. Ryc. 476.



Ryc. 476.

n) *W zwisie pnącym wyćwiczanie trzechtaktowego wspinania się wgórę i schodzenia wdół; „trzechtaktowe wchodzenie i schodzenie rękami“.* W 3 t.

W zwisie pnącym z lewą ręką powyż i prawą nogą ponad lewą, przekłada się w 3 t. szybko, krótkiemi chwytami, prawą, lewą, prawą rękę wzwyż. Chwyt nóg pozostaje stale bez zmiany. W czasie przekładania rąk wgórę, linę przytrzymuje się silnie nogami (stopami), a tylko wyprostem kolan podnosi się ku górze. Po takiem szybkiem przekładaniu rąk i po wyproście kolan, nogi i tułów powinny być prawie zupełnie wyprostowane.

o) *Wyćwiczanie wspinania się po linie pionowej.* Z głośnem liczeniem w 4 t.

Podobnie jak ćw. poprzednie, z tą tylko zmianą, że po trzykrotnem przełożeniu rąk w 3 pierwszych taktach, w t. 4. podnosi się ciało możliwie jak najwyżej ku górze silnym skurczem ramion, rozluźnia nieco mocny chwyt stopami (nie zmieniając zresztą układu całego ciała), zbliża skurczone kolana ku rękom, utrzymując się silnie w poz. zwisu pnącego. Nauczycielka liczy głośno: *raz — dwa — trzy — **cztee-ry.*** Początkowo należy się wspinać tylko raz, poczem zsuwanie wdół do stania na podłodze, jak na str. — . Po wyćwiczeniu, gdy wzmogą się siły, można ćw. to powtórzyć 3 do 4 razy posobnie, pamiętając naturalnie o obowią-

zującej obustronności, zarówno przy chwytach rąk, jak i nóg. Przy wspinaniu nie przerzuca się nóg.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Czerpanie wody ze studni wiadrami.

Zwis naprost, nachwytem, i przenoszenie nóg z jednej strony tramu na drugą. Dwa tramy; wyższy dosiężnie, niższy ponad stawami skokowemi.

Po krótkim opisie studni wiejskiej, z której czerpano wodę wiadrami, nakazuje się zwis nachwytem na górnym tramie. Zwarte stopy są temi ciężkiemi wiadrami, napełnionemi wodą. Na polecenie nauczycielki: *„Wyciągaj - wiadro!“* — podciąga się zwarte stopy, kurczy nogi, i powoli przenosi ponad dolny tram na drugą stronę. „Wiadro należy wyciągać ostrożnie, żeby nie uderzało o brzegi studni i żeby woda się nie rozlewała.“ W taki sam sposób przenosi się nogi, „wyciąga się wiadro“ zpowrotem do poz. wyjśc.

Nietoperz zasypia. Tram w wysokości łopatek.

Dzieci chętnie naśladują charakterystyczny sposób zasypiania nietoperza w zwisie.

Stojąc więc naprost, blisko tramu, ujmują go podchwytem, (ręce oddalone od siebie na szerokość barków). Na rozkaz: *„Zwiśnij jak nietoperz, — już!“* — zatrzymują silnie skurczone w stawach łokciowych ramiona i tułów zbliżony do tramu, odbijają się od podłogi, i przerzucają mocno skurczone nogi na drugą stronę tramu, starając się możliwie jak najdłużej przetrzymać tę pozycję zwisu. Pochwałę otrzymuje ten, kto najdłużej potrafi spać jak nietoperz.



Ryc. 477.

ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zwis naprost, nachwytem, i opuszczanie jednego ramienia wdół. Przyścianek.

Po przybraniu poz. zwisu, opuszcza się, na kom., jedno ramię bokiem wdół, uderza ręką lekko o udo,

i natychmiast wraca do zwisu oburącz. Ramię opuszczać należy spokojnie, nie poruszając poprawnej poz. zwisu. Po kilkakrotnem powtórzeniu uderzeń tą samą ręką, nakazuje się np. zeskok z przyścianka, przybranie na nowo zwisu i takie same ruchy drugą ręką.

Zwis naprost nachwytem i schodzenie rękami wdół. Przyścianek. W 4 t., z liczeniem.

W t. 1. chwyta się lewą ręką niższy szczebel; w t. 2. ten sam prawą ręką; w t. 3. lewą, w t. 4. prawą ręką. Chwyty muszą być mocne i pewne, z zachowaniem normalnej odległości między rękami.

Zwis naprost o ramionach ugiętych i opust do wyprostu ramion ze zderzaniem stóp (klaskaniem stóp).

Podobnie jak na str. 487. Zderzanie stóp powinno być tak samo sprężyste i lekkie, jak klaskanie rękami.

Zwis naprost o ramionach ugiętych, i zginanie nóg wtył. Przyścianek. W 1 t. (2 t).

Podobnie jak na str. 478, półzwis wspięty ze zginaniem nóg wtył.

Zwisy tyłem do przyścianka. Na kom. i rytmicznie, oznaczoną liczbę razy.

a) — *uginanie nóg* (do kąta prostego). Jak na str. 250 ćw. mięśni brzusznych.
b) — *skurcz nóg powyż.* Jak na str. 250.

Wspięcie, podskok do dwuchwytu (podchwytem i nachwytem). Tram trochę wyżej niż dosiężnie. Poz. wyjśc. przybiera się stojąc 1/8 zwrotu, bokiem do tramu.

Przy zwisie dwuchwytem, ujmuje się tram, jak zawsze, w odległości na szerokość barków, jedną ręką nachwytem, drugą podchwytem. Przy tego rodzaju zwisie płaszczyzna barków nie pozostaje równoległa, lecz pod kątem ostrym w stosunku do tramu. Ryc. 478.



Ryc. 478.

Ponieważ dzieciom dość trudno wytłumaczyć i nauczyć je jak dwuchwyt ma być wykonany, najlepiej ustawić je naprost tramu, nakazać wykonać 1/8 zwrotu (o 45°), ugiąć silnie stawy łokciowe, układając ręce do nachwytu i podchwytu. *„Lewą ręką nachwytem, — prawą podchwytem, — już!“* Jeśli ćwiczący są za słabi można się posługiwać pomocą (jak na str. 488).

Zwis dwuchwytem, skłon głowy wtył, rozkładanie nóg, zderzanie stóp i inne t. p. ruchy — podobnie, jak na str. 475.

Wspięcie, podskok do zwisu dwuchwytem o ugiętych ramionach i powolny wyprost ramion do półzwisu. Tram trochę wyżej, niż czoło. Ryc. 488.

Stanie we wspięciu naprost blisko tramu; na kom. sprężysty podskok, ujęcie tramu dwuchwytem i silny skurcz ramion, tak, by ciało podniosło się jak najwyżej. Przy tej formie dwuchwytu tułów pozostaje zawsze zwrócony przodem do przyrządu. Na kom., rozluźnia się stawy łokciowe, prostuje ramiona i opuszcza powoli wdół do poz. wyjśc. W czasie wykonywania ruchu łokcie silnie zwrócone wbok, łopatki ustawione normalnie, głowa podana wtył, nogi zwarte i wyprostowane. Słabsze dzieci mogą opuszczać się wdół szybciej.

Przy wyuczaniu takich ćwiczeń siłowych, należy wpajać w dzieci, że rzeczą najistotniejszą i najważniejszą jest wykonywanie ćwiczeń z lekkością i w należytej formie. Sama tylko siła, bez należytej formy nie wystarcza i jest bez większego znaczenia, a dopiero, gdy wszystkie wyżej wymienione warunki zdoła gimnastyka wyrobić, osiąga właściwy swój cel.

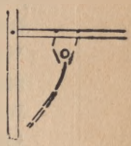
Półzwis naprost o ramionach ugiętych i powolny opust do zwisu wolnego. W 2 t. Dwa tramy.

Górny tram trochę wyżej niż dosiężnie; drugi w takiem oddaleniu od podłogi, żeby, stojąc na nim, można było wykonać półzwis o ramionach skurczonych. Na

kom., przejście do zwisu o ramionach prostych z opuszczaniem nóg powoli wdół, przyczem przedudzia stroną przednią ześlizgują się po dolnym tramie.

Zwis naprost i wymach nóg wbok (w lewo i w prawo), z kolejnem podrzucaniem jednej ręki.

Początkowo dwa, potem jeden tram, lub drabina pozioma; chwyt za drabek. Ryc. 479.



Ryc. 479.

Wyższy tram trochę wyżej niż dosiężnie, niższy mniej więcej na wysokości kolan.

Po przybraniu poz. wyjśc., t. j. zwisu nachwytem, zaczyna się wymachy, z łopatkami opuszczonemi, głową odchyloną wtył. Wyprostowane i złączone nogi przenosi się (wymachuje) krótkiemi drogami ruchu w lewo i w prawo, z miękkiem poddaniem całego ciała. Łopatkę, w stronę której następuje wymach, należy silnie umocnić, gdyż w przeciwnym razie, łatwo nastąpić może skręcenie ciała, co przeszkadza wymachom w płaszczyźnie równoległej do tramu. Drugą przyczyną, która sprawia, że ruch nie odbywa się prosto wbok, jest zbyt duże odchylenie nóg od pionu. To też należy upominać ćwiczących, żeby, o ile możności, wydłużali odcinek lędźwiowy, czyli pozwalali działać sile ciężkości. Równocześnie z każdym wymachem nóg wbok wznosi się rękę tej samej strony, z palcami złączonemi, dość wysoko wgórę, a przy powrotnym wymachu ujmuje tram w tem samem miejscu jak poprzednio. Ćw. wykonuje się w równem, spokojnem tempie, przyczem nauczycielka, nucąc, wymawia: *w lewo, w prawo*, lub nuci odpowiednią melodję, akcentując silniej mom. wznosu ręki. Na kom.: „*Dość!*“ — hamuje się wymach i zatrzymuje w zwisie pionowym, poczem, na drugą kom., zeskok do przejśc. mom. przysiadu, opierając ręce lekko o dolny tram.

Dolny tram służyć ma do ułatwienia wymachów w prostych linjach wbok. Zwarte nogi prześlizgują się po nim. Ćw. to można też wykonywać na przyścianku.

Zwis nachwytem i przechodzenie rękami wbok, z wymachami ciała.

Tak jak na ryc. 479, lecz na dwóch tramach.

Po kilku wymachach w miejscu, zaczyna się przechodzenie wbok w ten sposób, że wymachując ciałem w lewo, chwyta się tram w t. 1. lewą ręką w niedużym odstępie w lewo; w t. 2. podobny chwyt prawą ręką z wymachem nóg w prawo. Ręce z palcami złączonemi podnosi się prosto ku górze ponad tram, ażeby następny chwyt można było wykonać prosto zgóry, bez posuwania rąk po tramie. Odległość między rękami zawsze na szerokość barków. Przechodzi się rękami po tramie jednakową ilość razy w jedną i w drugą stronę. O ile ćw. prowadzi się strumieniem, każdy następny zaczyna wtedy, gdy pierwszy znajduje się w pośrodku tramu. Ćw. kończy się zeskokiem.

Wspięcie i podskok do zwisu wpoprzek za drabki; wyćwiczanie zarówno doskoku, jak i zeskoku.[1]) Ryc. 480. Drabina pozioma.

Chwyt za drabki jak na str. 485.

Doskok do zwisu wykonuje się na kom., odbijając się silnie nogami, przyczem pomoc ujmuje ćwiczących powyżej pasu miednicowego, i pomaga w mom. doskoku. (Pouczenie o swobodnym doskoku na str. 487). Natychmiast po wykonaniu zwisu przez ćwiczącego, pomoc odsuwa się wbok, uważając tylko, czy nie należy poprawić jakiegoś błędu w chwycie, czy też w samym zwisie. Na kom.: *„Do zeskoku — gotów!"* pomoc cofa się, pomagając przy zeskoku (p. str. 488).



Ryc. 480.

Zwis poprzek, chwyt za drabki; skłony głowy wtył, zderzanie stopami, rozkładanie nóg, ze skłonem głowy i t. p. Drabina pozioma.

Podobne ruchy były opisane na str. 475.

---

[1]) Ponieważ nie można dość szybko ustawiać drabin w wysokości, dostosowanej do wzrostu ćwiczących, należy podzielić ich na dwa zastępy, t. j. na ćwiczących i na pomoc. (Przyp. aut.)

Zwis poprzek spodem, postęp rękami wtył, bez wymachów ciała. Drabina pozioma.

Podobne ćw. stosowane było już w II. roku nauczania jako forma zabawowa; stosowane w III. musi posiadać dokładniejszą formę i chwyty równe, jednakowej długości, wykonywane rytmicznie. Zwalczać złe przyzwyczajenia dzieci do wykonywania nierównej długości chwytów. Nogi i stopy złączone, bez usztywnienia, zwis „krótki“, klatka piersiowa ustawiona normalnie, a nie w fazie wdechu, szyja wydłużona, głowa podana wtył, wzrok zwrócony na przyrząd.

Po jakimś czasie można stosować chód rękami wprzód; jest on nawet łatwiejszy niż wtył, ponieważ jednak chód wtył działa silniej i lepiej wyrabia formę ruchu, należy wyuczać go najpierw. Przy chodzie wprzód, należy bardzo starannie kontrolować długość chwytów.

2. Podpory.

Różne pozycje *czworacze i opadów podpartych, a także skoki z podporu,* jak w grupie ćw. mięśni brzusznych.

CZWARTY ROK NAUCZANIA.

Lata od 12—13.

1. Zwisy naprost.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Półzwis naprost powyż, przysiad i przenos nóg wbok. Por. z ćw. na str. 330.

Półzwis opadny, skurcz i wyprost ramion w zmiennym takcie. Ćw. rytm. w 2×8 t. Tram w wysokości łopatek.

W t. 1. silny skurcz ramion do półzwisu opadnego o ramionach skurczonych. W t. 2., 3. i 4. pauza w tej poz. W t. 5. wyprost ramion do półzwisu opadnego

i przetrzymanie w trzech następnych taktach, t. j. 6., 7. i 8. W następnej serji wykonuje się skurcze i rozkurcze w ten sposób: w t. 1. skurcz ramion; w t. 2. pauza; w t. 3. wyprost ramion; w t. 4. pauza; w 4 następnych taktach powtórzenie drugiej serji. Przy prowadzeniu ćw. serjami należy przestrzegać poprawnego wykonywania, t. j. żeby praca mięśni ograniczała się tylko do mięśni ramion, a tułów z głową podaną wtył, zbliżał się i oddalał od tramu całkiem biernie. Zwracać przedewszystkiem baczną uwagę, żeby przy opadzie tułowia (wyproście ramion) nie powstawało przesunięcie odcinka łopatkowego.

Półzwis opadny, uderzanie rękami o tram albo o podłogę. Tram w wysokości łopatek.

a) — *oznaczoną liczbę razy o tram.* Na kom. W 3 t. posobnie.

Zachowując poprawną poz. wyjśc. (t. j. nie opuszczając łopatki tej samej strony) uderza się, na kom., wyprostowanemi palcami o tram trzy razy. Ostatniem uderzeniem chwyta się tram jak w poz. wyjśc. W dalszym ciągu odpowiednie uderzenia drugą ręką.

b) — *łagodny półzwis opadny, rozkroczny i uderzenia naprzemian lewą i prawą ręką o podłogę,* z równoczesnym skrętem tułowia.

Na kom. puszcza się chwyt lewej ręki, skręca tułów w lewo, tak, że całe ciało wyprostowane zwisa na jednej (prawej) ręce, lewa uderza głośno o podłogę.

Bezpośrednio potem zwraca się wprzód, a ręką chwyta tram zpowrotem. Ćw. wykonuje się naprzemian lewą i prawą ręką, lub też kilka razy jedną i tą samą ręką. Można je również wykonywać w ten sposób, że rękę opartą na podłodze przetrzymuje się, czyli że powstaje w ten sposób poz. półzwisu opadnego bokiem, jednorącz. Ryc. 481.



Ryc. 481.

Przeploty z poz. siadu. Krata.

a) — *przeplot poziomy* w 3 t.

Przeplot w prawo: W t. 1. lewa ręka ujmuje podchwytem szczeble sąsiedniego przedziału; w t. 2. prawa

ręka nachwytem, krzyżując ręce; w t. 3. odpychając się stopami, z współdziałaniem ramion „przeplata się“ do sąsiedniego otworu kraty, siadając z prawej strony na szczeblu. Tak samo stosuje się przeploty i w drugim kierunku, zmieniając odpowiednio chwyty rąk. Przeploty wykonuje się raz w lewo, drugi raz w prawo, a po wyuczeniu — strumieniem.

b) — *przeplot pionowy głową wzwyż i schodzenie nogami.* W 3 t. Ryc. 482.

Przeploty pionowe wykonuje się z poprawnego siadu na najniższym lub drugim szczeblu, każdy ćwiczący w osobnym przedziale kraty. Przy przeplocie ze skrętem tułowia w prawo, w t. 1. ujmuje się lewą ręką podchwytem w kierunku pionowym, szczebel ponad głową; w t. 2. nachwytem prawą ręką ten sam szczebel, krzyżując ręce (z dużym odstępem między rękami). W t. 3. silnym skurczem ramion z równoczesnym skrętem i skłonem tułowia, przeplata się całe ciało, głową najpierw, i siada na szczeblu najbliższym, wyższym jak ten, na którym siedziało się. Przeplot następny, na wyższy szczebel, w taki sam sposób, tylko krzyżując ręce przeciwnie. Przy przeplotach można pomagać sobie odpychaniem nogami, ale najważniejszą rzeczą jest wyrabianie siły w mięśniach ramion. Wykonanie przeplotów ułatwia się, nakazem zwracania głowy w kierunku przedziału kraty, do którego ma się przejść.



Ryc. 482.

Przy przeplotach wdół różnica polega na tem, że ujmuje się szczebel tego samego przedziału, w którym się siedzi mniej więcej w wysokości piersi, opuszcza się wdół na niższy szczebel, zaczynając przeplot nogami.

Półzwis pionowy równoległy. Dwie liny pionowe.

a) — *bez poruszania nóg z miejsca.* Ryc. 483.

Stojąc między dwoma linami, chwyta się je w wysokości łopatek, i rozluźniając stawy łokciowe, z zachowaniem poprawnej postawy, opuszcza ciało wtył, do zupełnego wyprostu ramion. Stopy bez poruszenia z miejsca, ramiona wyprostowane, ręce silnym chwytem trzy-



Ryc. 483.

mają linę, tak jak w mom. poz. wyjśc. — zresztą cały układ ciała jak przy półzwisie opadnym (str. 466). Silnym skurczem ramion, zwracając łokcie wbok, wraca się do poz. wyjśc. Cała postawa wyprostowana i wydłużona, głowa podana wtył, podstawa nóg silnie ustalona.

b) *Półzwis opadny, rzutem nóg wprzód.* Ryc. 484.



Ryc. 484.

Po doskonałem opanowaniu formy zwisu pod lit. a, przechodzi się do tej drugiej formy, t. j. chwytając liny w wysokości czoła, kurczy się silnie ramiona, odbija sprężyście nogami i rzuca je tak daleko wprzód, że całe ciało zwisa tylko na wyprostowanych ramionach. Liny, które trzyma się oddalone od siebie na szerokość barków, zwisać winny przez cały czas ćw. pionowo.

Poz. zwisu pnącego na dwulinie, w miejscu lub z wspinaniem wzwyż, z chwytem rękami i nogami za dwie liny. Dwie liny.

a) — *huśtanie.* Forma swobodna.

Po doskoku do zwisu pnącego, chwyt rękami za każdą linę osobno, ale w równej wysokości, nogami zaś za obie liny razem, krzyżując daną nogą odgóry. Następnie rozluźnianiem i kurczeniem stawów ramion i pochylaniem tułowia wprzód i wtył wprawia się liny w jak najsilniejsze huśtanie. Huśtanie może trwać tak długo, jak pozwalają ćwiczącym siły i możność zachowania silnych chwytów rąk i nóg. Początkowo wprawia w ruch pomoc, stojąca ztyłu; potem sami ćwiczący winni się rozhuśtywać.

b) — *wspinanie się wzwyż.* W 3 t.

W t. 1. przenosi się lewą rękę wyżej; w t. 2. prawą do tej samej wysokości; w t. 3. podnosi się ciało możliwie jak najwyżej przez silny skurcz ramion, rozluźnia nieznacznie chwyt nóg, nie zmieniając jednak układu ciała. Następnie kurczy się mocno nogi, zbliża kolana do wysokości rąk, ustala chwyt rąk i nóg. Podobnie jak wspinanie wgórę, wykonuje się także schodzenie wdół.

Następną serję ruchów zaczyna się ręką prawą. Przy wyuczaniu prowadząca wymawia: *lewa, prawa,* ***kolana*** (nogi).

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Huśtanie.

Zwis pnący wpion o ramionach i nogach skurczonych pod kątem ostrym. Ławka i liny pionowe. Ryc. 485.


Ryc. 485.

a) — *z siadu na ławce.* W odległości niedużego kroku poza linami, stawia się ławkę wpoprzek. Każdy z ćwiczących siada między dwoma linami, chwytając je dosięźnie. Na polecenie prowadzącej: *„Wgórę - już!"* — przechodzą ćwiczący do zwisu pnącego, kurcząc nogi i podnosząc kolana możliwie jak najwyżej (do poz. zwisu pnącego o ramionach i nogach skurczonych), rozhuśtywują liny wprzód i wtył, starając się zachować możliwie jak najpoprawniejszą formę zwisu pnącego.

b) — *z poz. stojącej na ławce.* Ławka ustawiona podobnie jak pod a, tylko trochę dalej wtył. Stojąc na ławce chwyta się liny w wysokości czoła, odpycha od ławki stopami, rozhuśtywując jak w poprzedniem ćwiczeniu.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Stanie wspięte naprost, nachwyt rękami powyżej czoła, podskoki w miejscu i w oznaczonym momencie przejście do zwisu o ramionach ugiętych i powolny ich wyprost. Ćw. rytm. w 8 t. Przyścianek.

Stojąc tuż przy przyścianku, ujmuje się nachwytem szczebel w wysokości czoła; ręce oddalone od siebie, jak na to pozwala szerokość przyrządu. W 4 pierwszych taktach, cztery podskoki w miejscu; podskok czwarty, z silniejszem odbiciem, ułatwiający przy współdziałaniu ramion przejście do zwisu o ramionach ugiętych. W 4 następnych taktach spokojny opust do stania na podłodze w poprawnej formie. Powolny wyprost ramion wykonywany dokładnie, z łokciami rozchylonemi wbok, ciałem zbliżonem do przyścianka, usprawiedliwia zaliczenie tego ćw. do zwisów.

Tę rytmiczną serję ćw. powtarzać można kilkakrotnie, póki ćwiczący mają dość siły do poprawnego wykonywania.

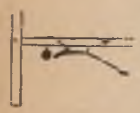
Półzwis tyłem o ramionach skurczonych i powolny opust do zwisu o ramionach prostych.

Rozluźniając powoli stawy ramion, spuszcza się stopy ze szczebla, przyczem ciało ześlizguje się po przyścianku do zupełnego wyprostu ramion. Łokcie rozchylone wbok. Po wyćwiczeniu, można łączyć opust ze zderzaniem stóp (klaskaniem stopami).

Wymyk z poz. wykroku. Z pomocą.

Tak jak w ćw. brzusznych. *Na dwóch tramach z poz. wykroku przybranie zwisu głową wdół* (nastoć), ryc. 240 *i przejście do podporu na jednym tramie* (ryc. 531).

Zwis na podudziu i przerzucanie nóg w miejscu. Tram w wysokości łopatek.



Ryc. 486.

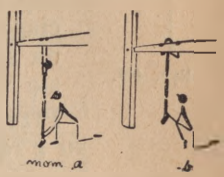
Ćwiczący stają po lewej stronie tramu, chwytają go lewą ręką podchwytem, także od strony lewej, — prawą zaś nachwytem z prawej, poczem kurcząc silnie stawy miednicowe i kolanowe, przerzucają lewą nogę ponad tram, zwisając na podudziu. Ciało wyprostowane utrzymuje się więc silnym skurczem obu ramion i nogi w położeniu poziomem, pod tramem, równolegle do przyrządu. Łokcie zwrócone wbok, głowa podana wtył, swobodna noga zwisa w kierunku wdół-wbok (ryc. 486). Zwis na podudziu wyćwicza się jedną i drugą nogą, zmieniając odpowiednio chwyt rąk.

Po dokładnem wyćwiczeniu poz. zwisu na jednej i drugiej nodze, *wyucza się przerzucania nóg w miejscu*, w 2 t.; w ten sposób, że przerzuca się swobodną nogę przez tram, drugą tymczasem opuszcza wdół-wbok; w t. 2. powtarza się taki sam ruch nogą przeciwną. Ugięcie stawów miednicowych bez zmiany. Ponieważ ćw. wykonuje się w miejscu, zmiana chwytów rąk nie jest

właściwie konieczna, mimo to należy przyzwyczajać, żeby raz lewa, raz prawa ręka chwytała bliżej twarzy.

Zwis nachwytem i uginanie ramion. Tram. Pomoc współćwiczących. Ryc. 487.

W czasie wykonywania zwisu o ramionach ugiętych, staje pomoc ztyłu ćwiczącego, ujmuje jego nogi powyżej kostek i dopomaga do podciągnięcia się wgórę skurczem mięśni ramion. Pomoc staje się wydatniejsza, gdy — w miarę podnoszenia wgórę celem zyskania na sile, opiera łokieć na kolanie, a drugą stopę podnosi do wspięcia na palcach (mom. b).



Ryc. 487.

Doskok wspięty do zwisu naprost, nachwytem o ramionach ugiętych. Tram.

a) — *podskoki w miejscu; w oznaczonym takcie zwis naprost o ramionach skurczonych i powolny opust wdół.* Ćw. rytm. w 8 t. Tram trochę wyżej niż dosiężnie.

Por. ćw. na przyścianku, str. 564.

b) — *doskok do zwisu o ramionach skurczonych i powolny powrót do poz. wyjśc.* Na kom. Tram dosiężnie.

Podobnie jak na str. 498 z pomocą.

c) — *doskok do zwisu o ramionach skurczonych i bezpośrednio, nie prostując ramion zeskok wdół.* Na kom.

Po doskoku do zwisu o ramionach skurczonych, przetrzymanie tej poz. do chwili kom. na zeskok; wtedy to ćwiczący puszczają chwyt rąk, (nie prostując jednakże ramion), tak, że ciało opada pionowo wdół do przysiadu, ramiona zaś przesuwają się wzdłuż boków. Wyprost kolan i powrót do stania na kom., albo bezpośrednio po przysiadzie.

Zwis dwuchwytem o ramionach ugiętych; rozkładanie nóg, skłony głowy i t. p. ruchy dodatkowe. Ryc. 488.


Ryc. 488.

Doskok do poz. zwisu spodem poprzek, z chwytem rąk za drabki, wsparciem karku na szczeblu; zderzanie stóp (klaskanie stopami), rozkładanie nóg, kolejne skurcze nóg i t. p. Drabina pozioma; pomoc.



Ryc. 489.

Doskakując, chwyta się nachwytem oba drabki między szczeblami, kurczy silnie ramiona, poczem wyciąga się szyję, prostuje wtył, ażeby mogła oprzeć się na szczeblu. Ryc. 489. Z tej to poz. wyjśc. wykonuje się wymienione wyżej ruchy dodatkowe.

Przed zeskokiem prostuje się powoli ramiona do zwisu z ramionami wyprostowanemi.

Zwis poprzek, chwyt za drabki, wymachy wbok ciała w miejscu, z kolejnem podnoszeniem rąk. Drabina pozioma.

Por. z ćw. i ryc. 480, III rok nauczania.

Z początku pomoc stojąc ztyłu, opiera ręce na miednicach ćwiczącego i wykonuje nieznaczne wymachy z jednej strony w drugą.

Zwis poprzek, chwyt za drabki i przechodzenie rękami wtył, z nieznacznemi wymachami nóg z jednej strony w drugą. Podobnie jak na str. 501.

Skok do zwisu w pion pośród o ramionach ugiętych. Dwie liny; pomoc.

a) — *zeskok odrazu ze zwisu o ramionach ugiętych.* Na kom.

Chwyt w wysokości ciemienia. Podskok do zwisu o ramionach ugiętych, bez poruszania chwytu rąk i bez zbliżania lin do siebie. Łokcie podane silnie wbok, głowa wtył, całe ciało dokładnie wyprostowane w płaszczyźnie pionowej. Ryc. 490. (O zeskoku p. str. 507, mom. c.)



Ryc. 490.

b) — *powolny wyprost ramion do zwisu pośród, o ramionach prostych.* Na kom.

Analogicznie do poprzedniego ćw., z tą tylko różnicą, że doskakuje się do zwisu o ramionach ugiętych możli-

wie jak najwyżej, i z tej dopiero poz., rozluźniając powoli stawy ramion, opuszcza się wdół i zwisa z ramionami wyprostowanemi. Zeskok na osobną kom. Dobra forma i opanowanie powinno charakteryzować wykonywanie tego ćw. Przy zeskoku — pomoc; wyprost ramion samodzielny.

W poz. wykroku zwis pośród i wymach wprzód do zwisu o ugiętych ramionach. Dwie liny pionowe.

Rękami chwyta się liny mniej więcej w wysokości czoła, poczem cofa się wtył do zupełnego wyprostu ramion. Następnie rozbiegiem trzech kroków wprzód wprawia się liny w ruch. Ostatni krok rozbiegu wykonuje się silniejszem odbiciem, i bezpośrednio przechodzi, nie zatrzymując lin, do zwisu pośród, o ramionach ugiętych. Zwis o ramionach ugiętych przetrzymuje się i w czasie wymachu nóg wtył, a dopiero gdy nogi zbliżą się do podłogi, prostuje się ramiona i hamuje rozpęd nogami, zatrzymując jednak mocny chwyt rąk. Na osobną kom. ręce puszczają liny.

Na tym stopniu nauczania powtarza się tylko wymach nóg wprzód i wtył, i zatrzymuje się, doszedłszy do zwisu pionowego z ugięciem ramion. Na wyższych natomiast stopniach wymachy kończą się zeskokiem wtył (wprzód).

Zwis na kółkach i wymachy nóg wprzód i wtył. Kółka na wysokości głowy. Ryc. 491.

Kółka ujmuje się silnym chwytem (dłonie zwrócone ku sobie) i staje w zakroku wspiętym daleko wtył, do zupełnego wyprostu ramion. Ryc. 491, mom. a. Z tej poz. wyjśc. biegnie się trzema krokami wprzód, wprawia się w ruch kółka, wymachując zwartemi i wyprostowanemi nogami (skurcz stawów miednicowych; — mom. b). W powolnej fazie zbliżania nóg do podłogi, biegnie się dwa kroki wtył, poczem następuje dalszy wy-



Ryc. 491.

mach nóg wtył (mom. c). Wymachy takie powtarza się kilka razy. Na polecenie zmniejsza się szybkość do ostrożnego zatrzymania się. W czasie całego ćw. ręce zwrócone są dłońmi ku sobie.

Wymachy na kółkach wyćwiczać należy bardzo ostrożnie, nie pozwalając z początku na zbyt śmiałe i wysokie wymachy.

2. *Podpory.*

Porównać z *ćw. mięśni brzusznych: pozycjami czworaczemi, opadami, podanemi w IV roku nauczania.*

W wykroku wspiętym podskoki do wykroku.

Po odliczeniu (4—5), dzieci biegną do poręczek, stają w wykroku wspiętym, chwytając rękami oba drążki poręczek. Na kom. podskakują do wykroku i zakroku, z równoczesnym silnym skurczem i wyprostem ramion. Podskoki możliwie bardzo sprężyste. Jeśli poręczki są za wysokie, wsuwa się między nie ławkę. Ćw. tego nie należy prowadzić długo, bo forma łatwo traci na poprawności.

Poz. podporu pośród. Poręczki. Ryc. 492.



Ryc. 492.

Ćwiczący, ustawieni przy poręczkach (jak poprzednio), ujmują drążki i, na kom., sprężystem odbiciem nóg podrzucają ciało wgórę, by przy współpracy ramion, przybrać poz. podporu pośród. Ciało wysoko wzniesione na wyprostowanych ramionach, łopatki opuszczone, głowa wtył, wzrok zwrócony wprzód, nogi wyprostowane i zwarte, stopy zwisają swobodnie wdół. Całe ciało, od „stóp do głów", ma być w płaszczyźnie strzałkowej, nigdy zaś — jak to się czasem widzi — wygięte w łuk górną częścią tułowia i nóg. Rozluźniając stawy ramion, zeskakuje się lekko i cicho wdół.

Po wyćwiczeniu poz. podporu pośród, t. j., gdy ćwiczący mogą się już utrzymać w poprawnej formie przez dłuższą chwilę, należy stosować następujące ruchy:

a) *Z podporu pośród zeskok, będący zarazem odbiciem do następnego podporu.*

b) *Podskoki wspięte pośród, i w oznaczonym takcie* (np. 4.) *przejście do podporu pośród.* Na kom., oznaczoną ilość razy posobnie.

c) *Podpór pośród i zderzanie nogami (klaskanie), naśladowanie chodu dużemi krokami, przenoszenie nóg wprzód i wtył,* i t. p.

Skoki.

1 Skoki wolne. A. Skoki wolne bez przyrządów.
Podskoki, skoki wolne.
B. Skoki mięszane, z pomocą przyrządów.
Skoki wgłąb, wzwyż, wdal.

2. Skoki mieszane A. Skoki z podporu.
B. Skoki ze zwisu tyłem.

PIERWSZY ROK NAUCZANIA.

Lata od 8—10.

1. Skoki wolne.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Piłeczki gumowe.

W formie zabawy, z pomocą obrazów fantazyjnych, można najłatwiej przygotować grunt pod racjonalne szkolenie skoków, — jedno z najtrudniejszych zadań w nauczaniu gimnastyki.

Doświadczenie dziecka, nabyte w czasie zabaw w piłkę, wykorzystać należy i dostosować do wyjaśnienia zasad skoku. W czasie rzutu, piłka leci w powietrze, a upadając, o ile natrafi na odpowiednie podłoże, odbija się; im większa była szybkość, tem większe także odbicie elastycznej piłki. Dzieci powinny naśladować piłkę, trzymając się prosto, podskakiwać lekko wgórę, podobnie jak piłka. Lot piłki naśladują dzieci począt-

kowo rękami, by móc dokładnie zrozumieć znaczenie biernego zachowania się ciała w czasie lotu. — Nauczycielka pokazuje ruch rzutu wdół (jak odbija się piłka), ręce odbijają się same przez się i wznoszą ku górze. Następnie pokazuje analogiczny ruch rzutu, ale z silnem napięciem mięśni pasa barkowego i ramion. Różnica „lotności ruchu“ jest uderzająca. Podobnie powinny skakać dzieci, raz z poz. zwartej (w miejscu), z biernem zachowaniem tułowia, szyi i ramion, następnie celem wykazania różnicy, wykonać taki sam skok z napięciem wszystkich mięśni całego ciała.

Siłę, powodującą lot piłki, a także elastyczną sprężystość, powstającą przez odbicie od podłogi, naśladuje się przedewszystkiem czynnością nóg, t. j. krótkiem, energicznem odbiciem (odepchnięciem) nóg od podłogi i silnemi ruchami sprężynowemi stawów nóg. Naturalnie, w niemniejszym stopniu współdziała w fazie lotu elastyczna sprężystość kręgosłupa, a mianowicie w tym mom., gdy ciało w sposób zupełnie automatyczny i naturalny prostuje się w skoku. Natomiast usztywnienie ciała, albo pochylenie kręgosłupa w czasie „lotu“ hamuje tę reakcję.

a) *Duża piłka gumowa.*

Zwarcie, wspięcie, poskoki[1]) w miejscu. Ćw. rytm.

W poz. wyjśc. opuszczone ramiona luźno, bokiem ciała. Z początku poskoki winny być lekkie, ciche, niewysokie i w dość szybkiem tempie, by przyzwyczajać dzieci przedewszystkiem do tego, żeby nie usztywniały tułowia, szyi i ramion. Charakterystyczną jest rzeczą, że gdy tylko ramiona i ręce są rozluźnione, można zauważyć w czasie rytm. skoków lekki ruch ramion (w stawach łopatkowych) i również nieznaczne poruszenia w stawach nadgarstkowych (około osi poprzecznych). Następnie — w miarę możności umiejscawiania pracy w mięśniach nóg, — stosuje się jeszcze dłuższy czas skoki wyższe, z dużą jednak ostrożnością. Na-

[1]) Poskoki — skoki niskie; podskoki — skoki trochę wyższe. Według Sikorskiego. Poskoki dają także pojęcie jakby pewnej ciągłości, podczas gdy podskok czynności raczej jednorazowej. (Przyp. tłum.)

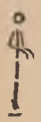
uczycielka (dzieci) wymawia sprężyście, krótko, jakby z pewnem zaokrąglaniem *raz, raz* (staccato, p. Cz. I, str. 159). Po jakimś czasie można skoki łączyć ze zwrotami w miejscu, z ramionami opuszczonemi swobodnie wzdłuż boków ciała. Na kom.: *„Dość!“* dzieci powinny wykonać jeszcze jeden skok, stanąć w tym kierunku co na początku, a następnie opuścić pięty i stanąć w poz. zasadn.

b) *Małe piłki gumowe.*

Przysiad, ręce skrzyżowane na piersiach, i poskoki w miejscu. Ćw. rytm. (O krzyżowaniu ramion ryc. 556.) „Piłeczki“ przybierają poz. przysiadu z silnie wyprostowanym kręgosłupem, głową wzniesioną, rękami skrzyżowanemi zupełnie swobodnie (w tym wypadku nie przyciska się ich do piersi), a to w celu ułatwienia skoków bez przyruchów tułowia (pochylania, opadania wprzód, poruszania łopatek, i t. p.) O przysiadzie p. str. 111. Początkowo, przy skokach należy kłaść nacisk nietyle na ich wysokość, ile raczej na elastyczność, sprężystość stawów skokowych, kolanowych i miednicowych. Tułów, w ustawieniu pionowem, powinien poddawać się biernie ruchom nóg.

Taniec komarów.

Zwarcie, wspięcie, i poskoki z nieznacznemi ruchami ramion.



Ryc. 493.

W zwarciu i wspięciu, z łokciami lekko ugiętemi, przedramionami zwróconemi wprzód, stawami nadgarstkowemi rozluźnionemi, palcami lekko ugiętemi, — skaczą dzieci niskiemi skokami dość szybko, naśladując taniec komarów. Z każdym skokiem łączy się nieznaczny ruch w stawach łokciowych, zwiększony ruchem stawów nadgarstkowych, tak, że ręce wraz z miękko ugiętemi palcami „podlatują“ lekko wdół i wgórę. Brzęczenie komarów naśladują dzieci głosem. W czasie „tańca komarów“ można się kręcić wkółko w miejscu, o ile się umie utrzymać stale równy takt.

W przysiadzie skoki wronie.

(Por. ćw. nóg str. 101.)

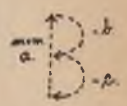
Zmiana miejsc podskokami.

Zwarcie, wspięcie i niskie podskoki, z powolnem posuwaniem się wprzód.

Dzieci, oznaczone dwójkami (jedynkami), albo całe rzędy, zmieniają miejsca podskokami i skaczą do chwili polecenia, powrotu do początkowego ustawienia.

Pisanie dużych liter drukowanych.

Niskiemi podskokami wprzód, drukują dzieci duże litery, np. literę *B.* najpierw kreskę pionową (ośmioma podskokami), następnie linje łukowe również ośmioma podskokami (4 na każdy łuk). Ryc. 494. Podskokami przybiera się odpowiedni kierunek.



Ryc. 494.

Podskoki w cztery strony świata.

Zwarcie, wspięcie, podskoki wprzód, z oznaczoną liczbą podskoków na każdym boku kwadratu. Aby uzmysłowić dzieciom dokładnie zarówno kwadrat jak i sposób posuwania się wzdłuż jego boków, rysuje nauczycielka kredą kwadrat na podłodze, poczem pokazuje podskoki i wreszcie jak ma być wykonane całe ćwiczenie. Po czterech podskokach na jednym z boków kwadratu, zwraca się o 90°, skacze w dalszym ciągu po drugim jego boku również czterema podskokami i dalej w ten sposób kontynuuje obrysowywanie podskokami całego kwadratu.

Bąk.

Zwarcie, wspięcie, i podskoki w miejscu z obrotem dookoła osi.

Nawijanie sznurka: W poz. zwartej i wspiętej naśladuje się w formie swobodnej, niedużemi kołowaniami przedramion i rąk, nawijanie sznurka. Na hasło: *„Już“* — pociągają dzieci silnie za sznurek, t. j. lekko ugięte ramiona rozciągają z jak największą szybkością wbok

w płaszczyźnie poziomej, wykrzykując: *fijifiji! „Bąk porusza się“*: Bezpośrednio po „naciągnięciu sznurka“ opuszcza się ręce (bez osobnego nakazu), i rozpoczyna podskoki, naśladujące kręcenie się bąka w miejscu. „Najlepiej jest, gdy bąk kręci się stale w jednem i tem samem miejscu.“ *Bąk zatrzymuje się*: Po jakimś czasie nauczycielka woła: *„Dość!“* — i wtedy skacząc obunóż wysoko, przechodzą dzieci do poz. przysiadu, wykonują jeszcze jeden podskok i odbijają się w tejże poz. przysiadu, co ma naśladować ostatnie podrzucenie bąka, zanim upadnie na ziemię. Naśladowanie tego ostatniego mom. jest zarazem pewnem urozmaiceniem. Dzieci po podskoku w przysiadzie, z pomocą rąk rzucają się na podłogę, by zerwać się natychmiast do poz. stania, gotowe do dalszego powtarzania ćw.

Szybkobiegacze (zabawka drewniana).

a) *Ćw. rytm. w 2 × 8 t.*

W pierwszych 8 taktach bieg w miejscu z uginaniem nóg wtył (str. 104, ćw. nóg), w następnych 8 t. podskoki w miejscu.

b) *Ćw. rytm. w 4 t.*

Jak pod lit. a, ale dwa kroki biegu i dwa podskoki obunóż. Potem podskokami obunóż można postępować wprzód.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zwarcie, wspięcie i podskoki obunóż. Rytm. wyćwiczanie podskoków.

Podskoki wykonuje się jako małe, ciche poskoki posobnie, z sprężynowem uginaniem stawów skokowych, kolanowych i miednicowych. Stopy stale zwarte, ramiona zwisają bokiem swobodnie, tak, by mogły w ten lub inny sposób współdziałać celem podniesienia energji ruchu, np. klaskaniem i t. p.; tułów i szyja bez usztywnienia, głowa wzniesiona. Takt, liczony głośno, zależy od wysokości podskoków. W początkowej fazie wyuczania poskoki i podskoki powinny być niskie, gdyż

całą uwagę skierować należy na swobodne i sprężyste ich wykonywanie; w związku z tem stosuje się tempo względnie dość żywe. W miarę wyćwiczania, zwalnia się szybkość tempa. O sposobach wyuczania sprężystych, elastycznych podskoków i skoków z poprawną ogólną postawą, z ograniczaniem ruchu tylko do mięśni nóg, z wyzyskiwaniem elastycznej sprężystości w mom. lotu wzwyż — p. str. 512—513.

a) — w *miejscu, z ramionami opuszczonemi bokiem.*

b) — *w miejscu, z łagodnym wymachem ramion wprzód i wtył.*

Z każdym podskokiem lekki i naturalny wymach ramion wprzód i wtył (ruch ogranicza się tylko do stawów barkowych). Ręce lekko w pięść, grzbietową stroną zwrócone wprzód.

c) — *w miejscu i z miejsca, wprzód i wtył.*

Po pewnej liczbie podskoków, np. po 10 podskokach w miejscu, — 10 krótkich skoków wprzód, 10 w miejscu, i znowu 10 wtył. Tułów, szyja i głowa bez usztywnienia, przybierają automatycznie zmiany położenia ciała celem utrzymania równowagi.

d) — *w miejscu, z klaśnięciem przed sobą na każdy czwarty takt.* (O klaskaniu p. str. 66.) Klaskać należy szybko i lekko, by nie wywołać zmiany rytmu skoku.

e) — *ośm podskoków w miejscu obunóż na zmianę z 8 podskokami z obrotem o 360°.* Dzieciom należy przypominać, żeby w czasie podskoków zachowywały poprawną postawę i formę podskoku, obracały się stopniowo w danym kierunku, tak, by cały obrót skończył się w takcie ósmym.

f) — *wprzód, po ławce.*

Krótkie, ciche, elastyczne podskoki; przy końcu ławki zeskok do przysiadu podpartego, mom. przejśc.

Podskok do rozkroku i zeskoku. Rytm. ćw. podskoku w 2 t.

Podskok ten wykonuje się we wspięciu, w kolejnem następstwie do rozkroku i zeskoku, na tych samych za-

sadach jak zwykły podskok w miejscu ze sprężynowem uginaniem stawów nóg. Przy rozkroku odległość między stopami nie większa niż 1—1½ stopy. Podobnie jak przy wyuczaniu skoków, stosuje się tempo dość żywe, nie kładąc nacisku na wysokość, gdyż wtedy podskoki do rozkroku mogłyby stracić na swej sprężystości. Dzieci należy upominać, żeby odbijały się silnie nogami (ruchem sprężynowym w stawach nóg) i starały podskakiwać prosto wgórę, następnie opadać cicho na podłogę.

a) — *z ramionami opuszczonemi bokiem.*

b) — *z klaskaniem o uda* (klaszcze się o uda w momencie zeskoku).

c) — *z klaśnięciem wprzód-wskos na każdy czwarty, albo na każdy drugi podskok.*



Ryc. 495.

d) — *z podrzucaniem ramion wbok.* Ryc. 495. W mom. podskoku do rozkroku podrzuca się ramiona nieznacznie wbok (dowolnie), przy zeskoku opuszcza się je wdół.

Ogólnie biorąc, zarówno poskoki taneczne, podskoki, jak i skoki wolne są krótkiem i szybkiem odbiciem nóg od podłogi, powstającem przez mocne ugięcie stawów biodrowych, kolanowych i skokowych (błyskawiczne ugięcie), z bezpośrednim ich wyprostem, — przyczem tułów i wyprostowane nogi podrzuca się prosto wgórę. Różnica polega głównie na tem, że przy podskokach ruch sprężynowy powtarza się każdorazowo, gdy nogi zbliża się do podłogi, tak, że nie można tu mówić o doskoku w właściwem znaczeniu tego słowa, gdyż, ściśle biorąc, podskok jest tylko odbiciem do następnego skoku. Skoki zaś wolne kończy się zawsze właściwym doskokiem. Skok powtórzyć można dopiero wtedy, gdy po mom. „lotu“ nogi opadłszy na podłogę (z rozluźnieniem stawów nóg), przybiorą poz. przysiadu, lub w pierwszych stadjach wyuczania przysiadu podpartego, gdy nastąpi wyprost kolan, i wreszcie powrót do poz. stania. Doskok wykonuje się cicho, na palce, z piętami wysoko wzniesionemi, kolanami lekko rozchylonemi w

naturalny, indywidualny sposób, nie dążąc specjalnie do ich zbliżania się. Podskoki i poskoki różnią się także i tem od skoków, że wykonuje się je zawsze obunóż, ze zwartemi stopami.

Wyuczanie skoku wolnego.

Na kom., oznaczoną ilość razy posobnie.

a) *Zwarcie, wspięcie, podskoki w miejscu; w oznaczonym takcie doskok do przysiadu podpartego. (Wyćwiczanie odbicia i doskoku.)*

Po np. 9 podskokach, wykonanych posobnie (podskok 9. wyższy niż poprzednie), przechodzi się w t. 10. do przysiadu podpartego. (O przysiadzie podpartym p. str. 109.) Nauczycielka i dzieci liczą jasnym, energicznym głosem staccato: *raz dwa trzy* i t. d. Moment silniejszego odbicia w t. 9. wymawia się wolniej, z silniejszem zaakcentowaniem, ażeby zmusić do większej szybkości „lotu“ i większej stanowczości: — ***dziewięć dziesięć!***

b) *Stanie naprost, zwarcie, wspięcie, podskoki obunóż w miejscu; w oznaczonym takcie przejście do przysiadu. Chwyt za ręce.* Na kom., w 4 t. posobnie.

Dzieci stają dwójkami naprost siebie, w odległości małego kroku, ujmują się za ręce, przenoszą je wbok tak daleko, żeby ramiona były tylko lekko ugięte w łokciach, ręce trochę powyżej łopatek. W 3 pierwszych taktach, trzy lekkie podskoki wspięte; trzeci podskok wykonuje się silniejszem odbiciem i wyższem podrzuceniem ciała wzwyż, by w t. 4., rozluźniając stawy nóg, przejść do przysiadu. W czasie podskoków zatrzymuje się chwyt rąk, nie usztywniając jednakże ramion i nie dopuszczając ich do czynnego udziału w ruchu. W t. 4. w mom. przysiadu, opuszcza się także ramiona bokiem, zatrzymując tułów pionowo.

c) *Stanie naprost, wspięcie, i podskok do przysiadu. Chwyt za ręce.* Na kom., w 2 t. posobnie.

Ustawienie jak pod lit. b. Na kom.: *Sko-o-ocz!* silne odbicie i silne ugięcie kolan z bezpośrednio następującym wyprostem wszystkich stawów nóg, tak, by (w t. 1.)

ciało wyprostowane, ale bez napięcia, „podleciało“, podniosło się wgórę. W t. 2. doskok do przysiadu. Ryc. 496.



Ryc. 496.

Aby ułatwić wysoki, elastyczny skok bez usztywnienia tułowia, podnosi się i opuszcza złączone ręce, łączy się z różnemi mom. skoku, a więc z odbiciem (ugięciem kolan) odpowiedni, szybki opust i wznos ramion (ruch jakby huśtania), z doskokiem zaś opuszcza się ramiona wdół i zbliża do kolan. Początkowo skok wykonuje tylko jedno z dzieci, podczas gdy drugie podnosi i opuszcza ramiona ćwiczącego. Przy doskoku pomoc pochyla się lekko wprzód, żeby dopomóc ćwiczącemu. Ćwiczący nie powinien stawiać żadnego oporu pomocy. Po wyćwiczeniu, dwójka wykonuje skok równocześnie, wznosząc i opuszczając złączone ramiona.

d) *Wspięcie, wolny skok obunóż do przysiadu, z mom. przejściowym przysiadu podpartego.* Na kom., w 2 t. posobnie.

W fazie doskoku opierają dzieci przez krótką chwilę wyprostowane palce na podłodze, poczem na polecenie, prostują tułów i opuszczają ręce bokiem.

e) *Podskok do rozkroku i do zeskoku; w zapowiedzianej chwili przejście do siadu skrzyżnego.*

Po dziewiątym, silniejszym niż poprzednio podskoku przechodzi się w t. 10. do siadu skrzyżnego; podskoki muszą być opanowane i ostrożne.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Skok przez rów.

Rów znaczy się wpoprzek sali dwoma kreskami, w dość dużej odległości od siebie. Z jednej strony rowu, w odległości kilku kroków, rysuje się linję startu. Po obu końcowych stronach rowu znaczy się dwa wąskie mosty do przebiegania zpowrotem, a to dla utrzymania złudzenia, że rów jest istotnie bardzo głęboki.

Dzieci odlicza się. Liczba dzieci mogących równocześnie startować, zależy od szerokości sali, gdyż między ćwiczącymi powinien być odstęp mniej więcej 1 m.

Wszystkie dzieci, mające te same numery, stają, jedno za drugiem, gotowe do startu.

a) *Skok w czasie biegu.* Rów szerokości 75—110 cm. Dowolną nogą. Na kom. wybiega pierwsze dziecko z każdej grupy, skacze śmiało przez rów, biegnie w dalszym ciągu do przeciwnej ściany ,uderza o nią ręką, zawraca, i bokiem sali, przebiegając przez most, wraca na miejsce startu. Na każdy start nowa kom.

b) *Skok z rozbiegiem przez rów, z odbiciem jednonóż do przysiadu podpartego.* Rów szerokości 60—100 cm. Odbicie dowolną nogą.

Jak pod lit. a, z tą tylko różnicą, że po skoku zatrzymanie określonym doskokiem.

Przysiad podparty jest najodpowiedniejszą poz. do wyuczenia najważniejszej rzeczy, t. j. rozluźniania stawów nóg w doskoku. Przy przysiadzie podpartym ugina się kolana tak nisko, żeby z łatwością można dotknąć palcami podłogi, bez przenoszenia na ręce ciężaru ciała. Tułów w sposób naturalny pochyla się wprzód. Przysiad powinien być stosowany przy wyuczaniu doskoku także i z tego względu, że ułatwia utrzymanie równowagi, nie dopuszczając do „załamania“ kręgosłupa w czasie doskoku. Kiedy doskok do przysiadu podpartego jest już dokładnie opanowany, stosuje się go tylko jako mom. przejściowy, po którym dzieci natychmiast przybierają poz. stania.

Chcąc uzyskać sprężysty i swobodny skok, nie należy zaznaczać szerokiego rowu; z tej także przyczyny nie należy żądać pedantycznie bardzo dokładnej formy, np. żeby stopy były rozchylone, tułów całkiem wyprostowany, i t. p. Indywidualne wykonywanie skoków tylko bardzo powoli dociągnąć można do ogólnych wymagań formy.

Konie przeskakują przez płoty (biorą przeszkody. Ryc. 497.

Wkoło sali ustawia się np. zwinięte w rulon maty, siodełka, ławki i t. p., mające przedstawiać pnie drzew, kamienie, płoty i t. d. Dzieci — „konie“ — ustawiają się jedno za drugiem, biegnąc, „biorą“ przeszkody, nie

zmniejszając szybkości biegu. Bieg wykonuje się na palcach; przy „braniu przeszkody“ odbicie jednonóż; doskok również jednonóż, ze skurczem stawów nóg i zwróceniem nazewnątrz kolana nogi ugiętej, z piętami stale wzniesionemi. Tułów wydłużony, głowa śmiało wtył odrzucona, jak u konia rasowego. Pouczyć dzieci, aby starały się doskakiwać równie lekko każdą nogą (choć właściwie na tym stopniu nauki nie przestrzega się zbyt ściśle, którą nogą wykonać doskok). Po kilkakrotnem powtórzeniu zabawy pozwala nauczycielka poszczególnym dzieciom wykonywać bieg z przeszkodami, i wtedy ocenia poprawność formy, lekkość doskoku i inne zalety poprawnego skoku. Ożywienie i sprężystość powinny być cechą tej zabawy.



Ryc. 497.

Oswabadzanie zaczarowanej księżniczki z głębokiej przepaści, w której zatrzymują ją skrzaty (krasnoludki).

O tram, w wysokości mniej więcej 60—70 cm, zahacza się pochylnie, lub (w braku tychże) ławki zaopatrzone w haki, — ma to przedstawiać szklaną górę, na którą należy się wdrapać, by dokonać śmialego czynu — oswobodzenia księżniczki. U podnóża góry rysuje się przepaść, w której uwięziono księżniczkę, strzeżoną przez skrzata. Przy każdej pochylni, po drugiej stronie tramu, jedno dziecko w siadzie skrzyżnym, uważa na wszystkie ruchy rycerzy. Ci ostatni, w rycerskiej postawie, przebiegają szklaną górę, rzucają się śmiało wysokim skokiem w przepaść. Złudzenie dużej głębi można wywołać, nakazując odbić się wysoko wgórę, a przy doskoku zrobić się możliwie małym (przysiad podparty). Jeśli który z rycerzy nie ugnie dość silnie kolan, albo dotknie podłogi innym odcinkiem ciała jak ręce i nogi, — nietylko że nie uwalnia księżniczki, ale sam zostaje uwięziony i w siadzie skrzyżnym oczekuje, aż wszyscy wypróbują skoku. Ten zaś, któremu udało się dokonać próby bez protestu straży (skrzata pilnującego danej góry), jest wolny i może oswobodzić jednego z więź-

niów. Pozostali więźniowie mają prawo, gdy już wszyscy raz biegali, powtórzyć próbę do trzech razy. W czasie pobytu w przepaści mają więźniowie prawo oceny innych skaczących. Oceniając dokładnie błędy innych, uczą się zarazem, jak skok powinien być wykonany.

Rozbieg, bieg po ławce, przeskok przez rów. Skoki strumieniem. Forma swobodna.

Dwie lub trzy ławki ustawia się jedną za drugą; przy końcu ostatniej rysuje się rów, szerokości 70—100 cm. Dzieci, stojąc w dużych odstępach, wbiegają na ławki cichemi krokami, — przy końcu ostatniej ławki odbijają się silnie tą nogą, która wykonała ostatni krok, drugą (skurczoną) przerzucają wprzód, śmiało i odważnie, na drugą stronę „rowu". Doskok do przysiadu podpartego (mom. przejściowego), poczem bieg w dalszym ciągu w oznaczonym kierunku. Ustawienie przed ławkami w zakroku wspiętym raz lewą, drugi raz prawą nogą.

Podbieganie pod wywijadło (krążoną linę). Ryc. 498.

Dzieci ustawiają się w rzędzie lub w dwurzędzie. Sznurem, pod którym przebiegają dzieci, krąży się wtył-wzwyż-wprzód, ku ćwiczącym. Najlepiej i najjednostajniej wypada krążenie, gdy nauczy się dzieci, by pomagały nauczycielce. Nauczycielka i pomoc stają naprzeciw siebie, w odległości kilku kroków. Końce sznura ujmuje się oburącz w ten sposób, że ramię lekko ugięte, zwrócone do ćwiczącego, trzyma się blisko klatki piersiowej, podczas gdy drugie, wyciągnięte wprzód, chwyta sznur. Obroty sznura wykonuje się tą właśnie ręką, — druga pozostaje prawie bez ruchu. Obroty wykonywać należy w spokojnem, równem tempie, podczas gdy dzieci przebiegają kolejno, jedno za drugiem, szybko, odważnie i śmiało, w porządku, trzymając się prosto, z głową wzniesioną. Początkowo określa się, że przebieganie ma następować np. po każdym czwartym obrocie. Nauczycielka liczy głośno: *raz-dwa-trzy, — już!* gdy sznur jest na dole. Wybieg z miejsca startu, znajdują-



Ryc. 498.

cego się w odległości kilku kroków od wywijadła (kreska naznaczona kredą), w chwili gdy nauczycielka wypowiada: *„już“*. Czwarty obrót sznura, w nieco wolniejszem tempie, jest właśnie tym „przebiegiem przez trudną bramę“. Po wyćwiczeniu, przebiegają dzieci na każdy drugi obrót, potem na każdy. Dzieciom pozbawionym inicjatywy, bojaźliwym, dozwala się biegać z pomocą, która trzyma je za rękę. Doskonałym środkiem jest także, gdy nauczycielka stanie poza dzieckiem, które ma biec, i w momencie startu popchnie je lekko (w takim razie wywijadłem krążą same dzieci). Gdy dzieci nabiorą wprawy w przebieganiu, można rozmieścić wokoło sali np. cztery wywijadła.

B. ĆWICZENIA O FORMACH ORKEŚLONYCH.

Wspięcie (powyż), skok wgłąb obunóż. Ławka.

Sposób wykonania doskoku podany dokładnie na str. 518.

a) *Zwarcie, wspięcie, i postęp wzdłuż ławki krótkiemi poskokami, zakończony zeskokiem obunóż,* wgłąb (p. Ćw. równoważne, str. 358).

b) *Stanie naprost, powyż, wspięcie, i zeskok wgłąb, wprzód. Dwójkami, z chwytem za ręce;* w 2 t.

Doskok do przysiadu, potem do przysiadu, mom. przejściowego. Ustawienie dwójkami, naprost, z chwytem za ręce. Jedno z dzieci wykonuje skok, drugie pomaga. Ćwiczący staje we wspięciu na ławce, pomoc w oddaleniu ½ kroku przed ławką. Aby ławka nie pochylała się, dzieci stają naprzemian — jedynki zwrócone w jedną stronę, dwójki w drugą. Pomoc ujmuje ćwiczących za nadgarstki od strony zewnętrznej, ramiona tylko lekko ugięte w łokciach. Przy skoku wgłąb, silne odbicie się nogami od ławki, podrzucenie ciała wgórę i wprzód (tułów wyprostowany). Ryc. 499. Doskok do przysiadu w niedużem oddaleniu od ławki, z zachowaniem poprawnej formy.



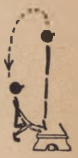
Ryc. 499.

Pomoc powinna lekkim i szybkim wznosem ramion ćwiczącego, dopomóc do sprężystego podskoku wgórę

(lotu wzwyż) i bezpośrednio potem cofnąć się wtył, celem udzielenia pomocy przy doskoku. Należy ją pouczyć, że nie wolno pociąganiem wprzód, — przeszkadzać skaczącemu w wykonaniu sprężystego skoku wzwyż, gdyż zadaniem pomocy jest właśnie ułatwianie tej poprawnej formy skoku.

c) — *wtył.* Z oparciem, przy doskoku, palców rąk o krawędź ławki. W 2 t.

Skakać należy wysoko, doskakując blisko ławki tak, by można było — bez przenoszenia punktu ciężkości ciała, utrzymywanego w położeniu pionowem — oprzeć palce o krawędź ławki. Na nową kom., wyprost kolan do stania. Ryc. 500.



Ryc. 500.

d) — *zeskok bokiem z oparciem ręki o krawędź ławki.* W 2 t.

Ćwiczący, oznaczeni liczbą parzystą, zeskakują w jedną, — nieparzystą, w drugą stronę, podobnie jak wyżej pod a i b, tylko że wbok, w niedużem oddaleniu od ławki (ryc. 501), opierając rękę, znajdującą się bliżej o jej krawędź.



Ryc. 501.

Wbieganie na pochylnię i zeskok do przysiadu. Pochylnia (albo ławka pochyło ustawiona). Wbieg nogą dowolną. Pomoc nauczycielki.

Pochylnię zahacza się o tram w wysokości kolan, a w braku pochylni ławeczkę (blisko bocznego słupa, by w danym razie mieć oparcie). Ażeby wbieganie mogło być śmiałe i sprężyste, wykonuje się je swobodnie dużemi krokami (dowolną liczbą). Szybkie odbicie tą nogą, która wykonała krok ostatni, wymach nogą swobodną, podrzucenie ciała ku górze i lotny skok do przysiadu w niedużej odległości od przyrządu. Przy skoku wgłąb zależy nie tyle na tem, by był wykonany daleko wprzód, ale raczej możliwie najbardziej wzwyż. Aby uniknąć niebezpiecznego ześlizgiwania się, nie należy dobiegać do samego końca pochylni lub ławki, lecz odbić się już w pewnem oddaleniu przed końcem, w miejscu oznaczonem kredą. O ile możności, sama nauczycielka powinna pomagać przy zeskoku; w tym celu sta-

je w wykroku przed skaczącym, wyciąga ręce, podtrzymując go, zanim nastąpi doskok.

Ćw. przygotowawczem do opisanego skoku z rozbiegiem jest: w *staniu powyż, zeskok wgłąb obunóż, z pomocą współćwiczących.* Po wbiegu, zatrzymują się ćwiczący w poz. stania; następnie, na daną kom., zeskakują wgłąb.

Ćw. przygotowawcze do skoku wolnego wzwyż, przez niską przeszkodę. Forma skoku swobodna, noga dowolna.

Doskok do przysiadu podpartego (mom. przejściowego). Poprzeczka, lub sznur zawieszony nisko na stojakach, niska ławka, i t. p.

Ściśle określonej i dokładnej formy tego rodzaju skoku nie można, rzecz naturalna, żądać od dzieci w pierwszym roku nauczania gimnastyki; niemniej jednak przez pouczanie należy zmierzać do tego, by w czasie wyćwiczania osiągnąć cel główny, t. j. skok sprężysty, poprawnie wykonany. Oto przykład takiego pouczania:

Przed zaczęciem rozbiegu ustawia się dzieci w oznaczonem miejscu, w poz. zakroku, uważając by postawa była poprawna, a całe ciało „ożywione"; — przed wydaniem hasła na rozbieg, kontroluje się ruchami kontrolnemi swobodę barków, podnosząc kilkakrotnie ramiona, kiwając głową, uginając błyskawicznie kolana, i t. p. *Rozbieg* rozpoczyna się wspiętą nogą zakroczną, lekkiemi, szybkiemi krokami, śródstopiem lub na palcach. Układ ciała śmiały, głowa podana wtył, ramiona, jak zwykle przy biegu, oscylują swobodnie wprzód i wtył. Dzieciom poleca się, by zwiększały szybkość, zbliżając się do celu.

Odbicie: w odległości mniej więcej kroku od poprzeczki następuje odbicie się tą nogą, która wykonała ostatni krok (odbicie jednonóż), następnie łączy się i kurczy nogi możliwie jak najwyżej, przyczem ciało podrzucone zostaje wprzód i wzwyż, moment „lotu", ramiona wymachują w sposób naturalny wtył i wprzód. Po przeskoczeniu poprzeczki, prostuje się całe ciało, głowę od-

chyla wtył, kolana prostuje, ramiona opuszcza bokiem.

Doskok wykonuje się na palce, cicho i lekko, rozluźniając stawy nóg, przybierając zrazu poz. przejśc. przysiadu podpartego, poczem powraca się do poz. stania, wreszcie z lepiej wyćwiczonymi do przysiadu (mom. przejściowy), podając ręce stojącej naprost pomocy. Dzieci należy przyzwyczajać od samego początku, żeby skok, przy całej swej szybkości, był spokojny i opanowany, bez podniecenia nerwowego. Różnicę między tak opanowanym a podnieconym skokiem powinny dzieci poznać z własnego doświadczenia. Nauczycielka, wymawiając głosem wesołym, pełnym siły, „legato“: *skaacz!* — powinna zmusić dzieci do szybkości w rozbiegu, skupienia (koncentracji) i energji w momencie skoku.

Wolny skok obunóż wdal. W 3 t., na kom. Forma swobodna.

Wzdłuż desek podłogi rysuje się dwie linje w odległości 50—100 cm i ustawia dzieci przy pierwszej kresce. W t. 1. wspięcie z podrzuceniem wzwyż ramion z zaciśniętemi rękami, stroną grzbietową zwróconą wprzód; w t. 2. łagodne ugięcie kolan i lekki opad tułowia wprzód, wymach ramion wdół-wtył; w t. 3. skok wdal do przysiadu podpartego z silnym skurczem nóg i rzutem ramion wprzód-wzwyż i zpowrotem wdół do przysiadu podpartego. Ryc. 502. O przysiadzie podpartym po przeskoku przez rów, p. str. 521.



Ryc. 502.

2. *Skoki mieszane.*

A. SKOKI Z PODPORU.

Przysiad podparty i skok ze skurczem nóg.[1]) [2])

a) — *w miejscu.* Ryc. 186, str. 226.

W przysiadzie podpartym opiera się dłonie z palcami zwróconemi wprzód, w niedużej odległości od kolan.

[1]) W czasie szkolenia skoków mieszanych, należy — jak to już wspomniano przy opisie skoków wolnych — zwracać baczną uwagę na wiele ważnych momentów, a mianowicie na to, by elastyczna sprężystość kręgosłupa nie zatracała się przez

Na kom., skacze się, t. j. szybkiem i silnem odbiciem nóg przenosi się cały ciężar na ręce, podrzuca ciało wgórę, tak że przez krótką chwilę powstaje poz. stania na rękach (nastoć). Ramiona wyprostowane pionowo, kolana zwarte, nogi silnie skurczone, zbliżone do tułowia, kręgosłup wydłużony i wyprostowany.

b) z postępem wprzód (skoki zajęcze). Por. z ćw. mięśni brzusznych, str. 226.

---

usztywnianie ciała, gdyż stałoby się ono wtedy ciężkie i niezgrabne. Trzeba również przestrzegać, by szybkie, sprężyste skurcze stawów nóg i odbicie, poprzedzające moment lotu, było możliwie jak najlepiej wyzyskane.

Ponieważ przy skokach mieszanych odbicie odgrywa szczególnie dużą rolę, należy odbiciu z miejsca i odbiciu z rozbiegu poświęcać baczną uwagę.

Wspólne dla obu tych rodzajów odbić jest to, że zanim stopy oderwą się od podstawy (podłogi, przyrządu) kurczy się nieznacznie stawy nóg (nogi) i prostuje natychmiast szybko i silnie, co wywołuje podrzucenie ciała wgórę, czyli „lot". *Różnica* zaś polega na tem, że przy *odbiciu z miejsca* lot następuje bez poprzedniego kroczenia, odrazu z miejsca odbicia. Odbicie, następujące bezpośrednio po rozbiegu, wzmacnia w znacznej mierze wykonanie skoku wgórę. Zależy to jednak oczywiście od tego, czy odbicie było poprawne.

Odbicie z miejsca:

a) odbicie jednonóż; odbija się jedna tylko noga.

b) odbicie obunóż; obie nogi złączone, odbijają się równocześnie.

Odbicie z rozbiegu:

a) odbicie jednonóż; po 2, 3 lub więcej krokach rozbiegu, odbija się mocno śródstopiem tej nogi, która wykonała krok ostatni.

b) odbicie obunóż; po krótkim skoku obunóż wprzód, albo po poprzednim rozbiegu (1, 2, 3 kroki), odbija się zwartemi stopami. W tym ostatnim razie między ostatnim krokiem rozbiegu a odbiciem obunóż występuje zawsze krótki, niski skok wprzód, w czasie którego łączy się stopy (do odbicia). Nazwa „*odbicie jednonóż i obunóż*" zależy od tego, czy odbicie po rozbiegu wykonuje się jedną, czy obiema nogami.

[2]) Co się zaś tyczy *doskoku,* to już kilkakrotnie wspominano, jak powinien być wykonywany. Jako ogólną zasadę wymienić tu można tylko, że doskok wykonuje się do przysiadu, do przysiadu podpartego, albo wreszcie do przysiadu jako mom. przejściowego, co znaczy, że powrót do poz. stania następuje bezpośrednio, bez osobnej zapowiedzi. (Przyp. aut.)

Wspięcie, stanie naprost, opad tułowia wprzód podparty i podskoki w miejscu. Ławka.

Po obu stronach ławki, w odległości mniej więcej ½ kroku, rysuje się linję równoległą, na której dzieci, ustawione mijanego, przybierają poz. opadu podpartego. Ręce z palcami skierowanemi wprzód, oddalone na szerokość barków, ramiona wyprostowane. Ryc. 503.

a) *podskoki z wyprostowanemi stawami kolanowemi.* Rytm. wyćwiczanie podskoków. Ryc. 503.



Ryc. 503.

Podskoki wykonuje się w miejscu, z wyprostowanemi kolanami, siadem wysoko wzniesionym, plecami prostemi. Przy każdym podskoku ciężar ciała spoczywa chwilowo na rękach. Podskoki wykonuje się przez jakiś czas posobnie, a po oznaczonej liczbie taktów, np. po 6 t., zatrzymuje się i kontroluje poz. Dzieci same powinny kontrolować wzrokiem, czy, skacząc, nie posuwają się wtył albo wprzód, zamiast skakać po narysowanej linji. Należy zwracać uwagę, czy w mom. „lotu“ ramiona pozostają stale wyprostowane, — *reguła obowiązująca przy wszystkich skokach z podporu.* Nauczycielka liczy w równomiernem, dobrze dostosowanem tempie, głosem energicznym staccato: *raz, raz, raz.* Tempo dość wolne.

b) — *z silnym skurczem nóg.*



Ryc. 504.

Jak pod a, z tą różnicą, że skurczone kolana pozostają zbliżone do tułowia przy każdym podskoku. Ryc. 504.

Stanie bokiem, przygotowanie do skoków zawrotnych. Nogi silnie skurczone. Ławka.

W pierwszych latach nauczania gimnastyki wyćwicza się wszystkie skoki odboczne (zawrotne) z silnym skurczem nóg. Ponieważ ramię ciężaru (dźwigni) znacznie się zmniejsza w ten sposób, mogą dzieci łatwiej opanować wykonywanie różnych mom. ruchu w czasie skoku.

Wyskok następuje z odbicia obunóż z miejsca, albo przez odbicie obunóż z rozbiegu.

Doskok do przysiadu, albo tylko do przysiadu, mom. przejściowego.

a) *Stanie bokiem, opad podparty, i skok bokiem do*

przysiadu podpartego na ławce. Odbicie obunóż z miejsca.

Poz. wyjśc. jak wskazuje mom. *a* ryc. 505, chwyt rękami za krawędzie ławki. Odbijając się silnie w miejscu, kurczy się i natychmiast prostuje stawy ramion ruchem sprężynowym, podrzuca ciało z siadem wysoko wzniesionym do poz. przysiadu podpartego na ławce. Ryc. 505, mom. *b.* Na następną kom., zeskok na drugą stronę ławki; odbijając się silnie nogami od ławki, przenosi się ciężar ciała na ręce, i podrzuca siad wysoko ku górze. Nogi złączone i silnie skurczone, siad wzniesiony wysoko jak na ryc. 505, mom. c. Przy przeskoku w lewo, opuszcza się w mom. doskoku lewą rękę, przenosząc prawą na drugą stronę ławki. Nogi powinny znajdować się blisko ławki, na linji chwytu ręki, mom. c. Na osobną kom., w jednym takcie, wyprost i powrót do poz. stania. Skoro tylko dzieci zrozumieją technikę skoku, wykonuje się go, stając bokiem przy ławce.



Ryc. 505.

b) *Stanie opadne bokiem i skok boczny do przysiadu podpartego na ławce.* W 2 t. Odbicie obunóż.

Poz. wyjśc. stanie bokiem. Po krótkiem i niskiem odbiciu obunóż, ujmuje się rękami krawędzie, i kurcząc stawy ramion, skacze na ławkę do przysiadu podpartego, poczem kontynuuje się skok według wskazówek wyżej podanych.

c) *Stanie bokiem i przeskok zawrotny ponad ławkę, z przysiadem, mom. przejśc.*

Jak pod lit. *b,* z tą tylko różnicą, że przysiad na ławce jest krótkim mom. przejściowym, poczem następuje zaraz przeskok na drugą stronę ławki.

Stanie bokiem i przeskok zawrotny (nogi silnie skurczone). W 3 t. Odbicie obunóż, ławka.

W t. 1. odbicie; w t. 2. przeskok do przysiadu przez ławkę, tak, by stopy dochodziły do linji rąk; w t. 3. powrót do poz. stania.

Wspięcie, rozkrok ponad ławką, skłon wprzód podparty, odbicie z miejsca i z ławki. (Przygotowanie do skoku „kociego".) Na kom., w 2 t., potem rytm.


Ryc. 506.

Stojąc w rozkroku wspiętym ponad ławką, ujmuje się rękami jej krawędzie, — (ramiona wyprostowane, ryc. 506). Po odbiciu obunóż z miejsca w t. 1., przenosi się cały ciężar ciała na wyprostowane ramiona, a silnie skurczonemi nogami podrzucone ciało, przybiera poz. przysiadu na ławce. W t. 2. W taki sam sposób zeskok z ławki do poz. wyjść.

Stanie w rozkroku ponad ławką, opad podparty i z odbiciem w miejscu postęp wprzód: rękami po ławce, nogami po podłodze. W 2 t. Na kom., potem rytm.


Ryc. 507.

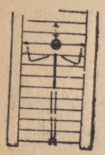
W t. 1. duży postęp rękami po ławce, w t. 2. postęp podskokiem po podłodze. Zachęcać dzieci do wykonywania skoków długich, śmiałych. Ryc. 507.

B. SKOKI ZE ZWISU (PRZODEM I TYŁEM).

Przy skokach ze zwisu wyćwiczać należy przedewszystkiem sprężystość i elastyczność skoku z większem lub mniejszem współdziałaniem ramion. Przy tego rodzaju skokach nie należy nigdy zapominać o przepisowej odległości między rękami, t. j. przy maksymalnym skurczu ramion narówni z pasem barkowym, z łokciami rozchylonemi wbok. Hasło (impuls) do elastycznego odbicia powinno łączyć się jak najściślej z mom. chwytu rękami; jest to jedna z najważniejszych zasad przy skokach ze zwisu. Niemniej ważne jest również, by skok ze zwisu wykonywać bez czynnego współdziałania tułowia; przyruchy, albo napięcie tułowia utrudniają wykonywanie poprawnego, sprężystego skoku.

Naprost, wspięcie, półzwis o ramionach ugiętych i podskoki w miejscu. Przyścianek, podłoga. Ćw. rytm. skoków ze zwisu.

Dzieci stają w poz. zwartej, wspiętej przed przyściankiem, ujmując szczebel w wysokości czoła; chwyt rąk jak cała szerokość szczebla.



Ryc. 508.

a) — *w miejscu. Ryc. 508.*

Podskoki wykonuje się możliwie jak najwyżej i sprężyście, podobnie jak zwykłe podskoki wolne, z tą tylko różnicą, że i ramiona współdziałają równocześnie. Podskakuje się blisko przyścianka, z łokciami rozchylonemi wbok, łopatkami opuszczonemi, z poprawnym układem ciała, pozostającego stale w płaszczyźnie strzałkowej.

b) — *w miejscu; w oznaczonym takcie wyskok na szczebel do półzwisu.* Na kom., w 4 t. posobnie.

Podskoki w miejscu, jak pod lit. *a.* Trzeci podskok z silniejszem odbiciem i z współdziałaniem ramion, przejście do półzwisu w wysokości 20—30 cm. ponad podłogą.

c) — *Półzwis wspięty i podskoki obunóż, naprzemian na podłodze i na szczeblu.* W 2 t. Wyucza się na kom. potem rytm.

Aby łatwiej dojść do lekkości i sprężystości skoku, zaczyna się w poz. półzwisu.

Poz. zwartą, wspiętą, przybiera się na wysokości 20 do 30 cm; inne szczegóły jak pod lit. a.

Stanie naprost, ramiona wzwyż, wspięcie i podskoki z uderzaniem rękami o szczebel. (Przygotowanie do zwisu naprost.) Na kom.

W staniu naprost, w niedużem oddaleniu od przyścianka, z ramionami wzwyż, dłońmi zwróconemi wprzód. Odbijając się silnie w miejscu, „podlatuje" ciało ku górze, zachowując poprawny układ, przyczem dzieci starają się dotknąć (uderzyć) rękami szczebla dosiężnie. Doskok z nieznacznem rozluźnieniem stawów nóg. Najważniejszem zadaniem pouczania jest przyzwyczajać ćwiczących, by tułów i ramiona nie brały czynnego udziału w ruchu, a jedynie tylko siłą sprężystości nóg starali się osięgnąć jak najwyższy skok. Nie należy również usztywniać ciała i nie podnosić barków. Podnoszenie jednego ramienia wyżej niż drugie jest częstym błędem, który przeszkadza wyszkoleniu poprawnych skoków ze zwisu.

DRUGI ROK NAUCZANIA.

Lata od 10—11.

1. Skoki wolne.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Skoczki.

Zwarcie, wspięcie, podskoki w miejscu naprzemian z wyższym skokiem wprzód.

Dzieci mają przedstawiać zabawkę „skoczki“, figurki drewniane na sprężynie. Naciśnięcie sprężyny wywołuje lekkie, nieznaczne podskoki; po oznaczonej liczbie tychże następuje automatyczne silniejsze przygięcie i odskok sprężyny. Nieznaczne ruchy sprężynowe naśladuje się podskokami w miejscu (np. 4 razy), poczem skoczki wykonują w t. 5. i 6. krótki ale wysoki skok wprzód; w t. 7. i 8. pauza, poczem zabawę rozpoczyna się na nowo.

Skaczące kaczki.

Zwarcie, wspięcie, i niskie podskoki wtył, wprzód i wbok. Ćw. rytm. Przykłady:

a) *Stanie naprost, podskoki wprzód i wtył.* Rytm. serja ćw.

Zabawę prowadzi się w ustawieniu szeregowem, dwójkami naprost z dużym odstępem między ćwiczącymi. Dwójki stają w odległości ½ kroku, zwrócone twarzami do siebie. Zabawa ma naśladować mechaniczną dokładność sztucznej zabawki, w taki np. sposób: 4 podskoki obunóż w miejscu, 4 z posuwaniem wtył i 4 zpowrotem wprzód, do pierwotnego miejsca. Serję tych podskoków prowadzi się czas jakiś; następnie można urozmaicać je w ten sposób, że po 2 podskokach wprzód i wtył dwójki podają sobie ręce, i podskakując, wykonują półobrotu w miejscu, zmieniając tem samem swe miejsce, poczem zaczyna się serję na nowo, z podskokami w przeciwną stronę. Trzymanie się za ręce zmusza dzieci zarówno do bardziej precyzyjnego

wykonywania skoków, jak i do dokładniejszego zachowania kierunku (wprzód albo wtył).

b) *Naprost, wspięcie, chwyt za ręce, podskoki w miejscu na zmianę z podskokami wbok.* Rytm. serje podskoków.

Poz. wyjśc. jak pod lit. a, z tą różnicą, że dwójki podają sobie ręce w ten sposób, iż ramiona trzymają bez usztywnienia po bokach ciała, przedramiona ugięte w łokciach, skierowują wprzód. Serję ruchów wykonuje się jak następuje; cztery podskoki w miejscu i czterema podskokami postępuje się wbok (w lewo) z powrotem na miejsce; po czterech skokach w miejscu, znowu cztery w prawo z chwytem za ręce. Chwyt za ręce jest równocześnie kontrolą dokładności ruchu.

W cztery strony świata.

Zwarcie, wspięcie, i oznaczona liczba podskoków (np. 6 w każdym kierunku), *z nieznacznym postępem w dalszych kierunkach: wprzód, w prawo, wtył, w lewo.* (O skoku w cztery strony świata, p. str. 515). Podskoki są o tyle utrudnione, że trzeba niemi znaczyć kwadrat, bez zwracania się w danym kierunku i bez pośrednich podskoków w miejscu.

Śmieszne figurki.

Lekkie, sprężyste podskoki z postępem (wprzód, wtył), obunóż albo jednonóż.

a) *Zwarcie, wspięcie, niski podskok obunóż na zmianę z podskokiem jednonóż z drugą nogą ugiętą wtył.* W 2 t. Tempo dość żywe. Podskoki wykonuje się kolejno na lewej i prawej nodze.

b) *Podskoki na jednej nodze; swobodną nogą wymach wprzód, wtył, wprzód, wbok.* Takt względnie powolny.

Aby ułatwić utrzymanie charakteru podskoków, nie należy kłaść nacisku na wymachy wyprostowaną nogą. Podskoki wykonuje się w miejscu, wyćwiczając osobno każdy kierunek wprzód, wtył, wbok i zpowrotem). Tempo równe, zresztą forma swobodna.

c) — *jak wyżej, ale wymach ramion w tym samym kierunku, co i wymach nogi.* Wymachy obiema rękami wprzód, wtył, wbok-wskos, i t. p.

Skok i podniesienie urojonego przedmiotu (np. kamienia).

Zwarcie, wspięcie, w oznaczonym takcie przysiad podparty i wyprost podskokiem do stania. Ćw. rytm., np. w 6 t.

Dzieci powinny sobie wyobrażać, że w danym mom. uginają szybko kolana do przysiadu podpartego, by podnieść obiema rękami kamień, a prostując się, natychmiast dalej podskakiwać. W 3 pierwszych taktach lekkie podskoki w miejscu, w t. 4. podskok do przysiadu podpartego, „ujęcie kamienia". Energicznym chwytem ujmują dzieci kamienie, leżące przed palcami stóp. Kamienie podnosi się tak szybko, że już w t. 5. następuje podskok, z zupełnym wyprostem całego ciała. W t. 6. podskok obunóż w miejscu. Ćw. prowadzi się przez jakiś czas posobnie.

O locie i wyzyskiwaniu siły sprężystości przy skoku p. str. 512, 513.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zwarcie, wspięcie i podskoki obunóż.

a) — *w miejscu; w oznaczonym takcie zwrot o 90°.* Serja rytm. podskoków z oznaczoną ilością taktów. Po np. 9 podskokach, w t. 10. podskok wyższy ze zwrotem w lewo. Początkowo zatrzymuje się podskoki po wykonaniu zwrotu. Po nabraniu wprawy, bez zatrzymywania, posobnie np. 4 podskoki ze zwrotem w lewo. Podskok wykonuje się równą ilość razy w każdą stronę. Odbicie od podłogi w t. 9. silniejsze, aby zwiększyć wysokość podskoku końcowego. Dzieci liczą głośno: *raz, dwa, trzy,* i t. d., wymawiając silniej: ***dziewięć, dziesięć!***

b) — *w miejscu, z lekkiemi uderzeniami o uda.*

Z każdym podskokiem łączy się nieznaczny wznos ramion wbok i głośne klaśnięcie u uda, które przypada na mom. opadu stóp na podłogę.

c) — *trzechtaktowa serja podskoków z nieznacznym postępem wprzód.* Rytm. w 3 t.

Po dwóch podskokach w miejscu, trzeci wyższy wprzód. Dzieci liczą głośno, akcentując silniej ***trzy!***

Podskok do rozkroku i zeskoku (podobnie jak na str. 517).

a) — *Oznaczoną liczbę podskoków, nieznaczny postęp wprzód.*

Nieduży postęp wprzód wykonuje się w czasie zeskoku bez klaśnięcia albo z klaśnięciem. (O klaskaniu w czasie skoków, p. str. 518).

b) — *ze zmianą z podskokiem obunóż.* Ćw. rytm. w 2×3 t.

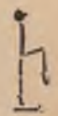
W 3 pierwszych taktach podskok do rozkroku i zeskoku, w 3 następnych trzy podskoki obunóż w miejscu.

W małym wykroku wprzód, podskoki w miejscu; w oznaczonym takcie podskoki do wykroku, cz. podskoki taneczne. Ćw. rytm. w 4 t. Wyćwicza się na kom., w 4 t. posobnie.

Wykrok wprzód tak nieznaczny, że pięta nogi kroczne j znajdować się powinna tuż przed palcami nogi postawnej; jeśli bowiem odstęp między nogami jest większy, podskoki stają się cięższe, a tem samem trudniej utrzymywać ciężar ciała równomiernie na powierzchni podstawowej między obiema nogami. Podskoki wykonuje się we wspięciu, z lekkiem rozluźnianiem stawów kolanowych i silnemi ruchami sprężynowemi stawów skokowych w 4 t. W t. 1. 2. i 3. podskoki na tej samej nodze, w t. 4. podskok wyższy, ze zmianą nogi. Tułów dobrze wyprostowany, w czasie lotu powinien zachowywać także położenie pionowe, — ramiona luźno bokiem.

Wspięcie i podskok z kolejną zmianą skurczu nogi. Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. i 2. wykonuje się nieduże, lekkie podskoki na lewej nodze, kurcząc równocześnie prawą nogę, miękko i szybko. W t. 3. i 4. podskoki na przeciwnej, prawej nodze. Dzieci mają wykonywać skoki wysoko, nie rozluźniając jednakże stawów nogi postawnej, — nie pochylając tułowia i głowy, a przedudzie nogi skurczonej skierowywać pionowo wdół. Ryc. 509. Nogę należy kurczyć szybko i wysoko, z uczuciem lekkości.



Ryc. 509.

Zwarcie, wspięcie i podskok ze skurczem nogi na zmianę z podskokiem obunóż. Ćw. rytm. w 2 × 8 t. Podskoki taneczne.

Od t. 1 do 4. podskoki jak wyżej. Od t. 5. do 8. dalszy ciąg serji podskoków obunóż w miejscu.

Zwarcie, wspięcie i podskoki z lekkiem uderzaniem palcami nóg, naprzemian przed i przy nodze postawnej. Ćw. rytm. w 2 t.

W t. 1. lekki podskok z nieznacznem wysunięciem lewej nogi wprzód i uderzeniem palcami o podłogę. W t. 2. podskok z uderzeniem palcami ponownie przy nodze postawnej. W czasie podskoków, ciężar ciała spoczywa na nodze postawnej, staw kolanowy drugiej nogi nieznacznie ugięty. Cała postawa swobodna, niewymuszona, głowa podana wtył, wzrok skierowany przed siebie, ramiona luźno opuszczone bokiem. Podskoki wykonuje się najpierw jedną, potem drugą nogą. Tempo dość szybkie. Nauczycielka liczy staccato: *raz! dwa! raz!*

Wolny skok obunóż.

a) *Zwarcie, wspięcie, i oznaczona liczba skoków z niedużym postępem wprzód, zatrzymanie się w poz. przysiadu podpartego, potem w poz. przysiadu podpartego jako momentem przejśc.* Ćw. rytm. w 6 t.

Z każdym skokiem krótki postęp wprzód; piąty skok wyższy niż poprzednie, kończy się przysiadem podpartym, lub tylko przysiadem. Dzieci w tym wieku mają do pokonania duże trudności w utrzymywaniu równowagi przy skokach, szczególnie, gdy skoki łączą się z postępem wprzód. Należy więc przybierać poz. przysiadu z przejściowym mom. przysiadu podpartego, opierając lekko palce o podłogę i natychmiast, bez osobnego polecenia, wyprost tułowia do poz. pionowej z opustem ramion bokiem.

b) *Zwarcie, wspięcie, i po oznaczonej liczbie skoków w miejscu przetrzymanie w poz. przysiadu z lekkiem oparciem rąk na kolanach.*

Doskok np. w t. 10., poprzedzony wyższym skokiem z silnem odbiciem obunóż. Dzieci liczą głośno, akcentując silniej ***dziewięć, dziesięć!*** *Początkowo doskok* do przysiadu z mom. przejściowym przysiadu podpartego.

c) *Zwarcie, wspięcie, skok do rozkroku i zeskoku;* w oznaczonym takcie skok wprzód do poz. przysiadu podpartego. Na kom., w 8 t. posobnie. W pierwszych 7 t. skoki do rozkroku i zeskoku; w t. 7. skok z silniejszem odbiciem i podrzuceniem ciała wprzód-wzwyż tak daleko, żeby przy doskoku w t. 8. znaleźć się możliwie jak najdalej wprzód, nie tracąc jednak równowagi i charakterystycznej dla skoków sprężystości.



Ryc. 510.

d) *Naprost, wspięcie, skoki obunóż wprzód (wbok, wtył) do poz. przysiadu naprost.* Chwyt za ręce. Jedno z dzieci wykonuje skoki, drugie trzyma skaczącego za ręce. Na kom., w 2 t. posobnie. Ryc. 510. (O skoku do przysiadu z pomocą, p. str. 519).

Ponieważ nauczanie powinno mieć na celu przedewszystkiem wyćwiczanie sprężystych skoków w poprawnej formie, poleca się dzieciom początkowo wykonywanie skoków i podskoków krótkich a wysokich, stopniując bardzo powoli. Pomoc posuwa się szybko krótkim krokiem wtył (wprzód, wbok), by w razie potrzeby pomagać ćwiczącemu. Skoki wbok może wykonywać cała dwójka równocześnie.

Ćw. przygotowawcze do skoku wolnego obunóż; w 7 t.

(O chwycie za ręce do skoków wolnych, p. str. 121 b). Rytm. ćw. skoków w 4 t. posobnie. Wyucza się na komendę.

Ustawienie dwójkami naprost, z chwytem za obie ręce. W t. 1. wspięcie, w t. 2. pauza; w t. 3. i 4. błyskawiczne ugięcie kolan z bezpośrednim sprężystym skokiem i doskokiem do przysiadu. Wyćwicza się na kom., z głośnem liczeniem dzieci. Początkowo posługuje się nauczycielka przy wypowiadaniu kom. zarówno zapowiedzią jak i hasłem np. *„Pięty — wznieś!“* (raz), *pauza* (dwa); *błyskawiczne ugięcie kolan i skok do przysiadu — już!* (trzy, cztery). Potem stosuje się na każdy poszczególny takt tylko hasło: *Już!* a dzieci, w różnych fazach ruchu liczą głośno. Po osiągnięciu wprawy wykonuje się wszystkie 4 t., licząc głośno, posobnie. Powrót do poz. zasadn. w trzech taktach zapowiada się osobno: wyprost kolan do wspięcia, pauza i opust pięt: t. 5., 6. i 7. Skoki te łączy się z dodatkowemi ruchami ramion. (P. ćw. poprzednie).

a) — *w miejscu.*

Jedno z dzieci skacze, drugie pomaga, podnosząc i opuszczając ręce ćwiczącego. Potem dwójki skaczą równocześnie. Str. 519, mom. c.

b) — *wprzód (wtył, wbok).* Jak skoki na str. 538.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Bieg pod krążone wywijadło i oznaczona liczba skoków ponad wywijadłem. Ryc. 511.

Ćw. to wykonuje się podobnie jak ćw. w I roku nauczania (str. 523), z tą zmianą, że po przebiegnięciu popod wywijadło, zatrzymują się dzieci w miejscu i skaczą obunóż przez wywijadło. Aby móc wzrokiem ocenić właściwy mom. skoku, należy w czasie krążenia wywijadła zwrócić się szybko o 90° (180°). Każdy obrót wywijadła pozwala na wykonanie dwóch skoków, z których jeden jest właściwym skokiem, drugi mom. przejśc. Liczbę skoków



Ryc. 511.

zapowiada się poprzednio; dzieci liczą np.: *raz i dwa i trzy i cztery!* Bezpośrednio po ostatnim skoku dzieci śpiesznie odbiegają, by zrobić miejsce następnym. Unika się straty czasu, gdy dwoje lub więcej dzieci podbiega pod jedno i to samo wywijadło. O zarządzeniach w razie podbiegania pod kilka wywijadeł, p. str. 523.

Wbieg po ławce i zeskok wgłąb ponad ręce współćwiczących lub przez dany przedmiot.

O ustawianiu się przed ławkami, wbieganiu i zeskoku z ławek, p. str. 524. Dany przedmiot do przeskoku kładzie się w odległości kroku od krawędzi ławki.

Wbieganie po pochyłej ławce i zeskok. Próba szybkości. Noga dowolna.

Ławka zahaczona o szczebel trochę ponad wysokość kolan.



Ryc. 512.

Wbieg wykonuje się śmiało długiemi krokami. Dobiegłszy do końca ławki, przechodzi się z pomocą rąk na szczebel równy z ławką, poczem silnem odepchnięciem ramion i nóg zeskakuje się do przysiadu, opierając ręce na szczeblu w odpowiedniej wysokości. Ryc. 512.

Po opanowaniu formy, stosuje się wbieganie strumieniem i zeskokiem parzystych w jedną, nieparzystych w drugą stronę, — poczem zmienia się porządek. Nauczycielka oznacza czas, w którym rzędy mają zaczynać wbieganie; ten rząd, który szybciej skończy wbieganie i zeskoki, zwycięża.

Szkoła skoczków.

Dzieci dzieli się na poszczególne, nieliczne grupy, np. po troje. Każda grupa pracuje sama dla siebie, zachowując ścisłą karność. Rodzaje skoków, wykonywanych w ten sposób, można zmieniać.

Przykłady skoków odpowiednich dla tego wieku:

a) *Obunóż, skok wzwyż.*

Dwoje lub troje dzieci pracuje razem w ten sposób, że np. wyciągnięte ramiona dwojga dzieci zastępują

„poprzeczkę na stojakach“, trzecie zaś ćwiczy się w skoku. Dwoje pierwszych przybiera poz. siadu klęcznego naprost, wznosi ramiona wprzód, do zetknięcia się wyprostowanych palców (nigdy chwytu za ręce). Dziecko, mające skakać, staje (w odległości ½ kroku przed klęczącymi) i w poz. zwartej, po odbiciu się z miejsca, przeskakuje przez złączone ręce, nie dotykając ich nogami. Skaczących poucza się, żeby w mom. lotu silnie kurczyli nogi.

W miarę wyćwiczania podnosi się ręce stopniowo coraz wyżej. Szkołę skoczków trzeba wyćwiczać dokładnie. Ręce należy podnosić zawsze w linji poziomej; przy wyższych skokach, dzieci zastępujące poprzeczkę, przechodzą do klęku. Pouczeń co do wymagań, jakie stawia się ćwiczącym, udziela się przed zaczęciem skoków; muszą one być ściśle przestrzegane. Każde z dzieci powinno skakać 10—15 razy, poczem następuje zmiana. Po ukończeniu zabawy, nauczycielka informuje się, które z dzieci skakało najlepiej i najśmielej; czyni to celem zachęcenia do coraz lżejszych, sprężystszych skoków.

b) *Zwarcie, wspięcie, skoki, — w oznaczonym takcie przeskok obunóż przez ławkę.*

Dzieci pracują dwójkami; jedno z dzieci skacze (kilka razy posobnie), drugie kontroluje poprawność wykonania. Skoki te, w braku dostatecznej ilości ławek, wykonywać można ponad tram lub złączone ręce.

Skacze się z poz. zwartej, wspiętej, z odległości ½ kroku od ławki. Pomoc staje po drugiej stronie danego przyrządu, również w niedużem oddaleniu.

Po np. 4 skokach, z których ostatni jest wyższy, — w t. 5. przeskok ponad ławkę, z silnym skurczem nóg (żeby nie zawadzić o ławkę). Doskok po drugiej stronie ławki do przysiadu mom. przejśc. i natychmiastowy wyprost całego ciała. Pomoc, stojąca naprost, przytrzymuje ćwiczących za ręce przez cały czas trwania skoku, lub tylko w fazie doskoku.

Skok jednonóż ponad rów. Forma swobodna.

Wpoprzek sali rysuje się, zależnie od jej długości, jeden lub więcej „rowów“, szerokości 80—100 cm. Między „rowami“ pozostawia się przestrzeń mniej więcej 110 cm, będącą zarazem punktem startu do następnego skoku. Zaczynając zabawę, ustawiają się dzieci w rzędy (odstęp między rzędami 1 m) — przy krótszej ścianie sali. Pierwsze dziecko staje tuż przed linją startu, i startuje trzema podskokami jednonóż. Po trzecim skoku, z silniejszem odbiciem, przeskok ponad rów, doskok na tę samą nogę w t. 4., i natychmiastowy start do skoku ponad drugi rów. Swobodną nogę wznosi się lekko wtył. Skoki należy wykonywać w jak największym porządku, z precyzją (każde dziecko skakać musi po linji prostej); nauczycielka liczy: *raz! dwa!* ***trzy! cztery!*** Po przeskoku ponad np. trzy rowy, biegną dzieci dookoła sali, ustawiając się przy końcu rzędów; następną turę zaczynają drugą nogą. (Skok ponad rów, p. str. 520).

B. SKOKI O FORMIE OKREŚLONEJ.

Zeskok wgłąb obunóż. Ławka.

O ustawieniu ćwiczących przy ławkach, p. str. 524, tylko, że bez pomocy.

a) — *wprzód.* Doskok do przysiadu podpartego (mom. przejśc.). Powrót do poz. zasadn. na kom.

b) — *wprzód, ponad poprzeczkę.* Doskok do przysiadu podpartego.

Aby zachęcić dzieci do śmiałych skoków, ustawia się w odległości ½ kroku stojaki z poprzeczką, albo też dwoje dzieci trzyma sznurek, a w takim razie nakazuje się im, opuszczać go natychmiast, gdy skaczący zawadzi nogami o tenże. Początkowo poprzeczka lub sznur (nie wyżej jak ławka), w wysokości mniej więcej 20 cm. Doskok cichy, na palce, do przysiadu podpartego.

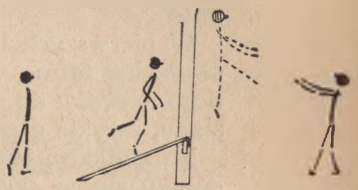
c) — *wzwyż i wdal.*

Na podłodze, po każdej stronie ławki, rysuje się kredą kreskę w odległości 50—60 cm. Dzieci mają wyso-

kim skokiem przeskoczyć narysowaną kreskę, doskakując do przysiadu podpartego.

W poz. zakroku wbieganie oznaczoną liczbą kroków na ławkę pochyło ustawioną i zeskok do przysiadu. Pochylnia albo ławka.

Pochylnię (ławkę) zahacza się nieco ponad wysokość kolan. Wbieg na ławkę lub pochylnię zwykle trzema długiemi krokami, z poprawnem, śmiałem trzymaniem się, poczem odbicie tą nogą, która wykonywała ostatni krok, wymach nogą drugą i zeskok wgłąb. Ryc. 513.



Ryc. 513.

Doskok do przysiadu w dość dużej odległości od przyrządu. Nie należy jednak żądać skoku na szerokość, — raczej na wysokość. Przy doskoku — pomoc. P. str. 525.

Rozbieg, skok wolny wzwyż ponad niską poprzeczkę. Oznaczoną nogą; forma swobodna.

Zakrok, oznaczoną nogą, w oddaleniu kilku kroków od poprzeczki. Po 3 krokach rozbiegu, odbicie oznaczoną nogą. (Przestrzegać ćwiczących przed „kaczkowatym“ rozbiegiem, występującym często przy krótkich rozbiegach z oznaczoną liczbą kroków). Skoki należy wykonywać w coraz lepszej formie, wyższym „lotem“, na co już kilkakrotnie zwracano tu uwagę. (Inne uwagi znaleźć można na str. 516—517).

Systematyczne wyćwiczanie skoków daną nogą nudzi i nuży dzieci, — zmieniać więc można ze skokami dowolną nogą.

Rozbieg i wolny skok wdal. Oznaczona liczba kroków, zresztą forma swobodna.

Skok wdal powinien być właściwie zawsze kombinowany ze skokiem wzwyż, t. j. w mom. lotu ciało powinno względnie wysoko zatoczyć łuk wzwyż-wprzód. O ile wysokość skoku nie stoi w należytym stosunku do dłu-

gości, skok staje się niebezpieczny i nieopanowany. — Natychmiast po odbiciu prostuje się ciało w całej długości, jeszcze przed doskokiem. O rozbiegu i odbiciu p. str. 526.

Skoki wdal należy z dziewczętami prowadzić bardzo umiarkowanie, ostrożnie, zwiększając stopniowo szerokość.

W pierwszych latach nauczania pozwala się na dość swobodną formę, wymagając jedynie *pewnego, poprawnego doskoku* do przysiadu podpartego, lub tylko przysiadu, zwykle z pomocą współćwiczących.

Na podłodze rysuje się dwie kreski, w odległości 100 do 140 cm, a skacze się z kilkoma krokami rozbiegu. z odbiciem jednonóż, do przysiadu podpartego, mom. przejściowego.

2. *Skoki mieszane.*

A. Skoki z podporu.

SKOKI O FORMACH OKREŚLONYCH.

Stanie naprost, wspięcie, opad tułowia (wprzód) podparty i podskoki w miejscu; w danym mom. skok ze skurczem kolan. Ćw. rytm. w 6 t.

O poz. wyjśc. i podskokach, p. I rok nauczania, str. 527. Po 4 podskokach obunóż w miejscu (w 4 t.), skacze się w t. 5. kurcząc silnie nogi; w t. 6. powrót do poz. wyjśc. i powtórzenie serji podskoków. Nauczycielka liczy głośno: *raz, dwa, trzy, cztery,* ***pięć!*** *sześć!* Por. z ryc. 503 i 504.

Stanie bokiem, przeskok zawrotny. Ławka. Silny skurcz nóg, odbicie obunóż.

a) — *w miejscu, przeskok ponad ławkę, z jednej strony na drugą.*

Stojąc bokiem przy ławce, ujmuje się silnym chwytem, bezpośrednio po sprężystem odbiciu obunóż, obie krawędzie ławki, przerzuca ciało — z wysoko wzniesionym siadem i nogami silnie skurczonemi — na drugą

stronę ławki. Doskok stanowi zarazem odbicie do następnego skoku.

b) — *z postępem wzdłuż ławki* (w linji falistej).

Jak pod lit. *a*, tylko że zaczyna się na jednym końcu ławki, po każdym skoku ręce przesuwa się dalej wzdłuż ławki, prostuje nogi nieznacznie, odbija, i przeskakuje na drugą stronę. W ten sposób postępuje się wzdłuż jednej lub dwu ławek.

Skoki „kocie" wzdłuż ławki.

W poz. wyjśc., opisanej na str. 530, wyćwicza się „skok koci" na kom., w 4 t. W t. 1. krótki postęp rękami po ławce; w t. 2. wyskok na ławkę do przysiadu podpartego; w t. 3. dalszy postęp rękami; w t. 4. zeskok na podłogę. Po opanowaniu formy skoku, wykonuje się skoki rytm. wzdłuż ławki (ławek).

Stanie bokiem i skoki zawrotne. Ławka pochyło ustawiona. Odbicie obunóż, chwyt rękami. Na kom.

Ławkę zahacza się w wysokości miednic (mniej więcej między kolanami a miednicami). Ćwiczących ustawia się w odległości kroku od przyrządu. Skok na kom., w 3 t. W t. 1. krótki, niewysoki skok obunóż, wprzód (odbicie), przyczem dzieci mają trzymać nogi zwarte razem, a palce rąk zwrócone prosto wprzód. (Najczęstszym błędem przy tego rodzaju skokach bywa to, że przy odbiciu zwraca się nogi i już przed przeskokiem skręca ciało w stronę przyrządu). W t. 2. chwyta się rękami za krawędzie ławki, na linji odbicia nóg, przeskakując z nogami silnie skurczonemi, z twarzą zwróconą ku ławce. Ryc. 514. Doskok po drugiej stronie ławki w linji chwytu rąk. Przy doskoku w lewo opuszcza się lewą rękę, przenosząc prawą na stronę lewą ławki.



Ryc. 514.

a) — *do przysiadu podpartego na ławce.* Doskok na osobną kom. (Por. z mom. b na str. 531).

b) — *przeskok zawrotny ponad ławkę z mom. przejśc. przysiadu podpartego* (jak na str. 531).

c) — *skoki ponad ławkę (posobnie).*

Naprost, wspięcie, opad podparty i skoki w miejscu. (Tram trochę niżej niż miednice.) Ryc. 515.



Ryc. 515.

a) — *podskoki.*

Ustawienie i podskoki w miejscu, jak na str. 529. Rękami ujmuje się tram nachwytem na szerokość barków, jak wskazuje ryc. 515.

b) — *z wysoko skurczonemi nogami.* (Por. ze skokiem przy ławce, str. 531).

Rozbieg, skok do poz. siadu powyż. Zeskok wprzód ze zwrotem o 90°. Odbicie obunóż, skrzynia wpoprzek.

Rozbieg i skok zawrotny do siadu na skrzynię wpoprzek. Zeskok wprzód ze zwrotem o 90°. Odbicie obunóż, skrzynia wpoprzek.

Ustawienie w zakroku wspiętym, w odległości kilku kroków od skrzyni. Szybkość rozbiegu wzmaga się przy zbliżaniu się do przyrządu, a w odległości mniej więcej jednego kroku wykonuje się krótkie i sprężyste odbicie na palcach lub śródstopiu; przenosi się ramiona i opiera na skrzyni palce zwarte, skierowane wprzód. Szybkim wyprostem ramion, sprężystem odepchnięciem rękami, lekkim wymachem nóg — przerzuca się ciało tak, że spoczywa ono przez krótką chwilę na wyprostowanych ramionach. Bezpośrednio potem, z szybkim zwrotem wtył o 180° w daną stronę, przybiera się poz. siadu na skrzyni. Przy zeskoku, ze zwrotem w daną stronę o 90°, odepchnięcie rękami zwróconemi wprzód, z równoczesnym wymachem nóg wprzód i szybkim przysiadem. Jeśli zeskok jest w stronę prawą, należy odpychać się silniej lewą ręką, opuszczając ją natychmiast, — podczas gdy prawa po doskoku opiera się lekko na skrzyni. Zeskok do przysiadu tak daleko wprzód, żeby stopy znajdowały się na linji oparcia ręki. Ryc. 516. W czasie różnych mom. skoku, należy zachowywać poprawną postawę. Kręgosłup wyprostowany, głowa wysoko wzniesiona, zwłaszcza w chwili siadu na skrzyni nie pochylać się. Cała postawa winna być sprężysta, gotowa do zeskoku na dane polecenie.



Ryc. 516.

Jeśli dwoje dzieci skacze równocześnie, uważać, by przy zeskoku zwracały się nazewnątrz, a nie do środka. Pamiętać także o obustronności. Pomoc staje po stronie zeskoku.

Rozbieg, skok do poz. klęku. Skrzynia wpoprzek.

Skok ten wykonuje się podobnie jak poprzedni, tylko że przybierając poz. klęku; bezpośrednio po dotknięciu kolanami powierzchni skrzyni, puszcza się chwyt rąk, ciało prostuje się z stawami biodrowemi zupełnie wyprostowanemi. Ryc. 517.



Ryc. 517.

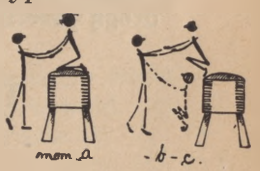
Zeskakiwać można w dwojaki sposób:

a) — *zeskok wtył.*

Ręce, z palcami zwróconemi wprzód, opiera się na kolanach (albo tuż przy nich), ciało pochyla wprzód, i odpychając rękami, prostuje silnie nogi wtył, puszcza chwyt rąk i zeskakuje wtył blisko skrzyni, umacniając doskok oparciem rąk. Kolana rozchylone, głowa podana wtył, wzrok skierowany wprzód. Pomoc powinna być każdej chwili gotowa do podtrzymania skaczącego.

b) — *zeskok wprzód (z pomocą prowadzącej).*

Prowadząca staje w wykroku naprost po przeciwnej stronie skrzyni, chwyta ćwiczącego za obie ręce, chwyt od strony zewnętrznej, (ramiona silnie wyprostowane w łokciach). Przez rozluźnienie stawów miednicowych i kolanowych ciało pochyla się wprzód (ryc. 518, mom. a) i natychmiast silnym wyprostem i odepchnięciem kolan prostuje się, rzuca wzwyż i wprzód (mom. b i c), a kurcząc i przybliżając kolana do tułowia, przenosi nogi wprzód. Doskok kończy się przysiadem przed skrzynią. Pomoc stale współdziała przy wykonywaniu całego skoku. W czasie skoku pomoc, odpowiednio do różnych jego momentów, podnosi i opuszcza ramiona ćwiczącego, a w chwili „lotu", przytrzymując go silniej, cofa się wtył, by mu dopomóc w ostatniej fazie skoku. (Por. z skokiem obunóż, str. 524).



Ryc. 518.

B. Skoki ze zwisu.

Półzwis wspięty naprost i podskoki do rozkroku i zeskoku, naprzemian na szczeblu i na podłodze. Ćw. rytm. w 2 t. Przyścianek.

W poz. półzwisu zwartego i wspiętego podskok do rozkroku na podłodze i zeskoku zwartego na szczeblu. (Podobne ćw. p. str. 532).

Stanie naprost wspięte i skok do zwisu. Przyścianek. Odbicie obunóż.

a) *W poz. wspiętej, naprost przyścianka, z ramionami wzwyż.*

W oddaleniu kroku od przyścianka stają dzieci z ramionami wzwyż, dłońmi wprzód, i po krótkiem, niskiem odbiciu skaczą tak wysoko, by uchwycić szczebel ponad wyciągniętemi rękami, przybierając tem samem poz. zwisu. (O biernem zachowaniu ciała w czasie skoku i t. d., p. str. 532). Przy zeskoku przenosi się wyprostowane nogi trochę ku tyłowi, odpycha lekko rękami, puszcza chwyt rąk, a po zeskoku przechodzi do przysiadu i opiera nieznacznie palce o szczebel.

b) *Z poz. naprost, wspiętej.*

Podobnie jak pod a, tylko że ręce, które w poz. wyjśc. były opuszczone bokiem, natychmiast po odbiciu w „fazie lotu“ szybko i silnie prostuje się wzwyż i najkrótszą drogą przechodzi do zwisu.

TRZECI ROK NAUCZANIA.

Lata od 11—12.

1. Skoki wolne.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Kozłowanie piłki. („Kipi kasza, kipi groch“.)

Przysiad, podskoki w miejscu. Ćw. rytm.

Ustawienie dwójkami naprost w odległości ½ kroku. Jeden z ćwiczących jest piłką i naśladuje ruchy odbijanej piłki. „Piłki“ w poz. przysiadu, z rękami wspar-

temi na kolanach, — „bawiący się piłką“ w poz. zwartej, opierają o ciemię skaczących rękę z palcami nieco oddalonemi od siebie i ugiętemi. Ryc. 519. W czasie podskoków nie zmienia się silnego oparcia ręki. Przy odbijaniu „piłki“ wgórę, ręka „bawiącego się“ towarzyszy ruchowi, w fazie zaś przysiadu przyciska się palce silniej do ciemienia.


Ryc. 519.

Przy kozłowaniu piłki wdół „bawiący się“ przyciska silniej palce do ciemienia (w mom. przysiadu), i bezpośrednio potem zaprzestaje naciskania, „bo nie należy przeszkadzać odbijaniu się piłki“. Kozłowanie piłki w miejscu prowadzi się przez czas jakiś, przyczem „bawiący się“ stosuje się do ruchów skaczącego, nie krępując jednak i nie przeszkadzając elastycznej sprężystości skoku. (P. str. 512).

Po wyćwiczeniu, „bawiący się“ podskakuje *w zwarciu i wspięciu w takt ruchów „piłki“*. Po osiągnięciu dokładnej formy podskoku, może „piłka“ wykonywać podskoki ze zwrotami.

Kangury.

Z poz. przysiadu „susy“ wprzód. Na kom. Ryc. 520. Nauczycielka opisuje pokrótce kangury, ich ruchy, — jak to one przy pomocy silnie rozwiniętych odnóży tylnych posuwają się wprzód, długiemi, wysokiemi susami (podskokami). Odnóża przednie mają mało rozwinięte, słabe.

Poz. wyjśc. jest przysiad z ciałem pochylonem lekko wprzód, z przedramionami skierowanemi wprzód, rękami opuszczonemi luźno wdół. *Kangury skaczą:* Energicznem odbiciem stopami, i szybkiemi, sprężystemi ruchami stawów nóg wykonują ćwiczący jak najdłuższy skok obunóż wprzód do półprzysiadu. Ciało w czasie skoku przenosi się wprzód i wzwyż, bez pochylania. Chcąc zachęcić dzieci do prostego trzymania się w czasie tego natężającego skoku, opowiada nauczycielka, jak to kangury noszą swoje młode w torbie na brzuchu; gdyby się więc pochylały, młode mogłyby powypadać. Skoku kangurów nie po-


Ryc. 520.

wtarza się wiele razy, gdyż jest męczący; po kilku skokach odpoczynek.

Susy na jednej nodze.

Z poz jednonóż, — z drugą ugiętą wtył, — trzy podskoki w miejscu, po trzeciem, silniejszem odbiciu skacze się silnie wprzód i wzwyż (w t. 4).

Skoki wykonuje się najpierw jedną, potem drugą nogą.

Konik polny.



Ryc. 521.

Poz. jednonóż; druga noga ugięta wtył, w ten sposób, że górna część przedudzia opiera się o wewnętrzną stronę kolana nogi postawnej. Ryc. 521.

Konik polny „ćwierka“: W poz. wyjśc. ociera się wprzód i wtył dwa razy przedudzie ugiętej nogi o kolano postawnej w t. 1. i 2., przyczem dzieci naśladują ćwierkanie: *ćwir, ćwir*. Konik polny skacze: W t. 3. i 4., silne odbicie obunóż i skok wdal, również obunóż.

Nurkowanie.

Na kom., w 6 t. posobnie.

Dzieci naśladują nurków, którzy skaczą z trampoliny lub wysokiej wieży i nurkują, szukając danego przedmiotu.

Po 3 krokach rozbiegu, wysoki, daleki skok wprzód do przysiadu podpartego, chwyt jedną ręką leżącego na dnie przedmiotu (w t. 4.), w t. 5. nurek wynurza się z wody, trzymając w ręku znaleziony przedmiot, — szybki wyprost kolan do stania ze wzniesieniem ręki wprzód-wskos. W t. 6. stanie bez ruchu, pauza. Na następną kom. takie same ruchy, ale wyławianie przedmiotu drugą ręką. Skok ten, wykonywany w rozwartych rzędach powinien być nacechowany szybkością, ożywieniem, śmiałością.



Ryc. 522.

Skoki przez urojone krótkie wywijadła. Ryc. 522.

Dzieci, przy pomocy „urojonego“ krótkiego wywijadła, wykonują różne znane powszechnie, charakterystyczne podskoki.

Wywijadłem krąży się przodem wzwyż, albo w przeciwnym kierunku, zależnie od tego, czy skok ma być wykonany wprzód, czy też wtył. W ruchu krążenia współdziałają stawy: barkowe, łokciowe i nadgarstkowe.

Przykłady:

a) — *wspięcie, podskoki obunóż w miejscu i z nieznacznym postępem wprzód* (wtył).

Dwa podskoki, łącznie z jednym wymachem ramion. W mom., gdy urojone wywijadło zbliża się do podłogi, w t. 1. skok-„przeskok", a w dalszym ciągu wymachu drugi, t. zw. „międzyskok". Dzieci liczą głośno: ***raz dwa***, akcentując mom. przeskoku.

b) *zwarcie, wspięcie, i podskoki obunóż w miejscu i zpowrotem wprzód i wtył.*

Podskok na każdy obrót wywijadła. Względnie dość powolne obroty wywijadła powinny zgadzać się z podskokami, wyższemi niż w poprzednim przykładzie.

c) — *jednonóż, z drugą nogą nieznacznie wzniesioną w kolanie wprzód, i podskoki naprzemian* lewą i prawą nogą, w miejscu lub z postępem wprzód.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zwarcie, wspięcie, podskoki taneczne w miejscu, obunóż.

a) — *serja trzechtaktowa z postępem wprzód i uderzaniem palcami o uda.*

Po dwóch podskokach obunóż w miejscu, mały postęp wprzód trzecim podskokiem silniejszym niż poprzednie. Z trzecim podskokiem łączy się (w t. 3.) lekkie, sprężyste uderzenie palcami o uda, po którem ręce odskakują nieznacznie wbok.

b) — *ze zwrotem o 90° na każdy czwarty krok.* Ćw. rytm. w 4 t.

Czwarty podskok wyższy; jest to bowiem mom. odbicia (t. 3.) i doskok (t. 4.) głośniej akcentowany. O zwrotach z podskokami, p. str. 517.

c) *z powolnie wykonywanym zwrotem o 90°; w oznaczonym takcie zwrot wprzód.* Ćw. rytm. w 6 t. Wyćwicza się na kom., w 6 t. posobnie.

W 4 pierwszych taktach, wykonuje się lekkie podskoki, zwracając się powoli o 90°. W t. 5. silniejsze odbicie, i całe ciało śmiałym, pionowym „lotem" zwraca się wprzód; w t. 6. doskok. Po wyćwiczeniu, prowadzi się podskoki serjami, ze zwrotami w obie strony.

d) — *ze zwrotem wtył o 180°.* Ćw. rytm. w 6 t. posobnie.

Po 4 podskokach w miejscu, z których czwarty, możliwie najwyższy, ze zwrotem o 180° w lewo, w t. 5. doskok w miejscu, w t. 6. podskok w miejscu bez zwrotu. Podskakiwać należy stale w jednem miejscu, a w mom. zwrotu zachowywać poprawną postawę, gdyż ułatwia to utrzymanie równowagi. Ćwiczący liczą głośno, silniej akcentując t. 5. i 6. (odbicie, zwrot i doskok).

Różne kombinacje podskoków tanecznych do rozkroku i zeskoku; np.: ze zwrotem, z łatwemi ruchami ramion, podskoki obunóż i t. p.

a) — *w 4 t., ze zwrotem na każdy czwarty takt.*

Po 2 podskokach do rozkroku i zeskoku (od t. 1.—4.) wykonuje się w każdym t. 4. zwrot, w mom. podskoku do rozkroku. Pewnego rodzaju trudność sprawia podskok z dokładnym zwrotem.

b) — *na zmianę z podskokiem obunóż.* Ćw. rytm. w 3 t.

W t. 1. podskok do rozkroku (niezbyt szerokiego); w t. 2. i 3. dwa podskoki obunóż w zwarciu.

c) — *na zmianę z podskokiem obunóż w mom. zwrotu o 90° i z klaśnięciem.* Ćw. rytm. w 6 t.

Po 2 podskokach do rozkroku i zeskoku (od t. 1.—4.), w t. 5. podskok obunóż w mom. zwrotu o 90°, z klaśnięciem wprzód-wzwyż przed sobą, i powtórzenie podskoku i klaśnięcia.

d) — *z wznosem i opustem ramion wbok na zmianę z podskokiem obunóż.* Ćw. rytm. 2 × 4 t.

W 4 pierwszych taktach podskoki do rozkroku i zeskoku z wznosem i opustem ramion. W 4 następnych taktach podskoki obunóż z ramionami opuszczonemi. Wznos, a właściwie podrzucenie ramion wbok, wykonywać należy z lekkością i sprężystością, podporządkowując je do rytmu podskoków.

W poz. wykroku wspiętego zmiana nóg podskokiem (podskoki taneczne). Ćw. rytm. w 2 t.

(P. str. 536.) Ćw. to kombinować można np. w ten sposób, że po dwóch podskokach ze zmianą nóg, następują dwa podskoki obunóż.

Zwarcie, wspięcie i podskoki jednonóż z nieznacznym skurczem nogi. Każdy trzeci podskok wyższy, z silniejszym skurczem nogi. Ćw. rytm. w 6 t.

W 2. pierwszych taktach dwa lekkie, nieznaczne podskoki na jednej nodze; w t. 3. i 4. takie same podskoki nogą drugą. W t. 5. silniejsze odbicie np. lewą nogą, ciało unosi się wyżej w kierunku pionowym, prawą nogę kurczy się możliwie jak najsilniej. W t. 6. doskok na lewą nogę, poczem serja zaczyna się na nowo prawą nogą.

Podskoki obunóż (taneczne) w poz. zwartej, wspiętej, na zmianę z podskokiem do małego rozkroku wspiętego w oznaczonym momencie.

a) — *na zmianę z rozkrokiem (wykrokiem) na każdy trzeci krok.*

Po dwóch podskokach (w t. 1. i 2.) wyższy podskok w t. 3. do rozkroku wbok (wykroku), następnym razem rozkrok (wykrok) prawą nogą. Nogę kroczną trzyma się w czasie podskoku wspiętą i wyprostowaną w kolanie, bez usztywnienia. Inne szczegóły p. str. 536.

b) — *naprzemian wprzód i wbok.* Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. i 2. podskok do wykroku, i zpowrotem; w t. 3. i 4. podskok do rozkroku. Podskoki wykonuje się jedną, potem drugą nogą. Ćw. można kombinować np. w

ten sposób, że po oznaczonej liczbie podskoków obunóż stosuje się podskoki do wykroku wprzód i wbok.

Zmiana między podskokami tanecznemi obunóż a krokami z przytupywaniem. Ćw. rytm. 2 × 6 t.

W 6 pierwszych taktach 6 podskoków w dość powolnem tempie; w 6 następnych taktach, 6 kroków z łagodnym skurczem nogi i sprężystem przytupywaniem. Aby ułatwić przejście z przytupywania do podskoków, pierwszy podskok nie tak wysoki jak inne. Należy ściśle przestrzegać, by rytm w czasie całego ćwiczenia był równomierny.

Zwarcie, wspięcie i podskoki taneczne; w oznaczonym takcie zgięcie nogi wtył. Ćw. rytm. w 4 t.

W 3 pierwszych taktach podskoki w miejscu, — trzeci z silniejszem odbiciem i ugięciem lewej nogi wtył. W t. 4. doskok na prawą nogę. Następną serję zaczyna się nogą prawą.

Wspięcie, wolne podskoki obunóż, do niskiego przysiadu. Na kom., z oznaczoną liczbą taktów posobnie.

a) — *Na kom. w 2 t. posobnie.*

Tak, jak wolny podskok na str. 519, mom. b, c, d, — z tą różnicą, że podskoki wykonuje się bez pomocy, a doskok bezpośrednio do przysiadu.

b) — *dwójkami naprost; wspięcie, chwyt za ręce, i podskoki w miejscu; w oznaczonym takcie zwrot o 90° do przysiadu z trzymaniem za jedną rękę.* Na kom. z oznaczoną liczbą taktów posobnie.

W poz. wyjśc. 9 podskoków obunóż; dziewiąty z silniejszem odbiciem, przechodzi w wysoki skok ze zwrotem o 90° w lewo lub w prawo, w t. 10. przysiad (chwyt jednorącz). Nauczycielka wraz z dziećmi liczy głosem jasnym, energicznym, staccato: *raz, dwa, trzy,* i t. d., — wymawiając powolniej, z silniejszem akcentowaniem, by podniecić i zachęcić do szybszego „lotu“ i większej stanowczości w mom. doskoku; ***dzie-e-więć, dzie-***

sięć! Potem, na osobną kom., powrót do poz. wyjśc., wykonany podskokiem.

Naprost, skok wolny w 7 t. Dwójkami z chwytem za ręce. Jeden z ćwiczących skacze, drugi daje pomoc. (P. str. 520).

a) — *w miejscu.*

W t. 1. wspięcie; w t. 2. pauza; w t. 3. i 4. szybkie ugięcie kolan i wysoki, sprężysty skok do przysiadu; w t. 5. wyprost kolan, wspięcie; w t. 6. pauza; w t. 7. opust pięt.

Dzieci liczą głośno, zaznaczając silniej: ***trzy - cztery,*** najsilniej jednak ***pięć*** (mom. wyprostu kolan). Po wyćwiczeniu, wykonuje się skok w żywszem tempie, dochodząc powoli do szybkiego tempa, właściwego dla tego rodzaju skoku. Miarą dla tempa jest poprawne, czyste pod względem formy wykonywanie każdego poszczególnego mom. ruchu. (O dodatkowych ruchach ramion, p. Cz. I, str. 217).

b) — *w różnych kierunkach, wprzód, wbok, wtył* (p. str. 538).

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Mierzenie sali od ściany do ściany (wolne susy). Ryc. 523.



Ryc. 523.

Z ustawienia szeregowego przy krótszej ścianie sali wybiegają ćwiczący długiemi susami, naprzemian lewą i prawą nogą. Salę należy zmierzyć jak „najmniejszą liczbą susów". Odstępy między ćwiczącymi odpowiednio duże.

Bieg popod wywijadło.

Podobnie jak na str. 523, z tą tylko różnicą, że krąży się wywijadłem wprzód-wzwyż-wtył. Przebiega się z początku po każdym obrocie. Ponieważ dzieciom, szczególnie przy tem ćw., trudno się zdobyć na śmiały, zdecydowany start w odpowiednim momencie, nauczycielka może dopomóc do pokonania trudności sposobem

liczenia, a mianowicie akcentując silniej: ***trzy*** (mom. startu). Można także liczyć: *raz, dwa,* ***już!*** *cztery!* Po dokładnem opanowaniu formy, biegnie jeden ćwiczący, albo dwóch razem, za każdym obrotem wywijadła. Ćwiczący mogą także, stojąc przy wywijadle, podskakiwać na lewej i prawej nodze. W czasie obrotu wywijadła dwa nieznaczne podskoki na jednej i tej samej nodze. (O ustawieniu przed jednem lub kilkoma wywijadłami, p. str. 523).

Szczur (podskakujący krąg).

Ćwiczących ustawia się wkoło; nauczycielka staje w pośrodku, trzymając w ręku sznur, którego drugi koniec jest związany w węzeł. Jeżeli ćwiczący niezręcznym podskokiem przerwie krążenie, liczy się to za błąd. Ćwiczącym nakazuje się liczyć, ile takich błędów popełnili w czasie minuty. Przy końcu zabawy liczy się ilość błędów popełnionych i ilość niezgrabnych podskoków. Dużem ułatwieniem dla nauczycielki jest, gdy krąży się sznurem w poz. klęku opadnego (powyż), przekładając poza sobą sznur z jednej ręki do drugiej, nie zmieniając szybkości krążenia. Przekładanie sznura z jednej ręki do drugiej, w równomiernem oddaleniu od podłogi. Wymaga to wyćwiczenia i odpowiedniej zręczności. Sznur, o średnicy 2—3 cm, wiąże się na jednym końcu w pętlę, ułatwiającą przekładanie z jednej ręki do drugiej. Węzeł drugiego końca liny powinien znajdować się poza kołem, a nie pod nogami ćwiczących. Najbezpieczniej jest, gdy z początku, zanim sznur nabierze równego rozmachu, ćwiczący stają w dużem oddaleniu, i dopiero na polecenie zbliżają się do kredą narysowanego koła.

Przebieganie (przeskakiwanie obunóż) ponad współćwiczącymi, pozostającymi w „leżeniu przodem". Próba szybkości.

Ćwiczących ustawia się w czwórkowej kolumnie ćwiczebnej, zwróconej przodem w kierunku dłuższej stro-

ny sali, w poz. leżenie przodem (spoczynkowej). Miejsca pierwszych i ostatnich w każdym rzędzie zaznacza się kredą. Nauczycielka nakazuje np. dwom ćwiczącym z dwóch ostatnich rzędów, by powstali szybko i przeskakiwali kolejno długiemi susami wszystkich leżących (parzystych), następnie zaczynając od pierwszych nieparzystych, przeskoczyli ich również i powrócili na swoje miejsce do leżenia przodem. Kolejno zrywają się następni i zaczynają przeskoki mniej więcej w tej chwili, gdy poprzednicy wyprzedzili ich o trzy miejsca. Nauczycielka oblicza według czasu, który rząd zwyciężył.

Zabawę można także prowadzić nie susami, ale skokami obunóż. O ile odległości byłyby zbyt duże, dodaje się podskok obunóż (t. zw. skok pośredni) i dopiero przeskok.

Galop koni.

Bieg dużemi przeskokami przez ławki (branie przeszkód).

Ławki ustawia się równolegle w odległości 2 kroków, wpoprzek sali. Przed pierwszą ławką znaczy się linję startu. Trzech ćwiczących staje w zakroku wspiętym przed linją startu, czekając na sygnał: *start-tuj!* W t. 1. krok lewą nogą, w t. 2. wymach prawą nogą tak silny, że ciało, podrzucone wzwyż i wprzód z silnym skurczem lewej nogi, „przelatuje“ ponad ławką (przesadza ławkę), z doskokiem lewą nogą i dalszym biegiem lewą i prawą nogą z przeskokiem drugiej ławki. W ten sposób odbywa się żywy bieg galopem ponad wszystkie ławki, śmiało, odważnie. Powrót na miejsca drogą poprzednio wyznaczoną.

Skoki obunóż ponad rowy, przepaście.

Podobnie jak w II roku nauczania, tylko, że rowy szersze, około 110 cm, a linja startu w odległości 130 cm. Rozbieg trzema krokami; trzeci krok z silniejszem odbiciem w t. 4. przeskok obunóż przez rów do przysiadu podpartego; w t. 5. wyprost kolan; w t. 6. pauza. Prze-

skakuje się jednakowo przez wszystkie rowy. Nauczycielka liczy głośno: *raz, dwa,* ***trzy, cztery, pięć,*** *sześć!*

B. SKOKI O FORMACH OKREŚLONYCH.

Wspięcie i skok wgłąb. Ławka.

Ustawienie ćwiczących jak na str. 524.

a) *Wspięcie (stanie powyż), skok wgłąb ze zwrotem o 90°.* Skok należy wykonywać poprawnie, możliwie jak najwyżej, zwracając się w mom. „lotu“ o 90° w zapowiedzianą stronę. Doskok do przysiadu blisko ławki i z oparciem ręki o krawędź tejże.

b) *Wspięcie (stanie powyż), skok wgłąb z wymachem nogi.* Doskok do przysiadu z pomocą.

Ustawienie naprost dwójkami, chwyt za rękę. Ćwiczący stają na ławce, pomoc w odległości ½ kroku przed ławką. Jeśli skok ma być wykonany z wymachem lewej nogi, pomoc chwyta za prawą rękę, skierowuje ją wprzód, sama zaś usuwa się trochę wbok. Ryc. 524. Przy skoku odpycha się silnie prawą nogą z wymachem wyprostowanej, ale nie usztywnionej lewej nogi. Doskok cichy, w poprawnej formie, w niedużej odległości przed ławką, — podczas gdy pomoc cofa się wtył, by w razie potrzeby dopomóc w mom. doskoku. Pomoc w chwili odbicia i „lotu“ wzniesieniem i ostrożnem odepchnięciem kieruje skokiem i zachęca do śmiałego doskoku.



Ryc. 524.

c) *Dwójkami naprost, wspięcie (stanie powyż), i skok wgłąb z wymachem nogi wbok. Z chwytem za ręce.*

Po przybraniu poz. wyjśc., obaj ćwiczący skaczą równocześnie w zapowiedzianą poprzednio stronę (jedne dwójki w lewo, drugie w prawo). Wymach nogą wyprostowaną szybki, prosto wbok; ciało w mom. „lotu“ wydłużone, doskakuje wbok, początkowo do przysiadu, i dopiero na osobną kom. następuje wyprost kolan. Poz. przysiadu jest tylko mom. przejściowym; po wyćwiczeniu, doskok i wyprost kolan wykonuje się w jednym takcie. Kolana prostuje się, zachowując pionowy układ

ciała, nie popychając ani nie pociągając ku sobie drugiego ćwiczącego.

Lepiej wyćwiczeni mogą wykonywać skoki z chwytem za jedną rękę, w stronę zeskoku, wolnemi rękami opierając się lekko o ławkę.



Ryc. 525.

d) *Z poz. jak pod lit. c, skok wgłąb, z wymachem jednej nogi i obu ramion wbok.* Ryc. 525.

W czasie wymachu nogą, wymachuje się, zgodnie z ruchem nogi, obu ramionami lekko i swobodnie. Doskok wgłąb z mom. przejśc. przysiadu i oparciem jednej ręki o krawędź ławki.
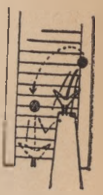
Wbieg oznaczoną liczbą kroków na pochylnię i skok wgłąb z wymachem nogi wprzód.

Nogę, którą zaczyna się wbieg i wymach przy doskoku, oznacza się poprzednio.

Pochylnię (ławkę) zahacza się o tram w wysokości miednic. Jak należy asekurować przy wbieganiu po ławce, p. str. 525.

Na podłodze znaczy się linję startu w takiej odległości, żeby można ją było przebiec trzema długiemi krokami. Po pochylni biegnie się również trzema krokami (albo dwoma, zależnie od długości). Ostatni krok wykonuje się z silniejszem odbiciem i zeskakuje z silnym wymachem nogi, starając się skoczyć możliwie jak najwyżej. Jeśli ćwiczący stoją na linji startu lewą nogą w zakroku wspiętym, biegną lewą, prawą, lewą — wbiegają na pochylnię prawą, lewą, prawą, — skacząc wgłąb z wymachem nogi lewej. Ilość kroków przy używaniu ławki, zależna od jej długości. Bliższe dane o pomocy i doskoku na str. 225.

Rozbieg, wbieg na pochylo ustawioną ławkę i zeskok wbok do przysiadu podpartego (mom. przejśc.) i z oparciem ręki o szczebel w odpowiedniej wysokości. Ławka zahaczona o szczebel w wysokości miednic. Ryc. 526.



Ryc. 526.

Wbieg na ławkę wstrzymuje się w odległości mniej więcej jednego kroku przed przyściankiem, poczem ćwi-

czący przybierają szybko poz. przysiadu podpartego (mom. przejśc.) i z pomocą jednej ręki, wspartej na krawędzi ławki, zeskakują wbok. Przy zeskoku w lewo opierają się prawą ręką. Po doskoku opiera się obie ręce w odpowiedniej wysokości na szczeblu.

Naprost; wspięcie i skok wzwyż na ławkę do wspięcia.

Ustawienie dwójkami po obu stronach ławki, z chwytem za ręce (ponad ławką). Jeden z ćwiczących skacze, drugi daje pomoc. Skaczący staje we wspięciu blisko ławki; pomoc chwyta ćwiczącego za obie ręce, stając po drugiej stronie ławki w odległości kroku.


Ryc. 527.

a) — *podskoki obunóż; w oznaczonym takcie wyskok na ławkę.* Ryc. 527. Po 3 podskokach w miejscu (trzeci mocniejszy), wyskok na ławkę do poz. stania, z podrzuceniem ciała wzwyż-wprzód i gwałtownym wyprostem zwartych kolan. Gdy końce palców nóg dotkną już powierzchni ławki, nastąpić powinien „błyskawiczny skurcz kolan“ (nieznaczny skurcz i natychmiastowy wyprost kolan). Zeskok z ławki na osobną kom. Jeśli pomoc wyczuwa, że skaczący opiera się rękami zbyt silnie, jest to dowodem, że praca nie jest należycie umiejscowiona i nie ogranicza się tylko do mięśni nóg, co jest koniecznym warunkiem lekkiego, sprężystego skoku.

b) — *wyskok obunóż na ławkę do poz. wspiętej.* Na kom., w 2 t.

Skacze się odrazu ze wspięcia, naprost, odbijając się nogami; inne szczegóły jak w poprzednim skoku.

c) — *podskoki obunóż wzwyż, na zmianę z zeskokiem wgłąb.* Ćw. rytm. w 6 t.

3 pierwsze takty podobnie jak pod a, i bezpośrednio w t. 4. wyskok do wspięcia na ławkę; w t. 5. podskok na ławce, który jest zarazem odbiciem do zeskoku w t. 6. Doskok z lekkiem rozluźnianiem stawów kolanowych. Natychmiast po zeskoku zaczyna się następna serja skoków.

2. *Skoki mieszane.*

A. Skoki z podporu.

Skok zawrotny ze skurczem nóg. Nogi w silnym skurczu; ławka pochylo, niezbyt wysoko. Ryc. 528.



Ryc. 528.

Jak skok zawrotny na str. 545. Nogi w silnym skurczu, odbicie obunóż, tram nieco ponad wysokość kolan.

Ustawienie: Ćwiczący stają lewą stroną bokiem przy tramie i natychmiast po odbiciu chwytają tram prawą ręką przed lewą, — lewa mniej więcej na linji ciała. Ciało z silnie skurczonemi nogami, z siadem wysoko, przerzuca się przez tram (lewa ręka puszcza chwyt), poczem następuje doskok do przysiadu tuż przy tramie, na linji chwytu prawej ręki, która stale opiera się na przyrządzie. Z początku przy skokach pomaga nauczycielka (współćwicząca), stając po przeciwnej stronie tramu, zwrócona do skaczącego.



Ryc. 529.

W zamieszczonym przykładzie, pomoc ręką i lewem ramieniem, ugiętem w stawie łokciowym, ujmuje lewe ramię ćwiczącego (chwytem za stawy łokciowe), a w mom. „lotu“ podkłada prawą rękę pod jego żołądek. Skok ten wykonywać można i bez pomocy, jak na ryc. 530.



Ryc. 530.

Skok do podporu. Tram w wysokości piersi, odbicie obunóż.

a) — *ze stania przodem.*

Ćwiczący stają naprost tramu, w odległości wyciągniętych ramion, chwytając rękami na szerokość klatki piersiowej, kciukiem zwróconym ku sobie (nachwytem). Poz. podporu przybiera się na kom. Po krótkim, niskim skoku wprzód (odbiciu) z dużem współdziałaniem ramion, przybiera się poz. podporu, przy której całe ciało podpiera się na ramionach, wyprostowanych prawie pionowo. Poprawna poz. zasadn. jest pierwowzorem dla poz. podporu. Ciało możliwie w pionowem położeniu, plecy wyprostowane, łopatki opuszczone, klat-


Ryc. 531.

ka piersiowa normalnie, szyja wydłużona, broda wciągnięta, wzrok skierowany wprzód, nogi i stopy zwarte. Ryc. 531. Przy zeskoku przenosi się nogi nieznacznie wprzód, wymachuje wtył i z współdziałaniem ramion (odepchnięciem) zeskakuje się prosto wtył, blisko tramu, trzymając stale tram rękami.

b) *Podpór, bokiem, przy tramie.*

Ćwiczący stają przy tramie bokiem, chwytając go odnośną (lewą, prawą) ręką. Podpór bokiem różni się od poprzedniego tylko tem, że w mom. odbicia zwraca się do przyrządu, chwytając tenże drugą ręką i przybierając (jak pod a) poz. podporu. Przy zeskoku w zapowiedzianą stronę, odpycha się silniej odnośną ręką.

Rozbieg i skok kuczny pośród (przez siodełko). Forma swobodna. Siodełko lub, w braku tegoż, nisko ustawiony koń z łękami. Odbicie obunóż.

Najważniejszem zadaniem przy wyuczaniu skoków pośród jest przyzwyczajanie do wzmagania szybkości i lekkości w fazie „lotu“. Osiągnąć to można nietylko dobrym rozbiegiem i prawidłowo wykonanem odbiciem, ale przedewszystkiem sprężystem uderzeniem rękami (uderzeniem, przypominającem akord) o łęki, które przy wspomnianym skoku jest łatwiejsze niż przy innych skokach mieszanych w ogólności. Charakter tego rodzaju skoków wymaga, by chwyt był błyskawiczny, szybszy niż przy innych skokach.


Ryc. 532.

Po kilku krokach rozbiegu i sprężystem odbiciu, uderzając rękami, chwyta się łęki (małe palce mniej więcej w pośrodku łuku, kciuki zwrócone do wewnątrz). Szybkim wyprostem ramion podnosi się ciało wzwyż-wprzód, nogi kurczy tak wysoko, żeby nie zawadziły o siodełko. W tej samej chwili ręce, odpychając się, puszczają chwyt, ciało przeskakuje wzwyż-wprzód z silnie skurczonemi nogami. (Dążność do wyprostu nóg do poziomu, spotykana u niektórych gimnastów, nie dopuszcza do wykonywania lekkich, szybkich skoków.) Ryc. 532. Przy „locie“ wdół nogi prostują się automatycznie, a przy dotknięciu podłogi nogami, kurczy

się je znowu do przysiadu, mom. przejśc., i wraca do stania.

Wyćwiczonym wystarczy pomoc jednego współćwiczącego; początkujący mogą korzystać z pomocy po obu stronach. Pomoc staje w rozkroku, trochę bokiem; jeśli staje od strony lewej, chwyta prawą ręką ramię skaczącego, lewą — jego przedramię poniżej łokcia. Pomoc należy pouczyć, by w odpowiednim mom. starała się pomóc skaczącemu. Pomoc powinna być gotowa do podtrzymania ćwiczącego w czasie odbicia i przeskoku, by nie dopuścić do zawadzenia nogami o siodełko. Lepiej wyćwiczonym wystarcza pomoc w chwili, gdy po przeskoku puszczają lęki, albo ogranicza się ją tylko do czuwania nad skaczącym.

Rozbieg i skok do przysiadu. Zeskok ze zwrotem o 90° i z oparciem ręki. Kozioł ustawiony wpoprzek. Odbicie obunóż. Pomoc.

Wyskok do przysiadu, we wspięciu z kolanami zwartemi. Tułów wyprostowany, głowa podana wtył, łopatki opuszczone; zeskok wprzód ze zwrotem w lewo (w prawo) na osobną kom. Ćwiczący pochyla tułów szybko wprzód, podpiera się lewą ręką, i natychmiast odpycha się obiema nogami i podpartą ręką, zeskakuje w lewo tak daleko, by ciało znajdowało się na linji opartej lewej ręki. Pomoc, stojąca po przeciwnej stronie kozła, posuwa się wbok w mom. wyskoku do przysiadu, przybiera poz. rozkroku, chwyta prawą rękę skaczącego, dopomagając pociągnięciem do lekkiego, sprężystego zeskoku. Ryc. 533.



Ryc. 533.

Rozbieg i wyskok do stania. Zeskok obunóż, z pomocą. Koń z łękami, lub skrzynia wpoprzek. Ryc. 534.

Z poz. zakroku wspiętego (oznaczoną nogą), krótki rozbieg, w odległości kroku od przyrządu, ciche i lekkie odbicie się we wspięciu, chwyt rękami — jeśli przyrządem koń z łękami, jeśli zaś kozioł, oparcie (na szerokość klatki piersiowej) palcami zwartemi, zwróconemi wprzód.



Ryc. 534.

Prostując mocno stawy ramion, unosi się ciało wzwyż-wprzód, przybiera przejściowo poz. przysiadu i przechodzi natychmiast do stania. Pomoc staje po drugiej stronie przyrządu, by w razie potrzeby móc podtrzymać skaczącego. Doskok obunóż, z silnem odbiciem nogami, przyczem ćwiczący, prostując się, zeskakuje lekko wprzód-wgłąb.

Dla początkujących można stosować pomoc dwóch współćwiczących, którzy stojąc w wykroku przed kozłem, podtrzymują ćwiczącego w mom. doskoku.

B. Skoki ze zwisu.

Wspięcie, stanie naprost i podskoki obunóż; w oznaczonym takcie przetrzymanie zwisu naprost o skurczonych ramionach. Przyścianek.

Ćwiczący stają naprost przyścianka w zwarciu i wspięciu, ujmując szczebel ponad czołem, jak najszerszym chwytem.

a) — *na kom., oznaczoną ilość razy posobnie.*

Po 3 podskokach w dość powolnem tempie, — starając się podskakiwać jak najwyżej wgórę (podobnie jak na str. 507), w t. 4. silniejsze odbicie, przejście do zwisu o ugiętych ramionach. W mom. przybierania poz. zwisu, powinny wydatnie współpracować ramiona. Przybierając poz. zwisu, należy dążyć do tego, by chwyt rąk znajdował się w płaszczyźnie barków. Łokcie wbok rozchylone, ciało wyprostowane, szyja wydłużona, nogi zwisają wzdłuż szczebli.

b) — *rytmicznie* w 8 t.

W 4 pierwszych taktach podskoki, z bezpośredniem przybraniem poz. zwisu, w której pozostaje się przez następne takty (od 5—8). T. 1. następnej serji zaczyna się podskokami.

Z poz. zakroku wyskok do zwisu naprost o ramionach skurczonych. Przyścianek. Odbicie obunóż.

Zakrok wspięty zapowiedzianą nogą i rozbieg 3 krokami, krótkie i niskie odbicie obunóż w odległości ½ kro-

ku przed przyściankiem, błyskawiczny rzut ramion, podrzucenie całego ciała wgórę i chwyt szczebla powyżej głowy ze skurczem ramion do zwisu o ramionach skurczonych. O zeskoku z powyższej poz. p. str. 487.

CZWARTY ROK NAUCZANIA.

Lata od 12—13.

1. Wolne skoki.

A. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Szkoła skoczków.

a) *Trzy podskoki*[1]) *obunóż w miejscu, na zmianę z podskokiem ze zgięciem obu nóg wtył.* Ćw. rytm. w 4 t.

Po 2 niższych podskokach w miejscu, trzeci silniejszy i odbicie, po którem w t. 4. następuje mom. wysokiego „lotu“ z podrzuceniem nóg wtył, blisko siadu.

b) *Podskoki z postępem wprzód (wtył), na jednej i na obu nogach.* Ćw. rytm., np. w 6 t.

W 3 pierwszych taktach podskoki na prawej nodze z postępem wprzód; w t. 4. i 5. dwa podskoki obunóż, również z postępem wprzód; w t. 6. pauza. Następną serję zaczyna się drugą nogą.

c) *Dwa podskoki obunóż w miejscu, na zmianę ze skokiem i klaśnięciem stopami w powietrzu.* Ćw. rytm. w 3 t.

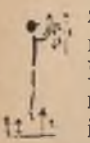
Bezpośrednio po dwóch podskokach, w t. 3. w chwili lotu, nogi zderzają się szybko w powietrzu i natychmiast wracają do zwarcia w mom. doskoku.

Dzwonek, wzywający na posiłek. Ćw. rytm. w 3 t.

Ćwiczący mają sobie wyobrażać, że dzwonieniem zwołuje się na posiłek ludzi z pola.

Zwarcie, wspięcie, i podskoki obunóż, z ruchami rąk, naśladującemi pociąganie sznura. Ramiona wzniesione

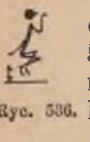
[1]) Wszystkie te podskoki noszą — według Sikorskiego — ogólną nazwę podskoków tanecznych. (Przyp. tłum.)


Ryc. 535.

nieco powyżej głowy, ręce jedna ponad drugą w niedużej odległości przed sobą, jakby trzymały sznur. Równocześnie z dwoma pierwszemi podskokami dwa krótkie, energiczne pociągnięcia sznura, w t. 3. wyższy i mocniejszy podskok, silniejsze „pociągnięcie“ sznura“ wdół, i natychmiastowy powrót do poz. wyjśc. Ryc. 535. Dzieci wymawiają w czasie ruchów: *dziń, dziń, dzyn!*

Kurki. (Drewniana zabawka).

Przysiad w małym wykroku wspiętym z łagodnym skłonem i wyprostem tułowia. Ćw. rytm. w 2 t.


Ryc. 536.

Jedno ramię i ręka, wzniesione wprzód, naśladują dziób, — drugie zwrócone wtył, ogon kurki, jak na ryc. 536. W t. 1. mały podskok, z równoczesnym nieznacznym skłonem tułowia wprzód; w t. 2. w czasie podskoku silny wyprost tułowia. Dziób i ogon bez poruszania. Aby ułatwić opanowanie ruchów, wykonuje się skoki w miejscu, przyczem tułów pochyla się nieznacznie wprzód i wtył.

W poz. przysiadu podskoki z jednej strony w drugą.

Po np. 4 podskokach, z których trzy z posuwaniem się wbok, skacze się w t. 4. w miejscu, powtarzając następnie to samo w przeciwną stronę aż do rozkazu: „*Dość!*“ Skoki muszą być krótkie, elastyczne, z poprawnym układem całego ciała, ze swobodą i dokładnem opanowaniem rytmu. Ramiona skrzyżowane na piersiach, albo z zaciśniętemi rękami nieznaczne oscylowanie ramion wprzód i wtył, w takt podskoków. Trudność utrzymania równowagi przy ciągle zmiennym postępie z jednej strony w drugą, skłania do tego, by to względnie łatwe ćw. przenieść na IV. rok nauczania i zaliczyć je do form zabawowych.

Podskoki jednonóż z postępem wprzód „ślimacznicą“.


Ryc. 537.

Z ustawienia szachowego, na polecenie: „*Skacz!*“ — jedn ćwiczący za drugim skacze jednonóż, jak wskazuje ryc. 537. Największe koło ślimacznicy należy przebyć mniej więcej 10 skokami, i zmniejszać coraz bar-

dziej koła; po dojściu do punktu środkowego, zwrot wtył podskokiem o 180° i powrót do punktu wyjściowego.

Duży bąk.

Dwójkami, bokiem (biodro, przy biodrze), zwarcie i wspięcie, chwyt prawą (lewą) ręką za prawe (lewe) biodro drugiego i podskoki wewnętrznemi nogami, z kręceniem się wkółko w jedną i drugą stronę i z równoczesnym powolnym wznosem swobodnych zewnętrznych nóg i rąk. Ryc. 538.



Ryc. 538.

Szybkość ruchu należy wzmagać powoli.

A. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Zwarcie, wspięcie i podskoki taneczne, skombinowane z ruchami ramion, zwrotami, skokami obunóż.

a) *Ramiona wbok, zwarcie, wspięcie, — wymach ramion łukiem wdół-wprzód, — klaśnięcie przed sobą i wbok poniżej poziomu.* Ćw. rytm. w 2 t.

Skacząc, przenosi się w t. 1. ramiona lekko i szybko wdół i wprzód, klaszcząc przed sobą; łokcie nieznacznie ugięte. W t. 2. powtarza się skok, wymachując ramionami wdół-wbok poza siebie. O ile ramiona przenosi się tylko do poziomu, występuje wtedy usztywnienie, nie dozwalające na poprawny „lot". Takt względnie powolny.

b) *Zwarcie, wspięcie, — ze zwrotami o 90°, i powtórzenie skoku ze zwrotem na pierwotne miejsce.* Ćw. rytm. w 6 t.

Po 3 pierwszych podskokach w miejscu ostatni (3) z silniejszem odbiciem, po którem następuje skok ze zwrotem o 90°; w t. 4. i 5. dwa podskoki w tym samym kierunku, a w t. 6. skok ze zwrotem o 90° na pierwotne miejsce. Skoki ze zwrotami można powtarzać w jedną stronę lub też raz w jedną, potem w drugą stronę.

c) *Zwarcie, wspięcie, — z postępem wbok na każdy czwarty skok.* Ćw. rytm. w 4 t.

Trzy skoki obunóż w miejscu, trzeci z silniejszem odbiciem i posunięciem się w 4. t. wbok. Serję skoków powtarza się kilkakrotnie w jednym i tym samym kierunku, lub też zmienia się kierunek za każdym razem.

Podskoki do rozkroku i zeskoku, skombinowane z ruchami ramion i zwrotami.

a) — *z lekkiem zderzeniem palców rąk ponad głową i o uda. Podskoki rytm. w 2 t.*

W t. 1. podskok do rozkroku, z krótkiem zderzeniem palców ponad głową, bezpośrednio potem podskok do zeskoku, w t. 2. szybki przenos ramion bokiem wdół, i uderzenie o uda. Ruchy ramion powinny być wykonane sprężyście i lekko, by nie wywoływały zmęczenia, a także pozwalały na równy, spokojny oddech. Tempo dość powolne; do rozkazu: *Dość!*



Ryc. 539.

b) — *naprzemian do rozkroku i do poz. skrzyżnej.* Rytm. podskoki w 4 t. Ryc. 539.

W t. 1. podskok do rozkroku (małego, na szerokość stopy); w t. 2. do poz. skrzyżnej, lewa przed prawą; w t. 3. rozkrok; w t. 4. skrzyżnie prawa przed lewą. Uważać, by przy krzyżowaniu nóg, ciężar ciała rozłożony był równomiernie na obie nogi. Ćwiczy się do zapowiedzi: *Dość!*

W małym wykroku wspiętym podskoki do wykroku wspiętego na każdy, lub co trzeci krok. Ćw. rytm. w 3 t.

O długości wykroku, zmianie nóg, p. str. 536. Pewna trudność tego skoku powstaje przez to, że chcąc wykonać skok wyższy, przesuwa się zwykle nogę za daleko wtył, przez co przenosi się zbyt wyraźnie ciężar ciała na drugą nogę.

Zwarcie, wspięcie i skoki ze skurczem albo wymachem nogi wprzód.

a) — *w miejscu, z wymachem nogi.* Rytm. w 4 t.

W czasie dwóch elastycznych skoków na lewej nodze, wymach prawą nogą prosto wbok, w ten sposób, że już

w dwóch następnych taktach skacze się na prawej nodze. Skoki wykonuje się posobnie, aż do rozkazu: *Stań! Dość!* Najlepiej wykonywać te skoki przy akompanjamencie fortepianu lub nuceniu odpowiedniej, ożywionej melodji. Po dojściu do wprawy, za każdym czwartym skokiem (na czwarty wymach nogi), można także klasnąć na wysokości twarzy; zwiększa to intensywność ruchu i wywołuje zadowolenie u ćwiczących.

b) — *ze skurczem jednej i wymachem drugiej nogi wtył.* Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. i 2. dwa podskoki ze skurczem prawej nogi, poczem zmiana, tak, że w t. 3. i 4. następuje podskok z wymachem lewej nogi wtył. Ażeby nie wywoływać przyruchów tułowia, nie prostuje się zbyt silnie nogi w stawie kolanowym przy wymachu wtył.

c) — *naprzemian podskok wprzód ze skurczem nogi, i podskok wtył podskokami obunóż.* Ćw. rytm. w 8 t.

W 2 pierwszych taktach niskie podskoki na lewej nodze, ze skurczem prawej i nieznacznym postępem wprzód; w t. 3. i 4. takie same podskoki na prawej nodze; w t. 5.—8. cztery podskoki obunóż z postępem wtył.

Ćwiczenie to można zmieniać także w ten sposób, że podskoki ze skurczem nogi łączy się z postępem wtył, a podskoki obunóż wykonuje się wprzód.

Zwarcie, wspięcie i podskoki skombinowane z wykrokiem.

a) — *z wykrokiem wprzód, na zmianę z dwoma podskokami obunóż w miejscu.* Ćw. rytm. w 3 t.

W t. 1. krótki, energiczny, sprężysty wykrok podskokiem wprzód, i natychmiast dwa podskoki w miejscu obunóż (w t. 2. i 3.) Ciężar ciała przenieść należy na nogę kroczną, prostując całe ciało i wyzyskując elastyczne napięcie mięśni kręgosłupa. Ćwiczący, już w mom. wykroku podskokiem wyczuwać powinni jakby „lot“ wzwyż. W następnych 3 t. zaczyna się drugą nogą podskok do wykroku.

b) — *wykrok podskokiem wprzód na zmianę, z podskokami w miejscu i z wymachem nogi wtył.* Ćw. rytm. w 3 t.

Po wykroku podskokiem, jak pod *a* podskok obunóż w t. 2. i doskok w t. 3. na lewą nogę z wymachem prawej wtył. (Por. z mom. b. poprzedniego ćw.).

Zwarcie, wspięcie, skok do małego wykroku wspiętego. Ćw. rytm.

a) — *do małego, wykroku wspiętego wprzód, na zmianę z dwoma podskokami obunóż.*

W t. 1. lekki skok do wykroku wspiętego lewonóż; w t. 2. taki sam skok lewą nogą do rozkroku (jednonóż); w t. 3. i 4. dwa sprężyste podskoki obunóż w miejscu.

b) — *do wykroku wspiętego wprzód, dotknięcie palcami kolana nogi postawnej, i dwa podskoki obunóż.* Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. skok do wykroku wspiętego lewą nogą; w t. 2. lekkie uderzenie palcami lewej nogi o kolano prawej, poczem szybki wznos lewego kolana bez zmiany poprawnego układu całej postawy i z zachowaniem sprężystości skoku; w t. 3. i 4. dwa podskoki obunóż. Podskoki wykonuje się, zmieniając nogę każdorazowo, lub też skacząc kilka razy z rzędu jedną i tą samą nogą.

Swobodne podskoki w miejscu ze zwrotami o 90° i zatrzymaniem się w poz. przysiadu. Ćw. rytm. w 4 t.

a) — *podskoki obunóż* (taneczne).

Po oznaczonej liczbie podskoków w miejscu (np. 10) — ostatni wyższy, ze zwrotem o 90° do przysiadu (bez mom. przejśc. przysiadu podpartego); z głośnem liczeniem.

b) — *podskoki taneczne do rozkroku i zeskoku.*

Zwrot wykonuje się np. w 8 t. (por. z ćw. str. 517).

Wolny skok obunóż w 7 t.

a) — *wprzód, wtył, wbok.*

Skoki krótkie, wysokie.

b) — *w miejscu, ze zwrotem o 90°; zatrzymanie w poz. przysiadu.* Ćw. rytm. w 4 t.

W t. 1. wspięcie; w t. 2. pauza; w t. 3. i 4. zwrot w danym kierunku. Doskok do przysiadu powinien być pewny i śmiały, — pięty zwarte, tułów i szyja prosto w płaszczyźnie strzałkowej, kolana mniej lub więcej rozchylone, zależnie od indywidualnej możności utrzymania równowagi.

Skok z wykrokiem w połączeniu ze skokiem obunóż, albo z wymachem nogi.

Wykrok z wymachem drugiej nogi wprzód. Wymach lekki, szybki (noga bez usztywnienia), niezbyt wysoki, — skok natomiast krótki i wysoki. Tułów napięciem mięśni nie powinien hamować szybkości lotu, lecz przeciwnie, w swobodny i naturalny sposób poddając się ruchowi, przyczyniać się do nadania skokowi charakteru lotności.



Ryc. 540.

a) — *z wykrokiem i łagodnym rzutem nogi wprzód.* Dwójkami, z chwytem za jedną rękę. Ryc. 540.

Jeden z ćwiczących wykonuje skok; zadaniem drugiego jest pomagać w mom. skoku i łagodnym wznosem ramienia skaczącego nie dopuścić do unieruchamiania pasa barkowego i klatki piersiowej, — niemniej także kierować skokiem, podnosić jego energję i sprężystość. Przy wykroku lewą nogą, ćwiczący trzymają się za lewe ręce.

W t. 1. wykrok; w t. 2. skok; w t. 3. wyprost kolan; w t. 4. i 5. pauza we wspięciu; w t. 6. opust pięt.

b) — *wykrokiem skok obunóż wprzód do przysiadu.* Dwójkami z łańcuchowym chwytem rąk wzwyż. Ćw. rytm. w 6 t.

Dwójkami, stojąc obok (jak na ryc. 541), wykonuje się w t. 1. krótki, energiczny i sprężysty krok śródstopiem (pięta wzniesiona): poczem łącząc nogi, sprężyste odbicie i skok w miejscu w t. 2. i 3., z doskokiem do

przysiadu; w t. 4. wyprost kolan; w t. 5. pauza we wspięciu; w t. 6. opust pięt. Ramiona i ręce bez poruszania, swobodnie, jak w poz. wyjśc. Napinanie mięśni ramion, pociąganie i t. p. — utrudniają „lot". Wyćwicza się na kom. w 3 t. posobnych.



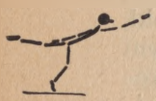
Ryc. 541.

c) — *z wykrokiem i łagodnym wymachem nogi wprzód.* Dwójkami, z chwytem łańcuchowym ze skurczem rąk. Ćw. rytm. w 6 t. Ryc. 541.

Jak pod lit. *a;* obaj ćwiczący skaczą równocześnie w jednym i tym samym kierunku.

B. PRZYKŁADY FORM ZABAWOWYCH.

Mierzenie sali możliwie najmniejszą liczbą kroków. (Atlanta. Lunkenthus.)



Ryc. 542.

Podobnie jak forma zabawowa na str. 555, z tą tylko różnicą, że z susami łączy się wymachy ramion wprzód-wzwyż (równoimiennie). Ryc. 542.

Skok przez „siedm rzek".



Ryc. 543.

Skok ten powinno się wykonywać na boiskach, ale przy zachowaniu należytej ostrożności można go wywyćwiczać i w sali. Na podłodze rysuje się 7 kresek: odstęp między dwiema pierwszemi kreskami szeroki na dwie stopy. Każdy następny szerszy o stopę, a więc ostatni na 7 stóp. Ćwiczący powinni biec coraz szybciej, coraz dłuższemi susami lewą i prawą nogą, od kreski do kreski, przeskakując ostatnią obunóż do przysiadu. Im skok wyższy, tem silniej należy hamować szybkość, i tem więcej opanowane powinno być wykonanie.

Doskok asekuruje się przez ustawienie dwóch ćwiczących poza ostatnią kreską; mają oni w mom. doskoku chwycić skaczącego za obie ręce. Ryc. 543. W mniejszych salach rysuje się 4 do 5 kresek, stopniując odpowiednio odległości.

Zabawę można wykonywać także podskokami jednonóż, ale w takim razie odległości między kreskami mu-

szą być znacznie mniejsze. Skoki wykonuje się kilkakrotnie każdą nogą.

B. ĆWICZENIA O FORMACH OKREŚLONYCH.

Ze stania powyż, skok wgłąb. Ławka.

a) — *skok obunóż wgłąb ze zwrotem o 180°. Doskok do przysiadu z oparciem rąk o krawędź ławki.* Na kom., w 2 t. posobnie.

Skok z zachowaniem poprawnej formy powinien być możliwie wysoki. W mom. lotu zwrot o 180° w zapowiedzianą stronę. Zeskok do przysiadu blisko ławki, ażeby bez opadu tułowia móc o krawędź ławki oprzeć silnie ręce z wyprostowanemi ramionami.

b) — *skok wgłąb z wymachem nogi i zwrotem o 90°.*

Przy zwrocie w lewo, odbicie prawą nogą, wymach lewą. Naprost, z wsparciem stopy nogi skurczonej; skok wgłąb z wymachem drugiej nogi.

Stanie ze skurczem nogi, stopa wsparta na ławce.

Ustawienie przed ławką dwójkami, z chwytem za rękę. Ryc. 544. O powierzchnię ławki wspiera się całą stopę nogi, skurczonej w stawie kolanowym, a przenosząc na nią ciężar ciała, odbija się silnie, prostuje kolano, by całe ciało w mom. „lotu“ wznieść się mogło wzwyż, z równoczesnym wymachem drugiej nogi wprzód. Doskok w niedużem oddaleniu od ławki. Pomoc w chwili doskoku cofa się szybko, krokiem wtył (p. str. 558). Doskok jak na ryc. 524.



Ryc. 544.

Rozbieg i wbieganie na pochylnię lub po skośnie ustawionej ławce.

a) — *z oznaczoną liczbą kroków, z wymachem nogi i ramion zeskok wgłąb zapowiedzianą nogą.* Pochylnia.

Pochylnię zahacza się o tram w wysokości miednic. Skok podobnie jak na str. 559, z tą różnicą, że w mom. lotu swobodny wymach ramion wprzód. Doskok do mom. przejśc. przysiadu.

b) — *zeskok wbok.* Ławka zahaczona o szczebel w odpowiedniej wysokości (mniej więcej kolan).

Po śmiałym wbiegu długiemi krokami, skacze się wbok. Wbieganie wstrzymuje się w odległości kroku przed przyściankiem i na kom. zeskakuje, o ile np. w lewo, wymach lewą nogą z odepchnięciem prawej nogi. Ciało zostaje podrzucone wzwyż i wbok; przy doskoku, w razie trudności w utrzymaniu równowagi, opiera się wewnętrzną ręką o ławkę albo o szczebel.

Wspięcie, stanie naprost i skok obunóż wzwyż. Dwójkami,

z chwytem za obie ręce.

Ten rodzaj skoku był już opisany w II roku nauczania w formie zabawowej; w IV roku stawia się naturalnie większe wymagania co do jego lekkości i co do formy.

a) — *przez poprzeczkę.* Na kom., w 2 t. posobnie.

Poprzeczka nisko (na wysokości kolan). Ustawienie dwójkami; po jednej stronie skaczący, po drugiej pomoc. Po wyćwiczeniu — bez pomocy.

b) — *przez ławkę, z mom. przejśc. wsparcia nogi we wspięciu na ławce.* Pomoc. Na kom., w 3 t. posobnie.

Skaczący staje w odległości 1 i ½ kroku przed ławką, pomoc tuż przy ławce.

Por. z analogicznym skokiem na str. 560, mom. *a*, różnica w tem, że po krótkim mom. przejśc. stania na ławce we wspięciu następuje bezpośredni doskok do przysiadu. Lekkość, lotność i szybkość powinny cechować ten rodzaj skoku.

c) — *ponad ławkę.* Na kom., posobnie, z pomocą.

Ustawienie jak wyżej; przy skoku ponad ławkę jakby dwa odbicia, t. j .niski i krótki skok obunóż wprzód na podłodze, i — bezpośrednio potem — przeskok ponad ławkę.

Rozbieg i skok wzwyż-wdal. Doskok do przysiadu (z mom. przejśc. przysiadu podpartego).

Na podłodze znaczy się dwie kreski w oddaleniu 150 cm od siebie. Mniej więcej w jednej trzeciej między

kreskami, ustawia się stojaki z poprzeczką (na wysokości 50—60 cm). Skok wykonuje się według wskazówek podanych poprzednio dla skoków wgłąb i wdal.

2. *Skoki mieszane.*

A. Skoki z podporu.

Naprost ławki, zakrok, opad podparty wprzód, i skok z wymachem nóg wtył-wzwyż. Ławka. Odbicie jednonóż.

Ustawienie: w oddaleniu ½ kroku od ławki, opiera się ręce na szerokość barków, palcami zwróconemi wprzód, (ramiona pionowo). Ryc. 545. Mocnem i szybkiem odepchnięciem wymachuje się najpierw zakroczną, potem drugą nogą, prostując obie wtył-wzwyż, czyli że ciało pozostaje przez krótką chwilę w poz. stania na rękach (nastoć). Ryc. 545. Wymach nóg powinien być tak wysoki, żeby tułów i złączone nogi stanowiły linję prostą.



Ryc. 545.

Bokiem, skok zawrotny. Nogi silnie skurczone. Dwie ławki.

Zresztą wykonanie skoku jak na str. 529. (Por. z ćw. na jednej ławce na str. 521, mom. c).

a) — *do przysiadu podpartego (mom. przejśc.) na wyższej ławce.* Odbicie obunóż.

b) — *przeskok ponad obie ławki posobnie.* Odbicie obunóż.

c) — *do mom. przejśc. przysiadu podpartego, skok zpowrotem do miejsca odbicia, i bezpośrednio przeskok ponad ławkę, na drugą stronę.* Odbicie obunóż.

Po energicznem odbiciu w t. 1., przejście do przysiadu podpartego na wyższej ławce w t. 2. i bezpośrednio w t. 3. zeskok do miejsca skoku wyjściowego przy ławce. Ten drugi skok z ławki jest zarazem odbiciem do przeskoku ponad ławkę, na drugą jej stronę (t. 4.). W t. 5. puszcza się ręce swobodnie, prostuje tułów, przybierając poz. zasadn. W t. 6. pauza.

d) — *skoki ponad ławkę w linji falistej z jednej strony na drugą* (jak na jednej ławce, p. str. 545).

Rozbieg, skok zawrotny ze skurczem nóg. Dwie ławki jedna na drugiej; odbicie obunóż. Ryc. 546.



Ryc. 546.

Ćwiczących ustawia się w odległości kilku kroków od długiego boku ławki. Odbicie po dwóch, najwyżej trzech krokach rozbiegu. Jeśli skok wykonuje odrazu dwóch ćwiczących, należy nakazać rozbieg z dwóch przeciwnych stron ławki, naturalnie, doskok także po przeciwnych stronach ławki.

Rozbieg, skok zawrotny z silnym skurczem nóg. Ławka skośnie, chwyt rękami nisko; odbicie obunóż.

Skok przez ławkę poprzedza rozbieg w skośnym kierunku, albo pod kątem prostym do przyrządu.

Z poz. zakroku (z rozbiegiem) skok kuczny pośród z chwytem za barki dwóch współćwiczących. Dwie ławki jedna na drugiej. Odbicie obunóż.

Skok ten wykonuje się w ten sposób o tyle tylko, o ile niema dostatecznej ilości innych przyrządów. Pomoc siada w odpowiedniem oddaleniu na wyższej ławce, trzymając się mocno rękami krawędzi (ramiona wyprostowane), a nogi opierając na niższej. Ryc. 547. Ćwiczący staje w zakroku, w odległości 1—3 kroków, skacze podobnie jak przez siodełko, opierając ręce o barki pomocy. Pomoc w czasie skoku powinna siedzieć mocno, z kręgosłupem i ramionami dobrze wyprostowanemi. Po kilku przeskokach, ćwiczący zmieniają się.



Ryc. 547.

Naprost tramu z zakroku skok zawrotny (nogi mocno skurczone).

Tram w wysokości miednic, odbicie obunóż. Podobnie jak skok na str. 561, tylko, że ćwiczący stają w zakroku, naprost tramu, w odległości kilku kroków. Po rozbiegu kilku kroków i odbiciu, chwyt rękami, nachwytem (na szerokość barków).

Rozbieg i skok do podporu. Tram, począwszy od wysokości klatki piersiowej lub wyżej; odbicie obunóż.

Podobnie jak na str. 562, z tą różnicą, że odbicie poprzedza rozbieg kilku kroków. Doskok ze zwrotem, lub bez.

Rozbieg i wyskok do stania. Zeskok z odbiciem jednej i wymachem drugiej nogi wprzód. Kozioł albo koń wpoprzek.

Wyskok na dany przyrząd jak na str. 563. Przy zeskoku odbija się jedną, wymachuje drugą nogą wprzód, podrzucając ciało wprzód i wzwyż, ponad wysokość przyrządu. W mom. doskoku łączy się nogi, przechodząc do przysiadu, mom. przejśc., i do natychmiastowego wyprostu całego ciała. Należy kłaść nacisk na to, by skok był raczej wzwyż, niż wdal.

Jeśli zeskakuje się z wymachem nogi lewej, pomoc staje *w wykroku nogą prawą, trochę zboku skaczącego.* W mom. „lotu", skaczący i pomoc podają sobie prawe (lewe) ręce. Ryc. 524.

Przygotowanie do skoku zawrotnego z rozbiegiem. Bardzo silny skurcz nóg. Skrzynia wpoprzek.

a) *Skok do przysiadu podpartego na skrzyni. Zeskok na osobną kom.* Por. z analogicznym skokiem do przysiadu podpartego, na str. 530, ryc. 505.

Nauczycielka (lub współćwiczący) staje po drugiej stronie skrzyni, pomagając skaczącemu.

b) — *do przysiadu podpartego, mom. przejśc.* P. str. 530, mom. b.

Rozbieg, przeskok kuczny. Koń, tram z łękami, niska skrzynia. Ryc. 532.

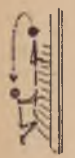
Podobnie jak skok przez siodełko na str. 562.

Lekkość, szybkość, lotność przeskoku zależy od wielu różnych danych, m. i. od należytego rozbiegu, od możliwie najkrótszego (zbliżonego do uderzenia akordu) uderzenia rękami o łęki, od szybkiego skurczu kolan i na-

tychmiastowego dojścia do równowagi. Niemniej ważne jest także odbicie — ciche, sprężyste, skoncentrowane, w odpowiedniem oddaleniu od przyrządu. Celem ułatwienia odbicia używano często odskoczni. Niska, lekko pochylona odskocznia zmniejsza niepewność skaczącego, a dodając mu odwagi i śmiałości, ułatwia szybkość i „lot“ skoku.

B. Skoki ze zwisu.

Półzwis naprost i skok wtył. Przyścianek.



Ryc. 548.

Poz. wyjśc.: półzwis na trzecim lub czwartym szczeblu (od dołu) nachwytem w wysokości klatki piersiowej; cała poz. poprawna, ciało zbliżone do przyścianka. Ryc. 548.

Po silnem odepchnięciu się rękami i nogami, ćwiczący, nie zmieniając poprawnego układu ciała, wykonuje skok wtył przez podrzucenie się możliwie wzwyż i nieznacznie wtył, doskakuje do przysiadu i wykończa skok. Ręce w mom. doskoku opiera się o szczebel w odpowiedniej wysokości. Aby nadać skokowi cechę śmiałości, odwagi i opanowania, ćwiczący skacząc, wykrzykują wesoło: *hej! (hura!)*.

Zwis naprost, przygotowanie do zeskoku z wysoko ustawionego przyrządu. Tram, drabina pozioma; pomoc współćwiczących.

Tram ustawia się tak wysoko, żeby stojąc na ławce tuż przy tramie, można było doskokiem przybrać poz. zwisu o ramionach skurczonych. Natychmiast po przybraniu poz. zwisu, pomoc (dwóch współćwiczących) odsuwa ławkę wbok.

Na kom. w mom. zeskoku ręce puszczają chwyt, i nie starając się o dalsze zatrzymanie skurczu ramion ciało opada biernie pionowo wdół do przysiadu, — poczem następuje wyprost, bezpośrednio, lub na kom.

Przygotowanie do skoku ze zwisu o ramionach skurczonych (naprost, z rozbiegiem).

Zdolność koordynowania poszczególnych ruchów bywa zarówno u dziewcząt jak i dorosłych kobiet dość słabo rozwinięta, co ujawnia się zwłaszcza przy wykonywaniu ćwiczeń złożonych z różnych momentów (równowartościowych), wymagających natychmiastowego wypowiedzenia się ruchem. Na ten więc postulat kłaść właśnie należy duży nacisk przy metodycznem nauczaniu gimnastyki w szkołach.

I tak np. przy skokach ze zwisu, powinno się koniecznie rozróżniać poszczególne ich części składowe — odbicie, współdziałanie ramion, lot i doskok.

Ćwiczący muszą więc przyswoić sobie doskonale właściwy sposób wykonywania każdego poszczególnego momentu, zwłaszcza odbicia, tak, by nie występowało ono ani za późno, ani za wcześnie, lecz równocześnie ze skurczem ramion, a tem samem przyczyniało się do ułatwienia nabycia szybkości i lotności skoku, a nie utrudniało go, jak się to często zdarza. Rzecz jasna, że precyzyjnej dokładności i należytej sprężystości skoku nie można żądać na tym i na najbliższych stopniach nauczania, niemniej jednak musi się zwracać baczną uwagę na:

1. *Moment odbicia i skurczu ramion, który wyćwiczać* należy:

a) Z poz. zakroku, odbicie do zwisu o ramionach skurczonych, ale bez skurczu nóg. Tram, trochę powyżej czoła. Ryc. 549.



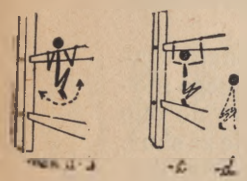
Ryc. 549.

W odległości kilku kroków od tramu stają ćwiczący w zakroku biegną wprzód, odbijają się obunóż (½ kroku przed tramem), podrzucając całe ciało wprzód-wzwyż, i chwytają tram nachwytem oburącz, a kurcząc ramiona, podnoszą ciało wgórę. Skurcz ramion powinien być tak szybki i silny, by zwis powstał bez jakiegokolwiek wysiłku. Lot ciała wzwyż, po sprężystem odbiciu, łączy się z maksymalnym skurczem ramion, a zależy to już głównie od ćwiczącego, żeby umiał skoncentrować wolę i energję, i utrzymać się w możliwie

najdokładniejszym zwisie o ramionach skurczonych, kontynuując wymach ciała wprzód. Moment zwisu o ramionach skurczonych należy przetrzymać możliwie jak najdłużej. Ćwiczących poucza się, że zeskok do doskoku należy wykonywać z łagodnym wymachem nóg wprzód.

b) *Z poz. zakroku, skok do zwisu o ramionach i nogach skurczonych* (w kuczce). Tram podwójny: wyższy doskocznie, niższy 90—100 cm od podłogi.

Odbicie i skok jak pod lit. *a*. Bezpośrednio po chwycie tramu ze skurczem ramion, podciąga się skurczone nogi silnie ku piersiom, tak, by można było łatwo przenieść je ponad dolny tram. Ryc. 550, mom. *a*. W tej poz. kontynuuje się wymach wprzód, z ramionami skurczonemi (ryc. 550, mom. *b*), i w dalszym ciągu wymachuje wtył i wprzód, tak długo, jak ćwiczącemu pozwalają siły, poczem opiera się nogi o tram niższy. Ryc. 550, mom. *c*. Ciało znajduje się wtedy w poz. półzwisu, z ramionami skurczonemi tak silnie, że głowa przechodzi ponad tram wyższy, łokcie silnie rozchylone wbok, plecy wyprostowane, głowa podana wtył, kolana możliwie zwarte; jedynie tylko śródstopie dotyka tramu. Zeskok, w swobodnej formie, wykonuje się na kom. Nogi wznosi się silnem odepchnięciem, które wprawia ciało w łagodny wymach wprzód, — puszcza ręce, odpychając, prostuje nogi wprzód tak, że ciało przebiega po linji łuku wprzód-wdół do przysiadu podpartego. Ryc. 550, mom. *d*). Po krótkim mom. przejśc. przysiadu podpartego, lub później tylko przysiadu w dość znacznem oddaleniu od przyrządu, jak na to pozwalają siły i wyrobienie ćwiczących, — powrót do poz. zasadn. O zeskoku i doskoku z wymachem nóg, p. bliżej na str. 578/9.



Ryc. 550.

2. *Wyćwiczanie zwisu o ramionach skurczonych i o zeskoku.*

Po wyskoku do zwisu o ramionach skurczonych, następuje ruch wahadłowy ciała wprzód, jak w mom. *a*, potem wtył, i jeszcze raz zpowrotem, zawsze z nogami i ramionami silnie skurczonemi, z głową podaną wtył.

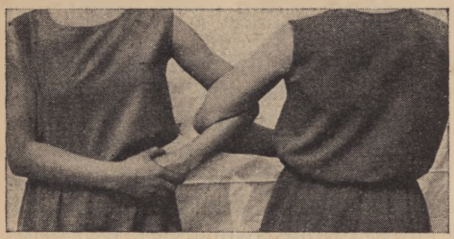
Gdy po powtórnym wymachu nogi przejdą ponad tram niższy, prostuje się kolana mocno wprzód, tak, że ciało znajduje się chwilowo niemal w płaszczyźnie poziomej, i wtedy to prostując ramiona, odpycha się rękami tak silnie od przyrządu, że ciało przebiega linję łuku możliwie jak najdalej wprzód. Przy zeskoku do przysiadu (mom. przejśc.) przenosi się ramiona wprzód-wdół.

3. *Skoki nóg z wymachem. Tram i poprzeczka, albo sznur.*

W miejsce dolnego tramu ustawia się sznur (poprzeczkę) w odpowiedniej wysokości, w ten sposób, by łatwo się zsuwał, jeśli nogi o niego zawadzą. Mom. samego skoku wyćwicza się początkowo na jednym tramie; po drugiej jego stronie rysuje się kreskę w odległości kroku, kreskę, którą należy przeskoczyć.

Ćw. to wykonuje się w formie swobodnej, uważając, by w mom. zwisu o ramionach skurczonych nie nastąpiło usztywnienie przez zbyt długie przetrzymanie rąk na tramie. (Chwyt musi być szybki i krótkotrwały). Z dużą tylko ostrożnością można zachęcać do bardzo śmiałych zeskoków. Przez dłuższy czas nie należy pozwalać na doskok z wyprostowanym kręgosłupem; początkowo doskok powinien być wykonany do przysiadu podpartego, mom. przejśc.

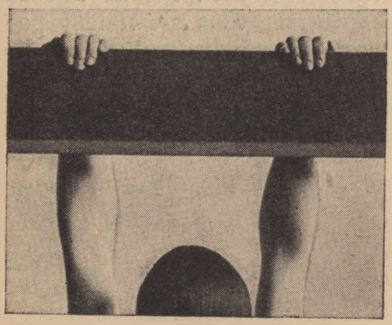
Chwyty rąk.



Ryc. 551.

Chwyt pod ramiona. Ryc. 551.

Stanie pobok prawą (lewą) stroną, i chwyt pod ramiona z ugiętymi łokciami. Swobodne ręce chwytają silnie za nadgarstki.



Ryc. 552.

Podchwyt. Ryc. 552.

Tram, drabina pozioma, przyścianek i t. p.

Ręce dłońmi zwrócone do zewnętrznej strony przyrządu, cztery inne palce ku ćwiczącemu.



Ryc. 553.

Chwyt za nadgarstki. Ryc. 553.

Jeden z ćwiczących zwraca ręce (rękę) dłońmi dogóry, drugi dłonią zwróconą wdół chwyta stojącego na-

prost za nadgarstki silnym chwytem, kciuk z jednej, pozostałe palce po drugiej stronie, ujmują nadgarstek.

Chwyt łańcuchowy.

a) Łańcuch ze skurczem ramion wzwyż. Ryc. 554.



Ryc. 554.

Przy chwycie łańcuchowym ze skurczem ramion wzwyż, oddalenie między ćwiczącymi tak duże, by ręce skurczonych ramion znajdowały się trochę powyż barków. Łokcie skierowane wbok, jak zwykle przy skurczu ramion.

b) Łańcuch z ramionami wdół. Ryc. 555.

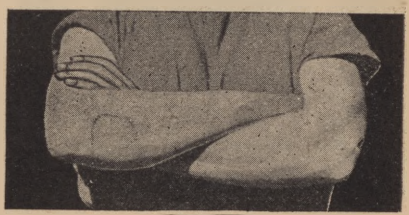


Ryc. 555.

Oddalenie między ćwiczącymi jak pod *a*. Ramiona oddalone nieco wbok.

Ramiona skrzyżnie na piersiach. Ryc. 556.

Ramiona krzyżuje się na piersiach w ten sposób, że np. lewe (prawe) przedramię przekłada się pod prawe (lewe), ujmuje silnym chwytem (kciuk wdół, pozostałe palce ku górze) ramię prawe (lewe).



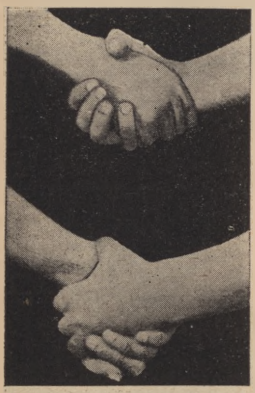
Ryc. 556.



Ryc. 557.

Chwyt za kciuk. Ryc. 557.

Ramiona i ręce skrzyżnie chwytają za dłonie naprost stojącego, (lewa lewą, prawa prawą), kciuki na zewnątrz.



Ryc. 558.

Chwyt za nadgarstki. Ryc. 558.

a) Jednorącz.

Prawa ręka (lewa) ujmuje rękę naprost stojącego, podobnie jak się to ma przy zwykłem podawaniu ręki, z tą tylko zmianą, że przeplata się wzajemnie małe palce.

b) Chwyt łańcuchowy.

Jeden z ćwiczących *(A)* wyciąga ramiona przed siebie z dłońmi zwróconemi wgórę. Drugi *(B)* ujmuje je zgóry w ten sposób, że przekłada kciuk między mały i czwarty palec; pozostałe zaś palce ujmują nadgarstek od strony małego palca.



Ryc. 559.

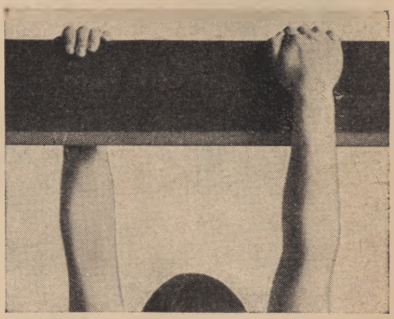
Nachwyt. Ryc. 559.

Tram, drabina pozioma, przyścia-

nek i t. p. Ręce chwytają przyrząd w ten sposób, że ich strona grzbietowa zwrócona jest do ćwiczącego.

Dwuchwyt (chwyt mieszany). Ryc. 560.

Tram, drabina pozioma, przyścianek i t. p. Jedna ręka chwyta przyrząd podchwytem, druga nachwytem.

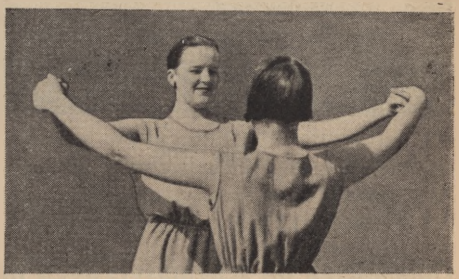


Ryc. 560.

Chwyt za obie ręce wkoło. Ryc. 561.

Dwójkami naprost.

Jeden z ćwiczących wznosi ręce wprzód — dłonie wdół — drugi ujmuje je od strony zewnętrznej i obaj rozciągają ramiona tak daleko wbok, by ramiona pozostawały w lekkiem tylko ugięciu w łokciach.



Ryc. 561.

Chwyt za barki. Ryc. 562.

Złączone palce ugina się nieco, opierając je silnie na barkach poprzednika.

a) Dwójkami naprost.



Ryc. 562.



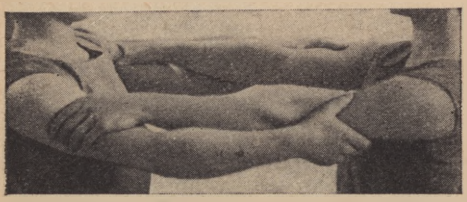
Ryc. 563.

b) W staniu pobok.

c) W ustawieniu rzędowem.

Chwyt za kciuki. Ryc. 563.

Naprost stojący wyciągają do siebie lewą (prawą) rękę; przeplatając kciuki ujmują silnie ręce.



Ryc. 564.

Chwyt za ramiona. Ryc. 564.

Naprost stojący chwytają od góry (od dołu) za ramiona, kciuki skierowane wdół.

Objaśnienia do schematycznych figurek (w tekście).

Zasób materjału ćwiczebnego objaśniają i uzmysławiają figurki schematyczne, zamieszczone na marginesie, tuż przy danem ćwiczeniu. Figurki te są dopełnieniem tekstu: jedne z nich pokazują ruch w całej jego rozciągłości, inne znów podają tylko pozycję wyjściową, lub końcową, lub też najwięcej charakterystyczne momenty danego ruchu.

Tułów podany bywa jedną kreską, przerwy w kresce oznaczają w kończynach stawy. Głowa oznaczona kółkiem pustem lub pełnem, zależnie w jakim stosunku pozostaje do czytelnika:



głowa widziana zprzodu (en face);



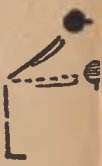
widziana zboku (en trois quart);



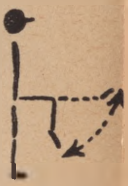
widziana zboku (z profilu);



widziana ztyłu.



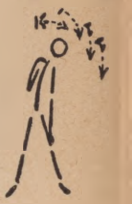
Figurka pokazuje dwa momenty ruchu: pozycję wyjściową (całe kreski) i moment pośredni ruchu, kreski przerywane.



Przy następujących po sobie ruchach rytmicznych obszerność i kierunek ruchu wskazuje linja przerywana i strzałki. Przy ruchu, wykonywanym na komendę, zaznaczone są tylko: pozycje wyjściowa i końcowa.



Przy ruchach takich jak: wymachy ramion, kołowania głowy i t. p., linja przerywana ze strzałką zamieszczona bywa przed figurką. Naznaczona grubiej połowa koła oznacza tę część drogi ruchu, która powinna być silniej zaakcentowana.



Przy pogłębianiach i przyginaniach skłonów, przy których drogi ruchu zmieniają się kolejno, są one zaznaczone szeregiem strzałek, wyjaśniających ruch pogłębiania (przyginania). Pozioma kreska ze strzałką podaje całość drogi ruchu.



Przy ćwiczeniach w pozycjach: siadu klęcznego i opadu w siadzie klęcznym wskazują figurki, jaka powinna być odległość między nogami a siadem, o ile w opisie nie jest wyraźnie zaznaczone, że siad ma spoczywać na nogach.

Skróty.

Ćwiczenie, ćwiczenia	—	Ćw.
Na komendę	—	Na kom.
Moment	—	Mom.
Moment przejściowy	—	Mom. przejśc.
Pozycja	—	Poz.
Pozycja zasadnicza	—	Poz. zasadn.
Pozycja wyjściowa	—	Poz. wyjśc.
Postawa	—	Post.
Patrz	—	P.
Porównaj	—	Por.
Rycina	—	Ryc.
Rytmicznie	—	Rytm.

INDEKS

najważniejszych pozycyj wyjściowych i niektórych ćwiczeń zawartych w zasobie ćwiczebnym.

Str.

Pozycje ramion, ćwiczenia.

Poz. skurcz ramion 65
„ skurcz ramion, ręce w pięść 72
„ ramiona wbok, wznos 67
„ ramiona wzwyż 73
„ ramiona wprzód 90
„ chwyt karku, ciemienia 90, 81
Akordowanie, uderzanie palcami 75
Klaskanie 66
Przycinanie, linjowanie 78, 95, 96
Kołowanie, krążenie 94, 95
Wymachy, ruch wahadłowy 70, 71
Cios wdół 86
Kucie młotami 68
Ruch holowania (podciągania) 59
„ lotu ptaków 61
„ rzutu wzwyż 78
„ pływacki 77
Zwroty i odwroty 78

Pozycje nóg, ćwiczenia.

Poz. baczna (zasadnicza) 29
„ zwarta 106
„ wspięta (napalcowa) 106, 107
„ kroczna wprzód 123, 125
„ „ wskos 139
„ „ (mały wykrok 141, 142
„ zakroczna (unik, zakrok wspięty) 141
„ rozkroku 113, 124
„ przysiad (w małym wykroku) 110, 142
„ półprzysiad 130, 143
„ przysiad podparty 109
„ przysiad opadny 110
„ klęk 108

Str.
Poz. siad klęczny 108
„ „ ze skurczem nóg (ryc. 56, 57) 109
„ „ skrzyżny 107
„ „ skurcz nogi 354, 368
Ruch sprężynowy stawów nóg 111, 118
Błyskawiczne wyginanie kolan 120
Zgięcie nogi wtył 135
Wznos nogi wbok, wprzód 123, 124
Poz. napalcowa i napiętowa 133

Ćwiczenia głowy i szyi.

Skłon głowy wtył 149
„ „ wprzód 154
„ „ wbok 152, 156
Skręty 150
Skręty i skłony 155
Kołowanie 156

Pozycje i ćwiczenia mięśni grzbietu.

Poz. leżenie przodem 161
„ „ „ wypoczynkowe 161
„ skłon łukiem wtył 162
„ leżenie wpoprzek ławki 222
„ skłon łukiem w klęku 166, 210
„ „ „ w siadzie 180, 181
„ „ w staniu 210, 211, 181
„ „ napięty w leżeniu 209
„ opad wprzód (w siadzie klęcznym) 174, 203
„ „ w staniu (pogłębianie) 204
„ skłon tułowia wprzód 186, 196
„ „ „ wprzód-wdół 214, 215

Pozycje i ćwiczenia mięśni brzusznych.

Poz. leżenie tyłem (ruchy nóg) 231, 234
„ klęk i opad wtył 244
„ klęk podparty 227, 245
„ siad klęczny, płaski 240
Wymyk 263, 264
Zwis tyłem, skurcz nóg 241
Przewrotka 228
Ruchy pływackie nogami 240

Pozycje i ćwiczenia naprzemianstronne.

Poz. półzwis naprost (nogi wbok) 330
„ wsiad, skłony wbok 271
„ klęku i stania 275, 276
„ siadu, klęku, stania, skręty 279, 284, 303
„ „ „ „ skręty śrubowe 280, 281
„ „ skłonoskręty 347

Str.

Pozycje i ćwiczenia równoważne.

Poz. zwarta, wspięta 353
„ równoważna, chód po listwie 359
„ skurcz nogi wprzód 354, 356
„ „ „ „ noga na ławce 375
„ skurcz i wyprost nogi wbok 388
„ „ „ „ wprzód 389
Przechodzenie po ławce wbok 379, 391, 407
„ „ „ wtył 392

Chody i biegi.

Chód ze zmianą kroku 425
Galopka wprzód i wbok 424
Chód napalcowy i napiętowy 439
Chód wtył 427, 434
„ ze skurczem nogi 439
Bieg i zatrzymanie biegu 416
Chód polkowy 443
„ z pośrednim krokiem napiętowym 450
„ krokiem Janka 454
Różne rodzaje chodów naśladowczych 418, 420

Zwisy.

Poz. półzwis opadny, tram 466
„ „ „ „ skurcz ramion 480
„ „ „ liny 503
„ „ na przyścianku przodem, bokiem 464
„ „ przysiad 465
„ „ tyłem 241, 486
Zwis wolny naprost 487
„ „ chód rękami pobok 489
„ „ wymach nóg 499
„ „ poprzek 500
Wyuczanie zwisów pnących 467, 481, 494
Zwis na podudziu 506
Przeploty na kracie 494, 503
Podpory 561, 476, 489, 501, 510

Skoki.

Skoki ze zwisu przodem i tyłem 531, 579
„ z podporu 575
„ wolne 518, 519
„ rozbieg, odbicie, doskok 526
Skok wgłąb z ławki wprzód, wtył 524, 525, 543
„ koci 545
„ do podporu 561
„ zawrotny, przygotowanie 529, 546, 561
„ kuczny 562
Przeskoki przez wywijadło 539, 550
Podskoki, poskoki taneczne 553, 554, 555

SPIS RZECZY.

Str.

Przedmowa autorki do II wydania . . . 3
Od tłumaczki 4

Słowo wstępne 6

Schemat normalnej lekcji gimnastyki 26
Pozycja baczna (zasadnicza) 29
Pozycja spoczynkowa 35

Chód i bieg (uwagi ogólne) 37

A. Chód 37
B. Bieg 44

Ćwiczenia porządkowe.

I rok nauczania 48
II rok nauczania 52
III rok nauczania 54
IV rok nauczania 57

Ćwiczenia ramion.

I rok nauczania 59
II rok nauczania 69
III rok nauczania 79
IV rok nauczania 88

Ćwiczenia nóg.

I rok nauczania.

A. Ćwiczenia wykonywane obunóż równocześnie . . 97
B. Ćwiczenia nóg naprzemianstronne (polegające na zmianie pozycji nóg) 113

II rok nauczania.

A. Formy zabawowe i określone 113
B. Formy zabawowe i określone 122

Str.

III rok nauczania.

A i B. Formy zabawowe i określone 126
B. Formy zabawowe i określone 132

IV rok nauczania.

A i B. Formy zabawowe i określone 135
B. Formy zabawowe i określone 138

Ćwiczenia szyi i głowy.

I rok nauczania 145
II rok nauczania 147
III rok nauczania 151
IV rok nauczania 154

Ćwiczenia mięśni grzbietu.

I rok nauczania.

A. Ćwiczenia uruchamiające kręgosłup w płaszczyźnie strzałkowej wtył 158
B. Ćwiczenia uruchamiające kręgosłup w płaszczyźnie strzałkowej wprzód 169
C. Ćwiczenia z pracą mięśni statyczną, w normalnem wydłużeniu 170

II rok nauczania.

Jak w I roku pod A 176
Jak w I roku pod B 183
Jak w I roku pod C 187

III rok nauczania.

Jak w I roku pod A 190
Jak w I roku pod B 195
Jak w I roku pod C 201

IV rok nauczania.

Jak w I roku pod A 205
Jak w I roku pod B 212
Jak w I roku pod C 216

Ćwiczenia mięśni brzusznych.

I rok nauczania.

A. Ćwiczenia uruchamiające kręgosłup w płaszczyźnie strzałkowej 224
B. Ćwiczenia z statyczną pracą mięśni w normalnem wydłużeniu 231

II rok nauczania.

Jak w I roku pod A 236
Jak w I roku pod B 241

Str.

III rok nauczania.
A. Jak w I roku pod A 246
B. Jak w I roku pod B 251

IV rok nauczania.
A. Jak w I roku pod A 259
B. Jak w I roku pod B 264

Ćwiczenia naprzemianstronne.

I rok nauczania.
1. A. Ćwiczenia wyrabiające ruchomość kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej 271
B. Ćwiczenia z statyczną pracą mięśni w normalnem wydłużeniu 271
2. Skręty tułowia uruchamiające kręgosłup w płaszczyźnie poprzecznej 277
3. Ćwiczenia tułowia w płaszczyznach skombinowanych 284

II rok nauczania.
1. Jak w I roku pod A 289
Jak w I roku pod B 295
2. Skręty tułowia w płaszczyźnie poprzecznej . . . 296
3. Ćwiczenia tułowia w płaszczyznach skombinowanych 303

III rok nauczania.
1. A. Jak w I roku pod A 308
B. Jak w I roku pod B 314
2. Skręty tułowia w płaszczyźnie poprzecznej . . . 315
3. Skręty tułowia w płaszczyznach skombinowanych 321

IV rok nauczania.
1. A Jak w I roku pod A 330
B. Jak w I roku pod B 336
2. Skręty tułowia w płaszczyźnie poprzecznej . . . 336
3. Ćwiczenia tułowia w płaszczyznach skombinowanych 341

Ćwiczenia równoważne.

I rok nauczania.
A. Ćwiczenia równoważne bez przyrządów 349
B. Ćwiczenia równoważne z użyciem przyrządów . . 358

II rok nauczania.
Jak w I roku pod A 360
Jak w I roku pod B 372

Str.

III rok nauczania.

Jak w I roku pod A 380
Jak w I roku pod B 389

IV rok nauczania.

Jak w I roku pod A 393
Jak w I roku pod B 403

Chody i biegi.

I rok nauczania.

A. Chody i biegi 411
B. Różne rodzaje chodów i biegów 417

II rok nauczania.

Jak w I roku pod A 426
Jak w I roku pod B 428

III rok nauczania.

Jak w I roku pod A 433
Jak w I roku pod B 435

IV rok nauczania.

Jak w I roku pod A 443
Jak w I roku pod B 444

Zwisy.

I rok nauczania.

1. Ćwiczenia zginaczy ramion 455
A. Zwisy i półzwisy 455
B. Zwisy wolne 470
2. Ćwiczenia prostowników ramion, podpory . . . 476
A i B. Podpory (ciężar ciała cały lub częściowo spoczywa na ramionach 476

II rok nauczania.

1. Ćwiczenia zginaczy ramion.
A. Jak w I roku pod A 476
A. Jak w I roku pod B 484
2. Ćwiczenia prostowników ramion.
A i B. Podpory 489

III rok nauczania.

1. A. Jak w I roku pod A 490
B. Jak w I roku pod B 496
2. A. Jak w I roku pod A podpory 501
B. Jak w I roku pod B 501

Str.

IV rok nauczania.

1. A. Jak w I roku pod A 501
   B. Jak w I roku pod B 505
2. A. Jak w I roku pod A podpory 510
   B. Jak w I roku pod B „ 511

Skoki.

I rok nauczania.

1. Skoki wolne.
   A. Skoki wolne bez przyrządów 512
   B. Skoki mieszane z pomocą przyrządów . . . 520
2. A. Skoki z podporu 527
   B. Skoki ze zwisu 531

II rok nauczania.

1. A. Jak w I roku pod A 533
   B. Jak w I roku pod B 542
2. A. Jak w I roku pod A 544
   B. Jak w I roku pod B 548

III rok nauczania.

1. A. Jak w I roku pod A 548
   B. Jak w I roku pod B 555
2. A. Jak w I roku pod A 561
   B. Jak w I roku pod B 564

IV rok nauczania.

1. A. Jak w I roku pod A 565
   B. Jak w I roku pod B 572
2. A. Jak w I roku pod A 575
   B. Jak w I roku pod B 578

Chwyty rąk 582

Objaśnienia do figurek schematycznych 586

BIBLIOTEKA GŁÓWNA w Krakowie

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO · KRAKÓW ·
BIBLIOTEKA GŁÓWNA
1159

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie
1800062138