OD STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO DO WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

WYŻSZA SZKOŁA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KRAKOWIE
1927-1967
BIBLIOTEKA GŁÓWNA

II 15733 A

* JUBILEUSZ 40-LECIA *

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie
1800065451

50388

E. CENAR

GIMNASTYKA SZKOLNA i GRY

PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELI I KANDYDATÓW NAUCZYCIELSKICH

WYDANIE DRUGIE

UZUPEŁNIŁ I DOSTOSOWAŁ DO NAJNOWSZYCH PROGRAMÓW SZKOLNYCH

FRANCISZEK KAPAŁKA

422 RYCIN



LWÓW MCMXXIII
NAKŁADEM KSIĘGARNI NAUKOWEJ
POLSKIE TOWARZYSTWO PEDAGOGICZNE, LWÓW — M. ARCT, WARSZAWA
SPÓŁKA Z OGR. ODP. WE LWOWIE

BIBLIOTEKA GŁ.
Wyższej Szkoły
Wychow. Fizyczn.
w KRAKOWIE

II 15733-A

WSZELKIE PRAWA AUTORSKIE ZASTRZEŻONE

Z drukarni L. Wiśniewskiego — Lwów, ulica Ossolińskich l. 16.

Ake. 1968 K 574

Przedmowa do II wydania.

Przystępując do opracowania drugiego wydania niniejszego podręcznika, mieliśmy na celu uczczenie pamięci jednego z najbardziej zasłużonych pracowników na polu wychowania fizycznego młodzieży, śp. Edmunda Cenara, oraz dostarczenie wychowawcom w szkołach powszechnych, seminarjach nauczycielskich i kandydatom nauczycielskim podręcznika metodycznego do gimnastyki, gier i zabaw, opartego na najnowszych programach ministerjalnych.

Wielki zakres materjału ćwiczebnego, zawartego w pierwszem wydaniu podręcznika „Gimnastyka szkolna", wiedza fachowa i wszechstronne doświadczenie autora, długoletniego nauczyciela gimnastyki, jego znajomość warunków, wśród jakich nasze nauczycielstwo pracowało i jeszcze długo pracować będzie nad rozwojem fizycznym młodzieży, zasługują na to, by je — w formie dostosowanej do obecnego poziomu wiedzy — przekazać dzisiejszym wychowawcom.

Podręcznik ten zawiera zasób materjału ćwiczebnego dla młodzieży od 7 do 18 lat, t. j. dla młodzieży szkół powszechnych i seminarjów naucz., w przeciwieństwie do pierwszego wydania, które było przeznaczone dla szkół, t. zw. ludowych i wydziałowych, a więc dla młodzieży do 14 roku życia.

Przy opracowaniu niniejszego wydania posiłkowano się następującemi podręcznikami: Germanówna: „Gimnastyka w szkole powszechnej", Sikorski: „System Linga", Piasecki: „Zabawy i gry ruchowe", Sikorski Czechowiczówna: „Gry" i zabawy, oraz „Programy szkolne do gimnastyki i gier".

I.

Cel i metoda gimnastyki szkolnej.

„Program nauki gimnastyki i gier“ w szkole powszechnej określa cel gimnastyki szkolnej następująco:

1. Nauczenie bawienia się godziwego i pożytecznego dla zdrowia.

2. Nauczenie prawidłowego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

3. Rozwój fizyczny: nauczenie prawidłowego oddychania, wykształcenie dobrej postawy (poprawienie wad budowy ciała wogóle, a wadliwego trzymania się nawykowego w szczególności), wzmocnienie serca, płuc i nerwów.

4. Wyrobienie zręczności, opanowanie ruchów, estetyka ruchów i postaw.

5. Kształcenie charakteru, mianowicie: karności, poczucia ładu, wytrwałości, zdolności szybkiego orjentowania się i szybkiej decyzji, towarzyskości i współdziałania.

Jest faktem dowiedzionym, że szkoła wstrzymuje naturalny rozwój organizmu i wpływa ujemnie na zdrowie młodzieży. Zwrócimy tylko uwagę na jeden moment, bijący silnie w oczy, który każdy wychowawca skonstatować może, a to na fakt, że młodzież w czasie wakacji rośnie dwa i więcej razy szybciej, niż w czasie roku szkolnego.

Ten jeden szczegół wystarcza już do stwierdzenia słuszności o szkodliwym wpływie życia szkolnego na rozwój organizmu dziecięcego i młodzieńczego.

Ale na tem nie kończy się wsteczne działanie szkoły — staje się ona przyczyną wielu szkód cielesnych, a przedewszystkiem:

a) niedokrewności, głównie z powodu długiego przebywania w zepsutem powietrzu szkolnem;

b) krótkiego wzroku, z braku należytego zastosowania higjeny oka;

c) płaskiej klatki piersiowej, tudzież

d) skrzywień kręgosłupa, z powodu nadmiernego garbienia się lub wadliwego siedzenia przy pisaniu, czytaniu, rysowaniu i nauce domowej;

e) przekrwienia mózgu, z powodu długiej, natężonej uwagi.

Tym wadom przeciwstawiamy higjenę szkolną, t. j. higjenę ciała i umysłu, której integralną częścią są ćwiczenia cielesne w formie: gimnastyki, gier, wycieczek i kąpieli, Zadaniem ich jest działać zapobiegająco i rozwijająco; stąd też w gimnastyce szkolnej rozróżnić należy dwa kierunki główne:

a) gimnastykę zapobiegawczą, przeciwdziałającą ujemnym wpływom życia szkolnego; są to tak zw. ćwiczenia stosowane;

b) ćwiczenia, pobudzające naturalny rozwój organizmu, czyli inaczej rozwijające; gimnastyka ogólna, gry, kąpiel i wycieczki. Produktem tych ćwiczeń, wielce ważnym, są przymioty charakteru, które tylko ćwiczeniami cielesnemi nabyć lub spotęgować można, a mianowicie: odwaga, przytomność umysłu, zmysł orjentacyjny, towarzyskość, karność i współdziałanie.

Z uwagi na cele powyższe, a w szczególności na cel końcowy „utrzymanie czerstwości ciała i duszy", winny ćwiczenia cielesne wpływać „zapobiegająco", t. zn. niweczyć ujemny wpływ szkoły — odnośnie do przekrwienia mózgu, które powstaje wskutek długiej, natężonej uwagi; przeciwdziałać skrzywieniom kręgosłupa i płaskiej klatki piersiowej, powstającej wskutek długiego i złego siedzenia w ławce szkolnej i przy pracy w domu; pobudzać naturalny rozwój organizmu i zahartować go na zewnętrzne wpływy; w końcu kształcić przymioty ducha i uczucia estetyczne.

Zapobiegać szkodliwym wpływom życia szkolnego obowiązany jest każdy nauczyciel — wychowawca, bez względu na to, czy posiada lepsze, czy też gorsze do tego warunki szkolne. Spełnić obowiązek ten może tylko przez stosowne ćwiczenia cielesne, obmyślane celowo, któreby wykonywać mogła młodzież zarówno w sali gimnastycznej, jak i w zwykłej izbie szkolnej. Zadanie to wymaga w pierwszym rzędzie wyrugowania dotychczasowego zwyczaju, wielce zdrowiu młodzieży szkodliwego, zatrudniania nauką umysłową w godzinach, przeznaczonych na ćwiczenia cielesne, co dzieje się w tych wszystkich szkołach, w których niema sal gimnastycznych.

Zwyczaj ten wpływa jeszcze bardziej ujemnie na zdrowie i rozwój cielesny młodzieży, więzi ją kosztem zdrowia w ławce szkolnej, a nie przyczynia się wcale do lepszych rezultatów

nauki, bo mózg zmęczony staje się odpornym na wszelkie wrażenia umysłowe, praca nauczyciela jest w tym razie po prostu zmarnowaną.

Wprawdzie gimnastyka w izbie szkolnej nie może czynić w zupełności zadość żądaniom, jakie jej stawiamy, a to z braku miejsca, urządzeń odpowiednich i towarzyszących jej warunków higjenicznych, odnośnie do ilości i czystości powietrza — mimo to zupełne zaniechanie ćwiczeń gimnastycznych, a zastąpienie ich przedmiotem naukowym, jest wprost szkodliwe i o wiele higjeniczniej postąpi nauczyciel, jeśli zastosowuje celową gimnastykę w izbie, choćby w tych warunkach, jakie przeważnie po szkołach istnieją, niż — zatrudniając młodzież nauką umysłową.

Drugim warunkiem spełnienia celów, jakie zakreślono gimnastyce szkolnej — jest zastosowanie „racjonalnej metody gimnastycznej", któraby do potrzeb fizjologicznych i higjenicznych młodzieży była rozumnie dostrojona i przeciwstawiała ujemnym wpływom szkoły celowe, wydatne w skutkach ćwiczenia cielesne,

Racjonalna metoda jest przeto głównym fundamentem skuteczności gimnastyki szkolnej.

Musi ona wziąć pod uwagę szkody, jakie szkoła wyrządza organizmowi młodzieży i stosownemi ćwiczeniami niweczyć je; ponadto uwzględniać takie ruchy, które działają ogólnie rozwijająco i takie, które kształcą przymioty ducha.

Taką celowością odznacza się „metoda szwedzka" i z tego zasadniczego punktu widzenia jest najodpowiedniejszą w szkołach wogóle.

Według tej metody każda lekcja ćwiczeń cielesnych obejmować powinna następujące ćwiczenia:

1. **Ćwiczenia wstępne** (głównie nóg), celem odprowadzenia krwi z mózgu, wyrobienia ruchliwości w stawach i przygotowania ciała do trudniejszych ćwiczeń.

2. **Ćwiczenia wyprostne kręgosłupa:** celem wzmocnienia mięśni, prostujących kręgosłup, zaczem idzie wyprostowanie go i uwypuklenie klatki piersiowej, oraz wzmocnienie mięśni łopatkowych, co przyczynia się do osiągnięcia poprawnej postawy. Pracują tu także i mięśnie brzucha, gdyż, kurcząc się, przeciwdziałają wygięciu się w kręgach lędźwiowych. Z uwagi na długie, zgarbione siedzenie w ławce szkolnej, ćwiczenia te mają dla młodzieży szkolnej doniosłe znaczenie.

3. **Ćwiczenia ramion i górnego tułowia,** celem wzmocnienia mięśni ramion i łopatek, oraz rozszerzenia klatki piersiowej.

4. **Ćwiczenia równowagi,** celem wzmocnienia systemu nerwowego, przyzwyczajenia do panowania nad swoimi członkami, wreszcie celem osiągnięcia zdolności trwałego przenoszenia kie-

runkowej ciężkości ciała na wąskie podstawy. Wymagają one skupienia uwagi.

5. **Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek,** celem wzmocnienia mięśni tych części ciała, wskutek czego wpływają rozszerzająco na klatkę piersiową i przyczyniają się do poprawnego trzymania głowy. Prostują również kręgosłup i wogóle poprawiają postawę.

6. **Chód i bieg** rozwijają i wzmacniają płuca i serce, oraz mięśnie całego tułowia. Tu należą również gry i zabawy ruchowe, których głównym elementem jest bieg.

7. **Ćwiczenia brzuszne** wzmacniają mięśnie brzuszne i przyczyniają się do poprawienia postawy, do prawidłowego układu kręgów lędźwiowych i miednicy. Mięśnie brzucha, kurcząc się i rozprężając, wywierają nacisk na narządy, znajdujące się w jamie brzusznej, przez co wpływają podniecająco na ich czynności.

8. **Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia** wzmacniają mięśnie boczne tułowia, a ponieważ obie połowy ciała wykonują równocześnie pracę różną, przeto wywierają one dodatni wpływ na system nerwowy. Wykonywane naprzemian w jedną i drugą stronę, przyczyniają się do harmonijnego rozwoju ciała. Przyczyniają się również do wyrobienia ruchliwości i gibkości ciała.

9. **Skoki** wzmacniają mięśnie i ścięgna nóg, oraz pobudzają akcję serca i płuc.

10. **Ćwiczenia końcowe i głębokiego oddechu** działają uspakajająco i odwodząco na płuca i serce. Ćwiczenia te powinno wykonywać się także i na początku lekcji gimnast. po wszystkich ćwiczeniach, wytężających i podniecających akcję serca i płuc (biegi), oraz poza lekcjami gimnastyki, wśród innych lekcyj i między niemi.

Te zasadnicze punkty powinny mieć zastosowanie w każdej lekcji ćwiczeń cielesnych, bez względu na to, czy odbywa się ona w sali gimnastycznej, na boisku, czy w klasie, z tą jednak uwagą, że na boisku będą przeważały gry i zabawy, w sali zaś gimnast. i izbie szkolnej ćwiczenia gimnastyczne. Gry i zabawy ruchowe mogą stanowić osobny punkt lekcji i przychodzą po ćwiczeniach równoważnych, wobec czego każda lekcja ćwiczeń cielesnych będzie się składała z 10-ciu, względnie 11-tu punktów.

II.

Ustawienia do marszów i ćwiczeń.



Rząd. Na rozkaz; „Baczność!“; — „Zbiórka w rzędzie!“ ustawiają się jeden za drugim w odległości jednego kroku według wzrostu przed nauczycielem (na przodzie najwyższy wzrostem) i kryją.

Szereg. Na rozkaz: „Baczność!“ — „Zbiórka w szeregu!“ ćwiczący ustawiają się 3 kroki przed nauczycielem według wzrostu, jeden obok drugiego w ten sposób, że najwyższy wzrostem staje na prawem skrzydle naprzeciw nauczyciela, inni na lewo od niego, zwracają głowę w prawo, łączą i równają.

W rzędzie ćwiczący kryją głowa za głową; w szeregu równają, t. zn., że ćwiczący zwraca głowę w nakazanym kierunku i ma widzieć jednem okiem tylko swego sąsiada, drugiem zaś zarys linji całego frontu.

Dwuszereg tworzy się z szeregu w nast. sposób: na rozkaz: „Do dwóch odlicz!“ ćwiczący zwracają kolejno głowę w lewo i odliczają: „raz“ — „dwa“, „raz“ — „dwa“ i t. d. Po sprawdzeniu, czy wszyscy pamiętają podział wydaje się rozkaz: „Dwuszereg wstecz!“ drudzy zaskakują prawą nogą za pierwszych, stojących po prawej stronie, biorą odpowiedni odstęp, t. j. 1·20 m (2 małe kroki) i kryją na pierwszych.

Uwaga. Przy nazwach powyższych formacyj trzymano się wojskowego regulaminu musztry; rząd = dawny szereg, sze-

reg = dawny rząd, dwurząd = dawny dwuszereg, dwuszereg = dawny dwurząd.

Czwórki można tworzyć z dwurzędu i dwuszeregu.

1. Z *dwurzędu*. Nauczyciel odlicza pary, jako „pierwsi“ i „drudzy“ (albo „prawi“ i „lewi“), sprawdza, czy wszyscy pamiętają, a następnie na rozkaz: W czwórki na prawo (lewo) „wprzód“! pierwsi (prawi) stoją w miejscu, a drudzy (lewi) robią krok do przodu (prawą lub lewą nogą) i stają obok pierwszych. To jest sposób najłatwiejszy. Oprócz tego można tworzyć czwórki w ten sposób, że drudzy idą na zewnątrz, t. zn., że uczeń z prawego rzędu robi krok na prawo wprzód, a z lewego na lewo wprzód i stają obok pierwszych („w czwórki na zewnątrz wprzód“).

Uczniowie starsi tworzą czwórki na rozkaz. „Czwórki wprzód!“ — drudzy wykonują lewą nogą krok wprzód na zewnątrz i wchodzą pomiędzy pierwszych w ten sposób, że drugi z lewego rzędu staje po lewej ręce pierwszego, ten zaś z prawego rzędu staje w środku między oboma pierwszymi, którzy muszą wykonać mały rozstęp na zewnątrz.

2. Z *dwuszeregu* tworzy się czwórki (z młodzieżą starszą) w następujący sposób: Uczniowie z pierwszego szeregu odliczają: „Pierwsi“ — „drudzy“ („prawi“ — „lewi“), na rozkaz: „Do dwóch odlicz!“ Następnie, na rozkaz: „Czwórki w prawo (lewo) zwrot!“ — wszyscy wykonują 1/4 obrotu w prawo (na pięcie lewej nogi, a palcach prawej), pierwsi łączą stopy, a drudzy zaskakują lewą nogą wprzód na zewnątrz i stają: uczeń z pierwszego szeregu po lewej ręce pierwszego, uczeń zaś z drugiego szeregu w środku między oboma pierwszymi.

Z czwórek wracają uczniowie do dwurzędu tą samą drogą, lecz w odwrotnym kierunku na rozkaz: „W dwurząd wstecz!“. Do dwuszeregu zaś wracają na rozkaz: „W dwuszereg w lewo (prawo) — front!“ Na ten rozkaz wszyscy wykonują 1/4 obrotu w lewo, drudzy (lewi) zostają na miejscu, a pierwsi (prawi) zaskakują prawą nogą wprzód na zewnątrz i stają w dwuszeregu obok drugich (lewych).

Powyższe formacje powinni uczniowie (uczenice) umieć tworzyć wprost na rozkaz: „Zbiórka!“ np. „w szeregu (dwuszeregu) — zbiórka!“ — „W rzędzie (dwurzędzie) — zbiórka“. „W czwórkach — zbiórka!“ i to w miejscu albo podczas marszu i w różnych miejscach sali gimnast. lub boiska. Tworzenie tych formacyj powinno odbywać się szybko, spokojnie i w porządku. Są to formacje zwarte, w których ćwiczymy marsze i biegi; do ćwiczeń w miejscu ustawiamy młodzież w **kolumnę ćwiczebną.**

Rozróżniamy następujące kolumny ćwiczebne: 1) dwójkowa, 2) czwórkowa, 3) mimośrodkowa (szachowa).

Kolumna dwójkowa (w kl. I i II szkoły powsz.) powstaje z dwurzędu na rozkaz: „Krok na zewnątrz, raz — dwa!“ (albo

„Na zewnątrz rozstęp, ramiona w bok!"), prawy rząd wykonuje krok w prawo, a lewy w lewo, na „dwa" dostawiają wszyscy drugą nogę. Rozkrok wykonuje się na palcach, a po dostawieniu drugiej nogi powraca się na całe stopy.

Kolumna ćwicz. czwórkowa (od kl. III szk. powsz.). Tworzy się ją z czwórek na boisku albo przy małej ilości ćwiczących w sali gimnast. w następujący sposób: Na rozkaz: „Wolny rozstęp na zewnątrz (w prawo, albo w lewo), ramiona w bok!" młodzież podnosi ramiona w bok i krokiem dostawnym w bok odchodzi na zewnątrz, na odległość ramion, które następnie lekko opuszcza (nie uderzając dłońmi o uda), poprawia krycie i równanie. Jeżeli rozstęp jest nakazany w prawo lub lewo, dany rząd zewnętrzny stoi w miejscu, a inne odchodzą w bok (na prawo lub lewo), na długość ramion.

Kolumnę czwórkową można tworzyć na cztery tempa, bez podnoszenia ramion w bok, a mianowicie: na „Raz" i „dwa!" wykonują prawe rzędy krok w prawo, a lewe w lewo, na „trzy" i „cztery" oba środkowe rzędy pozostają w miejscu, a zewnętrzne wykonują drugi krok na zewnątrz. W tem ustawieniu oddalenie jednego rzędu od drugiego wynosi 2 kroki. Oddalenie czwórki od czwórki powinno wynosić stale 1 duży krok.

Kolumna szachowa (mimośrodkowa). Można ją tworzyć z dwurzędu lub z dwuszeregu, z młodzieżą od kl. IV w sali gimnast. przy dużej ilości ćwiczących.

1) Z *dwuszeregu*. Odliczamy albo uczniowie sami odliczają jedynki i dwójki („raz" — „dwa"), następnie pierwszy szereg wykonuje krok do przodu, jedynki pozostają w miejscu, a dwójki robią jeszcze jeden krok wprzód albo w tył (zależnie od miejsca).

2) Z *dwurzędu*. Oznaczenie jedynek i dwójek („prawi" — „lewi"), jak poprzednio. Na: „Raz" — „dwa" wykonują oba rzędy krok na zewnątrz (prawy w prawo, lewy w lewo); na: „trzy" — „cztery" pierwsi (prawi) stoją w miejscu, a drudzy (lewi) wykonują dalszy krok w prawo (obaj) albo w lewo, zależnie od tego, jak zapowiedziano.

Uwaga. Uczniowie powinni umieć tworzyć każdą kolumnę ćwiczebną wprost na rozkaz: „Zbiórka" np. „Zbiórka — w kolumnie czwórkowej!" i t. d. Nauczyciel po utworzeniu np. kolumny szachowej, każe uczniom spamiętać swoje miejsca, a potem wydaje rozkaz! „Rozejść się!". Po chwili rozkazuje: „Baczność!" — „Zbiórka w kolumnie szachowej! Na ten rozkaz uczniowie powinni szybko, sprawnie i cicho udać się na swoje miejsca, poprawić krycie i równanie i stanąć w postawie: „Spocznij!"

Także szybkie i sprawne tworzenie kolumn ćwiczebnych jest tem bardziej konieczne, że nauczyciel będzie musiał kilkakrotnie w ciągu lekcji zmieniać formacje i ustawienia do poszczególnych ćwiczeń, co zajęłoby zbyt dużo czasu.

Obroty. Z dziećmi do lat 10 wykonuje się 1/4 i 1/2 obroty zawsze podskokami na palcach. Starsi mogą wykonywać obroty według musztry wojskowej na pięcie lewej nogi, a palcach prawej (np. „W prawo zwrot!“ na pięcie lewej, a palcami prawej nogi odbić się lekko i dostawić prawą do lewej). „W tył zwrot!“ wykonuje się w zasadzie w lewą stronę; należy jednak ćwiczyć i w prawo.

III.

Opis ćwiczeń.

1. Postawy gimnastyczne.

Postawa zasadnicza. Fig. 1. Nogi w kolanach wyprężone, pięty złączone, palce stóp rozwarte, ramiona przytulone do nóg, głowa prosto, piersi wypuklone.

„Postawa zasadnicza — ręce na biodra!“ Fig. 2. Postawa, jak poprzednia, ręce złożone na biodrach, łokcie cofnięte — piersi wypuklone.



Fig. 1.



Fig. 2.



Fig. 3.



Fig. 4.



Fig. 5.

„Postawa zasadnicza — ręce na krzyże!“ Fig. 3.

„Postawa zasadnicza — ręce na kark!“ Fig. 4. Głowa do góry — łokcie cofnięte.

Postawa spojona. Fig. 5. Stopy złączone całą wewnętrzną stroną. kolana wyprężone.

Postawa rozkroczna. Fig. 6. Nogi rozkroczone — w kolanach wyprężone w odległości około dwóch stóp, ciężar ciała spoczywa równo na obu nogach.



Fig. 6.



Fig. 7.



Fig. 8.



Fig. 9.

Postawa wykroczna w lewo (pr.). Fig. 7. Lewa noga wysunięta wprzód, w odległości około dwóch stóp, kolana wyprężone, ciężar ciała spoczywa równo na obu nogach.

Postawa zakroczna w lewo (pr.). Fig. 8. Lewa noga wysunięta w stecz.

Postawa wykroczna w lewo (pr.) na zewnątrz. Fig. 9a. Lewa noga wysunięta wpród na zewnątrz.

Postawa zakroczna w lewo (pr.) na zewnątrz. Fig. 9b. Lewa noga wysunięta wstecz na zewnątrz.

Postawa równoważna w lewo (pr.). Fig. 10. Lewa stopa przed prawą na jednej osi.



Fig. 10.



Fig. 11.



Fig. 12.



Fig. 13.

Postawa skrzyżna w lewo (pr.). Fig. 11. Nogi skrzyżowane, lewa przed prawą — palce obu stóp w równej wysokości.

Wypad lewą (pr.) w bok. Fig. 12. Lewą rozkrok i ugiąć — prawa wyprostowana.

Wypad lewą (pr.) w przód. Fig. 13. Lewą wykrok i ugiąć, prawa wyprostowana.



Fig. 14.



Fig. 15.



Fig. 16.



Fig. 17.

Wypad lewą (pr.) wstecz. Fig. 14. L. zakrok i ugiąć.

Wypad równoważny w lewo. Fig. 15. Lewą wykrok, stopa przed stopą i ugiąć — prawa wyprostowana, obie stopy na jednej osi.

Postawa półprzysiadna. (kuczna) Fig. 15. Obie nogi ugięte lekko, pięty wzniesione, tułów pionowo.

Postawa kuczno-rozkroczna. Fig. 17.

Postawa przysiadna Fig. 18: obie nogi silnie ugięte aż do siadu na wzniesione pięty, tułów pionowo.

Klęczka lewonóż (prawonóż). Fig. 19.

Klęczka obonóż spoj. Fig. 20; rozkroczna Fig. 21.



Fig. 18.



Fig. 19.



Fig. 20.



Fig. 21.

Postawa szermiercza w prawo (lewo). Fig. 22. Obie nogi ugięte w wykroku, ciężar ciała przeważnie spoczywa na tylnej nodze, stopy do siebie pod kątem 90°.

Unik w lewo (pr.). Fig. 23. Lewą nogą lotny zakrok (wysunięta wstecz i lekko, „lotnie", dotyka palcami stopy ziemi); prawa ugięta; ciężar ciała na przedniej nodze.



Fig. 22.



Fig. 23.

Najważniejszą z tych postaw jest postawa „zasadnicza". Bez jej należytego wyćwiczenia nie może być mowy o dobrem i poprawnem wykonaniu żadnego ruchu ćwiczebnego, a zarazem wszystkie inne postawy będą o tyle dobrze wykonane, o ile postawa zasadnicza jest dobrze wyćwiczoną.

Do wyćwiczenia postawy zasadniczej służą, t. zw. „ruchy poprawiające postawę zasadniczą" czyli ruchy korrektywne, a mianowicie:

1. Zsuwanie i rozsuwanie stóp na rozkaz: „Stopy złącz! — na zewnątrz zwróć!"
2. Zamykanie dłoni w pięść i prężenie palców rąk.
3. Zwracanie dłoni na zewnątrz.
4. Skłony głowy w tył.

Powyższe ruchy przyzwyczajają ćwiczących do należytego ustawiania stóp, prężenia ramion i palców rąk w dół, uwypuklają klatkę piersiową. Ruchy te należy stosować nietylko na początku każdej lekcji ćwiczeń cielesnych, ale także i w środku lekcji, gdy tylko nauczyciel zauważy, że ćwiczący stoją w postawie niedbałej.

2. Ćwiczenia wstępne.

Ruchy, odprowadzające nadmiar krwi z mózgu, regulujące obieg krwi, wzmacniające mięśnie nóg, powiększające płaszczyzny stawów, nadając im większą gibkość.

Do tej gromady ruchów należą ćwiczenia nóg trojakiego rodzaju:

a) wspięcia, (postawy napalcowe),

b) kroki, podnoszenia itd. (rozchylanie i zbliżanie nóg),

c) półprzysiady, przysiady itd. (uginanie i prostowanie nóg).

Wspięcia wzmacniają mięśnie, prostujące nogi; kroki wzmacniają mięśnie, rozchylające i spajające nogi; kuczki wzmacniają mięśnie uginające i prostujące nogi, ponadto wszystkie te ruchy powiększają powierzchnie stawów i sprowadzają większy napływ krwi do nóg, czem przynoszą ulgę szczególniejszą w przekrwieniu mózgu.

A) Ćwiczenia mięśni wyprostnych.

Wspięcia. Fig. 24, 25, 26, 27. Są to postawy na palcach z równoczesnem, silnem naprężeniem nóg w kolanach.



Fig. 24.

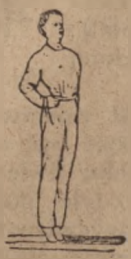


Fig. 25.



Fig. 26.



Fig. 27.

Wspięcie wykonywamy spokojnem wzniesieniem się na palcach w następujących postawach:

1. zasadnej, Fig. 24;
2. spojonej, Fig. 25;
3. wykrocznej, Fig. 26;
4. rozkrocznej, Fig, 27.

Jako utrudnienie łączymy z naponem:

1. rzuty ramion w górę (bok — przód);
2. rozchylanie pięt, t, zn. stanąć na palcach, równocześnie rozchylić pięty, a z powrotem do postawy złączyć;
3. wytrzymanie przez 10—20 sekund;
4. „ i rozchylanie pięt;
5. „ i rzut ramion w górę (w bok — w przód);
6. „ i huśtanie się na stopach, t. zn. wznoszenie się szybkie i opuszczanie.

B) Ćwiczenia mięśni rozchylających i zbliżających nogi ku sobie.

Tu należą: postawy i zmiany, wykonywane odkrokiem lub podskokiem, podnoszenia, skurcze, rzuty, krążenia, przenoszenia, wywijania, wytrzymania nóg.

Postawy i zmiany.

Z pewnej postawy przejść w postawę inną, n. p. z post. zasadnej w wykroczną, zowiemy zmianą postawy. Zmianę tę możemy wykonać w dwojaki sposób: spokojnie — przez wysunięcie nogi albo poskokiem.

W pierwszym przypadku czynność tę zowiemy krokami, a mianowicie:

wykrokiem w lewo (pr.), jeżeli lewą (pr.) nogę wysuniemy wprzód;

zakrokiem w lewo (pr.), jeżeli lewą (pr.) nogę wysuniemy wstecz;

rozkrokiem w lewo (pr.), jeżeli lewą (pr.) nogę wysuniemy w bok. W rozkazownictwie używamy zapowiedzi: „Wykrok (za roz-krok) w lewo (pr.) raz!“ — w drugim przypadku, gdy chodzi o zmianę postawy skokiem, używamy rozkazu: „Postawa wykroczna (za-roz-kroczna i t. d.) skokiem — raz!“

n. p.: „Postawa wykroczna w lewo — skokiem, raz!“ — wtedy ćwiczący podskoczy i w locie jedną nogę odkroczy wprzód, drugą wstecz i tak zeskoczy na ziemię, albo: „Rozkrok skokiem — raz!“ albo: „Przysiad skokiem, raz!“ i t. p.

Ta jednak jeszcze główna zachodzi między oboma sposobami różnica, że przy wykonywaniu postaw krocznych bez poskoku jedna noga pozostaje zazwyczaj na miejscu, druga zaś wykonywa stosowny odkrok; tymczasem, przy wykonywaniu postaw tych poskokiem, obie nogi opuszczają pierwotne stanowiska i zajmują nowe, i to takie, iżby pierwotne były pośrodku między stopami.

Kroki (z postawy zasadnej lub jakiejkolwiek innej).

Wykrok w lewo (pr.).
1. wykrok lewą (pr.) — 2. powrót do post. pierwotnej.

Wykrok w lewo (pr.), zakrok w prawo (l.).
1. wykrok lewą (pr.) — 2 zakrok prawą (lewą) — 3. powrót prawą (l.) — 4. powrót lewą (pr.).

Wykrok w lewo (pr.) na zewnątrz.
1. wykrok lewą (pr.) n. z. — 2. powrót do post. pierw.

Zakrok w lewo (pr.)
1. zakrok lewą (pr.) — 2. powrót do post. pierw.

Zakrok w lewo (pr.) na zewnątrz.
1. zakrok lewą (pr.) n. z. — 2. powrót do post. pierw.

Rozkrok w lewo (pr.).
1. rozkrok lewą (pr.) — 2. powrót do post. pierwotnej — 3. rozkrok pr. (l.) — powrót do post. pierw.

Rozkrok odkrokiem.
1. rozkrok lewą — 2. rozkrok prawą — 3. powrót prawą — 4. powrót lewą do postawy pierwotnej.

BIBLIOTEKA GŁ. Wyższej Szkoły Wychow. Fizyczn. W KRAKOWIE

Podnoszenie nóg (z post. zasadnej i każdej innej).

Przy podnoszeniu nogi trzymamy ją wyprężoną w kolanie, stopa napięta, noga, na której stoimy, również wyprężona.



Fig. 28 *a*, *b*, *c*,



Fig. 29.



Fig. 30 *a*, *b*,



Fig. 31.

1. Podnieś lewą nogę wprzód, Fig. 28 *a*,
2. opuść do postawy pierwotnej,
3. podnieś prawą nogę wprzód,
4. opuść do postawy pierwotnej!

---

1. Podnieś lewą nogę wprzód powyż (do poziomu), Fig. 28 *b*,
2. opuść do postawy pierwotnej,
3. podnieś prawą nogę wprzód powyż,
4. opuść do postawy pierwotnej!

Podobnie podnosimy nogi: wstecz, Fig. 28 *c* i w bok, Fig. 39.

Skurcze nóg (w postawie zasadniczej lub każdej innej).

1. Skurcz lewą nogę wprzód, Fig. 30 *a*,
2. opuść do postawy pierwotnej,
3. skurcz prawą nogę wprzód,
4. opuść do postawy pierwotnej!

---

1. Skurcz lewą nogę wstecz (kolana pozostają złączone), Fig. 31,
2. opuść,
3. skurcz prawą nogę wstecz,
4. opuść!

Rzuty nóg (w postawie jednonóż, druga skurczona wprzód).

Przy rzutach nóg wyprężamy nogę ugiętą zwolna, z pewną energją.

1. Rzuć l. (pr.) nogę wprzód (w bok, wstecz), Fig. 30 *a*, *b*, *c*,
2. skurcz!

Skurcz — rzuć — opuść (w każdej postawie).

1. Skurcz lewą nogę,
2. rzuć wprzód (w bok, wstecz),
3. opuść,
4. skurcz prawą nogę,
5. rzuć wprzód (w bok, wstecz),
6. opuść!

Podnieś — skurcz — opuść.

1. Podnieś lewą nogę wprzód (w bok, wstecz),
2. skurcz,
3. opuść,
4. podnieś prawą nogę wprzód (w bok, wstecz),
5. skurcz,
6. opuść!

Skurcz — rzuć — skurcz — opuść (w każdej postawie).

1. Skurcz lewą nogę,
2. rzuć wprzód (w bok, wstecz),
3. skurcz,
4. opuść,
5, 6, 7, 8 drugą nogą.

Podnieś — skurcz — rzuć — opuść (w każdej postawie).

1. Podnieś lewą nogę wprzód (w bok, wstecz),
2. skurcz,
3. rzuć wprzód (w bok, wstecz),
4. opuść,
5, 6, 7, 8, drugą nogą!

Przenoszenie nóg (w post. jednonóż).

Jeżeli nogę, podniesioną wprzód (w bok, wstecz), przeniesiemy spokojnie, bez zamachu, do innego położenia, n. p. z przodu w bok lub wstecz, to czynność tę zowiemy przenoszeniem. Podczas tego ruchu trzymamy nogę wyprężoną w kolanie i stopę napiętą.

Podnieś nogę lewą (pr.) wprzód — raz!
1. Przenieś lewą (pr.) nogę w bok, 2. przenieś wprzód!
1. Przenieś lewą (pr.) nogę wstecz, 2. przenieś wprzód!

Podnieś nogę lewą (pr.) w bok — raz!
1. Przenieś lewą (pr.) nogę wstecz, 2. w bok!

Podnieś — przenieś — opuść (w każdej postawie).

1. Podnieś lewą (pr.) nogę wprzód, 2. przenieś w bok (wstecz), 3. opuść!

1. Podnieś lewą nogę w bok, 2. przenieś wprzód (wstecz), 3. opuść!

1. Podnieś l nogę wstecz, 2. przen. wprzód (w bok), 3. opuść!

Wywijanie nóg (w postawie jednonóż), Fig. 23.

Jeżeli nogę zapomocą odpowiedniego skurczu mięśni skrócimy w biodrze i podniesiemy ją wprzód, a stąd zamachem przeniesiemy wstecz i napowrót wprzód czyli wykonamy ruch wahadłowy nogą kilka razy po sobie, natenczas zowiemy czynność tę wywijaniem (zamachem) nogi, Fig. 23*b*, *c*.

Wywijać nogą możemy z przodu wstecz i na odwrót.

Krążenie nóg (w każdej postawie).

Jeżeli nogę podniesiemy wprzód, z przodu (łukiem) w bok, z boku (łukiem) wstecz, a stąd opuścimy ją do postawy, wykonawszy w powietrzu nogą stożek, a stopą koło. Ruch taki zowiemy ruchem okrężnym albo kołem. Koła możemy wykonywać wprzód i wstecz całą nogą lub tylko podudziem.

Koło wprzód całą nogą.

1. Podnieś nogę lewą (pr.) wprzód, 2. przenieś łukiem w bok, 3. łukiem wstecz, 4. opuść do postawy!

Koło wstecz całą nogą.

1. Podnieś nogę lewą (pr.) wstecz, 2. przenieś łukiem w bok, 3. łukiem wprzód, 4. opuść do postawy!

Koło pod udem.

Lewą (pr.) nogę skurcz wprzód — raz!

1. Koło pod udem wprzód (wstecz): stojąc na jednej nodze, drugą trzymamy ugiętą pod kątem 90^0, udo poziomo, podudzie pionowo, pod udem wykonywamy koło ku stronie wprzód na prawo (wstecz na prawo).

Wytrzymanie nóg.

Jeżeli nogę podniesiemy wprzód (w bok, wstecz) i w położeniu tem wytrzymamy ją przez pewien czas (10 sekund), nazywamy to wytrzymaniem nogi.

Z wytrzymaniem tem łączymy następujące przyruchy stopy:

a) napinanie i uginanie stopy,

b) zwracanie stopy do środka i na zewnątrz,

c) krążenie stopy w lewo (pr.),
d) krótkie wywijanie nogą, | Patrz krótkie wywij. |
c) krótkie krążenie nogi. | i krążenia ramionami. |

C) Ćwiczenia mięśni uginających i prostujących nogi.

Półprzysiady (kuczki) w każdej postawie, Fig. 16—17.

Przy kuczce trzymamy nogi ugięte pod kątem więcej, niż 90^0, pięty wzniesione, tułów pionowo, kolana rozchylone.
Półprzysiad.
1. Stań na palce, 2. półprzysiad, 3. stań na palce, 4. postawa!

Przysiady (w każdej postawie), Fig. 18.

W przysiadzie siadamy aż na pięty, tułów pionowo, kolana rozchylone, pięty wzniesione.
Przysiad:
1. napon, 2. przysiad, 3. napon, 4. przysiad.

Klęczki (w każdej postawie).

Klęczka wykrokiem w lewo (pr.), Fig. 32.

1. Wykrok lewą (pr.), równocześnie klęknij prawą (l.) nogą, 2. postawa pierwotna!
Klęczka zakrokiem w lewo.
1. Zakrok lewą (pr.), równocześnie klęknij na lewą (pr.) nogą, 2 postawa pierwotna!



Fig 32.



Fig. 33.

Klęczka obunóż (zasadna, rozkroczna), Fig. 20—21.

1. Napon, 2. przysiad, 3. klęknij obunóż, 4. przysiad, 5. napon, 6. postawa!

Wypady (z każdej postawy), Fig. 12, 13, 14.

Wypad lewą (pr.) w bok.
Metodycznie: 1. rozkrok lewą (pr.), 2. lewą (pr.) stopę zwróć w lewo (pr.), 3. nogę lęwą (pr.) ugnij, 3. powrót do postawy.

———

1. Wypad lewą (pr.), 2. powrót do postawy!

Wypad lewą (pr.) wprzód (wstecz).

1. Wykrok (zakrok) lewą (pr.), nogę w kolanie ugnij, 2. do postawy!

Uginanie nóg w wypadzie, Fig. 33.

Postawy szermiercze (z każdej postawy), Fig. 22.

Postawa szermiercza w lewo (pr.).

Metodycznie: 1. 1/8 część obrotu w prawo (l.), 2. wykrok lewą (pr.), 3. ugnij obie nogi, równocześnie ugnij ramiona do walki: lewe (pr.) nad prawem (l.), 4. lewą (pr,) nogą tupnij dwa razy, 5. powrót do post. pierwotnej!

1. Post. szermiercza, ram. do walki, tupnij, 2. powr. do postawy!

Uniki (z każdej postawy), Fig. 23.

Unik lewą (pr.) wstecz.

1. Zakrok lewą (pr.) nogą, równocześnie prawą (l.) ugnij, 2. postawa pierwotna!

Unik lewą (pr.) w bok.

1. Rozkrok lewą (pr.) nogą, równ. pr., (l.) ugnij, 2. postawa pierwotna.

Ruchy podwójne (nóg i ramion łącznie).

Z wszystkiemi ruchami nóg łączymy ruchy ramion, z czego powstają ruchy podwójne.

Najodpowiedniejsze ruchy ramion, które łatwo łączyć z ruchami nóg, są: rzuty ramion w górę, wprzód i w bok, tudzież ruchy analogiczne do ruchów nóg, n. p. ze skurczem i rzutem nóg dobrze łączyć skurcz i rzut ram., z podnosz. — podn. itd.

Szczegółowy opis ruchów ramion znajduje się w punkcie III „Ćwiczenia ramion i górnego tułowia".

W grupie „ćwiczeń wstępnych" przerabia również najprostsze

ćwiczenia tułowia.

Są to skłony lub zwroty tułowia, a mianowicie:

1. Skłon tułowia wstecz, wprzód i w dół (w każdej postawie);

2. skłon tułowia w bok (w każdej postawie).

Kombinacje ruchów i ich utrudnienia.

Poznane ruchy nóg, ramion i tułowia łączy się razem i wykonuje się je na jeden rozkaz, n. p.:

1. pojedyncze ruchy nóg i ramion w różnych postawach (na palce stań, ręce na barki złóż!),

2. jednotaktowe ruchy nóg i dwutaktowe ruchy ramion (ręce na barki, 2. wykrok i rzut ramion w górę, 3. postawa i ręce na barki, 4. ramiona w dół);

3. ruchy dwutaktowe nóg i ramion (postawa napalcowa i ręce na barki, półprzysiad i rzut ramion w bok);

4. skłony tułowia w różnych postawach z równoczesnemi ruchami ramion;

5. wytrzymania w różnych postawach i ruchy ramion, skłony lub zwroty głowy albo skłony tułowia.

Zauważyć należy, że ćwiczenia naprzemianstronne powinno się wykonywać w takiem tempie, by szybkość ruchu nie przeszkadzała dokładności w wykonaniu.

Ponadto do zakresu ćwiczeń wstępnych należą: *skłony i zwroty głowy, przygotowania do skoków i rzutów oraz marsze na palcach, biegi i ćwiczenia oddechowe.*

Błędy. Przy ćwiczeniach nóg: nogi w kolanach ugięte, głowa pochylona wprzód, klatka piersiowa zapadła; przy ćwiczeniach ramion: ramiona nie wyprężone należycie i przy skłonach tułowia: wygięcie się w kręgach lędźwiowych — zamiast piersiowych, głowa opada silnie wstecz lub wprzód.

3. Ćwiczenia wyprostne tułowia.

Ruchy, wpływające wyprostnie na kręgosłup, uwypuklająco na klatkę piersiową i pogłębiające oddech. Ćwiczenia wyprostne tylko wtedy wywierają należyty skutek, gdy się je wykonuje dokładnie i w należytej postawie. Stopniowanie, wiek i stopień rozwoju cielesnego ćwiczących mają tu decydujące znaczenie. Nim przystąpimy do właściwego ćwiczenia wyprostnego, t. j. do skłonu napiętego, musimy wpierw przez szereg ćwiczeń przygotowawczych wzmocnić i rozwinąć u ćwiczących mięśnie całego ciała, a szczególnie pleców i klatki piersiowej. Skłon napięty, jako ćwiczenie bardzo trudne i wymagające dokładności w wykonaniu, nie powinien być ćwiczony z młodzieżą przed 16 rokiem życia. Dlatego to „Program gimnastyki i gier“ dla szkół powszechnych nie uwzględnia wcale tego ćwiczenia dla młodzieży tych szkół.

W szkole powszechnej powinno się przerabiać w grupie „Ćwiczenia wyprostne“ tylko poszczególne elementy, z których składa się skłon napięty.

Elementami temi są:

1. Skłony głowy w tył i wprzód w różnych postawach: stojącej (zasadniczej spojonej, rozkrocznej, wykrocznej, zakrocznej i wypadnej), klęcznej, w siadzie, półprzysiadnej i przysia-

dnej. Przy skłonie głowy w tył ćwiczący nie powinni zadzierać głowy w tył, lecz o ile możności ściągnąć ją ku piersi.

2. Skłony tułowia w tył i wprzód w różnych postawach (zasadniczej, spoj., rozkr., wykr., zakr., klęcznej i siadzie), z położeniem rąk: na biodra, na barki, na głowie i na karku. Przy skłonie w tył zwrócić należy uwagę, by ćwiczący wyginali się przedewszystkiem w kręgach piersiowych i wypuklali klatkę piersiową aż do ostatecznych granic. Najczęściej powtarzającemi się błędami przy tem ćwiczeniu są: opadnięcie górnej części tułowia, wysunięcie bioder wprzód i widoczne wygięcie w lędźwiach i kolanach.

3. Wytrzymanie w skłonach tułowia w tył i wprzód z ruchem głowy i ramion:

a) zwroty głowy,

b) prostowanie ramion w górę (Fig. 34, 35, 36, 37, 38).



Fig. 34.



Fig. 35.



Fig. 86.



Fig. 37.



Fig. 38.



Fig. 39.

4. Skłon tułowia z ustaleniem (ustala się w wysokości bioder lub łopatek) w postawie stojącej, kucznej lub klęcznej z położeniem rąk: na barki, na kark lub w górę. Wytrzymanie w skłonie z ustaleniem i prostowaniem ramion w górę, (Fig. 39).

Właściwe skłony napięte.

Skłon napięty wykonuje się w następujący sposób: ćwiczący staje tyłem do przyrządu (drabinka szwedzka, łata, ściana lub współćwiczący) w oddaleniu jednej stopy (później oddalenie zwiększn się do 3 i pół stóp), pręży ramiona w górę, skłania się w tył, a następnie opada w tył i opiera się (lub chwyta) rękami o przyrząd (opiera się kciukiem i palcem wskazującym). Nogi muszą być wyprężone, stopy w płaszczyźnie czołowej, przechodzącej przez stawy biodrowe lub nieco przed nią, tułów opadnięty w tył, wyprężony i wygięty w łuk, przeważnie w kręgach piersiowych, głowa w naturalnem położeniu pomiędzy ramionami. Ramiona silnie odpychają tułów od przyrządu.

Błędy: nogi ugięte w kolanach, widoczne wygięcie w lędźwiach, górna część klatki piersiowej opada, głowa opada w tył lub ku piersi.

1. Post. zasadn. ram. w górę skłon napięty z oparciem rąk (uchwytem za szczebem), Fig. 40, 41.

2. Post. rozkr., ram. w górę, skłon nap., Fig. 42.

3. Skłon nap. z pomocą współćwiczącego, Fig. 43.

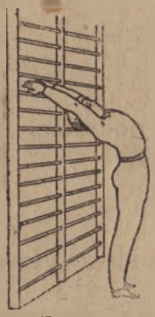


Fig. 40.



Fig. 41.

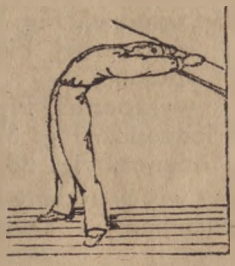


Fig. 42.

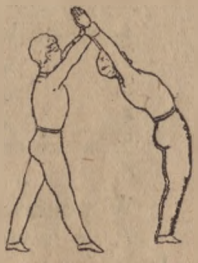


Fig. 43.

4. Skłon nap., skórcze nóg naprzemian, Fig. 45.

5. Skłon nap., skórcze i prężenie nóg naprzemian.

6. Skłon nap., podnoszenie nóg naprzemian, Fig. 46.

7. Skłon nap., stawanie na palcach, Fig. 44.

8. Skłon nap. w post. jednonóż, druga wprzód, stawanie na palcach, Fig. 46.

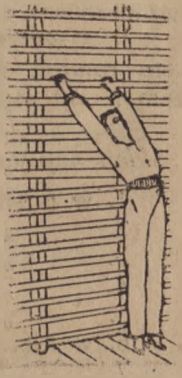


Fig. 44.



Fig. 45.

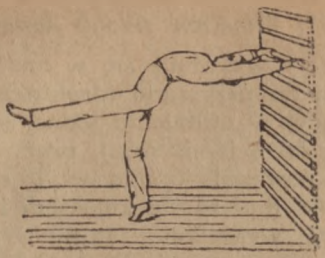


Fig. 46.



Fig. 47.

9. W post. siedzącej (na ziemi lub na ławce), skłon nap.

10. W post. klęczącej (obunóż), skłon nap.

Po skłonie napiętym należy bezpośrednio wykonać skłon wprzód lub w dół (Fig. 47).

A) Ćwiczenia bez przyrządów.

Skłon tułowia w tył:

1. w postawie zasadnej, Fig. 34.		3 razy po sobie.
2. „ rozkrocznej, Fig. 35.		
3. „ spojonej,		
4. „ wykrocznej, Fig. 36.		
5. w klęczce jednonóż, Fig. 37.		
6. „ obunóż, Fig. 38.		

W postawach, wyżej podanych, a łącznie:

7. z wytrzymaniem w skłonie, ze zwracaniem głowy w lewo (pr.);

8. z wytrzymaniem w skłonie i ruchem nóg; skurczem, podnoszeniem lub skurczem i rzutem nogi;

9. z wytrzymaniem w skłonie i ruchem ramion: rozkładaniem ramion w bok, opuszczaniem naprzemian w dół, skurczem i rzutem w górę.

Skłon napięty bez uchwytu z oparciem rąk o ścianę (drab.):

1. w postawie zasadn., F. 40—41.		3 razy po sobie z powrotem do post. pierw., ramiona pozostają w górze.
2. „ rozkrocznej, F. 42.		
3. „ spojonej,		
4. „ wykrocznej,		
5. „ jednonóż,		
6. w klęczce jednonóż,		
7. „ obunóż,		

W postawach wyżej podanych, a łącznie:

8. z wytrzymaniem w skłonie: ze zwracaniem głowy lub skłonem głowy;

9. z wytrzymaniem w skłonie i stawaniem na palce;

10. z wytrzymaniem w skłonie i ruchem nóg: skurczem, podnoszeniem lub skurczem i rzutem;

11. z wytrzymaniem w skłonie i ruchem ramion: opuszczaniem jednego ramienia (jednostronnie, naprzemianstronnie, pochodem rękami w dół i w górę);

12. z wytrz. w skłonie, z wytrz. w naponie i ruchem nóg.

B) Ćwiczenia z przyrządami.

Skłon z ustaleniem bioder,

t. zn. z oparciem łopatek lub bioder o ławkę, łatę, drabinę poziomą lub inny przyrząd:

1. w postawie zasadnej,
2. „ rozkrocznej,
3. „ spojonej,
4. „ wykrocznej,
5. „ jednonóż,

} 3 razy po sobie.

W postawach powyższych, a łącznie: z wytrzymaniem, naponem itd., jak przy skłonie bez uchwytu i z oparciem rąk o ścianę.

Skłon napięty z uchwytem za szczebel drabiny szwedzkiej:

1. w postawie zasadnej, F. 44.
2. „ rozkrocznej,
3. „ spojonej,
4. „ wykrocznej,
5. „ jednonóż,
6. w klęczce jednonóż,
7. „ obunóż,

} 3 razy po sobie.

W postawach wyżej podanych, a łącznie:

8. z wytrzymaniem w skłonie i ruchami głowy,
9. „ „ i stawaniem na palce,
10. „ „ i ruchem nóg, F. 45,
11. „ „ i ruchem ramion: opuszcz. na przemian, pochodem w dół;
12. z wytrzymaniem w skłonie, z wytrzymaniem w naponie i ruchem nóg, F. 46.

W braku dr. szwedzkich lub wolnej ściany (parkanu), możemy skłon napięty wykonać przy pomocy drugiego współćwi-

czącego, który, stojąc w wykroku za nami, opiera dłonie o łopatki i w ten sposób zastępuje przyrząd lub podtrzymuje ramiona nasze poniżej przegubu garstkowego, F. 43.

4. Ćwiczenia ramion i górnego tułowia.

Ruchy, wpływające rozszerzająco na klatkę piersiową, wzmacniające mięśnie ramion, piersi i grzbietu, pogłębiające oddech, wpływające na wyrobienie zręczności, odwagi i przytomności.

Tu należą: 1. ćwiczenia wolne ramion; 2. ćwiczenia z oporem współćwiczących; 3. ćw. w zwieszeniu na przyrządach; 4. ćw. we wstępywaniu; 5. ćw. we wspinaniu; 6. ćw. w przeplotach.

A) Ćwiczenia bez przyrządów.

Ćwiczenia wolne ramion.

Podnoszenie i opuszczanie ramion.

Podnoszeniem nazywamy zmianę położenia: „ramiona w dół!“ do innego położenia. Przy podnoszeniu trzymamy ramiona wyprężone, **dłonie otwarte,** ruch wykonywamy wolno, jednak z pewną energją.



Fig. 48.



Eig. 49.



Fig. 50.



Fig. 51.

I. 1. Podnieś ram. wprzód — 2. opuść, Fig. 48;
II. 1. „ „ w górę — 2. „ Fig. 48;
III. 1. „ „ wstecz — 2. „
IV. 1. „ „ w bok — 2. „ Fig. 49;
V. 1. „ „ w górę na zewn. (m. „górą“ a „bokiem“),
2. opuść,
VI. 1. pod. ram. wprzód na zewn. (między „przód.“ a „bok“),
2. opuść.

Podnoszenie różnostronne, t. zn. każde ramię podnieść w inne położenie

n. p. 1. l. ram. wprzód + pr. w g.; 2. op., 3, 4 na odwrót,

---

1. Lewe ram. w bok + pr. w górę; 2. opuść, 3, 4 na odwrót i t. p., Fig. 50.

Podnoszenie naprzemianstronne, t. zn. raz jedno, drugi raz drugie ramię podnieść w to samo lub inne położenie

n. p. 1. lewe ramię w górę, 2. opuść, 3. prawe ramię w górę, 4. opuść, Fig. 51 albo w dwóch taktach:

1. lewe ramię w górę, 2. opuść i równocześnie podnieś w górę prawe ramię i t. p.

Przenoszenie ramion

t. zn. z danych położeń (z wyjątkiem położenia „w dół") przenieść ramiona do innych położeń, przyczem trzymamy je wyprężone w stawach łokciowych a dłonie otwarte.

Z postawy: „ramiona wprzód":

I. 1. przenieś ramiona w bok, 2. wprzód,
II. 1. „ „ w górę, 2. wprzód,
III. 1. „ „ wstecz, 2. wprzód,
IV. 1. „ „ w górę na zewnątrz. 2. wprzód!

Z położenia: „ramiona w bok":

I. 1. przenieś ramiona w górę, 2. w bok, Fig. 52,
II. 1. przenieś ram. wstecz, 2. w bok,
III. 1. przenieś ramiona wprzód, 2. w bok,
IV. 1. przenieś ramiona w górę na zewnątrz, 2. w bok!

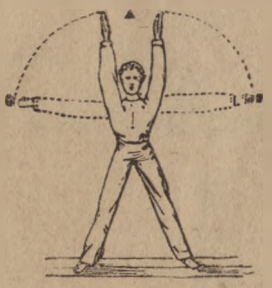


Fig. 52.

Z położenia: „ramiona w górę":

I. 1. przenieś ramiona wstecz, 2. w górę,
II. 1. przenieś ramiona wprzód na zewnątrz, 2. w górę,
III. 1. przenieś ramiona w bok, 2. w górę!

Z położenia: „ramiona wprzód na zewnątrz":

I. 1. przenieś ramiona wstecz, 2. wprzód na zewnątrz,
II. 1. przenieś ram. w górę na zewn., 2. wprzód na zewn.

Przenoszenie różnostronne, t. zn. każde ramię przenosimy w inne położenie n. p. z poł. ram. wprzód:
1. lewe ramię w górę + pr. w bok, 2. oba wprzód i t. p.

Podnieś — przenieś — opuść.

I. 1. Podnieś ram. wprzód, 2. przenieś w bok, 3. opuść.
II. 1. „ „ w bok, 2 przen. wprzód, 3. opuść.
III. 1. „ „ w górę, 2. przen. w bok, 3. opuść!

Uwaga: Przy podnoszeniach i przenoszeniach ramion należy zwracać uwagę na położenie dłoni i tak: w poł. ramiona wprzód dłonie do siebie, w poł. ramiona w bok dłonie do ziemi, w poł. ram. w górę dłonie do siebie.

IV. 1. Podn. ram. w bok, 2. przen. w górę, 3. opuść, (przod.),
V. 1. Podn. ram. w górę, 2. przen. wprzód, 3. opuść,
VI. 1 Podn. ram. w górę, (bok.), 2. przen. wprzód, 3. op.

Wywijanie ramion.

Są to zamachy, wykonywane wyprężonemi ramionami, dłonie otwarte.

Z położenia: „ram. wprzód“:
1. zamach wstecz, 2. zamach z powrotem, Fig. 53.

Z położenia: „ram. w górę“:
1. zamach wstecz, 2. zamach z powrotem, Fig. 54.



Fig. 53.



Fig. 54.

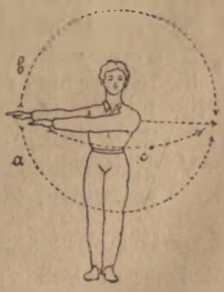


Fig. 55 *a*, *b*, *c*.

Z położenia: „ramiona wprzód w lewo“:
1. zamach dołem w pr., 2. zam. dołem powrót, Fig. 55 *a*.

---

1. zamach górą w prawo, 2. zam. górą powrót, Fig. 55 *b*.

---

1. zamaeh poziomy w prawo, 2. zam. poz. powrót, Fig. 55 *c*.

Z położenia: „ram. w bok“:

1. zamach w dół do środka, 2. zamach z powrotem, Fig. 56*a*,

1. Zamach w górę do środka, 2. zamach z powrotem, Fig. 56*b*,

1. Zamach poziomy do środka, 2. zamach z powrotem, Fig. 56*c*.



Fig. 56 *a*, *b*, *c*.

Wywijanie naprzemianrącz.

Z położenia: „ram. wprzód“:

1. zamach lewem ram. wstecz, 2. prawem zam wstecz, równocześnie lewem ram. powrót wprzód.

Z położenia: „ram. w górę“:

1. zam. l. ram. wstecz, 2. zam. lew. ram. wprzód, równocześnie praw. wstecz.

Z położenia: „ram. wprzód w le o“:

1. zam. pr. ram. dołem w bok, w prawo — wytrzymaj!
2. „ l. „ „ „ „ „
3. „ „ „ „ „ na lewo „
4. „ pr. „ „ „ „ „

Podobne zamachy górą i poziomem.

Z położenia: „ram. w bok“.

1. zam. l. ram. w dół do środka: 2. zam z powrotem;
2. „ pr. „ „ „ „ 4. „ „

Podobnie zamachy górą i poziomem.

Krążenia ramion

czyli opisywanie ramionami wyprężonemi wielkich kół.

Z położenia „ram. w dół“:

koło wprzód: 1. ram. przodem w górę, 2. ram. tyłem opuść, Fig. 57*a*;



Fig. 57.



Fig. 58.

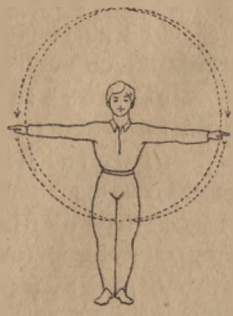


Fig. 59.

koło wstecz: 1. ram. tyłem w górę, 2. ram. przodem opuść, Fig. 57 *b*;

koło w lewo: 1. ram. lewą stroną w górę, 2. ram. prawą stroną opuść, Fig. 58;

koło w prawo: 1. ram. prawą stroną w górę, 2. ram. lewą stroną opuść;

koło na zewnątrz: 1. ram. bokiem w górę, 2. ram. skrzyżnie opuść;

koło do środka: 1. ram, środkiem w górę, 2. ram. bokiem opuść! Fig. 59.

Te same koła z położeń:

a) ramiona wprzód, *b)* ram. wprzód w lewo (pr.), *c)* ram. w bok tudzież (zamiast w dwóch) w jednym takcie.

Wytrzymanie ramion

t. zn. wytrzymanie ramion przez pewien czas w danem położeniu n. p. w poł.: ram. wprzód, w górę i t. p.

Z wytrzymaniem ramion łączymy przyruchy:

a) zwracanie ramion, t. j. obrót około osi podłużnej ramienia (ruch naśladujący pracę przy wierceniu świdrem);



Fig. 60.



Fig. 61.

b) krótkie wywijanie, Fig. 60: machanie ramionami (naśladujące ruch skrzydeł ptasich);

c) krótkie krążenie, Fig. 61: ruch naśladujący czynność mieszania;

d) uginanie i prostowanie ręki w przegubie garstkowym;

e) uginanie i prostowanie palców: ruch, naśladujący chwytanie (otwieranie i ściskanie pięści);

f) krążenie ręki otwartej (pięści) w przegubie garstkowym.

Skurcze i rzuty ramion

są to prostowania ramion (przedtem ugiętych — „ręce na barki“ *) — pod ostrym kątem w stawie łokciowym).

Rzut ramion wykonywa się z średnią energią — podobnie i skurcz. Przy położeniu: „ręce na barki“ cofamy łokcie wstecz, ażeby pierś wypuklić, a łopatki zbliżyć ku sobie.

Rozkaz: Ręce na barki — raz! (Fig. 62).

I. 1. rzuć ramiona wprzód, 2. skurcz!
II. 1. „ „ w górę 2. „
III 1. „ „ w dół 2. „
IV. 1. „ „ wstecz 2. „
V. 1. „ „ wprzód na zewn., 2. skurcz!
VI. 1. „ „ w górę „ „ 2. „



Fig. 62.

Rzuty różnostronne

podobnie jak podnoszenia różnostronne.

Skurcz — rzuć — opuść ram.

1. ręce na barki, 2. rzuć wprzód (w bok — górę itp.), 3. opuść!

Podnieś — skurcz — opuść ram.

1. ram. podnieś wprzód (w bok i t. d.), — 2. skurcz, 3. opuść!

I. 1. rzuć ram. wprzód, 2. przenieś w górę, 3. skurcz,
II. 1. „ „ w górę, 2. „ wprzód, 3. „
III. 1. „ „ w bok, 2. „ wprzód, 3. „
IV. 1. „ „ wprzód, 2. „ w bok, 3. „
V. 1. „ „ w górę, 2. „ w bok, 3. „
VI. 1. „ „ w bok, 2. „ w górę, 3. „
VII. 1. „ „ w dół, 2. „ w bok, 3. „
VIII. 1. „ „ w bok, 2. „ w dół, 3. „

Skurcz — rzuć — skurcz — opuść.

1. ram. skurcz, rzuć wprzód (w bok itd.), 3. skurcz, 4. opuść.

Podnieś — skurcz — rzuć — opuść.

1. ram. podnieś wprzód (w bok i t. d.), 2. skurcz, 3. rzuć wprzód (w bok i t. d.), 4. opuść.

---

*) Położenie ramion na barki przygotowujemy nast. ćwiczeniem korektywnem: 1. zwrot dłoni na zewnątrz, 2. ugięcie przedramion i dotknięcie barków końcami wyprężonych palców z równoczesnem przyciągnięciem łokci do tułowia.

Rzuć — koło.

I.	1.	rzuć	ram.	wprzód,	2.	koło	w dół,	3. skurcz
II.	1.	„	„	„	2.	„	w górę,	3. „
III.	1.	„	„	w bok,	2.	„	w dół,	3. „
IV.	1.	„	„	„	2.	„	w górę,	3. „
V.	1.	„	„	w górę,	2.	„	w lewo,	3. „
VI.	1.	„	„	„	2.	„	w prawo.	3. „

Uginanie i napinanie ramion

różni się od rzutów i skurczów tem, że w czasie ruchu łokcie pozostają bezustannie w tem samem położeniu w przestrzeni n. p. ramiona w bok: 1. ram. ugnij (bez opuszczania łokci, ram. ugiąć); 2. ram. napnij (ram. wyprężyć w bok), Fig. 63, 64. Podobnie uginamy i napinamy ramiona w różnych innych położeniach, tak równostronnie, jak różno i naprzemianstronnie, Fig. 65, 66.



Fig. 63.



Fig. 64.



Fig. 65.



Fig. 66.

Ćwiczenia piłkami

wyrabiają zręczność, przytomność, poprawiają postawę i kształcą wzrok, a przytem ćwiczą mięśnie rąk.

Nadają się doskonale dla dzieci i powinny znaleźć obszerne zastosowanie w szkole powszechnej, od I kl. począwszy. Początkowo każde dziecko dostaje piłkę i ćwiczenie odbywa się jednostkowo, t. zn. że dziecko podrzuca piłkę w górę i chwyta oburącz, bez taktu i bez liczenia. Po osiągnięciu pewnej wprawy przechodzi się do ćwiczenia dwójkami. Dzieci ustawia się w dwóch szeregach naprzeciw siebie (w miarę ćwiczenia zwiększa się odległość szeregów od siebie). Jeden szereg dostaje piłki i rzuca do drugiego, który chwyta. Urozmaica się i utrudnia rzuty i chwyty przez: rzuty i chwyty obu — i jednorącz, klaskanie w dłonie (przed i za sobą), zwijanie młynka oburącz i t. d.

Początkowo rzuty i chwyty odbywają się obiema rękami; przechodząc zaś do rzutów i chwytów jednorącz, należy mieć zawsze na uwadze równomierne ćwiczenie prawej i lewej ręki.

Nauczyciel powinien posiadać tyle piłek, ile jest dzieci w klasie. Sporządzaniem piłek (opis znajduje się we wstępie do gier i zabaw) powinny się zająć dzieci wyższych klas szkoły powszechnej.

Ćwiczenia obręczami.

Przybory: lekkie drewniane szpady i obręcze (kółka) z wikliny. Wskazanem jest oblepić kółka kolorowym papierem lub pomalować. Przybory te dzieci powinny umieć same sporządzać.

Ćwiczenia kółkami wyrabiają również zręczność i kształcą wzrok. Powinny znaleźć zastosowanie dopiero od kl. IV szkoły powszechnej.

Ćwiczenie odbywa się w następujący sposób: dzieci ustawione w dwóch szeregach naprzeciw siebie, dostają do rąk szpady. Jeden szereg otrzymuje kółka i rzuca w ten sposób, że lewa (prawa) ręka trzyma kółko, a prawa (lewa) końcem szpady wyrzuca je w kierunku drugiego szeregu. Ten podstawia szpady i chwyta na nie kółka. Rzuty i chwyty powinny się odbywać naprzemian prawą i lewą ręką. Utrudnia się przez zwiększenie odległości między szeregami.

Ćwiczenia z oporem współćwiczących.

Ćwiczenia te rozpadają się na dwie grupy:

a) ćwiczenia oporne, *b*) mocowania.

Ćwiczenia oporne

charakteryzują się tem, że przy danym ruchu doznajemy ze strony współćwiczącego stateczny, względny opór, lub nawzajem jemu taki sam opór stawiamy.

Dwa są więc rodzaje ćwiczeń opornych:

1. Jeden ćwiczący chce wykonać jakiś ruch, drugi stawia mu opór.

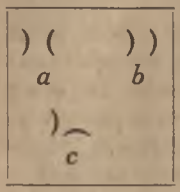
2. Jeden ćwiczący trzyma się w pewnem położeniu, drugi chce go z tego położenia wyprowadzić.

Ćwiczeń opornych można mieć tyle, ile jest zwykłych ruchów, gdyż każdemu ruchowi możemy stawić opór.

Opór ten jednak musi być względny, t. zn. tak wymierzony, ażeby ćwiczący ostatecznie wykonał ruch zamierzony, przy pewnem, więcej niż średniem, natężeniu sił. W tym celu

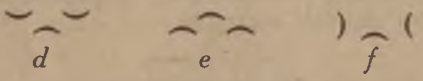
należy do ćwiczeń tych dobierać przeciwników stosownie do sił i naprzód pouczyć dobrze o sposobie wykonywania oporu, inaczej zamiast ćwiczeń opornych powstaną mocowania.

Wszystkie ruchy ramion, nóg i tułowia, które wykonywamy jako ćwiczenia wolne, mogą doznać oporu ze strony jednego, dwóch lub więcej współćwiczących, jeżeli ruchowi danemu stawiamy opór odpowiednim uchwytem i — na odwrót — wszystkie położenia ramion (nóg i tułowia), znane z ćwiczeń wolnych, mogą służyć jako postawa pierwotna, z której nas inni siłą swoich ramion wyprowadzają i do postawy innej, umówionej z góry (zazwyczaj do postawy zasadniczej), sprowadzają. W ćwiczeniach opornych współdziała dwóch lub trzech ćwiczących, zależy to od ruchu i wielkości oporu. Ustawienie ćwiczących jest rozmaite, zastosowane do potrzeby danej chwili. Ćwiczenia oporne możemy wykonywać: w postawie, klęczce, siadzie, leżeniu i podporze.



Ustawienie może być rozmaite: przy ćwiczeniach dwójkowych stoją obaj: albo naprzeciw siebie (*a*), albo za sobą (*b*), albo w poprzek siebie (*c*).

Przy ćwiczeniach trójkowych: albo naprzeciw siebie (*d*), albo za sobą (*e*), albo w poprzek siebie (*f*).



Ustawianie to nie zawsze jest stałe. W czasie wykonywania bowiem oporu ćwiczący muszą zmieniać pozycję, stosownie do danego ruchu i uchwytu, który również nie zawsze jest jednaki. Najczęściej — przy stawianiu oporu ramion — chwytamy ćwiczącego jedną ręką za bark, drugą za pięść tego samego ramienia, a zawsze tak, aby opór nasz był jak najdogodniejszy.

Do ćwiczeń opornych ustawia się ćwiczących w dwójki lub trójki i oznacza każdego liczbą: 1, 2 lub 1, 2, 3. Opór i ruchy wykonywa się na rozkaz, np. „pierwsi“ podnieść ramiona w bok — „drudzy“ i „trzeci“ — stawiać opór — raz! — dwa! — trzy! — cztery! — i t. d. dziesięć!

Z każdym momentem rozkazu ćwiczący 2 i 3 zwalniają natężenie oporu tak, że ruchy „pierwszego“ podobne są do ruchów wskazówki sekundowej.

a) Ćwiczenia oporne pierwszego rodzaju

t. zn. jeden ćwiczący wykonywa ruch, drugi stawia mu opór.

Ćwiczenia: w postawie, klęczce, siadzie, podporze leżąc i leżeniu.

Uginanie i prostowanie ramion. Fig. 67, 68, 69.

Jeden (*a*) chce ramiona swoje ugiąć, drugi (*b*) stawia mu opór. Podobnie przy prostowaniu. Uginanie i prostowanie odbywamy w różnych położeniach ramion. Jeśli wykonywa to w poł. ram. w górę — ćwiczący musi uklęknąć lub usiąść na ławkę, aby drugiemu ułatwić uchwyt do oporu.

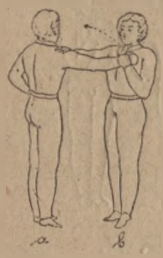


Fig. 67.

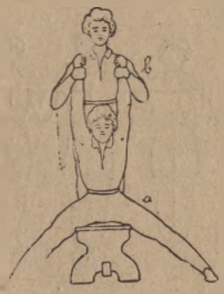


Fig. 68.



Fig. 69.

Podnoszenie — opuszczanie (przenoszenie) ramion z oporem.

Ćwiczący (*a*) podnosi (przenosi) ramiona wyprężone w stawie łokciowym do pewnego położenia, drugi (*b*) [albo dwaj inni (*b*+*c*), stojąc w odpowiedniem miejscu — każdy przy jednem ramieniu ćwiczącego] — stawia mu względny opór, trzymając go jedną ręką za bark, drugą za przedramię bliżej ręki.

Przy opuszczaniu (powrocie) postępujemy podobnie. — Opuszczanie następuje bezpośrednio po podnoszeniu.

b) Ćwiczenia oporne drugiego rodzaju

t. zn. jeden wytrzymuje w danem położeniu, drugi stara się z niego wyprowadzić.

Ćwiczenia w postawie, klęczce, siadzie, podporze leżąc i leżeniu.



Fig. 70.



Fig. 71.

Wytrzymanie ramion ugiętych. Fig. 70, 71.

Jeden ćwiczący stara się ramiona skurczone trzymać ciągle ugięte, drugi (lub dwaj) stara się je wyprostować wprzód, (w dół — w bok — w górę), przyczem jedną ręką chwyta za bark, drugą za przegub garstkowy.

Wytrzymanie ramion wyprężonych. Fig. 72, 73, 74.

Jeden trzyma ramiona wyprężone: wprzód [w bok — w górę — w dół], drugi (drudzy) stara się ramiona zepchnąć w dół (w górę, w bok), w ogóle w inne położenie, albo też stara się je ugiąć, przyczem: jedną rękę kładzie na zgięcie łokciowe, drugą chwyta za pięść. Przy tych ćwiczeniach uważać



Fig. 72.

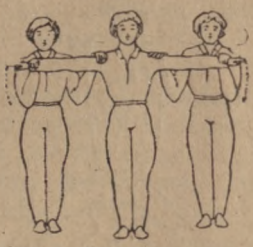


Fig. 73.



Fig. 74.

należy, ażeby ramię, stawiające opór, było zwrócone dłonią w stronę zgięcia; również surowo wzbronione są wszelkie szarpania i gwałtowne natarcia.

Mocowania

charakteryzują się bezwzględnością oporu i natarcia, tudzież jednakowemi warunkami pracy.

Przy mocowaniach chodzi o zniszczenie oporu współćwiczącego temi samemi środkami, jakich używa przeciwnik, a więc: jeżeli chcę ramię przeciwnika, ugięte w łokciu, wyprostować, to mogę to uczynić tylko pod temi samemi warunkami, tj. muszę tak samo ugiąć odpowiednie ramię i obaj musimy — chwyciwszy się za dłonie — ciągnąć przedramiona ku sobie tak długo, aż jeden z nas ulegnie, t. zn. ramię wyprostuje.

Rozróżniamy: mocowania wolne (bez przyborów) i mocowania z przyborami; dalej mocowania kończyn (ramion i nóg) i mocowania na całe ciało.

Mocowania bez przyborów.

1. Mocowanie ramion ugiętych. Fig. 75.

Przeciwnicy klęczą twarzą w twarz — jedno ramię (prawe lub lewe) kurczą ku piersi — chwytają się dłonią w dłoń lub przegubem garstkowym za przegub garstkowy, łokcie opierają o udo i zapomocą statecznego, wolnego przyciągania — starają się ramię przeciwnika wyprostować.

Podobnie mogą walczyć, leżąc na ziemi przodem, przyczem łokcie ugiętych ramion stawiają na ziemi. Fig. 76.



Fig. 75.



Fig. 76.

Wszystkie mocowania odbywamy na komendę np.: ustawiwszy ćwiczących w dwójki do siebie, rozkazujemy: 1. lewonóż zakrok i klęknij; 2 prawe dłonie podaj, łokcie oprzyj o swoje udo; 3. ćwicz!



Fig. 77.

2 Mocowanie nóg. Fig. 77.

Przeciwnicy stają tyłem do siebie, jedną nogą robią zakrok (prawą lub lewą), zahaczają stopę o stopę i starają się jeden drugiego z miejsca wysunąć statecznem postępowaniem wprzód.

3. Mocowanie popychaniem.

Przeciwnicy stają twarzą w twarz w postawie wypadnej, każdy kładzie ręce na barki przeciwnika (ram. wyprężone) i statecznem popychaniem starają się wzajemnie wyprzeć z zajmowanego miejsca. Fig. 78.

Podobnie walczy się bez pomocy ramion, a mianowicie: każdy zakłada ręce na własny grzbiet, opiera bark prawy (lewy) o bark przeciwnika i popychaniem wypiera go z zajmowanego miejsca. Fig. 79.

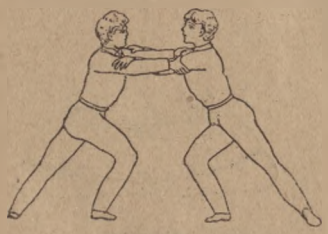


Fig. 78.



Fig. 79.

Albo: przeciwnicy wykonują podpór leżąc przodem, opierają prawy bark o prawy (lewy o lewy) i wypierają się z miejsca. Fig. 80.

Albo: przeciwnicy stają tyłem do siebie, opierają się plecami o plecy, chwytają się przedramionami i popychaniem wypierają się z miejsca. Fig. 81.



Fig. 80.



Fig. 81.

4. Mocowanie ciągnieniem.

Przeciwnicy stają twarzą w twarz w post. wypadnej, podają sobie ręce chwytem podwójnym (jeden drugiego chwyta za przegub garstkowy) lub haczykowym i ciągną się nawzajem tak długo, dopóki jeden z nich nie opuści miejsca swojego. Fig. 82.

Podobnie walczą w ustawieniu:

Tyłem do siebie. Fig. 83.

Bokiem do siebie (wtedy tylko jedną rękę podają). Fig. 84.

W siadzie: stopy o stopy. Fig. 85.



Fig. 82.



Fig. 83.

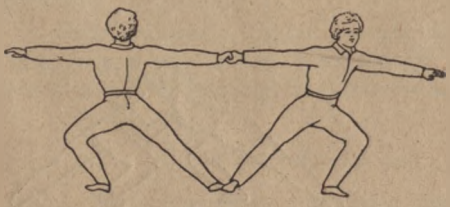


Fig. 84.



Fig. 85.

5. Mocowanie z uchwytem w pół. Fig. 86.

Przeciwnicy stają twarzą w twarz w rozkroku, obejmują się w pół jednakowym chwytem i starają się przyciągnąć



Fig. 86.

pierś do piersi i podnieść w górę. Kto podniósł przeciwnika, zwyciężył (rzucanie przeciwnika na ziemię jest wykluczone).

Mocowanie przyborami.

Wypieranie przeciwnika popychaniem.

1. Mocowanie pchadłem (lub żerdką):

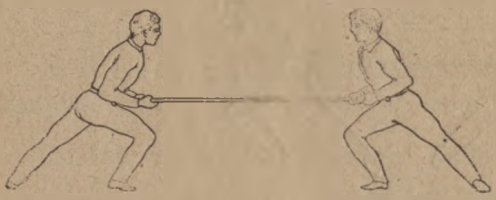


Fig 87.

a) popychanie przodem — pchadło w pachwinie. Fig. 87.

(Pchadło, żerdka, długości 1 m. 50 cm. z twardego drzewa, zakończona na obu końcach krótkiemi poprzeczkami).

b) popychanie przodem — pchadło na barku. Fig. 88.

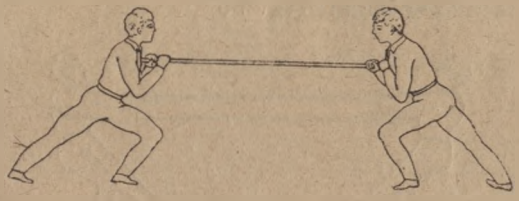


Fig. 88.

c) popychanie przodem — pchadło w rękach. Fig. 89.

d) popychanie tyłem — pchadło w rękach. Fig. 90.

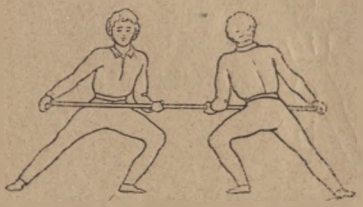


Fig. 89.



Fig. 90.

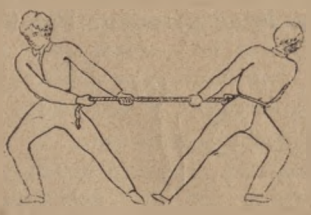


Fig. 91.

Wypieranie przeciwnika ciągnieniem.

2. Mocowanie krótką linewką (1 m. długą):

a) ciągnienie przodem oboma rękami. Fig. 91.

b) ciągnienie jedną ręką. Fig. 92.

c) ciągnienie tyłem. Fig. 93.

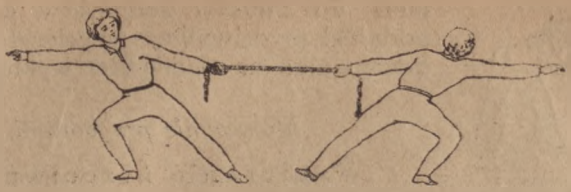


Fig. 92.

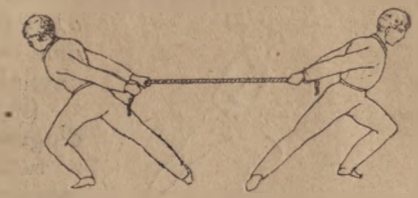


Fig. 93.

3. Mocowanie pasami (sznurem):

a) ciągnienie plecami. Fig. 94.

b) „ karkiem. Fig. 95.

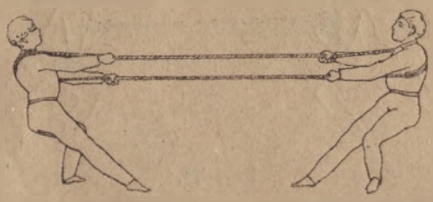


Fig. 94.



Fig. 95.

c) ciągnienie karkiem, w podporze leżąc przodem. Fig. 96.

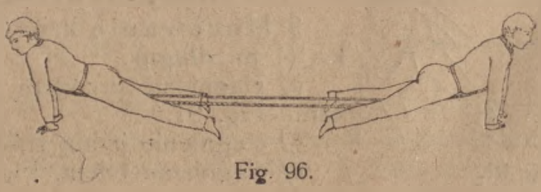


Fig. 96.

d) ciągnienie tyłem (przodem) biodrami. Fig. 97.

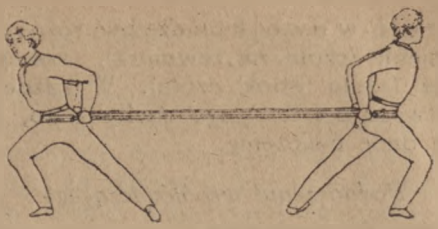


Fig. 97.

4. Mocowanie liną (długą):
ciągnienie towarzyskie — lina w dłoni.

5. Mocowanie kołkiem (kołek 50 cm. długi):



Fig. 98.

a) ciągnienie przodem w postawie. Fig. 98.
b) „ tyłem w postawie. Fig. 99.
c) „ przodem w siadzie. Fig. 100.
a) wykręcanie kołka z rąk przeciwnika.



Fig. 99.

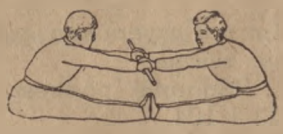


Fig. 100.

Igrzyska.

Igrzyskami nazywamy tego rodzaju ćwiczenia jednostek, jak np.: podpory leżąc i zmiany, pochody, poskoki w podp. leż., obroty, woltyże, katulania, wytrzymania — wykonywane bez przyrządów na ziemi, tudzież ćwiczenia towarzyskie: dwójek, trójek w podnoszeniu i dźwiganiu współtowarzyszy, w końcu ćwiczenia w budowaniu piramid.

Z wszystkich tych rodzai ćwiczeń mają dla III grupy największe znaczenie: ćwiczenia w podnoszeniu i dźwiganiu współtowarzyszy i tę też grupę igrzysk możemy w pewnej mierze zastosować dla młodzieży ponad 14 lat.

Igrzyska dwójkowe.

Ustawienie w dwójki może być różne: do siebie (czoło do czoła), od siebie (czoła na zewnątrz), szeregowe (czoło za czołem), czelne (czoło obok czoła). W każdej dwójce rozróżnić należy pierwszego i drugiego ćwiczącego, którzy naprzemian wykonują dane ćwiczenie.

Podnoszenie współćwiczącego:

a) z postawy do postawy:

1. Pierwszy ćwiczący stoi w post. zasad., ram. w górę; drugi ćwiczący na rozkaz: raz! obejmuje go ram. w wysokości pasa, na dwa! podnosi w górę, krótka pauza, na trzy! stawia napowrót na ziemię. Fig. 101, 102.



Fig. 101.



Fig. 102.



Fig. 103.



Fig. 104.

Zmiana czynności: pierwszy ćwicz. podnosi, drugi zachowuje się biernie.

2. Podobnie podnoszą się ćwiczący z chwytem od tyłu. Fig. 103 i 104.

3. Pierwszy ćwicz. stoi w post. zasadnej, ram. ugięte, drugi ćwicz. na rozkaz: raz! chwyta go za łokcie (od tyłu),



Fig. 105.



Fig. 106.



Fig. 107.



Fig. 108.

na dwa! podnosi w górę, na trzy! stawia napowrót na ziemię. Fig. 105 i 106.

Zmiana czynności: pierwszy podnosi, drugi zachowuje się biernie.

4, Pierwszy ćwiczący stoi w postawie rozkrocznej, drugi ćwiczący: na rozkaz raz! przysiada i wsuwa głowę między nogi pierwszego ćwiczącego, na dwa! powstaje, podnosząc pierwszego na barkach, na trzy! przysiada i stawia go napowrót na ziemię. Przy tem ćwiczeniu wskazana jest ochrona. Fig. 107 i 108. — Zmiana czynności.

5. Obaj ćwicz. opierają się plecami o siebie i chwytają pod ramiona. Fig. 109. Na rozkaz: raz! podnosi drugi pierwszego, nachylając się wprzód; na dwa! stawia go napowrót na ziemi; na trzy! podnosi pierwszy drugiego; na cztery! stawia go napowrót na ziemię. Fig. 110. Zwrócić należy uwagę.



Fig. 109.



Fig. 110.

ażeby przy podnoszeniu nie podnoszono nóg do góry, gdyż wskutek tego podnoszący traci równowagę i może się zdarzyć wypadek.

b) Z leżenia do postawy.

Pierwszy ćwiczący kładzie się na wznak i trzyma się sztywnie, drugi ćwiczący: na raz! chwyta go za barki, na dwa! podnosi do postawy. Na rozkaz w tył zwrot! robią obaj pół obrotu, drugi kładzie się na wznak, pierwszy go podnosi. Fig. 111. i 112.



Fig. 111.



Fig. 112.

7. Podobnie podnoszą się ćwiczący z leżenia przodem.

c) Z podporu — do postawy,



Fig. 113.

8. Pierwszy ćwiczący rzuca się na ziemię w podpór leżąc, nogi rozkrocznie, drugi ćwiczący wstępuje między jego nogi i obraca się do niego tyłem; na raz! chwyta go za nogi i wciąga na swój grzbiet do siadu rozkrocznego, przyczem ramionami uciska jego stopy i w ten sposób zsuwa go po swoim grzbiecie w dół do postawy na ziemię. Fig. 113.

Zmiana czynności.

Dźwiganie współćwiczącego.

a) Dźwiganie częściowe.

1. Pierwszy ćwicz. wykonuje „podp. leżąc", nogi rozkrokiem, drugi ćwicz.: na raz! chwyta go za nogi, podnosi je do wysokości bioder; na rozkaz pochód! maszerują obaj wprzód (pierwszy na rękach, drugi na nogach). W słownictwie gimn. ludowej zowie się to „wożeniem taczek". Fig. 114.

Zmiana czynności.

2. Pierwszy ćwicz. robi „przysiad" + ramiona w górę, pięści ściśnięte, drugi ćwicz. chwyta go za przygarstki; na raz: pierwszy robi zwiesz. postawne łukiem, na dwa! wraca do postawy (może także dłużej w zw. pozostać). Fig. 115.

Zmiana czynności.

3. Drugi ćwiczący robi podpór klęczny, pierwszy na grzbiecie drugiego podpór postawny przodem (tyłem, bokiem). Fig. 116.



Fig. 114.



Fig. 115.



Fig. 116.

b) Dźwiganie całkowite.

4. Drugi stoi w postawie, pierwszy wskakuje mu na barki w podpór, drugi przytrzymuje go za nogi. Fig. 117.

5. Drugi stoi w post., pierwszy wskakuje mu na „barana", drugi przytrzymuje go za nogi. Fig. 118.

6. Drugi stoi w rozkroku kucznym, pierwszy staje mu nogami na uda (podobnie staje od przodu). Fig. 119.

7. Drugi stoi w rozkroku kucznym, pierwszy (klęka, siada) staje mu jedną nogą na jedno udo. Fig. 120.



Fig. 117.



Fig. 118.



Fig. 119.



Fig. 120.

8. Drugi klęczy na 1 kolanie, pierwszy klęka mu na udo 1 nogą (oboma). Fig. 121.

9. Drugi klęczy na 1 kolanie, pierwszy staje mu jedną nogą na udo (oboma lub siada). Fig. 122.

10. Drugi klęczy w podporze, pierwszy robi na nim podpór klęczny. Fig. 123.



Fig. 121.



Fig. 122.



Fig. 123.

11. Podobnie może pierwszy: siedzieć, klęczeć na grzbiecie lub stać.

12. Drugi leży w podporze tyłem, pierwszy na nim również w podporze tyłem. Fig. 124.

13. Podobnie pierwszy może na drugim zrobić podpór klęczny.

14. Drugi leży: ramiona wprzód, nogi ugięte, pierwszy na nim w podporze klęcznym. Fig. 125.

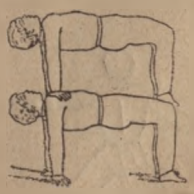


Fig. 124.



Fig. 125.



Fig. 126.

Igrzyska trójkowe.

Ustawienie trójkowe różne; w każdej trójce rozróżniamy: pierwszego, drugiego, trzeciego ćwiczącego, którzy po kolei wykonują dane ćwiczenia.

Dwóch podnosi jednego współćwiczącego:

a) z postawy do postawy.

1. Drugi (środkowy) stoi sztywnie, pierwszy i trzeci chwytają go jedną ręką pod kolanem, drugą pod pachą i podnoszą do leżenia, następnie stawiają napowrót na ziemię.

2. Drugi stoi, ramiona ugięte, pierwszy i trzeci chwytają go za łokcie (każdy za jeden łokieć oboma rękami) i podnoszą do góry, następnie stawiają napowrót na ziemię.

3. Drugi stoi, pierwszy i trzeci kładą sobie nawzajem ręce na barki, przysiadają, drugi robi na ich ram, podpór,



Fig. 127.



Fig. 128.



Fig. 129.

następnie podnoszą do góry, poczem znów stawiają na ziemię. Fig. 126 i 127.

4. Podobnie Fig. 128.

b) Z leżenia — do leżenia lub postawy.

5. Drugi leży sztywnie, pierwszy chwyta go za kark, trzeci za nogi i podnoszą z ziemi, następnie napowrót kładą. Fig. 129.

6. Drugi leży sztywnie, ramiona w bok, pierwszy i trzeci chwytają go za kark i ramię, podnoszą do postawy. Fig. 130.

Dwóch dźwiga jednego współćwiczącego:

a) dźwiganie częściowe.

1. Drugi (środkowy) rzuca się w podpór, leżąc przodem, nogi rozkrocznie, pierwszy i trzeci chwytają go za nogi i podnoszą do wysokości bioder (pochód wprzód lub wspieranie na miejscu z podp. na przedram. do podp. prostego). Fig. 131.

1. Drugi robi przysiad, ramiona w górę, pierwszy i trzeci chwytają go za przeguby garstkowe, drugi robi zwiesz. postawne przodem [łukiem, tyłem (przewrotem)]. Fig. 132.



Fig. 130.



Fig. 131.



Fig. 132.

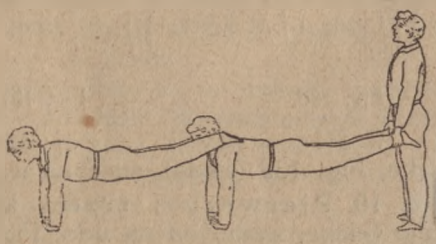


Fig. 133.

3. Drugi i pierwszy robią podpór leżąc, jeden drugiemu kładzie stopy na barki, trzeci podnosi nogi drugiemu do wysokości bioder. Fig. 133.

4. Wszyscy trzej robią podpór leżąc, jeden drugiemu kładzie stopy na barki. Fig. 134.

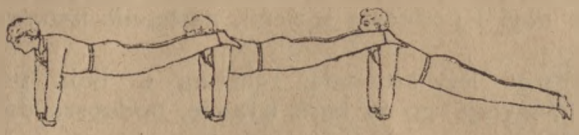


Fig. 134.

5. Pierwszy i trzeci robią podpór klęcz., drugi na ich grzbiecie podp. postawny. Fig. 135.

b) dźwiganie całkowite.

6. Pierwszy i trzeci stoją, drugi (środkowy) wskakuje do podporu wolnego na ich barki. Fig. 136.



Fig. 135.

7. Pierwszy i trzeci stoją, drugi wskakuje do podp. leżąc na barki pierwszego, trzeci trzyma go za nogi. Fig. 137.

8. Pierwszy i trzeci stoją, drugi wskakuje trzeciemu w siad rozkroczny na grzbiet. Fig. 138.

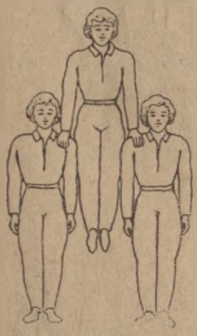


Fig. 136.

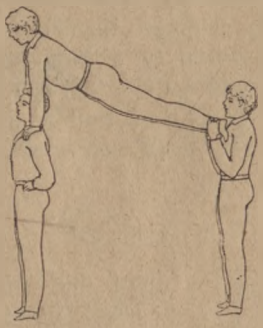


Fig. 137.



Fig. 138.

9. Pierwszy i trzeci stoją w rozkr. kucz., drugi klęka, Fig. 139 (siada), staje na ich udach. Fig. 140.

10. Pierwszy i trzeci klęczą na 1 kolanie, drugi staje (klęka, siada) im na udo, Fig. 141 — robi podpór, leżąc na barkach. Fig. 142.



Fig. 139.

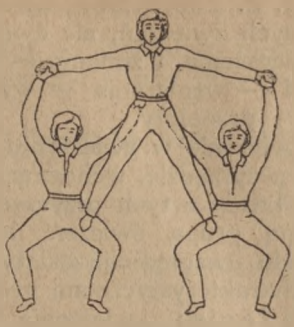


Fig. 140.

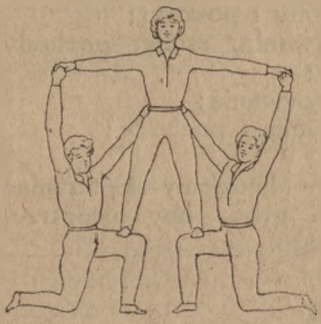


Fig. 141.

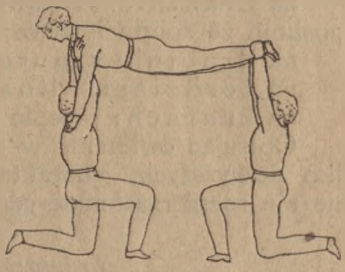


Fig. 142.

B) Ćwiczenia na przyrządach.

Głównym celem ćwiczeń na przyrządach jest: rozszerzenie klatki piersiowej, wyprostowanie kręgosługa, wyrobienie siły, zręczności i odwagi.

Z tego powodu zwieszanie się na rękach powinno się odbywać z reguły z uchwytem rozpiętym — o ile istota ćwiczenia danego nie wymaga innego chwytu. Chwyt rozpięty rozszerza klatkę piersiową i przenosi ciężar pracy na mięśnie pleców, które przez stałe skurczanie się prostują kręgosłup i wypuklają piersi.

Spokojnem, częstem zwieszaniem się na rękach możemy już osiągnąć cel wytknięty — odnośnie do rozszerzenia klatki piersiowej i wyprostowania kręgosłupa, ale do wyrobienia siły ramion, do wykształcenia pewnej zręczności, odwagi i t. p. przymiotów — zwieszanie się spokojne nie wystarcza, do tego potrzeba usiłowań w kierunku pobudzenia do pracy wszystkich mięśni — przez zastosowanie rozmaitych uchwytów, zmian zwie-

szeń i t. d. Nie byłoby więc dobrze ograniczyć się tylko do spokojnych zwieszeń, ale ćwiczenia te należy rozszerzyć na:

zwieszenia i zmiany — pochody i podskoki — obroty — wymyki — wspierania — wytrzymania — wstępywania — wspinania — przeploty.

Ćwiczenie w zwieszeniu wykonywać możemy na każdym niemal przyrządzie, wchodzącym w zakres gimnastyki szkolnej, jednak każdy z tych przyrządów odznacza się pewną charakterystyczną grupą ćwiczeń, i tę przedewszystkiem przy użyciu przyrządu uwzględniać należy i tak:

Charakterystycznemi grupami ćwiczeń są:

na łacie: zwieszenia i zmiany — pochody i poskoki — obroty — wymyki — wspierania — wytrzymania;

na drabinie szwedzkiej: zwieszenia, postawy zwieszone, wstępywania, pochody i poskoki;

na drabinie poziomej: pochody i poskoki;

na drabinie skośnej: wstępywania, zsuny, pochody i poskoki ze spodu i wierzchu drabiny;

na drabinie sznurowej: wstępywania;

na żerdziach i linach: wspinania i pochody;

na kratach: przeploty.

Opisując ćwiczenia w zwieszeniu — będziemy się trzymać tylko powyższych, charakterystycznych grup, aby niepotrzebnie nie rozszerzać materjału ćwiczebnego.

Zwieszenia i zmiany.

Rozróżniamy cztery typy zwieszeń:

1. zwieszenia postawne: jeżeli, wisząc na ramionach (dłoniach), równocześnie — wyprostowawszy nogi wprzód (w stecz — w bok) — opieramy się piętami (palcami stóp lub krawędzią zewnętrzną) o ziemię.

(Tu należy również siad zwieszony).

2. zwieszenia leżąc: jeżeli — wisząc na ramionach (dłoniach) — zawisamy równocześnie na jednej lub obu nogach pod kolanem (na piętach — podbiciu) tak, że tułów zajmuje pozycję leżącą.

3. zwieszenia wolne: jeżeli zwieszamy się tylko na samych ramionach (dłoniach), tułów zaś i nogi, ulegając sile ciężkości, zwieszone są w dół z lekkiem wygięciem się w krzyżach i napięciem mięśni, prostujących nogi.

4. postawy zwieszone: jeżeli, wisząc na ramionach (dłoniach), równocześnie stoimy w postawie na ziemi, lub na przyrządzie. Zwieszenia te są wykonalne na: dr. szwedzkiej, dr. pionowej, skośnej i przy żerdzi — w ogóle na tych przyrządach, które dozwalają stałego oparcia nóg.

We wszystkich tych czterech typach rozróżniamy:

a) zwieszenia pobok: jeżeli oś szerokości piersi (linja od barku do barku) biegnie równolegle z osią długości przyrządu;

b) zwieszenia poprzek: jeżeli oś szerokości piersi przecina oś długości przyrządu;

c) zwieszenia przodem: jeżeli ramiona, dźwigające tułów, znajdują się przed tułowiem;

d) zwieszenia tyłem: jeżeli ramiona znajdują się za tułowiem.

W zwiesz. postawnych, zw. leżąc i postawach zwieszonych rozróżniamy jeszcze:

— zwieszenia łukiem: jeżeli w zw. przodem nogi wysuniemy wstecz — krzyże silnie wygniemy w łuk.

— zwieszenia bokiem: jeżeli w zw. przodem nogi wysuniemy w bok — tułów lekko wygniemy w bok.

Z uwagi na uchwyt rozróżniamy zwieszenia:

a) na obu ramionach:

1. zwiesz. na dłoni o ramionach prostych;
2. „ „ „ „ ugiętych.

Wszystkie uchwyty wykonać możemy (Fig. 143):

podchwytem — jeżeli przyrząd chwytamy ze spodu;

nachwytem — jeżeli przyrząd chwytamy z góry;

dwójchwytem — jeżeli jedną ręką chwytamy nachwytem, drugą podchwytem;

podchwytem obróconym — jeżeli podchwyt zwykły obrócimy na zewnątrz.

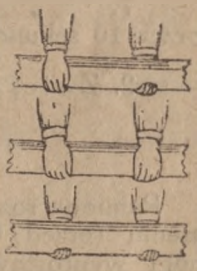


Fig. 143.

We wszystkich tych zwieszeniach możemy wykonywać: zmianę jednego zwiesz. w drugie — pochody, poskoki, obroty, nadto w postawach zwiesz.: wstępywania, w zwiesz. na żerdziach: wspinania, dalej wspierania, wymyki, wytrzymania.

Zwieszenia i zmiany.

a) Zwiesz. na łacie, dr. poziomej, drążku.

Zwieszenia postawne:

na łacie (drążku, dr. p.), ustawionej w wysokości bioder uczniów.

1. Zwieszenia postawne przodem, Fig. 144.

(pobok — poprzek).

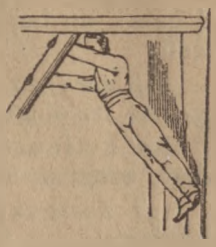


Fig. 144.

Ramiona rozpięte w zwieszeniu (przed tułowiem), nogi wyprostowane wprzód, pięty oparte na ziemi, palce stóp wzniesione, tułów tworzy z nogami linję prostą, głowa równo z tułowiem.

Sposoby: zwieszenie to wykonywamy:

1. o ramionach prostych } nachwytem,
2. „ ugiętych } podchwytem — podch. obróc.,
dwójchwytem.

Urozmaicenia: wisząc tak — urozmaicamy, względnie utrudniamy ćwiczenie:

1. kilka razy po sobie z post. do zwiesz. post.
2. przez wytrzymanie w zwiesz. kilka sekund,
3. wytrzymać w zwiesz. + zwroty głowy,
4. „ „ + skurcz nogi ku piersi,
5. „ „ + podnoszenie nogi wprzód,
6. wytrzymać w zwiesz. — skurcz + rzut + opust nogi,
7. „ „ — podnieść nogę i wytrzymać ją przez 10 sekund.

2. Zwieszenie postawne łukiem, Fig. 145—146.

(pobok — poprzek).

Ramiona rozpięte w zwieszeniu (przed tułowiem) — nogi wyprostowane wstecz, krzyże wygięte w łuk — głowa wzniesiona.

Sposoby: zwieszenia te wykonywamy:



Fig. 145.

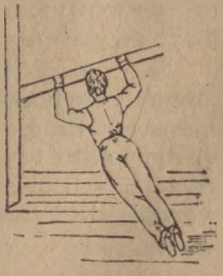


Fig. 146.

1. o ramionach prostych, Fig. 145. } nachwytem,
2. „ ugiętych, Fig. 146. } podchwytem,
dwójchwytem.

Urozmaicenia: wisząc tak — urozmaicamy — względnie utrudniamy ćwiczenia, jak przy zwieszeniu post. przodem.

3. Zwieszenie postawne bokiem, Fig. 147.
(pobok — poprzek).

Ramiona w zwiesz. (przed tułowiem), nogi wyprostowane w bok, w lewo (pr.), stopa (na stopie), oparta na ziemi zewnętrzną stroną — tułów prosto — głowa równo z tułowiem.

Sposoby i urozmaicenia: jak wyżej.



Fig. 147.

4. Zwieszenie postawne tyłem, Fig. 148.
(pobok — poprzek).

Ramiona rozpięte w zwieszeniu za tułowiem, nogi wyprostowane wstecz, stopy dotykają ziemi palcami, krzyże w łuk — głowa do góry.

Sposoby: zwieszenie to wykonywamy tylko o ram. prostych: nachwytem, podchwytem i dwójchwytem.

Urozmaicenia: wytrzymać + zwroty głowy, uginanie nogi, podnoszenie nogi wstecz, wytrzymanie nogi podniesionej wstecz.



Fig. 148.

Wszystkie zwiesz. postawne pod 1, 2, 3 wykonywamy w następujący sposób:

ćwiczący stają przed przyrządem w odległości „wyprężonych ramion", Fig. 149.

I. sposób.

Rozkaz: nachwyt (podchwyt i t. d.)!

Zwiesz. postawne przodem:

1. napon; 2. przysiad; 3. zwiesz. (nogi wprzód) chwilkę wytrzymaj; 4. przysiad; 5. napon; 6. postawa zasadna.

Powtórzyć 3 razy po sobie

II. sposób (po wćwiczeniu pierwszego).

1. przysiad; 2. zwiesz. (nogi wprzód), 3. przysiad; 4. postawa.



Fig. 149.

III. sposób.

1. zwiesz. (nogi w przód), 2. postawa zasadna.

Zwieszenie postawne tyłem wykonywamy podobnie, ćwiczący stają tyłem do przyrządu.

Rozkaz: podchwyt (nachwyt i t. d.) ćwiczący nachylają się wprzód, ramiona podnoszą wstecz — chwytają za przyrząd i stają, o ile mogą, w postawie prostej.

I. sposób.

1. napon; 2. przysiad; 3. zwiesz. (nogi wstecz), wytrzymaj; 4. przysiad; 5. napon; 6. post.

II. sposób.

1. przysiad; 2. zwiesz. (nogi wstecz);
3. przysiad; 4. post.

III. sposób.

1. przysiad + zwiesz. (nogi wstecz);
2. „ + post.

i t. d. 3 razy po sobie.

Zwieszenia leżąc:

na łacie (dr. poz.), ustawionej w wysokości czoła uczniów.

1. Zwieszenie leżąc na prawem (l.) podudziu, zewnątrz rąk, Fig. 150.

(pobok).

Ramiona rozpięte w zwieszeniu przed tułowiem, prawa (l.) noga zawieszona na przyrządzie pod kolanem, zewnątrz rąk, lewa noga wyprężona, stopa napięta, tułów poziomo, ramiona wyprostowane, głowa równo z tułowiem.



Fig. 150.

Sposoby: 1. o ramionach prostych \ nachwytem,
2. „ ugiętych / podchwytem.

2. Zwiesz. leżąc na prawem (l.) podudziu, wewnątrz rąk, Fig. 151.

(pobok).

Jak poprzednio — z tą różnicą, że noga znajduje się wewnątrz ramion.

Sposoby i zmiany, jak poprzednio.

(poprzek).

3. Zwiesz. leżąc na prawem (l.) podudziu i przedramieniu, Fig. 152.

Zwieszenia wolne:

na łacie (drabinie poziomej), ustawionej w wysokości dosiężnej podskokiem.

1. Zwieszenie wolne o ram. protych, Fig. 153. (pobok — poprzek).

Ramiona rozpięte, uchwyt dłońmi za łatę, tułów i nogi zwieszone w dół, wyprężone, stopy napięte, krzyże w łuk, głowa prosto.



Fig. 151.

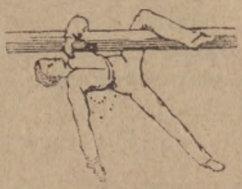


Fig. 152.



Fig. 153.

Sposoby: 1. o ramionach prostych, nachwytem, podchwytem, dwójchwytem, podch. obróconym.

Urozmaicenia: 1. zwrot głowy, 2. zwrot tułowia, 3. rozkroki, 4. wykroki + zakroki, 5. krzyżowanie nóg, 6. podnoszenie jednej nogi, 7. podnoszenie obu nóg, 8. uginanie jednej nogi, 9. uginanie obu nóg, 10. skurcz + rzut jednej nogi (przód wstecz, w bok) 11. skurcz + rzut obu nóg wprzód (wstecz, w bok) z pomocą współćwiczącego, Fig. 154. 12. skurcz + rzut + opust (wprzód, wstecz, w bok) jednej nogi, 13. skurcz, + rzut + opust obu nóg, 14. wywijanie jednej nogi, 15. krążenie obu nóg.

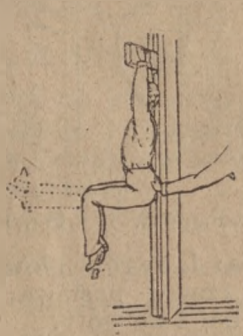


Fig. 154.

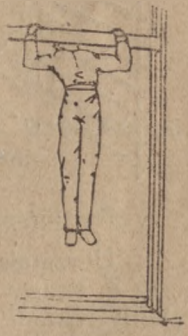


Fig. 155.

2. Zwieszenia wolne o ram. ugiętych, Fig. 155.

(Tylko z młodzieżą najstarszą, dobrze wyćwiczoną):

(pobok — poprzek).

Jak poprzednie, z tą różnicą, że ramiona silnie uginamy aż do podniesienia głowy ponad przyrząd (broda dotyka górnej krawędzi łaty).

Sposoby: podchwytem (najłatwiej), nachwytem, dwójchwytem.

b) Zwieszenia na drabinie szwedzkiej.

1. Zwieszenia postawne: *a)* przodem, *b)* łukiem, *c)* bokiem, jak na łacie.

2. Zwieszenia wolne, Fig. 156.

a) przodem do drabinki, *b)* tyłem do drabinki, *c)* bokiem do drab. — We wszystkich zwieszeniach; nachwyt — podchwyt — dwójchwyt — oburącz — jednorącz (jedna w zwieszeniu, druga w podporze).

3. Postawy zwieszone. Fig. 156.

a) post. zwiesz. przodem, Fig. 157. | oburącz — jednorącz,
b) „ „ łukiem, Fig. 158. | obonóż — jednonóż,
c) „ „ tyłem, Fig. 159. | nachwyt — podchwyt,
d) „ „ bokiem, Fig. 160. | dwójchwyt.



Fig. 157.

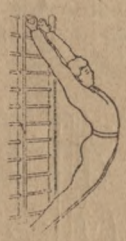


Fig. 158.



Fig. 159.



Fig. 160.

Urozmaicenia: 1. zwroty głowy; 2. zginanie nóg; 3. skurcze; 4. skurcz + rzut + postawa; 5. podnoszenie nóg; 6. pochody rękami w dół i do góry.

Zmiany zwieszeń.

Jeżeli z jednego zwieszenia przejdziemy bezpośrednio w drugie, bez zeskakiwania na ziemię, zowiemy to zmianą zwieszeń.

Rozróżniamy zmiany:

a) typowe, jeżeli zmieniamy zwieszenia różnych typów, n. p. ze zwieszenia postawnego do zwieszenia wolnego lub leżąc.

b) rodzajowe, jeżeli, nie zmieniając typu zwieszenia, zmieniamy tylko rodzaj zwieszenia, n. p. ze zwiesz. postawnego przodem do zwiesz. postawnego łukiem, albo ze zw. o ram. prostych do zw. o ram. ugiętych.

c) chwytowe, jeżeli nie zmieniamy ani typu, ani rodzaju, tylko uchwyt, n. p. ze zwiesz. nachwytem do zwiesz. podchwytem, ze zw. na dłoni do zw. na przedramionach.

Pochody i poskoki.

a) w zwieszeniu na łacie.

1. Pochód w bok, w l. (pr.): nachwytem, podchwytem, F. 161.
2. Pochód wprzód (poprzek): dwójchwytem, Fig. 162.
3. Pochód wstecz (poprzek): dwójchwytem, Fig. 163.

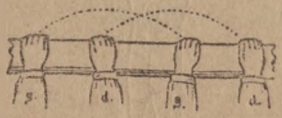


Fig. 161.



Fig. 162.

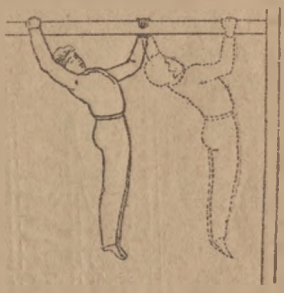


Fig. 163

a) w zw. postawnem, *b)* w zwiesz. wolnem.

c) w zwiesz. na podudziu.

4. Poskok w bok, w lewo (pr.): nachwytem, podchwytem,
5. „ wprzód (poprzek): dwójchwytem,
6. „ wstecz (poprzek): „

a) w zw. postawnem, *b)* w zw. wolnem.

b) w zw. na drabinie poziomej.

1. Pochód wprzód
2. „ wstecz
3. „ w bok

z uchwytem: za półdrabki zewnątrz, wewnątrz, za szczeble, za jeden półdrabek i jeden szczebel.

a) w zw. postawnem, *b)* w zw. wolnem.

4. Poskok wprzód
5. „ wstecz
6. „ w bok

z uchwytem tylko za półdrab. (uchwyt za szczebel wykluczony z powodu niebezpieczeństwa).

a) w zw. postawnem,
b) w zw. wolnem.

c) w zw. na drabinie szwedzkiej.

1. Pochód z góry w dół,
2. „ poziomy w bok,
3. „ z dołu w górę,
4. „ ukośny w dół,
5. „ ukośny w górę,

} w zwieszeniu wolnem, przodem do drabiny, Fig. 164.

d) w zw. na drabinie ukośnej.

1. Pochód z góry w dół,
2. „ z dołu w górę,

} *a)* ze spodu drab., twarzą w g. twarzą w dół drab., *b)* z wierzchu drab., w leżeniu przodem.

e) w zw. na żerdziach (linach).

1. Pochód z góry w dół, F. 165.
2. „ z dołu w górę, F. 166.
3. „ ukośny w dół
4. „ „ w górę

} *a)* wzw. woln. na 1 żerdzi *b)* „ „ na 2 żerdz. *c)* „ „ na kilku żerdziach.

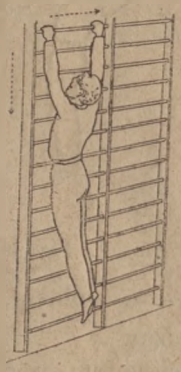


Fig. 164.



Fig. 165.



Flg. 166.

Obroty (około osi długości ciała), Fig. 167.

a) w zw. na łacie lub drabinie poziomej.

1. 1/2 obrót w lewo (prawo) wprzód, z nachwytu do nachwytu.
2. 1/2 obrót w lewo (prawo) wstecz, z podchwytu do nachwytu.
3. 4/4 obrotu w lewo (prawo) wprzód, z podchwytu obróconego do podchw. obr.
4. 4/4 obrotu w lewo (prawo) wstecz, z podchwytu zwykłego.



Fig. 167.

a) w zwiesz. postawnem, *b*) w zwieszeniu wolnem.

b) w postawie zwieszonej na drab. szwedzkiej.

1. ½ obrót w lewo (pr.) wprzód: z postawy zwieszonej łukiem do postawy zwieszonej przodem.

2. ½ obrót w lewo (pr.) wstecz: z postawy zwieszonej przodem do postawy zwieszonej łukiem.

3. ½ obrót w lewo (pr.) wstecz: z postawy zwieszonej przodem do postawy zwieszonej tyłem.

Wymyki i odmyki na łacie.

Zmianę zwieszenia w podpór, w ten sposób wykonaną, że naprzód przenosimy nogi ponad przyrząd, a następnie dopiero tułów — zowiemy wymykiem.

1. Wymyk przodem nachwytem
2. „ „ podchw. F. 168.
3. „ „ dwójchwytem

a) z postawy,
b) ze zw. post.,
c) ze zw. wolnego.

Odmyki, czyli zmiana podporu w zwieszenie, drogą odwrotną, jak wymyk.

1. Odmyk wprzód podchwytem do zw. ugiętego, Fig. 169.
2. „ „ „ do zw. prostego,
3. „ „ „ do zw. postawnego, F. 170.
4. „ „ „ do skłonu napiętego.

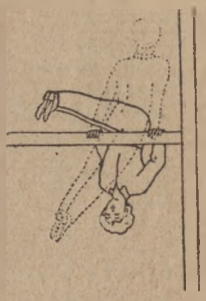


Fig. 168.

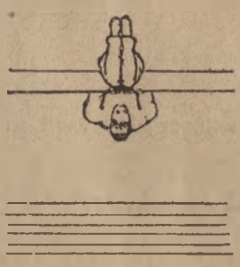


Fig. 169.

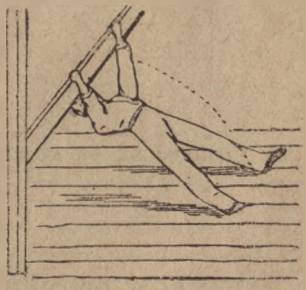


Fig. 170.

Wspierania i opusty na łacie.

Zmianę zwieszenia w podpór, w ten sposób wykonaną, że tułów przenosimy odrazu ponad przyrząd do podporu — zowiemy wspieraniem.

1. Wpieranie podudem, Fig. 171, 172, 173, 174.



Fig. 171.

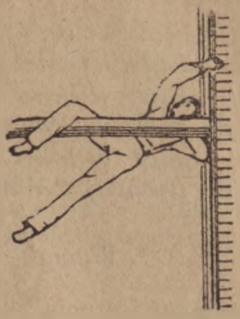


Fig. 172.

1. Wspieranie podudem wewn. rąk, F. 171, } *a*) wywijaniem,
2. „ „ zew. rąk, F. 172, 173, 174. } *b*) ciągiem.



Fig 173.



Fig. 174.

Opusty są to spady wstecz, do zwieszenia.

Wytrzymania.

a) w zwiesz. na łacie (dr. poziomej).

Jeżeli nogi, tułów lub całe ciało wyprowadzimy z naturalnego pionu, a więc podniesiemy nogę lub obie nogi poziomo wprzód, lub tułów i nogi poziomo wprzód i w tej pozycji wytrwamy przez pewien czas, stawiając opór sile ciężkości, żywą siłą mięśni — zowiemy tę czynność wytrzymaniem.

Z tej grupy ćwiczeń wchodzą w zakres naszej gimnastyki tylko wytrzymania nóg, t. zw. „poziomki nóg“.

1. Poziomka jednonóż, druga pionowo,
2. „ „ druga ugięta,
3. „ obunóż, rozkroczna,
4. „ „ spojona,

} w zwieszeniu na obu rękach, na 1 ramieniu.

b) w zw. na drab. szwedzkiej.

W zw. tyłem do drab. szw. — jak wyżej.

Wstępywania, zstępywania i zsuny.

Wstępywaniem nazywamy pochód rękami i nogami w górę po drabinie, zstępywaniem taki sam pochód w dół, zsunem zaś zowiemy zsuwanie się (zjeżdżanie) w dół.

a) na drab. szwedzkiej (dr. pionow., dr. sznurowej).

1. Wstępywanie przodem, z uchw. oburącz, F. 175—176.
2. „ „ „ jednorącz,
3. „ „ poskokiem, z uchwytem 2 rącz.
4. „ „ „ „ 1 rącz,
5. „ „ „ 1 nóż, z uchw. 2 rącz.
6. „ „ „ 1 nóż. z uchw. 1 rącz,
7. „ „ ukośnie w górę, z uchw. 2 r, F. 177.
8. „ „ „ „ „ 1 rącz,
9. „ „ „ „ poskokiem,
10. „ tyłem, z uchw. 2 rącz nad głową, F. 178.
11. „ tyłem, z uchwytem 2 rącz w dole,
12. „ poziome, Fig. 179.



Fig. 175.



Fig. 176.

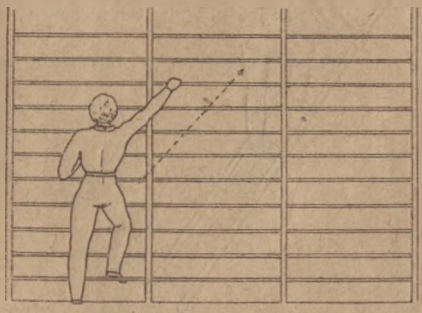


Fig. 177.

Podobnie wykonywamy i zstępywania. Zsunów na drab. szwedzkiej i sznurowej niema, wykonywany je tylko na drabinie pionowej i ukośnej. (Patrz ćw. na drab. ukośnej).

b) na drab. ukośnej.

1. Ze spodu drab.: wstęp. prz., z uchw. 2 r., F. 180.
2. „ „ poskok przodem, dwunóż, 2 rącz;
3. „ „ poskok 1 nóż, 2 rącz.



Fig. 178.



Fig. 179.



Fig. 180.

4. Z wierzchu drab.: wstęp. przod., z uchw. 2 r., F. 181.
5. „ „ „ przodem. z uchwytem 1 rącz
6. „ „ poskok 2 nóż, uchw. 1 2 rącz,
7. „ „ „ 1 nóż, „ 1 1 rącz,
8. „ „ tyłem, z uchwytem 2 rącz.

Podobnie wykonywamy i zstępywanie.



Fig. 181.



Fig. 182.

Zsuny.

1. Ze spodu drabiny: zsun rozkroczny, uchw. dwurącz, Fig. 182.

2. Z wierzchu drab.: zsun rozkroczny przodem, uchw. 2 rącz, F. 183.
3. Z wierzchu drab.: zsun rozkroczny tyłem, uchwyt 2 rącz.

Wspinania i zsuny na żerdziach i linach.

Przy wspinaniu się używamy siły ramion i nóg. Nogami chwytamy za żerdź skrzyżnie i ściskamy tak mocno, ażeby przez wywołanie silnego tarcia utrzymać je na danej wysokości, co umożliwia nam uchwyt rękami wyżej.

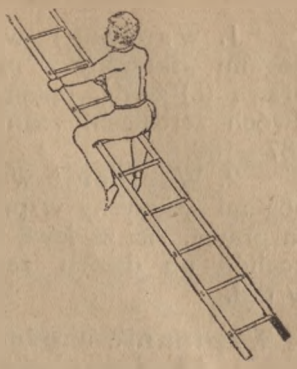


Fig. 183.

1. Chwyty do wpinań: na jednej żerdzi (linie).

Ćwiczący staje przed żerdzią w oddaleniu małego kroku: 1. uchwyć żerdź lewą ręką; 2. przyłóż lewe podudzie; 3. uchwyć żerdź prawą ręką; 4. podskocz + ramiona ugnij + prawą nogą skrzyżuj żerdź z przodu, wytrzymaj chwilkę; 5. rzuć oboma nogami wstecz; złącz je, odbij się brzuchem od żerdzi + zeskocz na ziemię. Powtórzyć to 2 razy po sobie. (Podobnie przećwicza się uchwyt w drugą stronę).

2. Chwyty do wspinań: na dwóch żerdziach (linach).

Ćwiczący stoi między 2 żerdziami. 1. uchwyć za obie żerdzie; 2. przyłóż lewe podudzie do lewej żerdzi; 3. podskocz + ram. ugnij + prawą nogą skrzyżuj lewą żerdź z przodu, wytrzymaj; 5. rzuć nogami wstecz + odbij się brzuchem od żerdzi + zeskocz. (Powtórzyć 2 razy po sobie).

Podobnie przećwicza się uchwyt w drugą stronę.

3. Wspinanie po jednej żerdzi (linie).

1. Wpinanie w górę: uchwyt nogami „skrzyżny w prawo“ (pr. n. z wierzchu) (l.), rękami pochód dostawny + zsun w dół. Fig. 184, 185, 186.

---

2. Wspinanie w górę: uchwyt nogami „skrzyżny w prawo“ (pr. n. z wierzchu). (l.), rękami pochód przestawny — zsun w dół.



Fig. 184.



Fig. 185.



Fig. 186.

4. Wspinanie po dwóch na żerdziach (linach).

1. Wspinanie w górę: uchwyt nogami „skrzyżny w prawo“ (l.) za prawą (l.) żerdź, rękami pochód po dwóch żerdziach, zsun w dół. Fig. 187—188.

2. Wspinanie w górę: uchwyt nogami „skrzyżny w prawo“ (l.), raz za prawą, raz za lewą żerdź, rękami pochód po dwóch żerdziach, zsun w dół.



Fig. 187.



Fig. 188.

5. Wspinanie ukośne po dwóch żerdziach (linach).

Wspinanie w górę: uchwyt rękami i nogami: raz za jedną żerdź, drugi raz za drugą, czyli z żerdzi na żerdź, podobnie zsun.

6. Wspinanie ukośne po szeregu żerdzi (lin).

Wspinanie w górę: uchwyt rękami i nogami na jednej żerdzi, stąd na drugą żerdź, z drugiej na trzecią i t. d. zsun w dół po ostatniej żerdzi. Fig. 189.



Fig. 189.

Zsuny.

Zsun po żerdziach zasługuje na baczną uwagę odnośnie do pozycji, w jakiej go wykonywamy. Każdy zsun zasadniczo wykonany w pozycji skulonej, fig. 190, tułów oddalony od żerdzi. Zsun na linie wykonywa się odmiennie: ścisnąwszy nogami linę, przytrzymujemy nogi na miejscu, rękami zaś wykonywamy pochód aż do miejsca, gdzie linę trzymamy kolanami; uchwyciwszy linę powyżej kolan, zwalniamy uścisk, wykonany nogami, i opuszczamy się bez nóg od liny, do zwieszenia o ram. prostych; teraz ściskamy znowu linę nogami i robimy pochód rękami do kolan, następnie znów opust do zwieszenia i t. d.



Fig. 190.

Przeploty na kratach

są to przewijania pomiędzy szczeble kraty, które wykonywamy w dwojaki sposób:

a) z pomocą nóg, t. zn., jeżeli przy przeplocie stajemy stopami na szczeblach,

b) bez pomocy nóg, jeżeli przy przeplocie stopami nie stajemy na szczeblach;

Sposób pierwszy jest zupełnie łatwy, drugi wymaga znaczniejszej siły ramion.

Przy wszystkich przeplotach używamy zawsze **dwójchwytu ze skrzyżowaniem ramion** i to: jeżeli obrót wykonać mamy w prawo, krzyżujemy prawą nad lewą, jeżeli obrót robimy w lewo, chwytamy przeciwnie.

1. *a*) Przeplot pion. w górę (w dół) z obr. w lewo, Fig. 191.
   b) „ „ w górę (w dół) z obr. w pr., Fig. 192.
2. *a*) „ ukośny w l. (pr.) w górę, przez 2 otw., F. 193.
   b) „ „ „ w dół „ „



Fig. 191.

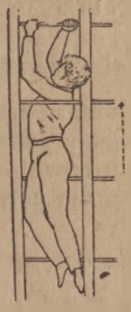


Fig. 192.



Fig. 193.

3. *a*) Przeplot ukośny w lewo (pr.) w górę przez 3 otwory
   b) „ „ „ w dół, „ „
4. *a*) „ „ „ w górę „ „
   b) „ „ „ w dół, „ „
   głową w dół.
5. Przeplot poziomy wprzód (wstecz), Fig. 194 — 195.
6. „ poziomy ukośny przez 2 otwory: głowa naprzód—nogami w dół, Fig. 196.

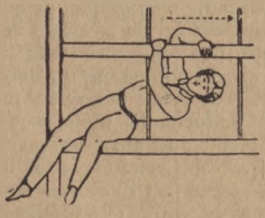


Fig 194.

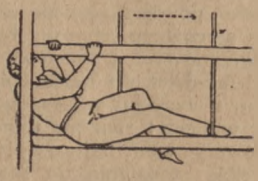


Fig. 195.



Fig. 196.

7. Przeplot poziomy ukośny przez 2 otwory: głową naprzód - głową w dół. Fig. 197—198.

8. Przeplot pionowo-ukośny przez 3 otwory: głową naprzód—nogami w dół.

9. Przeplot pionowo-ukośny przez 3 otwory: głową naprzód. głową w dół, Fig. 199.

To samo bez pomocy nóg przy przeplocie w górę*).



Fig. 197.



Fig. 198.



Fig. 199.

5. Ćwiczenia równoważne.

Ruchy: wzmacniające system nerwowy, wdrażające do opanowania członków, wyrabiające zdolność do trwałego i bezpiecznego przenoszenia kierunkowej ciężkości na wązkie podstawy, wyrabiające odwagę, przytomność i szybkość decyzji.

A. Ćwiczenia bez przyrządów.

Ćwiczenia równowagi na ziemi, w kolumnie ćwiczebnej.

a) Na miejscu w postawie obunóż.

1. Postawa wykroczna równoważna, stopa za stopą, na jednej linji, Fig. 200.

Postawa wypadna równoważna, stopa za stopą na jednej linji, Fig. 201.

---

*) Uwaga: Wszelkie ćwiczenia w zwieszeniach, mocowania i igrzyska kryją w sobie niebezpieczeństwo, którego nauczyciel musi być świadom, aby mógł mu przeciwdziałać. Przy tych ćwiczeniach mianowicie musi ćwiczący napiąć (natężyć) silnie mięśnie otaczające klatkę piersiową (mięśnie górnego tułowia), co powoduje zwykle wstrzymanie oddechu, objawiające się na zewnątrz silnem zaczerwienieniem twarzy i nabrzmieniem żył na twarzy i szyji. Takie wstrzymanie oddechu, powtarzające się często, powoduje rozedmę płuc i powiększenie się worka sercowego, choroby tak często spotykane u atletów, gimnastyków t. zw. przyrządowych i sportowców. Aby temu zapobiec, musi nauczyciel przyzwyczajać młodzież do normalnego oddychania podczas tych ćwiczeń, łączenia wdechu i wydechu z poszczególnemi ruchami ramion lub nóg (n. p. w zwieszeniu wolnem: ramiona ugnij+wdech, ramiona prostuj+wydech i t. p.), a przedewszystkiem najważniejszą rzeczą jest tu stopniowanie ćwiczeń i dobieranie tychże stosownie do stopnia rozwoju i wyćwiczenia młodzieży.



Fig. 200.



Fig. 201.

Urozmaicenia. Postawy powyższe utrudniamy:
a) wytrzymując w nich kilka sekund,
b) „ „ + ruchy ram. (rzuty, przenoszen.),
c) „ „ + napony bez i z rzutami ram.,
a) „ „ + napon, wytrzymać (bez i z rzutami ramion).

b) Na miejscu w postawie jednonóż. Fig. 202, 203, 204.

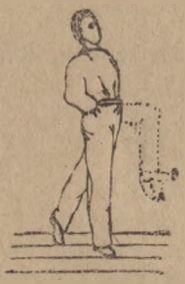


Fig. 202.



Fig. 203.



Fig 204.

1. Postawa jednonóż na jednej stopie, druga noga podniesiona wprzód (w bok, wstecz) lub ugięta w kolanie.
2. Postawa jednonóż w naponie, druga noga podniesiona wprzód (w bok, wstecz) lub ugięta w kolanie.

Urozmaicenia: zwroty głowy, ruchy ramion, ruchy nogi wolnej, ruchy stopy (Fig. 202), wytrzymania z zamkniętemi oczyma i z głośnem liczeniem od 1—10.

c) Pochody i biegi równoważne na ziemi: stopa przed stopą na jednej linji.

1. Pochód równoważny wprzód,
2. „ „ wstecz,
3. „ „ w bok,
(w bok tylko po łacie).

a) w postawie,
b) w kuczce,
c) w przysiadzie.

Urozmaicenia:
a) ramiona ułatwiają pochód (ram. w bok),
b) „ utrudniają „ (ręce na biodra, ramiona w górę i rzuty ramion),
c) ruchy nóg: podnoszenie, skurcz, przykucz., przyklękanie,
d) obroty w czasie pochodu po łacie.

Ćwiczenia równoważne w formie zabawy dla dzieci w wieku od 8—14 lat.

1. Podskoki na jednej nodze (drugą ugiętą przytrzymuje się jedną lub oboma rękami, przed lub za sobą).
2. Walka dwójek o utrzymanie się w równowadze na ziemi lub ławeczce (w dwuszeregu w postawie jednonóż, uderzanie dłonią o dłoń naprzeciw stojącego, kto dłużej wytrzyma — kogucik).
3. Przekładanie nogi popod splecione ręce.
4. Bieg na czworakach po ławeczce.
5. Chód podskokami po ławeczce (obunóż, później jednonóż).

B. Ćwiczenia na przyrządach.

Ćwiczenia na łacie ławki lub kładce.

a) Postawy równoważne obu i jednonóż, Fig. 205.

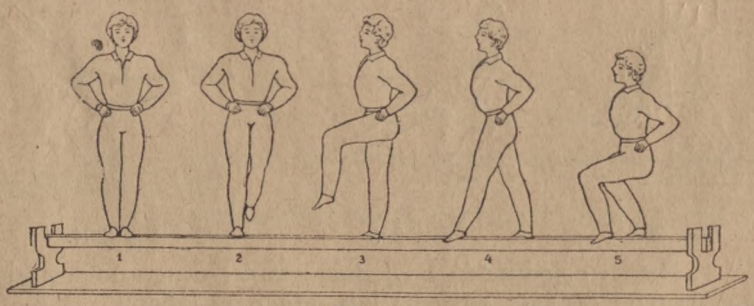


Fig. 205.

1. Postawa zasadna, pobok, F. 205$_1$,
2. „ jednonóż, pobok, F. 205$_2$,
3. „ „ poprzek, F. 205$_3$,
4. „ wykrocz., poprzek, F, 205$_4$,

} druga noga wyprężona wstecz, wprzód, w bok lub ugięta.

Urozmaicenia:
a) zwroty głowy,
b) ramiona ułatwiają postawę,
c) ramiona utrudniają postawę,
d) skłony tułowia,
e) ruchy nogi wolnej.

b) Pochody równoważne po kładce lub łacie. Fig. 206, 207.

1. Pochód (równow.) wprzód, F. 206.
2. „ „ wstecz,
3. „ „ w bok,
4. „ „ w kuczce, F. 205.
5. „ „ w przysiadzie,
6. „ „ z przestępywaniem po 2 lub kilku kładkach.
7. Pląs równoważny.
8. Pochód na czworakach, Fig. 207.

a) z pomocą współćwiczącego,
b) bez pomocy współćwiczącego.



Fig. 206



Fig 207.

Urozmaicenia:

a) ram. ułatwiają pochód,
b) ram. utrudniają pochód,
c) skłony tułowia,
d) obroty w pochodzie,
e) ruchy nóg w pochodzie: podnoszenie, skurcz i rzut, wywijanie, przykuczanie,
f) pochód z obciążeniem (z ciężarami w rękach, z workami piasku na plecach, ze współćwiczącym na plecach).

Siad równoważny na łacie w wysokości bioder, piersi, dosiężnej i doskocznej (ze zwieszenia na podudziu w poprzek lub ze zwiesz. wolnego).

c) Ćwiczenia na skośnej równoważni:

Ławka: kładka lub łata skośnie ustawione.

1) Ławka wejście i zejście,
„ „ i zsun,
„ wybieg i zbieg,
„ „ i zsun.

2) Kładka i łata: wejście i zejście,
„ „ „ i zsun.

6. GRY I ZABAWY.

A) Wskazówki ogólne.

Boisko: powinno być równe (o spadzie najwyżej 1:100), porosłe gęstą trawą i otoczone dookoła drzewami. Wielkość boiska jest zależną od ilości dzieci; przeciętnie biorąc, przestrzeń dla każdego dziecka powinna wynosić $4m^2$, dla szkół średnich zaś boisko o wymiarach dla piłki nożnej, t. j. 100×65 (do 75). Boisko nie powinno znajdować się w bezpośredniem sąsiedztwie klas i okien, celem uniknięcia hałasu i wybijania szyb. O ile grunt boiska jest nieprzepuszczalny, należy je zdrenować, a przynajmniej pokryć warstwą tłuczonej cegły, przykryć warstwą ziemi i zasiać trawą. Bardzo ważną rzeczą jest takie urządzenie boiska, by było wolne od kurzu. Dlatego powinno się ono znajdować zdala od uczęszczanych dróg, celem zaś uniknięcia wytwarzania się pyłu na samem boisku, należy tak urządzać gry i zabawy, by zawsze połowa boiska była mniej uczęszczaną i mogła porosnąć trawą. Z tego też powodu pożądanem jest mieć dwa boiska lub jedno, ale obszerniejsze. Konieczną jest również — przynajmniej w pobliżu — woda do picia.

Co do urządzenia boisk sportowych, wyposażonych: w bieżnię, skocznie i t. p., należy się trzymać przepisów, wydanych przez Związki sportowe. Przed przystąpieniem do urządzenia boiska wskazanem jest również zasięgnąć rady i pomocy inżyniera.

Nauczycielstwo długo jeszcze będzie musiało cierpieć z powodu braku odpowiednio urządzonych boisk. Jednak brak boiska nie powinien być powodem trzymania dziatwy w dusznych i ciasnych izbach szkolnych i salach gimnastycznych. Troskliwy nauczyciel zawsze znajdzie w pobliżu szkoły kawałek wolnej przestrzeni — chociażby nawet nie odpowiadającej przepisom co do obszaru, położenia i otoczenia, na której będzie mógł przeprowadzać ćwiczenia gimnastyczne i urządzać przynajmniej niektóre gry i zabawy. Pamiętać bowiem należy zawsze, że ćwiczenia cielesne w izbie szkolnej i sali gimnastycznej są koniecznością, do której zmuszają nas warunki atmosferyczne, natomiast świeże i czyste powietrze jest najważniejszym warunkiem do osiągnięcia w całej pełni korzyści, jakie organizmowi dziecka dają ćwiczenia.

Przybory: Do wytyczania boiska służą *chorągiewki.* Są to żerdki 1·50 m długie, a $2^1/_2$—3 cm grube (średnica), z przymocowaną u górnego końca barwną chorągiewką płócienną. Celem zabezpieczenia chorągiewek od zniszczenia przy wbijaniu

w ziemię, dobrze jest zaopatrzyć drzewce u dolnego końca w żelazne, ostre okucie, u góry zaś w żelazny pierścień.

Do piłki koszykowej i nożnej, oraz do wszystkich innych, będących przygotowaniem do tych gier, używa się *piłki dętej*, t. zw. „nożnej". Jest ona kształtu kulistego, o obwodzie 75 cm (najlepsze są piłki nożne Nr. 5), składającej się z duszy gumowej, napełnionej powietrzem i okrywy skórzanej. Na wsi używają zamiast duszy gumowej pęcherza, obszytego skórą. Młodzież powinna umieć piłkę nadymać i wiązać, oraz utrzymywać skórę w dobrym stanie przez napuszczanie tłuszczem.

Do palanta i gier przygotowawczych służy *piłka* mała o średnicy około 7 cm. Każdy może sam taką piłeczkę sporządzić w następujący sposób: Bierze się 3 połówki korków butelkowych, układa się je stroną wypukłą do siebie i obwiązuje sznurkiem. Następnie owija się je ze wszystkich stron krajką sukienną lub włóczką bawełnianą w ten sposób, by powstał kłębek kształtu dokładnej kuli. Skoro obwód kulki dojdzie do 21 cm, wówczas opasuje się ją w połowie dwiema nitkami włóczki i obszywa. Dla młodzieży starszej używa się piłek, sporządzonych w powyższy sposób i okrytych zewnątrz 4—8 kawałkami miękkiej skóry. Piłki gumowe, pełne, nie są wskazane, ze względu na bezpieczeństwo.

Palant (palestra)— jest to kij okrągły, którego ciężar i długość zależne są od siły i zręczności grających. Zwykle sporządza się palanty z drzewa miękkiego dla młodszych, a z twardego dla starszych, długości 80—100 cm, o średnicy 3—4 cm. Dla dzieci w wieku 8—12 lat używa się palantów płaskich z okrągłą rękojeścią, długości 50 cm, z czego na rękojeść przypada 20 cm. Powierzchnia płaska takiego palanta powinna być 10 cm. szeroka, a $1^1/_2$ cm gruba. Dziewczęta mogą w początkach używać do podbijania rakiety.

Kosze do piłki koszykowej — są to żelazne obręcze o średnicy 48 cm. Dookoła obręczy zwisa siatka sznurkowa, zwężająca się ku dołowi tak, aby piłka po wpadnięciu do kosza przesuwała się powoli. Można również używać zwykłych obręczy, obszytych wąskim pasem płótna (10 cm). Kosz przymocowuje się do słupka lub ściany (w sali gimnastycznej) w wysokości 3 m. (dla początkujących niżej od 2·50 m. począwszy). Słupki mogą być okrągłe lub graniaste, o grubości 4×4 cm, stale wkopane w ziemię, zaopatrzone u góry w uszko do zakładania kosza. Zamiast słupków można także użyć stojaków do skoku. Oddalenie obręczy od słupka powinno wynosić 10 do 15 cm.

Czapka na oczy, zamiast chustki, używanej przy grze „Ciuciubabka". Jest to czapka, sporządzona z kartonu w formie głowy cukru. Powinna ona, nie uciskając zbytnio nosa, sięgać aż po brodę.

Kij hockeyowy— jest to laska o zgiętym końcu. Ciężar i długość laski zależne są od wzrostu i zadania, jakie gracz ma do spełnienia. Ciężar laski ataku i pomocy powinien wynosić 550—650 gr. Kij obrońcy i bramkarza powinien być nieco dłuższy, o ciężarze do 900 gr., a to dlatego, że ci gracze muszą wykonywać silniejsze uderzenia. Fabryczne kije hockeyowe są bardzo drogie, przeto do ćwiczeń można używać zwykłych lasek leszczynowych, o wygiętych łagodnie końcach.

Piłka hockeyowa o obwodzie 23½ cm, drewniana lub korkowa, obszyta skórą, o wadze 160 gr. Powinna być mocna i elastyczna, koloru białego.

Strój. Biorąc pod uwagę względy praktyczne, jak: niemożność sprawienia sobie przynajmniej na razie specjalnego stroju gimnastycznego lub sportowego przez ogół młodzieży, trzeba się pogodzić z myślą, że strój codzienny będzie zarazem strojem do gier i zabaw. Konieczną jest jednak rzeczą, by młodzież zdejmowała wierzchnie okrycie, kołnierze u koszuli rozpinała, rękawy zawijała powyżej łokcia. Bardzo praktyczny strój, odpowiedni do gier i zabaw, mogący służyć zarazem do codziennego użytku, powinien się składać: z koszuli miękkiej, porowatej, z kołnierzem wykładanym, ze spodenek, sięgających do kolan, szerokich, przydatnych do prania, na nogach sandały lub chodaki i cienkie, krótkie skarpetki (o ile boisko jest równe i niema niebezpieczeństwa skaleczenia się, najlepiej jest grać boso, z wyjątkiem piłki nożnej). Ubranie dziewcząt powinno być swobodne, nie obcisłe pod szyją i nie krępujące ruchów ramion; ze względów hygjenicznych powinny mieć spodenki z boku zapinane.

Wogóle pamiętać należy, że ubranie, w którem się ćwiczy, powinno być wygodne i nie tamujące dostępu powietrza i słońca do skóry.

B) Szczegółowy opis.

I. Dla młodzieży w wieku od 7 do 10 lat.

1. Rzucanie i chwytanie piłki.

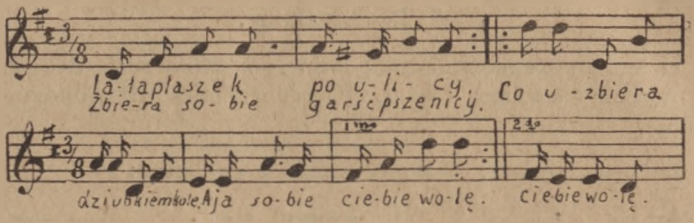
1. Każde dziecko dostaje małą piłeczkę. Na rozkaz naucz. lub klaśnięcie w dłonie podrzucają wszyscy piłki w górę i chwytają. Podrzucanie i chwytanie odbywa się z początku obiema rękami, później jedną (np. rzut prawą, chwyt prawą, to samo lewą).

2. Połowa dzieci dostaje piłeczki. Ustawiają się naprzeciw siebie w dwóch rzędach (odległość 5 do 10 kroków, zależnie od wyćwiczenia) i rzucają do siebie. Chwyty, początkowo obiema rękami, później jedną.

Uwaga: Zabawy piłeczkami można przeprowadzać także w klasie; należy tylko ustawiać młodzież pod ścianami bez okien.

2. Ptaszek.

Dzieci w liczbie parzystej tworzą koło, trzymając się za ręce; jedno (bez pary) zostaje w środku koła. Wszyscy, chodząc, śpiewają:



Lata ptaszek po ulicy,
Zbiera sobie garść pszenicy;
A ja sobie stoję w kole
I wybieram kogo wolę.
(Lub: Co uzbiera, dzióbkiem kole,
A ja sobie ciebie wolę).

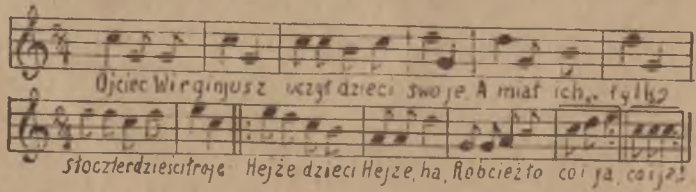
Po tych słowach środkowy dobiera sobie parę, w czem naśladują go natychmiast wszyscy uczestnicy. Kto został bez pary, idzie do środka i gra zaczyna się na nowo.

3. Kolej żelazna.

Dzieci ustawiają się szeregiem (jedno za drugiem), opierają sobie nawzajem ręce na barkach (lub biodrach), i posuwając stopami po ziemi, biegną drobnemi krokami dookoła sali lub boiska.

4. Ojciec Wirginjusz.

Dzieci tworzą koło, trzymając się za ręce, wewnątrz koła znajduje się jeden z graczy (ojciec Wirginjusz). Wszystkie, krążąc wkoło, śpiewają:



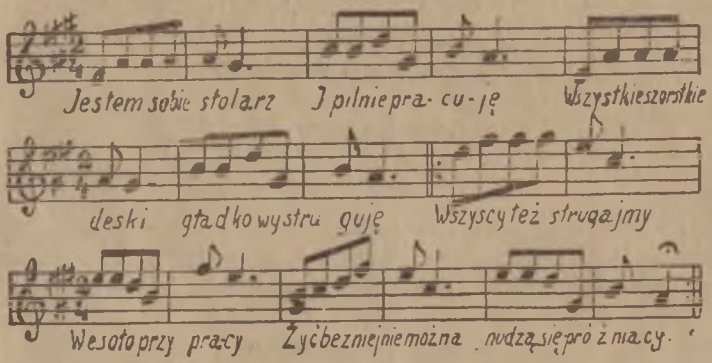
Ojciec Wirginjusz uczył dzieci swoje,
A miał ich tylko sto czterdzieści troje:
(:) Hejże dzieci, hejże, ha,
Róbcież to, co i ja! (:)

Po tych słowach środkowy wykonywa jakiś ruch (nachyla się, skacze, i t. p.), a wszystkie dzieci go naśladują. Kto się spóźni lub niezręcznie naśladuje, zamienia miejsce z O. Wirginjuszem.

5. Rzemieślnicy.

Dzieci są rzemieślnikami: jedno jest stolarzem, drugie szewcem, trzecie kowalem i t. d. Każdy rzemieślnik pokazuje, jak pracuje.

Zaczyna stolarz. Staje na środku i śpiewa:



Pokazuje przytem obiema rękami, jak to on struga. Dzieci naśladują go i śpiewają.

Wszyscy też strugajmy . . . itd.

Występuje szewc. Pilnie rusza igłą, a potem ugina jedną nóżkę w kolanie i bije się po niej pięścią, śpiewając:

Jestem sobie szewczyk,
Śliczne buty szyję;
Jak będą gotowe,
Gwoździami podbiję.

Dzieci mu pomagają, śpiewając:

Wszyscy pomożemy
Wesoło przy pracy,
Bez niej żyć nie można,
Nudzą się próżniacy.

Występuje kowal. Obie ręce podnosi z trudem w górę, bo młot bardzo ciężki i z całej siły opuszcza go na dół. Ale i on śpiewa wesoło:

A ja jestem kowal,
Cały dzień pracuję,
Gwoździe i podkowy
Ciężkim młotem kuję.

I jemu też dzieci pomagają:

Kujmy wszyscy razem i t. d.

Piekarz zakasuje rękawy, wygniata ciasto i śpiewa:

Jestem sobie piekarz,
Z mąki ciasto gniotę,
Piekę smaczne chleby
I wciąż mam robotę.

I my ciasto gniećmy i t. d.

Krawiec pilnie szyje, śpiewając:

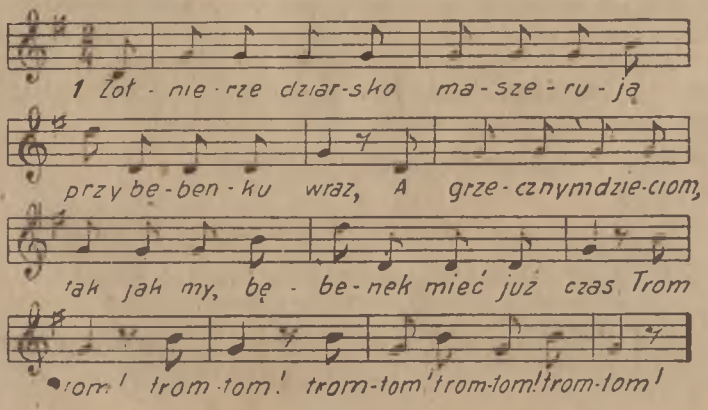
Krawiec ci ja, krawiec,
Igiełką pracuję,
Śliczne sukieneczki
Dzieciom przygotuję.

Szyjmy z krawcem razem i t. d.

Małe wojsko.

Dzieci maszerują dwójkami dookoła sali, lub boiska, śpiewając następującą piosenkę i naśladując głosem i ruchami bębnienie, trąbienie itd.

Tempo marsza.



Żołnierze dziarsko maszerują przy trąbeczce wraz,
A grzecznym dzieciom tak, jak my, trąbeczkę mieć już czas.
Tra ra...

Żołnierze dzielnie maszerują przy szabelce wraz,
A grzecznym dzieciom tak jak my, szabelkę mieć już czas.
Ciach, ciach...

Żołnierze dziarsko maszerują przy chorągwi wraz,
A grzecznym dzieciom tak, jak my, chorągiew mieć już czas.
Fa, fa...

Żołnierze palą z karabinów na wojence wraz,
A grzecznym dzieciom tak, jak my, karabin mieć już czas.
Pif, paf...

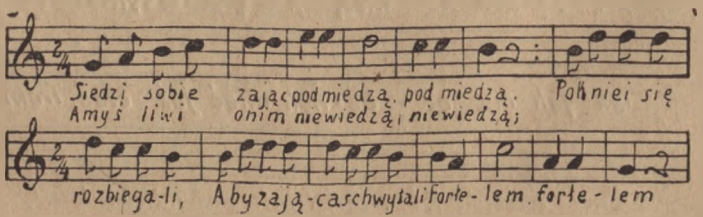
Żołnierze chętnie po wojence spoczywają wraz,
A grzecznym dzieciom tak, jak my, odpocząć także czas.
Lu, lu...

Ostatnią zwrotkę dzieci śpiewają cichutko i coraz powolniej, przestają maszerować, przysiadają na ziemi, zamykają oczka i niby zasypiają.

7. Zajączki.

Przywódca zabawy („myśliwy" lub „pan") oddziela kolejno połowę graczy, jako „zajączki"; reszta — to „psy". Potem wysyła zajączki i baczy, aby psy nie widziały, gdzie zajączki się kryją (najczęściej w ten sposób, że przykrywa im głowy kurtką lub płachtą). Wreszcie daje znak psom, które wybiegają na poszukiwanie. Po jakimś czasie przywołuje psy, które przychodzą kolejno ze zdobyczą lub bez. Wtedy między przywódcą a psem taka rozmowa: Gdzieś bywał? — Za górami. — Coś widział? — Zająca z pazurami. — Złapałeś go? — Złapałem. — Toś zuch! (lub: Nie złapałem. — Toś kiep)! Potem złapane zajączki zostają psami i gra idzie dalej.

Przed zaczęciem gry, dzieci śpiewają:



1. Siedzi sobie zając [:] pod miedzą [:]
A myśliwi o nim [:] nie wiedzą [:]
Po kniei się rozbiegali,
Aby zająca schwytali
[:] Fortelem [:]

2. Jeden na drugiego [:] mrugają [:]
Srodze na zająca [:] czatują [:]
Wszystkie sfory rozpuścili,
Krzyk i hałas uczynili,
[:] Jest tu kot [:]!

3. Już gończy pies śladem [:] dochodzi [:]
Kotkowi śmierć w oczy [:] zachodzi [:]
Siedzi smutny, rozmyślając,
Testament sobie składając
[:] Smiertelny [:]

4. Com ja tym myśliwym [:] zawinił [:]
W czemem jaką szkodę [:] uczynił [:]
Choć czasem w kapuście siadam,
Po listeczku tylko zjadam,
[:] Nie jak wół [:].

Przy zakończeniu zaś gry zwrotkj następne:

5. Ej, wszystko to chłopskie [:] udanie [:],
Był tu stary zając, [:] mospanie [:];
Dzisiaj rano siedział w życie,
A dopiero uciekł skrycie
[:] Czem prędzej [:]

6. Stanęli myśliwi [:] w gromadzie [:]
Sami się dziwują [:] swej radzie [:],
Między sobą się wadzili,
Że samochcąc opuścili
[:] Zająca [:]

(Piasecki: „Zabawy i gry ruchowe".

8. Kot i mysz.

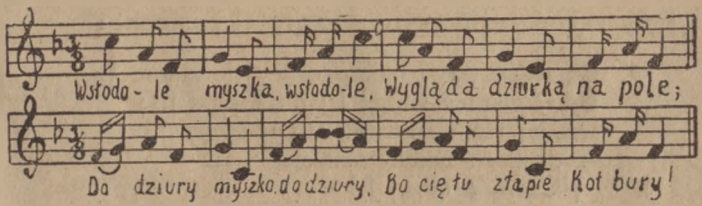
Liczba grających: 1—30.
Boisko: dowolnej wielkości.
Losowanie, ustawienie. Wybiera się kota i myszkę, inni tworzą koło i podają sobie ręce. Kot pozostaje zewnątrz koła, mysz wewnątrz.
Cel gry: Kot rozpoczyna pościg za myszką i stara się podleźć pod łańcuch rąk, tworzących koło, ci go jednak nie

puszczają. Tylko w jednem miejscu, z góry oznaczonem, może kot bez przeszkody dostać się do środka koła, myszce natomiast wolno pod każdą podleźć bramkę. Skoro kot schwyta myszkę, następuje inna para.

Odmiany. Grywa się także:

1. jeżeli ustanowimy 2—3 lub więcej myszek i kotów, wyznaczając każdemu kotowi, którą myszkę ma łapać;
2. jeżeli ustawimy grających w dwa lub trzy koła współśrodkowe, z których koło środkowe niedostępne jest dla kota;
3. jeżeli ustawimy grających w dwa koła obok siebie;
4. jeśli kota przepuszczamy przez każdą bramkę;
5. dwa koty ścigają jedną myszkę;
6. jeden kot ściga dwie myszki;
7. dwa koty ścigają jedną myszkę, w dwóch kołach ze sobą tak zetkniętych, iżby trzej grający z jednego koła i trzej z drugiego, stojąc do siebie zwróceni plecami, tworzyli bramy z jednego do drugiego koła;
8. koła poruszają się to w lewo, to w prawo;
9. dwa koła współśrodkowe poruszają się w różne strony;
10. w ustawieniu kilku kół współśrodkowych.

Podczas całej gry dzieci śpiewają:



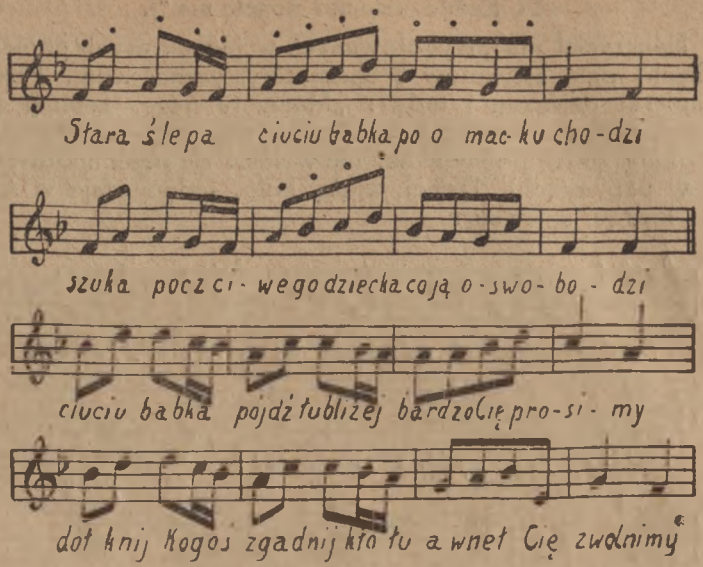
1. W stodole myszka, w stodole,
   Wygląda dziurką na pole,
   Do dziury myszko, do dziury,
   Bo cię tu złapie kot bury.
2. A jak cię złapie kot bury,
   To cię obedrze ze skóry.
   Nie ładny kotek, nie ładny,
   Nie złapał myszki ni żadnej.

9. Ciuciubabka.

Jedno z dzieci jest starą, ślepą ciuciubabką, zakrywa sobie oczka czapką [1]), inne dzieci wiążą koło i śpiewają:

---

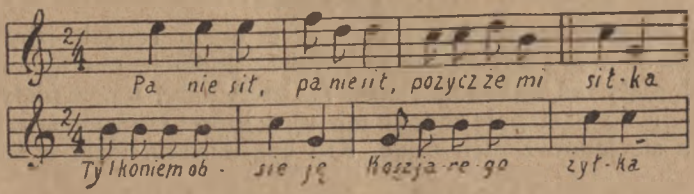
[1]) Patrz opis przyborów.



Po skończonym śpiewie ciuciubabka wyciąga ręce i dotyka jedno z dzieci. Wtedy dzieci przestają się kręcić, a ciuciubabka odgaduje, kogo dotknęła. Wolno jej dotykać ubrania, włosów ,twarzy i t. p. Gdy odgadnie, następuje zamiana miejsc z dzieckiem wywołanem, jeżeli nieodgadnie, pozostaje nadal ciuciubabką.

10. Sitko.

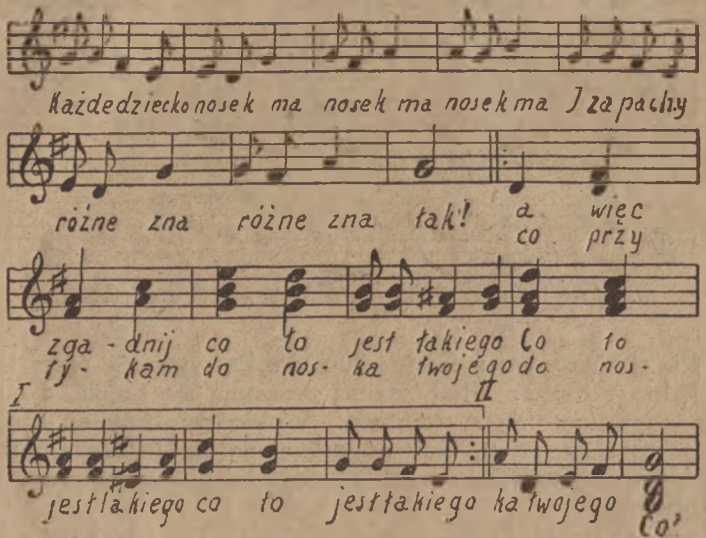
Dzieci tworzą koło i każde znaczy swoje miejsce kamyczkiem, kołkiem lub kredą (w izbie), w odstępach po kilka kroków. Wszyscy śpiewają:



Potem opuszczają swe miejsca i biegną kilka razy dookoła. Na dany znak każdy ma stanąć przy swoim kołku (kamyku, znaku). Kto się pomyli lub spóźni, daje fant. (W niektórych wsiach nazywają tę grę „Żórawie").

11 Każde dziecko nosek ma*).

Nauczyciel ma przygotowanych w jednakowych papierkach (tubkach) parę artykułów o charakterystycznej woni. Pokazuje te papierki dzieciom i mówi: „Mamy tu różę, cebulę, tytoń, kawałek jabłka, radyrkę i t. p.“ (Później, gdy już dzieci mają wyrobiony zmysł powonienia, nie wylicza się przedmiotów ukrytych w papierkach). Dzieci wiążą koło, jedno staje w środku i tak, krążąc, śpiewają:



Po odśpiewaniu tej piosenki dzieci zatrzymują się, a środkowe podaje jednemu z nich jakiś przedmiot do powąchania i odgadnięcia, co to jest. Jeżeli wybrany nie pozna zawartości, wącha kolejno drugi, trzeci i t. d. Kto odgadnie, idzie w nagrodę do środka koła.

12. Cztery kąty.

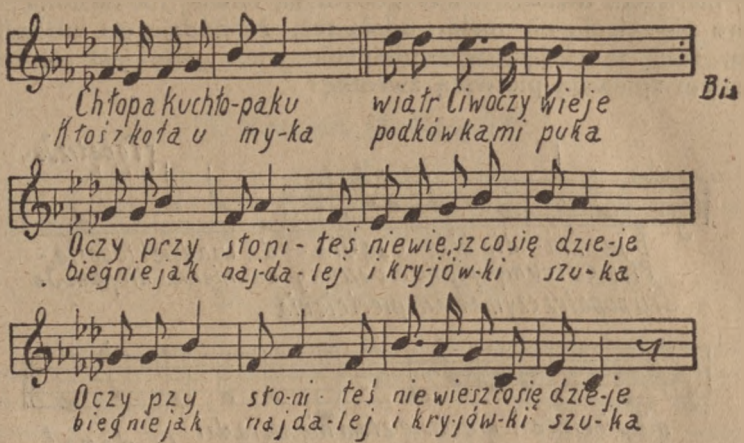
Uczestników pięcioro; stają w czterech rogach izby (lub na boisku, przy ustawionych w kwadrat kołkach, chorągiewkach i t. p.), piąty zaś, na środku, woła: „Cztery kąty, a piec piąty!“ — Na to hasło następuje zmiana miejsc, z której korzysta środkowy i stara się jedno z nich zająć. Kto bez miejsca, idzie w środek.

13. Zgadnij, kogo niema*).

Ilość dzieci dowolna. Jedno staje w środku, a inne wiążą koło. Środkowe przez chwilę przygląda się współtowarzyszom,

*) Czechowiczówna-Sikorski: „Gry i zabawy“.

aby spamiętało, kto bierze udział w zabawie. Następnie zasłania mu się oczy czapką z kartonu (patrz opis przyborów) i rozpoczyna zabawę. Dzieci, krążąc w koło, śpiewają:



Podczas śpiewania drugiej zwrotki jedno z dzieci (najlepiej cicho wskazane przez nauczyciela) ucieka i ukrywa się.

Teraz zdejm swą czapkę,
Szybko rzuć oczyma,
Prędko, bez namysłu
Powiedz, kogo niema.
Oj dana, oj dana, oj dana.

W chwili, gdy dzieci śpiewają: „zdejm swą czapkę..." środkowe zdejmuje czapkę i patrzy na szybko tańczące dzieci. Natychmiast po odśpiewaniu zwrotki musi zawołać, kogo niema. Jeżeli odgadnie, dzieci śpiewają:

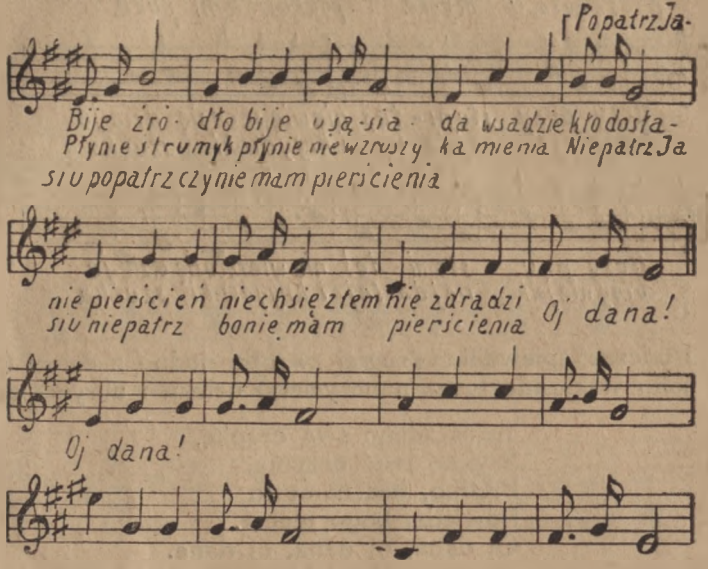
Odgadłeś odrazu,
Oczka masz sokole,
A ty wyjdź z ukrycia,
Będziesz teraz w kole,
Oj dana, oj dana, oj dana.

Jeżeli zaś nie odgadnie lub stoi i namyśla się, musi sam zostać w kole. Wtedy dzieci śpiewają:

Zakładaj swą czapkę,
Nie zgadłeś nieboże,
Będziesz znowu w kole,
Nic ci nie pomoże.
Oj dana, oj dana, oj dana.

14. Pierścień.

Dzieci tworzą koło, stojąc blisko siebie bez trzymania się za ręce. Jedno idzie do środka. Dzieci podają sobie z rąk do rąk pierścień, uważając, aby go ani na chwilę nie odsłonić. Te, które pierścienia nie mają, udają też, że podają go lub odbierają, tak, że stojący w środku nie wie, gdzie jest pierścień. Przytem śpiewają pierwszą zwrotkę:



Po odśpiewaniu tej zwrotki trzymają zaciśnięte ręce przed sobą i śpiewają dalej drugą zwrotkę.

Ale to dziecko, które ma pierścień, śpiewa troszkę inaczej:

Płynie strumyk, płynie. nie wzruszy kamienia,
Popatrz Jasiu, popatrz, czy nie mam pierścienia?

Zgadujący dobrze nadstawia uszy i najczęściej odgadnie, kto ma pierścień. Wtedy sam staje na obwodzie koła, a zgadywać idzie ten, u którego pierścień znaleziono.

(Czechowiczówna-Sikorski: „Gry i zabawy").

15. Kółko*).

Gra, opisana u Gołębiowskiego, podobnie jak następne.

Kreśli się na obwodzie koła (na boisku brózdą, w izbie kredą) o jedno małe kółko mniej, niż uczestników gry. Gracze stoją w kółkach, jeden wewnątrz koła. Na jego wezwanie: „Do kółka!" zmieniają miejsca; kto został bez kółka, idzie w środek.

16. Komórka *).

Jak poprzednia tylko środkowy pyta się jednego ze stojących na obwodzie: „Czy niema komórki do najęcia?“ — „Wpodle, na pomietle“, brzmi odpowiedź; tymczasem gracze zmieniają miejsca, a kto go nie znalazł, idzie szukać komórki.

17. Krawiec. (Nożyczki) *).

Jak poprzednia, tylko środkowy („krawiec“) szuka nożyc; jeśli ich żadną miarą znaleźć nie może, każe szukać całej czeladce. Wszyscy wtedy zmieniają miejsca.

18. Wesoły ogrodnik *).

Od poprzednich różni się tem, że rozstawieni po miejscach uczestnicy przybierają nazwy różnych kwiatów. Ogrodnik woła: — Ach! Zapytują go: — Co ci to? — Serce mnie boli. — Za czem? — Za różą (tulipanem i t. p.). Wtedy róża śpieszy na miejsce ogrodnika. Gdy ktoś zawoła: — Boli mnie serce za wesołym ogrodnikiem, wszyscy zmieniają miejsca.

19. Poczta *).

Jak poprz., z tą różnicą, że gracze (prócz środkowego) przybierają nazwy miast. Rozmowa: — Tararam! — Kto jedzie? — Poczta! — Skąd? — Z Warszawy. — Dokąd? — Do Lwowa!

„Warszawa“ zmienia miejsce ze „Lwowem“, a środkowy („podróżny“) stara się jedno z nich ubiec.

20. Pani starościna *).

Dzieci robią koło i znaczą swoje miejsca. Środkowe (p. starościna) nadaje stojącym na obwodzie koła nazwy różnych godności dworskich (n. p. marszałek, koniuszy, podstoli, podczaszy i t. p.).

Następnie p. starościna oznajmia, że wybiera się w drogę i zabiera ze sobą n. p. marszałka (wymienia po kolei godności, nadane dzieciom). Każde z wymienionych dzieci podąża za starościną. Gdy już wszystkie dzieci opuszczą swoje miejsca, wówczas starościna woła: „Pani starościna przyjechała“ i zajmuje jedno z oznaczonych miejsc na obwodzie koła. Dzieci czynią szybko to samo, a to, które zostało bez miejsca, jest w następnej grze p. starościną.

---

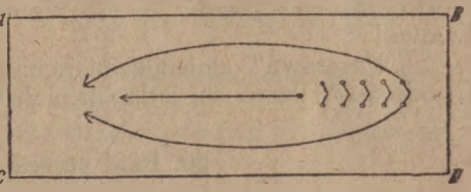
*) Piasecki: „Zabawy i gry ruchowe“.

21. Strażak.

Dzieci stają na obwodzie koła i znaczą swoje miejsca np. kamykami. Jeden tylko „strażak“ nie ma mieszkania. Chodzi on poza kołem i w dowolnym porządku uderza współgrających lekko po plecach. Każdy uderzony idzie za strażakiem, przyczem muszą postępować w tym porządku, w jakim zostali uderzeni. Skoro strażak już wszystkich zabierze, prowadzi ich rozmaitemi drogami, tak, że oddalają się od swoich mieszkań. Wszyscy muszą iść zupełnie dokładnie tamtędy, którędy przechodzi strażak, choćby miejsca były niewygodne. W pewnej chwili, dla siebie dogodnej, strażak woła: „Gwałtu, gore!“ Na ten okrzyk wszyscy jak najprędzej, już bez zachowania porządku, biegną do koła i zajmują którekolwiek oznaczone miejsce. Jeden zostaje, oczywiscie, bez miejsca i ten jest w następnej grze strażakiem.

22. Ostatnia dwójka wprzód (Pary).

Wielkość boiska dowolna. Liczba grających nieparzysta. Dzieci ustawiają się dwójkami, jedne za drugiemi. Łapiący (bez pary) staje przed dwuszeregiem, odwrócony od niego i daje hasło do biegu, wołając głośno: „Ostatnia dwójka wprzód!“ Nie wolno mu się przytem oglądać wstecz ani w bok. Na to hasło ostatni puszczają ręce i każdy po swojej stronie dwuszeregu biegnie do przodu; obydwaj starają się wyprzedzić łapiącego i podać sobie ręce. Jeżeli im się to uda, zanim łapiący zdołał któregoś uderzyć, stają tuż za nim, jako pierwsza dwójka i gra rozpoczyna się na nowo. Łapiący rozpoczyna pościg w chwili, kiedy ostatnia dwójka przebiega obok niego. Jeżeli któryś z uciekających zostanie złapany, musi sam łapać, a dotychczasowy łapiący wraz z tym, który się złapać nie dał, tworzą pierwszą dwójkę. Za złapanego uważa się również tego, który przekroczy granice boiska.



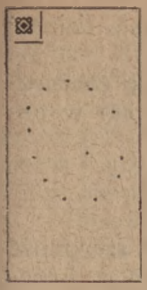
(Czechowiczówna-Sikorski: „Gry i zabawy).

23. Niedźwiedź.

Liczba grających: 10—20.

Boisko: równe, dowolnej wielkości. W kącie boiska oznacza się legowisko (matnię) niedźwiedzia.

Losowanie, ustawienie. Wybiera się „niedźwiedzia“, który staje w matni, inni pozostają na boisku i skręcają z chustek pytki.



Cel gry: (dla niedźwiedzia) wyłapać wszystkich grających, (dla innych) nie dać się złapać.

Przebieg gry. Zaryczawszy po trzykroć, opuszcza niedźwiedź swoje schronienie i upatruje, kogoby schwytać, ażeby go uczynić swoim wspólnikiem. Dopóki niedźwiedź jednego nie schwyta, nie może być przez nikogo atakowany, ale mimo to drażnią go śmielsi. Gdy (niedźwiedź i schwytany) biegną, co tchu starczy, do legowiska, biegnie za nimi cała rzesza, krzycząc i bijąc ich pytkami. Po krótkim odpoczynku w legowisku wyrusza niedźwiedź ponownie na łowy, tym razem jednak już w towarzystwie poprzednio schwytanego, Obaj, trzymając się za ręce, polują na nowych wspólników, którzy przy ponownem ruszeniu zwiększają szereg coraz bardziej, tak, że w końcu wszyscy grający stają się niedźwiedziami.

Odmiany.

1. Niedźwiedzie ruszają na łowy parami lub trójkami, nigdy całym szeregiem.

2. Na łowy wyrusza zawsze tylko jedna para niedźwiedzi, która schwytanego zanosi na rękach do matni. Przy tem jednak nie wolno bić pytką.

24. Łapanka.

Pole gry ograniczone, aby pościg nie rozciągał się zbyt daleko.

Jedno z dzieci wyznacza się do łapania. (Dla odróżnienia od innych, otrzymuje jakąś odznakę). Wszystkie inne uciekają, a ono stara się któreś złapać. Gdy mu się to uda, role się zmieniają; złapany odbiera odznakę i musi łapać. Jeżeli jednak inne dzieci spostrzegą grożące towarzyszowi niebezpieczeństwo, pomagają mu w ten sposób, że podają mu rękę. Takiej dwójki łapać nie wolno, póki się nie rozłączy.

Odmiana.

Zamiast ratowania się przez łączenie się w dwójki, można w pewnym miejscu boiska wyznaczyć małą przestrzeń na „gniazdo“, w obrębie którego łapać nie wolno.

25. Czarodziej.

Pole gry ograniczone. Ilość grających: 5—10.

Dzieci uciekają przed czarodziejem. Kogo czarodziej dotknie, ten jest zaczarowany i musi stać w miejscu. Czarodziej tymczasem łapie i czaruje dalej, starając się niedopuścić dzieci wolnych jeszcze do zaczarowanych; skoro bowiem dziecko wolne

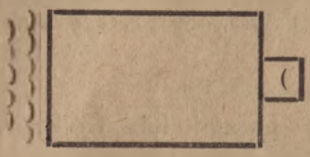
dotknie się zaczarowanego, natychmiast czar przestaje działać i zaczarowanemu wolno uciekać.

Gra jest skończona, jeżeli czarodziejowi udało się zaczarować wszystkie dzieci. Ostatni złapany jest czarodziejem w następnej grze.

26. Król i jego dzieci.

Pole gry: Prostokąt o długości 20—20 metrów, szerokość zależna od ilości grających. Kwadrat przy jednym z krótszych boków przedstawia tron królewski.

Przebieg gry: Król zasiada na tronie. Wszyscy inni, t. zn. jego dzieci, gromadzą się poza przeciwną granicą. Mają zdać sprawę ojcu i królowi z tego, gdzie byli i co robili. Umawiają się zatem po cichu, że byli n. p. w Chinach i rąbali drzewo. Idą potem do króla i stają jak najbliżej tronu.



Król pyta się: „Gdzieżeście to były moje dzieci?“

Odpowiadają wszyscy razem: „W Chinach, ojcze i królu“.

„A coście tam robiły?“

Wtedy nic nie odpowiadają, tylko ruchami naśladują rąbanie drzewa, a król zgaduje, co to było. Jeżeli zgadnie, wszystkie dzieci rzucają się do ucieczki, a król łapie. Kto zostanie złapany, zanim dobiegnie do przeciwnej granicy, musi królowi pomagać (ale tylko w łapaniu, niewzgadywaniu). Pozostałe dzieci obmyślają inny kraj i inną czynność i gra powtarza się w ten sam sposób, tak, że król ma coraz więcej pomocników. Ustawiają się oni poza granicą, po obu stronach tronu. Kto najpóźniej zostanie złapany, jest królem w następnej grze.

Należy dzieciom zwrócić uwagę, żeby nie wymyślały zbyt trudnych czynności, bo to niepotrzebnie grę przeciąga. Król zgaduje trzy razy, jak nie zgadnie, muszą i tak wymyślić coś nowego. (Czechowiczówna-Sikorski: „Gry i zabawy“).

27. Murzyn.

Pole gry jest prostokątem, którego wielkość zależy od ilości grających. Ilość dzieci dowolna.

Murzyn staje na jednym z krótszych boków prostokąta, naprzeciw niego wszystkie dzieci. Murzyn pyta się głośno: „Boicie się murzyna?“ Wszystkie dzieci krzyczą: „Nie!“ i równocześnie rozpoczynają bieg w stronę murzyna. Nikomu nie wolno pozostać na miejscu. Murzyn równocześnie zaczyna biegnąć naprzeciw dzieci i stara się któreś z nich złapać, aby zyskać sobie pomocnika. Ani murzynowi ani dzieciom nie wolno

wracać, muszą cały czas biegnąć w kierunku przeciwnej mety. Dlatego też lepiej jest nie biegać zbyt prędko, a za to przezornie. Kogo murzyn dotknie, staje się również murzynem. Za złapane uważa się również te dzieci, które wybiegły poza boczne granice boiska. Teraz wszyscy murzyni ustawiają się na swojej mecie i gra rozpoczyna sią na nowo, przyczem pytanie zadaje tylko pierwszy murzyn.

Gra kończy się z chwilą, kiedy wszystkie dzieci są złapane.

28. Rybak.

Ilość grających: 20—40.

Pole gry: Boisko kwadratowe lub prostokątne, 40—50 kroków szerokie.

Jeden z grających jest rybakiem. Stoi on poza „stawem", t. z. poza wyznaczonem polem gry, w którym pływają ryby. Z rozpoczęciem gry wbiega pomiędzy ryby i stara się którąś złapać. Złapana ryba staje się rybakiem i pomaga mu, ale najpierw musi z nim wyjść poza staw, Tam podają sobie ręce, znowu idą na połów i wolnemi rękami łapią tyle ryb, ile zdołają równocześnie. Każdy nowy rybak tworzy łańcuch z poprzednimi aż do chwili, kiedy ich jest sześć. Wtedy łańcuch dzieli się na 2, które osobno łapią, aż każdy z nich wzrośnie do 6. Srodkowi rybacy nie mogą wprawdzie łapać, ale mogą zamknąć rybę w sieć i nie pozwolić jej uciec, aż skrajny zdoła ją uderzyć. Jeżeli podczas gry łańcuch się przerwie, nie wolno łapać, zanim zostanie znowu spojony.

Najpóźniej złapana ryba jest pierwszym rybakiem w nowej grze.

29. Jastrząb i gołębie.

Liczba grających: 5—20.

Boisko: dowolnej wielkości, dość równe, w pewnem miejscu oznacza się gniazdo dla gołębi.

Losowanie. Wybiera się „jastrzębia", reszta to gołębie, które siedzą w gnieździe.

Cel gry (dla jastrzębia): złapać gołębia przez co gołąb staje się jastrzębiem, a stary jastrząb przyłącza się do gołębi; (dla gołębi) nie dać się złapać.

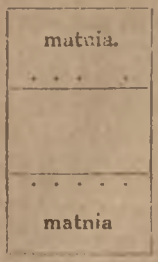
Przebieg gry. Gdy gołębie staną w gnieździe, podlatuje jastrząb pod gniazdo, robiąc ramionami, jak skrzydłami i wypłasza je z gniazda wołaniem: husz! husz! Na ten znak muszą wszystkie gołębie opuścić gniazdo. Jastrząb ściga je, aby jednego schwycić. Gołąb zmęczony może odpocząć w gnieździe.

30. Żaby i bociany.

(Ł. Gołębiowski: Gry i zabawy).

Liczba grających: 10—20.

Boisko: równe, prostokąt, na obu stronach węższych oznacza się matnie, jedną dla żab, drugą dla bocianów.



Losowanie. Wszyscy dzielą się na dwie partje: żaby i bociany, które zajmują swoje matnie

Cel gry: wyłapać jak najwięcej przeciwników.

Przebieg gry: Ł. Gołębiowski tak ją opisuje: „prawie do samej mety bocianów dochodzą żabki, dwie z nich, najodważniejsze, nieco występują naprzód i zaczyna się między nimi taka rozmowa, naśladująca odzywanie się żabek.

Jedna: Hi, Hy, krum, krum!
Druga: Hi, Hy! krum, krum!
Jedna: Druhneczko!
Druga: Czego.
Jedna: Masz męża?
Druga: Nie mam!
Jedna: Gdzieś go podziała?
Druga: Wiął go pan!
Jedna: Co za pan?
Druga: Pan bocian!

Na te słowa czatujące bociany wołają: „Radi, radi“ i rzucają się na biedne żabki, ale gonić im nie wolno inaczej, tylko na jednej nodze. Gra się ciągnie, póki bociany żabek nie wyłapią, albo też żabki bocianów, bo jeśli który za metę się zapędzi lub stanie na dwóch nogach, jest ich własnością.

31. Pytką sąsiada.

Liczba grających: 10—20.
Boisko: dowolnej wielkości.
Przybory: jedna pytka.

Losowanie, ustawienie: Wybiera się jednego do rozdawania pytki, reszta tworzy koło ramię do ramienia, twarzą do środka, ręce w tył, wylosowany pozostaje zewnątrz koła.

Cel gry (dla tego, który otrzymał pytkę): bić pytką sąsiada, (dla bitego) uciekać dookoła i wstąpić napowrót w koło.

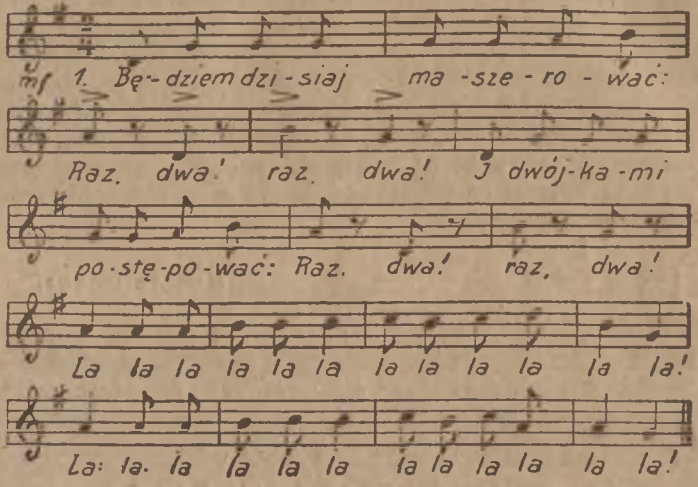
Przebieg gry. Wylosowany, trzymając pytkę, ukrytą w dłoni, obchodzi koło kilka razy, w końcu wciśnie nieznacznie jednemu z grających pytkę w dłoń, poczem dalej spokojnie obchodzi. Gracz, który otrzymał pytkę, bije nią sąsiada, stoją-

cego z prawej strony, ten ucieka na prawo wokoło, a obiegłszy koło, staje na swojem miejscu. Pozostający rozdaje pytkę, jak pierwszy.

32. Dzieci w pochodzie *).

Dzieci ustawiają się parami i rozpoczynają pochód dookoła sali, czy boiska, śpiewając:

Tempo marsza. E. Urbanek.



A więc śmiało maszerujmy: raz, dwa, raz, dwa,
Przy tem sobie wyśpiewujmy: raz, dwa, raz, dwa,
La, la, la...

Stosownie do słów następującej zwrotki dwójki rozdzielają się i idą dwoma szeregami, zataczając dwa półkola na zewnątrz.

Lewi w lewo, prawi w prawo: raz, dwa, raz, dwa,
Rozejdźmy się zgrabnie, żwawo: raz, dwa, raz, dwa,
La, la, la...

Teraz dzieci zwracają się twarzami do środka, podają sobie ręce i tworzą koło.

Gdy nam tutaj tak wesoło: raz, dwa, raz, dwa,
Dłoń do dłoni, zróbmy koło: raz, dwa, raz, dwa,
La, la, la...

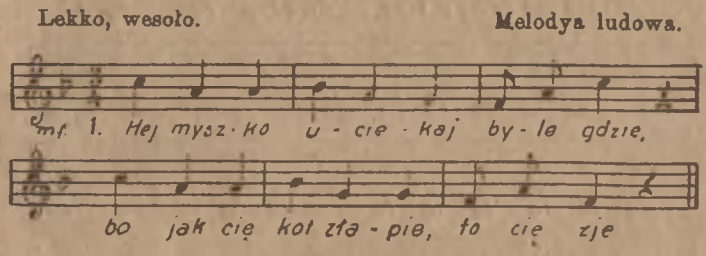
Trzymając się za ręce, maszerują dzieci w koło, w jedną i drugą stronę.

*) Czechowiczówna-Sikorski: „Gry i zabawy".

W miłem kółku czas uleci: raz, dwa, raz, dwa,
Bawcie się więc grzecznie dzieci: raz, dwa, raz, dwa,
La, la, la...

33. Kot i mysz w kolumnach.

Grający ustawiają się w kolumnę czwórkową i czwórkami podają sobie ręce. Na dany znak (najlepiej gwizd) puszczają ręce, wykonują podskokiem ćwierć obrotu w lewo i znowu szybko podają sobie ręce, tworząc rzędy związane. Po chwili znowu następuje gwizd: grający napowrót podskokiem zwracają się w prawo i podają sobie ręce czwórkami. Musi to iść zupełnie składnie, szybko i równocześnie. Wtedy wyznacza się kotka i myszkę (albo dwa koty i myszkę), którym wolno biegać tylko ulicami, nigdy pomiędzy podane ręce. Za każdym obrotem zmienia się, oczywiście, kierunek tych ulic, co grę urozmaica i czyni ją zajmującą. Podczas, kiedy kotek ściga myszkę, pozostałe dzieci śpiewają:



34. Klasy*).

a) Klasy proste. Każde z dzieci (może być ich dwoje lub więcej) po koleji staje u podstawy figury, nakreślonej patyczkiem na ziemi lub kredą na podłodze (długość boku każdego kwadratu = krokowi i nie pochylając się, rzuca mały kamyczek do „klasy“ 1. Potem wskakuje do tejże klasy na jednej nodze, podnosi kamyczek i wyskakuje tak samo. Jeśli kamyczek nie trafi do klasy 1, stopa dotknie linji, lub gracz stanie na obie nogi, próba liczy się za nieudałą i następnym razem należy powtórzyć klasę 1 (zamiast 2). Gdy wszyscy spróbują klasę 1, pierwszy rzuca kamyczek do kl. 2, potem tak samo do 3...8. Przy tem obowiązuje prawidło, że do każdej klasy skacze się od podstawy figury przez wszystkie klasy poprzednie po kolei i wraca się tak samo w porządku odwrotnym.

7	8
5	6
3	4
1	2

Klasy proste.

*) Piasecki: „Zabawy i gry ruchowe“.

Wygrywa dziecko, które w danej kolejce pierwsze dosięgło klasy 8. Często jednak potem dodają dalsze próby: 1) obejść wszystkie klasy z kamyczkiem, położonym na palcach stopy tak, aby kamyk nie spadł; 2) obejść klasy z zamkniętemi oczyma; 3) przeskakać wszystkie klasy obunóż.

b) Klasy z „niebem“, „piekłem“ i „morzem“. Podobnie jak a), tylko skacze się częścią obunóż (w rozkroku), częścią jednonóż. Mianowicie do klasy 2 wskakuje się tak, że lewa noga staje w 1, prawa zaś w 2 klasie, wyskakuje zaś półobrotem wstecz w podskoku, a potem poskokiem obunóż wprzód. Podobnie do klasy 4 wskakuje się, trzymając nogę lewą w trzeciej, do 7 zaś, stawiając lewą w 6. Po klasie 8 następuje „piekło“ (skok jednonóż), potem „niebo“ (obunóż), wreszcie „morze“ (jednonóż).



35. Wyścigi na czworakach.

Oznacza się na ziemi (podłodze) linję startu (dwoma chorągiewkami lub kredą na podłodze), z której rozpoczyna się bieg. W odległości 10 do 15 kroków oznacza się drugą linję, t. zn. metę. Dzieci ustawiają się przed linją startu (wszystkie naraz albo w kilku rzędach np. po 10) i na rozkaz naucz. „gotowi“ opierają się rękami o ziemię na linji startu (stają na czworakach), a na dalszy rozkaz „bieg“ zaczynają biec na rękach i nogach, wprost przed siebie, do mety. Które prędzej dobiegnie, to zwycięża. Jeżeli bieg odbywał się partjami, przy końcu odbywa się „rozgrywka“ między zwycięzcami z każdej partji.

II. Dla wieku od 10—12 lat.

1. Niema zbójów w lesie.

Ilość grających: 10—30,

Pole gry: las, ogród lub jakie inne miejsce z dobremi kryjówkami.

Piąta część grających ukrywa się starannie w granicach wyznaczonego przedtem pola gry; są to zbóje. Na wyszukanie kryjówek mają 3—6 minut czasu, zależnie od tego, czy w danem miejscu łatwo się ukryć, czy trudno. Przez ten czas pozostałe dzieci (wieśniacy) stoją w swojej wsi, miejscu ograniczonem, z którego nie mogą śledzić zbójców. Po upływie umówionego czasu wieśniacy idą do lasu, chodzą po nim w rozmaitych

kierunkach i szukają za zbójami. Każdego znalezionego zbója biorą do niewoli przez dotknięcie ręką po ramieniu. Po pewnym, z góry oznaczonym czasie, lub na dany znak gwizdkiem przez prowadzącego zabawę, wszyscy wracają do wsi i przyprowadzają zbójów.

2. Polowanie na zające.

Boisko jest prostokątem o bokach 40 : 20 kroków. Poza krótszemi bokami są gniazda. Ilość grających 20—40. Jeden z grających jest myśliwym, który ma obok siebie 3—4 psów, reszta to zajączki. Myśliwy i psy mają odznaki (np. białe i czerwone opaski). Zajączki gromadzą się w jednem z gniazd, myśliwi zaś z psami znajdują się na środku boiska. Na dany znak zajączki przebiegają z jednego gniazda do drugiego, psy zaś łapią je i tak długo trzymają, dopóki nie nadbiegnie myśliwy i uderzy zająca lekko tyle razy, ile jest słów w nast. zwrotce, którą równocześnie wymawia:

Abe zajączku, abe,
Pieski złapały cię.
Chodziłeś w cudzą kapustę,
Boki masz z tego tłuste
Teraz pieskiem będziesz także,
A jakże, a jakże, a jakże.

Zajączkowi przez cały czas wolno się wyrywać. Dopiero po ostatniem uderzeniu staje się psem i bierze opaskę.

3. Zbójcy i hajducy*).

Za boisko służy pewna, dobrze odgraniczona część lasu: pewien zakątek lasu przeznacza się na „zamek“, dokąd hajducy sprowadzają schwytanych zbójców. Uczestnicy, w liczbie 12 do 50, dzielą się na dwa obozy: hajduków, pod wodzą starosty i zbójców, pod wodzą hetmana. Hajducy mają widoczną odznakę (np. chustkę na ramieniu).

Z początkiem gry hajducy nie opuszczają zamku w ciągu czasu, umówionego z góry między starostą i hetmanem (nie ponad 10 minut), dając zbójcom sposobność do ukrycia się. Po upływie tego czasu, starosta wysyła hajduków na różne strony w kilku oddziałach. Zbójca, uderzony dłonią trzykroć raz po razu, jest jeńcem i musi iść do zamku, gdzie zostaje pod strażą. Uwolnić jeńca może tylko wolny zbójca, który przekradnie się do zamku nie schwytany i uderzy go trzy razy; udaje się to najlepiej, gdy kilku zbójców wpada równocześnie — w celu wyzwolenia swoich.

Gra trwa umówioną z góry ilość czasu (n. n. godzinę). W połowie tego czasu następuje zmiana ról obu obozów. Wygrywa obóz, który wziął więcej jeńców.

---

*) Piasecki: „Zabawy i gry ruchowe“.

4. Trzeciak.

Liczba grających: 8—30.

Boisko: dowolnej wielkości.

Losowanie, ustawienie. Wybiera się dwóch, którzy pozostają na boku. Wszyscy inni ustawiają się parami w koło. Każda para stoi w szeregu, t. j. jeden za drugim, w odstępie 4—8 kroków, para do pary twarzą do środka. Jeden z wybranych (*B*) staje wewnątrz koła, drugi (*A*) zewnątrz koła.



Cel gry: Dla [ścigającego (*B*)] dogonić uciekającego i uderzyć go po plecach dłonią, (dla uciekającego) nie dać się złapać.

Przebieg gry: (*A*) ucieka, (*B*) stara się go uderzyć ręką. (*A*) staje przed pierwszą lepszą parą, wskutek czego z tyłu stojący staje się „trzeciakiem“ i musi ustąpić, wpada więc szybko do środka koła i staje przed pierwszą lepszą parą, aby się uwolnić od pościgu; „trzeci“ z tej trójki opuszcza parę, tak, że staje wewnątrz koła i staje przed parą i t. d. coraz nowi wchodzą w grę. Tymczasem (*B*) musi dobrze się zwijać, ażeby którego z nich uderzyć i uwolnić się od roli ścigającego. Kto zostanie uderzony, musi ścigać, dotychczasowy ścigający zaś staje przed którąkolwiek parą. Kto chce dobrze grać trzeciaka, nie powinien daleko odbiegać od koła, lecz, stawszy się „trzeciakiem“, rychło dostać się do środka koła, bo wtedy tylko zajmującą jest gra, jeśli szybko „trzeciaki“ się zmieniają.

Odmiana.

Dzieci stoją, jak poprzednio, tylko zwrócone do siebie twarzami Uciekający wbiega w środek i staje twarzą zwrócony do jednego ze współgraczy. Ucieka ten, który znajduje się za plecami przybyłego.

5. Dzień i noc.

Liczba grających: 10—50.

Boisko: dowolnej wielkości.

Na środku boiska kreśli się granicę, długą linję; od tej granicy w jedną stronę i drugą, w kierunku prostopadłym, w odległości 25 kroków, oznacza się gniazda (matnie) równoległemi linjami do granicy środkowej.

Przybory. Krążek drewniany z jednej strony czarny, z drugiej biały.

Losowanie, ustawienie. Wszyscy dzielą się na dwie partje, każda zajmuje jedno pole po obu stronach granicy środkowej i ustawia się rzędem, tyłem do granicy, na 3 kroki od niej. Jedna partja otrzymuje miano „dnia“, druga „nocy“ i na znak tego odwraca, np. noc, czapkę daszkiem wstecz.

Cel gry. Każda partja stara się wyłapać jak najwięcej przeciwników.

Przebieg gry. Nauczyciel, stojąc na uboczu, rzuca krążek drewniany (pomalowany na jednej stronie biało, na drugiej



czarno) w górę. Jeżeli krążek upadnie białą stroną do góry, wtedy woła „dzień", a partja, zwana „dzień", obraca się i ściga partję „noc", która prosto pędzi do swojej matni. Jeżeli krążek padnie czarną stroną do góry, wtedy woła się „noc", a partja „noc" ściga partję „dzień".

Po każdym pościgu oblicza się schwytanych i zapisuje w danej rubryce. Partja, która przy równej liczbie pościgów więcej ma jeńców, wygrywa.

Odmiany.

Grywa się również w ten sposób, że przy pierwszem ustawieniu wszyscy stoją zwróceni twarzą do granicy środkowej, jednak na odległość 5 kroków.

6. Wilk i brytany (Podrywka ścigana).

Pole gry: Prostokąt o długości 50 m. Ilość grających 16—30.

Grający dzielą się na dwie równe partje, a los rozstrzyga, którzy mają tworzyć partję podrywających, a którzy partję ścigających. Podrywający ustawiają się na jednej mecie, ścigający na drugiej w rzędach. Odległość między pierwszym podrywającym a pierwszym ścigającym dzieli się na dwie części w stosunku 2:3, t. zn., że jeżeli długość boiska wynosi 50 m., odległość znalezionego punktu od podrywającego będzie 20 m., od ścigającego 30 m. W tem miejscu wbija się w ziemię kij, a na nim zawiesza się czapkę, chustkę lub tym podobny przedmiot, łatwy do zdjęcia.

Skoro któryś z podrywających zaczyna bieg, wybiega również ścigający. Podrywający ma dobiegnąć do kija, porwać przedmiot i jak najprędzej wracać z nim do swoich. Ścigający ściga go, a jeżeli go złapie przed metą, podrywający idzie do niewoli. Jeżeli zaś podrywający ucieknie, do niewoli dostaje się ścigający. Podrywającemu wolno uciekać w granicach boiska we wszystkich kierunkach, skoro jednak te granice przekroczy, uważa się go za złapanego. Również wtedy idzie do niewoli, jeżeli nie przyniesie do swej mety zrabowanego przedmiotu.

Odmiana (Kozak). Ustawienie grających — jak w grze poprzedniej. Jakikolwiekbądź przedmiot, łatwy do ujęcia, kładzie się na środku boiska. Z jednej i drugiej strony wybiega kozak

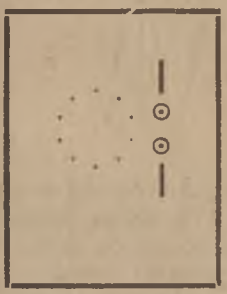
i strażnik i zatrzymują się w odległości 1 kroku przed przedmiotem. Strażnik musi naśladować wszystkie ruchy kozaka, który, korzystając z tej zasady, wymyśla najrozmaitsze ruchy i pozycje, byle tylko odwieść uwagę strażnika od przedmiotu. W stosownej chwili porywa przedmiot i ucieka do swoich. Strażnik go ściga. Zresztą obowiązują te same reguły, co w podrywce ściganej. (Czechowiczówna Sikorski: „Gry i zabawy").

7. Kto prędzej dookoła.

Liczba zawodników: 10—20.

Boisko: równe, dowolnej wielkości.

Losowanie i ustawienie: wszyscy tworzą koło, czołem do środka; do wyścigu wybiera się po dwóch, równych wzrostem.



Przebieg gry. Dwójka, wyznaczona do wyścigu, staje zewnątz koła, twarzą do linji biegu, plecami do siebie. Na dany rozkaz puszczają się obaj w wyścig (pieszy, bieżny lub skoczny), okrążają koło w przeciwnych kierunkach. Kto pierwszy stanie w kole, zwycięża. Celem uniknięcia zderzeń przy spotkaniu się, należy naprzód wyznaczyć, w którą stronę wyścigający mają się wymijać.

Odmiany: 1. zawodnicy przy spotkaniu podają sobie ręce i podskakują obonóż w kółko (lub przysiadają 3 razy, toczą młynka i t. p.), poczem puszczają ręce i biegną dalej w kierunku poprzednim.

2. zawodnicy podczas wyścigu przewijają się wężykowato pomiędzy ćwiczących, których w takim razie ustawiamy w oddaleniu dwóch kroków od siebie.

3. zawodnicy — zamiast biegać — cwałują albo podskakują jedno — lub obonóż.

4. zawodnicy biegną pół drogi zewnątrz koła, drugą połowę drogi wewnątrz.

8. Król*).

Dzieci ustawiają się w rząd, a naprzeciw w odległości 8—10 kroków staje „król" (królowa). Król rzuca piłkę kolejno do każdego dziecka, zaczynając od prawego skrzydła. Dzieci chwytają piłkę i odrzucają ją z powrotem królowi. Dziecko, które piłki nie złapie, idzie na lewe skrzydło. To samo prawidło obowiązuje króla, który idzie również na lewe skrzydło, a jego miejsce zajmuje prawoskrzydłowy.

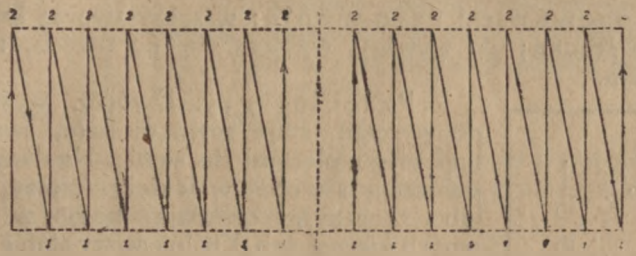
*) Gry oznaczone jedną gwiazdką są przygotowaniem do palanta

W miarę nabywania wprawy utrudnia się rzuty i chwyty, np. rzut i chwyt obiema rękami, później prawą lub lewą w postawie klęczącej, siedzącej itp.

9. Wyścig piłek w dwurzędzie.

Liczba grających parzysta. Ustawieni w dwóch szeregach w odległości 8—10 kroków od siebie.

Droga, po której przebiega piłka, widoczna jest z rysunku. Przybory: dwie piłki palantowe lub dwie duże piłki dęte.



Gdy piłka dojdzie do ostatniego, ten natychmiast odrzuca ją z powrotem temu, od którego ją dostał. Tą samą drogą, lecz w przeciwnym kierunku wraca piłka do pierwszych, którzy grę rozpoczęli. Ci podnoszą ją do góry i wołają: „raz!“ — zdobyli pierwszy punkt. (Za drugim razem wołają: „dwa!“ i t. d.). Bezpośrednio potem znowu piłkę odrzucają. To samo czyni druga partja. Wygrywa ta partja, która pierwsza zdobędzie umówioną ilość punktów. Po zdobyciu ostatniego punktu, partja zwycięska „daje świecę“, t. j. podrzuca piłkę prostopadle w górę.

Reguły:

1. Grający muszą stać na swojem miejscu przynajmniej jedną (lewą) nogą.

2. Jeżeli piłka upadnie, podnosi ją szybko najbliższy z partji, ale bezwarunkowo musi ją oddać temu, który ją upuścił.

(Sikorski-Czechowiczówna: „Gry i zabawy“).

10. Wyścig piłek w kole.*

Ilość grających parzysta. Przybór — jak poprzednio.

Grający ustawiają się w równych odstępach na obwodzie koła lub też tworzą dwa koła spółśrodkowe, twarzami do siebie. Droga piłki widoczna na rysunku. Przebieg i reguły gry jak w wyścigu piłek w dwurzędzie, z tym dodatkiem, że piłka



idzie raz w lewo, raz w prawo. Sposób chwytania dowolny lub zależny od umowy. Odznaki są konieczne.

(Sikorski-Czechowiczówna; „Gry i zabawy ruchowe").

11. Skoczek.*

Ilość grających 20—40 (parzysta).

Połowa z grających tworzy koło, stojąc w odległości 2—3 kroków od siebie. Jeden z nich ma dużą, dętą piłkę.

Pozostali ustawiają się w kole, jak najdalej od tego, który ma piłkę. Na dany znak usiłuje on skuć któregoś z przeciwnej partji, przyczem piłka musi go trafić w podudzie; zagrożeni

podskakują wysoko, aby uniknąć skucia. Najbliższy ze stojących w kole podnosi piłkę i kuje dalej; tymczasem przeciwnicy odbiegli jak najdalej od niego. Kto zostanie skuty, staje w kole i pomaga kuć. Gra trwa tak długo, aż pozostanie tylko jeden, który jest królem skoczków. Na jego cześć puszcza się rakietę [1]).

Reguły:

1. Piłkę można rzucać lub toczyć.
2. Skucie liczy się tylko wtedy, jeżeli przeciwnik trafiony został poniżej kolana.
3. Kuć wolno tylko z obwodu koła.
4. Jednym rzutem można skuć kilku przeciwników.
5. Przy nowej grze kujący i skoczki zmieniają miejsca.

12. Zgadywany.*

Ilość grających 10—40.

Jeden z grających musi zgadywać; staje przy ścianie lub t. p., tyłem zwrócony do pozostałych. Ci ustawiają się w rzędzie poza nim w odległości najmniej 5 kroków. (W miarę nabywania wprawy odległość się zwiększa). Jeden z nich stara się skuć zgadującego. Jeżeli zgadujący został skuty, odwraca się natychmiast i na podstawie ruchu lub wyrazu twarzy zgaduje, kto go skuł. Kujący powinien wobec tego jak najszybciej przybrać niewinną postawę. Innym wolno ruchami ściągać podejrzenie na siebie i mylić w ten sposób zgadującego.

Reguły:

1. Zgadywać wolno po każdem skuciu tylko raz. Zgadujący pozostaje na swojem miejscu tak długo, aż mu się uda odgadnąć, kto go skuł.
2. Gdy odgadnie, kto go skuł, odgadnięty zajmuje jego miejsce.
3. Jeżeli kujący nie trafi zgadującego, idzie na jego miejsce.
4. Każdym razem kuje inny grający.

Odmiana I.

Grający ustawiają się w dwóch rzędach, twarzami do siebie, w odstępie zależnym od wprawy grających. Zgadujący staje w środku, plecami zwrócony do jednego rzędu. Przy następnem kuciu zwraca się plecami do przeciwnego rzędu.

Zresztą reguły te same, co wyżej.

---

[1]) Grający, utworzywszy koło, klaszczą w dłonie w tempie coraz bardziej przyśpieszonem, następnie uderzają w podobny sposób o uda, w końcu, naśladując syk rakiety i strzał, podskakują z wyciągniętą ręką w górę.
(Sikorski - Czechowiczówna „Gry i zabawy ruchowe")

Odmiana II (jeżeli grających jest dużo).

Grający tworzą koło, stojąc ciasno jeden przy drugim. Zgadujący stoi w środku; wolno mu obracać się dowolnie. Stojący w kole podają sobie piłkę z rąk do rąk poza plecami. W stosownej chwili jeden z nich kuje zgadującego.

Reguły te same, co w poprzednich odmianach.

(Czechowiczówna - Sikorski: „Gry i zabawy").

13. Strzelec.*

Dzieci ustawiają się w rząd i otrzymują od nauczyciela nazwy różnych ptaków. Jeden z graczy, zw. djabłem, który stał dotychczas na uboczu, zbliża się i rozpoczyna rozmowę (djabeł): „Puk, puk" — (naucz.): „Kto tam?" — „Ja djabeł z opalonym garnkiem". — „Czego ci potrzeba?" — „Ptaków". — „Jakich chcesz?" — Tutaj djabeł wymienia nazwę ptaka i wskazuje na któregoś z graczy. Jeżeli wskaże na niewłaściwego chłopca, ten mierzy w niego piłką. Jeśli djabeł zgadł, sam rzuca piłką do wskazanego. Gdy trafi, zabiera sobie ptaka do niewoli, jeżeli zaś nie trafił, naraża się na pocisk ptaka. Ptak, który chybił, idzie do niewoli djabelskiej. Gra kończy się, gdy wszystkie ptaki dostaną się do niewoli.

14. Gra w narody.*

Liczba grających: 5—10.

Boisko: dość równe, dowolnej wielkości; na środku kopie się dołek i kładzie w niego piłkę.

Przybory: piłka mała, parciana lub krajkowa.

Losowanie, ustawienie. Wybiera się „króla", który staje na boku, inni przyjmują nazwy rozmaitych narodów, a więc jeden jest Polakiem, drugi Rusinem, trzeci Czechem itd. Król zapisuje na karteczce wybrane narody, pozostawiając dla każdego rubrykę do notowania przegranych punktów. Gdy już przygotowania te skończone, stają wszyscy nad dołkiem w pozycji nachylonej, z ręką gotową do porwania piłki, ale równocześnie też gotowi do ucieczki.

Cel gry: porwać szybko piłkę i uderzyć nią uciekającego, ewentualnie zręcznie ujść przed rzutem piłki.

Przebieg gry: Król wywołuje głośno jedno z zanotowanych imion narodów, np. „Polak"; w tej chwili wszyscy uciekają, a grający, który sobie to imię obrał, porywa z ziemi piłkę i celuje w najbliższego. Kto dostanie piłką, temu daje król kreskę, jeżeli zaś rzucający chybi, natenczas sam dostaje kreskę. Kto pierwszy dojdzie do 5 lub 10 kresek (zależy to od

umowy), idzie na króla, a dotychczasowy król staje do gry, przybierając nazwę ustępującego.

15. Stójka (Piłka stój).*

Liczba grających: 10—20.

Boisko: dość równe, dowolnej wielkości. Na środku zakreśla się koło o średnicy 8 *m*.

Przybory: piłka parciana lub krajkowa, 7 *cm*. średn.

Losowanie, ustawienie. Wybiera się losem jednego, który pozostaje w środku koła, inni stają na obwodzie koła, twarzą do środka.

Cel gry (dla stojącego w środku koła): trafić piłką któregokolwiek ze współgrających.

Przebieg gry: Gracz, stojący w środku koła, woła: „gore!“ przyczem równocześnie podrzuca piłkę w górę i chwyta ją z lotu. W tym czasie wszyscy opuszczają koło i uciekają jak najdalej od koła, skoro jednak środkowy gracz uchwyci piłkę i zawoła: „stać!“ musi każdy na miejscu stanąć nieruchomo. Gracz środkowy, nie ruszając się również z miejsca, celuje teraz piłką w najbliżej stojącego, współgrającego. Kto dostał piłką, podnosi ją i idzie grać w miejsce rzucającego, inni wracają na swoje stanowiska. Jeżeli rzucający chybi, natenczas gra powtarza się trybem i porządkiem poprzednim, ale jako błąd rzucający otrzymuje kreskę. Po sześciu błędach (kreskach), zrobionych w ciągu gry przez jednego, następuje przerwa, w czasie której wymierza się dotyczącemu graczowi karę za partactwo. Karę tę wykonywa się następująco: w odległości 10 kroków od reszty graczów staje winny i zwraca się bokiem do nich, wszyscy zaś po kolei rzucają w niego piłkę, którą on sam podnosić i odrzucać musi. Uchylać się od celnego rzutu jest tu dozwolone.

16. Meta — pół mety lub zbijany.*

(Ł. Gołębiowski: „Gry i zabawy“).

Liczba grających: 10—20.

Boisko: dość równe, wielkie. Na środku oznacza się kółkiem „pół metę“; od tego miejsca w górę i w dół oznacza się kołkami „metę górną“ i „metę dolną“ — w oddaleniu do 30 kroków od półmety.

Przybory: mała piłka parciana lub krajkowa.

Losowanie, ustawienie. Wszyscy dzielą się na dwie partje. Los rozstrzyga. która partja idzie na górną metę, a która na dolną.

Cel gry (dla partji dolnej): chwycić piłkę w locie i trafić nią w wykupującego się; (dla partji górnej): rzucić daleko piłkę i wykupić się biegiem do półmety i napowrót.

Przebieg gry. Ł. Gołębiowski tak o grze tej pisze: Kiedy silniejsi rzucali piłkę ku przeciwnej stronie, tamci złapać ją byli powinni. Wraz z rzuceniem piłki, ktoś wybiegał z młodszych w całkowitej mecie do „półmety", nim wrócił, trzeba było ugodzić go piłką. Jeżeli trafiony był, rannym się poczytywał i już więcej do gry nie należał; jeśli nie, do liczby zwycięzców przechodził. Każdy koleją powinien był ciskać piłkę i biegać do „półmety". (W tym celu zmieniały partje miejsca). Po obejściu całej kolei, obliczano, przy kim przewaga zwycięzców i ta strona wygrywała. Zabawę tę nazywano „zbijanym".

17. Podrywka podawana.

Lsczba grających: 10—20.

Boisko: dowolnej wielkości.

Przybory: duża piłka dęta.

Losowanie i ustawienie. Jednego z grających wyznacza się do podrywania piłki, reszta tworzy koło, czołem do środka, rozstęp między grającymi: 2 małe kroki, podrywający pozostaje zewnątrz koła.

Cel gry (dla podrywającego): wytrącić piłkę z rąk podających; (dla innych): nie dać sobie poderwać piłki.

Przebieg gry: Grający podają sobie piłkę z rąk do rąk, sąsiad sąsiadowi, w lewo lub prawo, podrywający zaś biega za piłką, ażeby ją wybić z rąk grających, lub przynajmniej dotknąć się jej ręką. Kto da sobie wybić piłkę z rąk, lub pozwoli się jej dotknąć, idzie podrywać, a w miejsce jego wstępuje zwycięzca.

Reguły.

1. Jeżeli w chwili podrywania dwóch trzymało piłkę, wtedy z reguły ten ustępuje miejsca, który piłkę podawał.

2. Jeżeli piłka przy podawaniu wypadnie na ziemię, wolno podrywającemu podnieść ją, choćby mu potrzeba było wstąpić do wnętrza koła. Takie porwanie piłki liczy się za wygraną.

3. Piłkę podawać można w każdą stronę, jednak tylko sąsiadowi.

Odmiany.

a) Podrywający znajduje się wewnątrz koła, wszyscy zaś, tworzący koło, obróceni są czołem na zewnątrz.

b) Podrywający może wbiegać do środka koła i wybiegać na zewnątrz, kiedy mu się podoba, grający jednak obracają się do niego zawsze plecami.

c) Wszyscy ustawiają się w koło, bokiem ku środkowi, podzieleni na pary; w każdej parze stoją grający twarzą w twarz, w odstępie 2 kroków, W tem ustawieniu podają piłkę z rąk do rąk, przyczem, gdy podają piłkę do następnej pary, robią obrót wstecz.

18. Podrywka rzucana.**)

Liczba grających:
Boisko: } jak w grze poprzedniej.
Przybory:

Losowanie i ustawienie. Jednego wyznacza się do podrywania piłki, reszta tworzy koło, czołem do środka; rozstęp pomiędzy pojedynczymi grającymi wynosić winien 4—5 kroków; podrywający staje wewnątrz koła.

Cel gry (dla podrywającego): pochwycić piłkę rzuconą, (dla innych): nie dać sobie poderwać piłki.

Przebieg gry. Grający rzucają piłkę ku sobie w dowolnym kierunku. Wyznaczony do podrywania stara się piłkę w locie uchwycić lub dotknąć się jej ręką. Gdy się mu to uda, staje w miejscu tego, który rzucił piłkę; rzucający zaś idzie podrywać.

Odmiany:

Grający stają w dwóch rzędach, jeden naprzeciw drugiego, w odległości 4—5 kroków, od sąsiadów, zaś w odległości 2 kroków i rzucają piłkę w dowolnym kierunku z rzędu do rzędu. Podrywający znajduje się wewnątrz obu rzędów i stara się piłkę poderwać.

19. Wyścig piłek w dwuszeregu.**

Liczba grających dowolna, parzysta. Przybory: 2 duże piłki dęte.

Dwie partje ustawiają sie w szeregach, biorą rozstęp na zewnątrz na długość ramion. Pierwsi w obu partjach otrzymują piłki i na rozkaz „baczność!“ wznoszą je w górę ponad głowę i podają lekkim rzutem następnym; ci robią to samo i tak piłka przechodzi z rąk do rąk aż do końca szeregu. Ostatni w szeregach — po otrzymaniu piłki — biegną po zewnętrznych stronach swoich szeregów do przodu, stają przed pierwszymi w należytem oddaleniu i rozpoczynają na nowo podawanie. Gdy pierwszy wróci na swoje miejsce, wówczas partji liczy się jeden punkt. Ilość zdobytych punktów w oznaczonym czasie decyduje o zwycięstwie.

**) Gry, oznaczone dwoma gwiazdkami, są przygotowaniem do piłki koszykowej.

Reguły: Piłki nie wolno podawać z rąk do rąk, tylko lekkim rzutem. Nie wolno się oglądać, ani podawać bokiem. Jeżeli któryś z graczy opuści piłkę na ziemię, musi ją podnieść i prawidłowo podać dalej. Piłki nie wolno rzucać wielkim łukiem, tak, aby wpadła do rąk trzeciego lub czwartego; każdy musi piłkę chwycić i podać dalej, dlatego musi każdy śledzić z uwagą bieg piłki.

20. Oblężenie twierdzy.**

Połowa grających tworzy koło, zwrócone na zewnątrz. Odstęp pomiędzy graczami wynosi 1—2 kroków. To jest twierdza, wewnątrz której znajduje się komendant. Druga połowa tworzy również koło, oddalone od pierwszego o 8—10 kroków, czyli, że odstępy pomiędzy pojedynczymi graczami są znacznie większe. Jest to partja oblęgająca. Ci starają się zdobyć twierdzę przez wrzucenie do jej wnętrza dużej piłki nożnej, obrońcy zaś piłkę odbijają. Rzucać piłkę w kierunku twierdzy wolno tylko rękami, odbijać zaś rękami, nogami i całym tułowiem. Twierdza jest zdobyta, gdy piłka upadnie na ziemię w obrębie twierdzy. Żadnemu z obrońców nie wolno zmieniać miejsca. Jeżeli rzut był tak wysoki, że żaden obrońca nie mógł piłki odbić, łapie ją lub odbija komendant twierdzy, któremu wolno biegać,

21. Wyzywanka (przyg. do harców).

Grający dzielą się na dwie równe partje (o różnych odznakach) i ustawiają się w dwu rzędach naprzeciw siebie, w odległości 30—40 kroków. Przed rzędami naznaczone linje stanowią granice, poza które tylko biegającym wolno wykroczyć.

Przebieg gry: Jeden (n. p. pierszy z prawego skrzydła) z partji A idzie do partji B i wyzywa któregoś przeciwnika w ten sposób, że staje przed nim i w nadstawioną dłoń uderza go trzy razy w zupełnie dowolnem tempie, tak, aby trzecie uderzenie było niespodziewane. Dobrze jest, jeżeli — dla uniknięcia omyłek — głośno przytem liczy.

Po ostatniem uderzeniu szybko zwraca się do ucieczki, a wyzwany goni go. Jeżeli go złapie, zanim dobiegnie do swojej mety, bierze go tem samem w niewolę. Jeżeli jednak uciekający nie został złapany, to łapiący jest jego więźniem.

Grę w dalszym ciągu rozpoczyna partja B itd.

Odmiana.

Grę można też w ten sposób przeprowadzić, że wszyscy grający tej partji, do której przychodzi przeciwnik wyzywać,

nastawiają prawe dłonie. Wyzywający wtedy przechadza się wzdłuż rzędu i za każdym razem uderza innego. Ściga go ten, który otrzymał trzecie uderzenie.

Więzień staje za tym, który go schwytał, a odzyskuje wolność z chwilą, kiedy ten, który go wziął do niewoli, zostanie ujęty.

Wygrywa ta partja, która po pewnym czasie ma więcej więźniów.

(Czechowiczówna-Sikorski: „Gry i zabawy").

Ponadto: zawody w biegu na czworakach do 20 kroków, w sposób, jak poprzednio opisane.

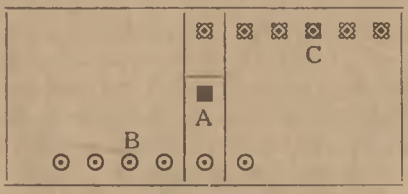
Przygotowanie do palanta: 1) Rzucanie i chwytanie piłki z odległości 15—25 kroków.

2) Podbijanie piłki prawą i lewą dłonią, następnie krótkim (50 cm), płaskim (później okrągłym) palantem (palestrą). Podbijanie odbywa się w ten sposób, że piłkę podrzuca się lekko lewą ręką w górę, a następnie w chwili, gdy spada na dół, uderza się ją silnie dłonią lub palantem. Podbijający musi być zwrócony lewą stroną do boiska.

III. Dla wieku od 12—14 lat.

1. Na granicy.

Ilość graczy i wymiary boiska — jak w „Murzynie". Tu jednak nie znaczy się met w pobliżu krótszych boków boiska; natomiast w jego środku oznacza się dwiema linjami poprzecznemi „pas graniczny" o szerokości 4 kroków, przedzielony linją, idącą wzdłuż boiska, na dwie połowy.



A Król — B Biali — C Czerwoni.

Na całym tym pasie granicznym porusza się swobodnie „król", wybrany z pośród graczy (losowaniem). Reszta uczestników dzieli się na dwa obozy („białych" i „czerwonych", „mazurów" i „kujawiaków" i. t. p.); każdy z nich pod wodzą księcia obsadza przed początkiem gry jedną z połów boiska poza pasem granicznym. Na znak, dany przez króla, książęta wysyłają po jednym ze swych poddanych przez prawą połowę pasa granicznego na stronę przeciwną. Gdy wszyscy wraz z księ-

ciem przebiegną, zaczyna się bieg odwrotny, zawsze przez tę samą połowę pasa granicznego i również na hasło króla. Podczas tych biegów król, zwracając się to na prawo, to na lewo, stara się schwytać w obrębie pasa granicznego któregoś z biegaczy (uderzając go pytką lub dłonią w plecy). Schwytany zostaje królem, dawny król zaś zajmuje jego miejsce w jednym z obozów; następni królowie wracają, każdy, do swego obozu, gdy się dadzą schwytać. Wygrywa obóz, który w określonym przeciągu czasu (np. 1/2 godziny) dostarczył mniej królów.

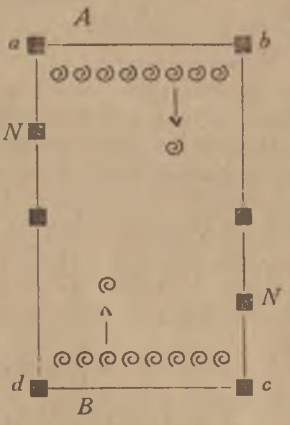
(Piasecki: „Zabawy i gry ruchowe").

2. Harce (Plinie).

(Ł. Gołębiowski: „Gry i zabawy).

Nazwa słowiańska „plen" znaczy niewola; gra ta więc jest grą „W niewolnika" czyli zabieraniem do niewoli.

Liczba grających: 10—24.



Boisko: kształtu prostokąta, 20—25 m szerokie i 25—30 m długie, wytycza się na rogach i w środku chorągiewkami. Po prawej stronie, na 3 m od rogu, wtyka się chorągiewkę; jest to miejsce dla pojmanych (*N N*). Gracze stają przy granicy węższej.

Celem gry jest: przeciwnika uderzeniem (dotknięciem) ręki wziąć do niewoli.

Pojmani stają przy znakach (*N*) i mogą być uwolnieni za dotknięciem jednego (wolnego) z własnej partji. Jeżeli liczba pojmanych jednej partji dojdzie do 3, partja dana przegrywa.

Przebieg gry. Grę rozpoczyna się w ten sposób, że z jednej partji wybiega gracz ku środkowi; to powoduje, że z partji przeciwnej również wybiega naprzeciw pierwszemu jeden gracz. Następnie wybiega drugi z partji pierwszej, a tuż po nim drugi z partji drugiej i t. d. Każdy, później wybiegający, ma prawo wcześniej wybiegającego uderzeniem pojmać do niewoli, Pojmanie, t. zn. uderzenie, musi być dokonane wewnątrz granic boiska. Uderzający woła równocześnie: „plen"! a uderzony musi natychmiast z gry ustąpić i stanąć przy znaku *N* partji przeciwnej. Jeśli kto w czasie gry przekroczy boczne granice, woła się również: „plen!" a ten, kto granicę przekroczył (oboma nogami), idzie do niewoli. Jeśli kilku równocześnie przekroczy granicę tylko pierwszy idzie do niewoli. Pojmany musi stać

lewą nogą na kresie, ewentualnie przy chorągiewce. W niewoli pozostaje zawsze tylko jeden — każdy nowy niewolnik wyswobadza poprzedniego — partje jednak liczą sobie liczbę pojmanych. Grywa się także i tak, że wszyscy pojmani pozostają w niewoli. Wtedy staje jeden przy drugim w rozkroku, dotykając lewą nogą, nogi prawej pierwszego, podają odpowiednie ręce i tworzą łańcuch.

Z niewoli wyswobodzić może „swojego“ każdy uderzeniem dłonią. Uderzenie jednego wyswobadza wszystkich, będących w niewoli. Odpoczynki w czasie gry są dozwolone: przy każdem wzięciu do niewoli, przy każdem uwolnieniu z niewoli, przy każdem przekroczeniu granic bocznych.

Kto, będąc w niebezpieczeństwie, przedrze się szczęśliwie przez atakujących i skryje za linję przeciwników, n. p. kto z partji *A* skryje się za linją (*c d*) partji *B*, ten wolny jest i może wrócić do swoich, jednak powracać musi zewnątrz boiska i dopiero do gry wstąpić od linji (*b a*) swojej partji, inaczej staje się niewolnikiem.

Kto fałszywie kiedykolwiek zaalarmuje zawołaniem: „plen!“, ten staje się niewolnikiem.

Jeśli jedna i ta sama strona równocześnie oswobodzi swojego z niewoli i bierze do niewoli uderzeniem jednego z przeciwników, natenczas musi wybierać, co woli: czy swojego uwolnić, czy wziąść niewolnika, albowiem dwóch łupów odrazu brać nie wolno.

3. Bieg rozstawny.

Ilość grających dowolna. Boisko, zależne od ilości grających, zwykle wynosi 10×30 m.

Jako przybory służą dwie krótkie chorągiewki lub jakiekolwiek dwa przedmioty, wygodne do ujęcia.

Cel gry: dla obu partji przebiegnąć na dany sygnał po chorągiewkę do prowadzącego, obiegnąc z nią dookoła własnego szeregu i przynieść ją jak najprędzej z powrotem do rąk prowadzącego.

Przebieg gry. Współzawodnicy ustawiają się w dwuszeregu twarzą do prowadzącego. Odległość między szeregami wynosi 2 do 3 kroków. Wykreślona przed dwuszeregiem linja jest granicą, której pierwszej dwójce przekroczyć nie wolno. Prowadzący oznacza dwójki liczbami porządkowemi, poczem się przekonuje, czy każda z dwójek pamięta swój numer. Następnie rozpoczyna się gra. Prowadzący staje naprzeciw dwuszeregu w odległości 6—10 kroków i wydaje rozkaz: “Baczność!“ a następnie: „Dwójka druga!“ (czwarta, trzecia, dziewiąta i t. p.). Wymieniona dwójka biegnie środkiem dwuszeregu do prowadzącego, który tymczasem podniósł ramiona w bok, trzymając

w każdej ręce chorągiewkę. Każdy z biegnących chwyta swoją chorągiewkę, biegnie z nią po zewnętrznej stronie szeregu, a następnie środkiem wraca do prowadzącego i podaje mu chorągiewkę. Wygrał ten, który prędzej wykonał bieg, poczem obaj wracają na swoje miejsca, a prowadzący wywołuje inną dwójkę. Ta partja zwycięża, która ma więcej wygranych biegów.

Odmiana II.

Ustawienie, liczba grających i przybory — jak w odmianie pierwszej.

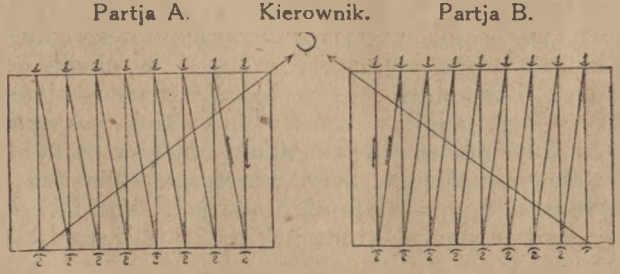
Współzawodniczą dwa szeregi, z których każdy tworzy partję. Pierwsi z szeregu trzymają małe chorągiewki i oczekują sygnału.

Na dany sygnał biegną z chorągiewkami do mety, oddalonej 6—20 kroków. Metę tę stanowią dwie, wbite w ziemię, chorągiewki, parkan itp. w sali zaś przyrząd gimnastyczny, ściana itp. Współzawodnicy uderzają swojemi chorągiewkami o metę, poczem biegną do następnej dwójki, oddają im chorągiewki i ustawiają się na końcu dwuszeregu. Natychmiast po odebraniu chorągiewek druga dwójka wykonuje bieg do mety, następnie trzecia itp. Każdy stara się przebiegnąć przestrzeń do mety i z powrotem jak najszybciej. Chodzi tu bowiem o wygraną partji, tj. o to, w którym szeregu chorągiewka prędzej przejdzie w ten sposób przez ręce wszystkich. Gdy ją z powrotem dostanie pierwszy, biegnie z nią do prowadzącego i oddaje mu ją. Ta partja wygrywa, która prędzej oddała chorągiewkę.

Uwaga. Grę utrudnia się w ten sposób, że między linją startu a metą ustawia się różne przeszkody, które obaj współzawodnicy muszą przebyć, biegnąc do mety i wracając z powrotem.

Odmiana III.

Grający dzielą się na dwie równe partje. Każda partja ma swoje boisko w kształcie prostokąta, którego wielkość zależy od ilości uczestników. W każdej partji grający dzielą się na pierwszych i drugich i ustawiają się naprzeciw siebie w dwa rzędy



po przeciwnych bokach swojego boiska — z jednej strony pierwsi, z drugiej drudzy. Kierujący grą staje po stronie pierwszych w równem oddaleniu od obydwóch partyj. Pierwsi, stojący obok kierownika, dostają małe chorągiewki lub inne jakieś, łatwe do ujęcia przedmioty. Na dany znak biegną, jak mogą najprędzej, do stojących naprzeciw drugich i oddają im chorągiewki, drudzy natychmiast biegną do następnych pierwszych i t. d., aż chorągiewkę dostanie ostatni z drugich. Ten biegnie co sił do kierownika i oddaje mu chorągiewkę.

Wygrywa ta partja, której ostatni prędzej oddał chorągiewkę.

Uwaga. Bardzo ważną jest rzeczą, aby podawanie i odbieranie chorągiewki nie powodowało zwłoki w biegu. Dlatego należy grających pouczyć, żeby chorągiewki trzymali zawsze w prawej ręce i podawali je znowu do prawych rąk następnych; w tym celu bieg swój skierują nieco na lewo od nich. Dobrze jest też, jeżeli podający trzyma zawsze chorągiewkę za dolny koniec, a odbierający chwyta ją powyżej; oszczędza to wiele czasu i przyczynia się do pewności chwytu. Odbierający muszą już naprzód przygotować się do szybkiego ujęcia chorągiewki i mogą w tym celu wyciągnąć rękę. Nie wolno im jednak wychodzić naprzeciw biegnących. Podający chorągiewkę zostaje na miejscu tego, który po odebraniu pobiegł dalej.

Odmiana IV.

O ile rozporządzamy dość wielkiem boiskiem, możemy bieg rozstawny urządzić w innem ustawieniu, tak, aby cały bieg tworzył linję prostą, a nie zygzakowatą.

Odmiana V.

Grający ustawiają się w dwóch, trzech lub czterech równych szeregach. Przed każdym szeregiem leżą w kole lub w dołku, o średnicy 30—45 cm, 3 lub 4 jaja. Od tego miejsca na 10—15 kroków wprzód jest pierwsza meta; od tej tyleż kroków wprzód druga i t. d. Ilość met odpowiada ilości jaj. Każda meta jest zaznaczona takim samym kółkiem, jak kółko lub dołek startu.

Na dany sygnał schyla się szybko każdy pierwszy, chwyta jedno jaje i biegnie z niem do pierwszej mety; następnie wraca biegiem po drugie jaje i przenosi je jak najszybciej na drugą metę, poczem zanosi w ten sam sposób trzecie jaje na trzecią metę i t. d. Natychmiast po rozmieszczeniu wszystkich jaj biegnie na koniec swego szeregu, a drugi — w chwili gdy pierwszy przebiega linję startu — wybiega i przenosi jaje na linję startu (do dołka), najpierw z mety pierwszej, następnie z drugiej i t. d. Gdy jaja są już poskładane, biegnie na koniec swego szeregu, a równocześnie wybiega następny, który tak samo, jak pierwszy, roznosi jaja, następny znowu je składa i t. d.

Wygrywa ta partja, która najprędzej (lub prędzej) ukończy swą czynność.

(Czechowiczówna-Sikorski: „Gry i zabawy“).

4. Piłka nożna w kole.***

Ilość graczy dowolna. Przybór: Piłka nożna. Gracze ustawiają się w koło, w oddaleniu 3—5 kroków jeden od drugiego. W środku koła znajduje się gracz, który silnem kopnięciem stara się piłkę wyrzucić poza obwód koła. Każdy ze stojących na obwodzie koła stara się temu przeszkodzić, zatrzymuje piłkę nogą albo ją odbija wprost z powietrza w kierunku przeciwnym. Jeżeli piłka wyjdzie na zewnątrz koła, gracz, który ją przepuścił po swojej prawej (albo lewej — co zależy od zapowiedzi) ręce, idzie do środka, a środkowy na jego miejsce.

Reguły: Graczom nie wolno wbiegać do środka koła, w bok zaś tylko dla obrony swojej strony. Piłki nie wolno dotykać rękami, chyba że wyjdzie poza koło.

5. Obrona wieży (Nożna z wieżą).***

Przybory: Piłka nożna i „wieża" (tj. 3 żerdzie długości 1·50 m każda, związane u góry sznurem lub drutem, tak, że postawione na ziemi mają kształt piramidy).

Ustawienie — jak w grze poprzedniej.

Cel gry: Dla obwodowych: celnem kopnięciem piłki trafić w wieżę i zwalić ją, dla środkowego zaś: przeszkodzić temu.

Przebieg gry: Jeden z obwodowych dostaje piłkę i na dany znak rozpoczyna grę kopnięciem piłki w stronę wieży. Środkowy, widząc grożące niebezpieczeństwo, zasłania całem ciałem wieżę, stara się piłkę zatrzymać i odkopnąć w stronę obwodu koła. Następny gracz stara się zmylić czujność „strażnika" i podaje piłkę jednemu z graczy na obwodzie. ten drugiemu itd, dopóki któryś, wyzyskując najdogodniejszy moment i nieuwagę strażnika, nie kopnie w stronę wieży. Gracz, który zwalił wieżę, idzie do środka. Gra powinna toczyć się szybko, piłka powinna być w ustawicznym ruchu.

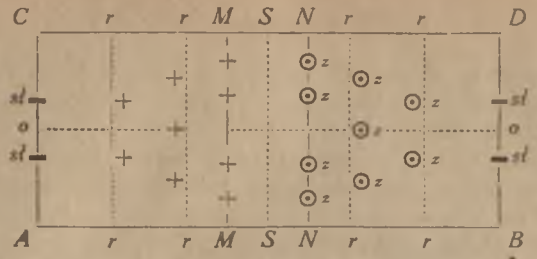
Reguły: Atakującym nie wolno brać piłki do ręki, chyba, że wyszła poza obwód koła. Środkowy może piłkę chwytać do rąk, nie wolno mu jej jednak rzucać. Gdy piłka wyjdzie poza koło, wnosi ją gracz, któremu wyszła ponad głowę lub po jego prawej ręce, kładzie ją na obwodzie koła i kopie.

6. Piłka graniczna.

Liczba grających: 9 — jako jedna drużyna.

Boisko: (patrz rycina). Prostokąt *ABCD*, długości 60 m, szerokości 25 m, podzielony linią środkową *SS* na dwie połowy.

***) Gry, oznaczone trzema gwiazdkami, są przygotowaniem do piłki nożnej.



W odległości 5 m od linji środkowej oznacza się po jej obydwu stronach linje pierwszego rzutu *MM* i *NN*. Oś podłużna boiska oznacza *OO*. W środku krótszych boków boiska ustawia się dwie bramki ze słupków, 3 m wysokich, ustawionych w odległości 7 m od siebie. Linje rzutu oznaczone *rr rr rr*, ustawienie zawodników *zz*.

Przybory: Piłka dęta (nożna) Nr. 3, nadto 10 chorągiewek (1·5) do oznaczenia boiska i 4 słupki bramkowe, 3 m wysokie.

Ustawienie: Drużyna, złożona z 9 graczy, ustawia się na swojej połowie boiska, frontem do linji środkowej, w trzech szeregach, w szachownicę. Pierwszy szereg tworzą 4 gracze, stojący na linji pierwszego rzutu, za nimi w odległości około 5 m staje drugi szereg, złożony z 3 graczy, a za tymi w takiej samej odległości ostatni szereg z 2 graczy. (Patrz rycina *z·z z*).

Cel gry: Każda drużyna stara się w oznaczonym czasie zdobyć jak najwięcej bramek przeciwnej drużyny, a obronić przed zdobyciem własną bramkę. Bramkę zdobywa się przez przerzucenie piłki między słupkami, ewentualnie ich przedłużeniami w górę tak, by poza bramką dotknęła ziemi. Cel ten osiąga się przez sprawne chwytanie i celne, a dalekie rzuty, czego następstwem jest zbliżanie się do bramki przeciwników.

Przebieg gry: Dwie drużyny zawodnicze rozstrzygają losem, która z nich ma grę rozpocząć; drużyna przeciwna ma natomiast wybór boiska.

Po rozstawieniu się na miejscach, na znak sędziego, jeden z dwu środkowych graczy, ustawionych na linji pierwszego rzutu drużyny, rozpoczynającej grę, stojąc obydwoma stopami na tej linji, wykonuje obydwoma rękami z nad głowy rzut w stronę boiska drużyny przeciwnej. Jeżeli piłka przeszła w powietrzu poza linję środkową, i weszła w grę tem samem gra się rozpoczęła. Jeśli zaś piłka upadła na ziemię przed linją środkową, należy rzut powtórzyć. Jeśli piłka przeszła w powietrzu przez linję środkową, drużyna przeciwna stara się niedopuścić jej w głąb swego boiska przez schwytanie jej z powietrza lub zatrzymanie na ziemi jak najbliżej linji środkowej.

Korzystniejszem jest chwytanie piłki z powietrza, gdyż wówczas zawodnik, który piłkę schwyci, ma prawo z tego miejsca, w którem piłkę schwycił, wykonać w kierunku bramki przeciwnej drużyny 3 duże kroki, a następnie rzut, skutkiem czego zbliża się do bramki przeciwników.

Jeśli zaś piłka nie została schwytana, lecz upadła na ziemię, to najbliżej stojący zawodnik stara się ją zatrzymać, by nie dopuścić do potoczenia się jej w głąb własnego boiska, poczem podnosi ją i wykonuje rzut z tego miejsca, w którem piłka znajdowała się najdalej w głębi boiska, t. j. najbliżej własnej bramki. Wobec tego wszelkie odbijanie piłki ku przodowi jest bezcelowe.

Po schwytaniu piłki, ewentualnie podniesieniu jej z ziemi, rzut nie musi być koniecznie wykonany z miejsca chwytu lub podniesienia piłki, lecz zawodnik może piłkę przenieść po linji rzutu, t. j. równoległej do linji pierwszego rzutu na środek boiska czyli na punkt, gdzie ta linja przecina się z podłużną osią boiska i stamtąd wykonać 3 kroki, ewentualnie rzut. Podobnie postępuje drużyna druga, a gra toczy się dalej w ten sposób, że obie drużyny chwytają i rzucają piłkę kolejno ku sobie, oraz posuwają się naprzód ku bramce przeciwnej lub cofają się wstecz ku swojej. Drużyna, która lepiej chwyta i rzuca, zbliża się ku bramce przeciwników, a znalazłszy się na odległość jednego rzutu od bramki przeciwnej, przerzuca przez nią piłkę. Jeżeli piłka poza bramką dotknie ziemi, bramka jest zdobyta, a drużyna zwycięska uzyskuje jeden punkt, poczem rozpoczyna się gra na nowo; zaczyna drużyna, która poprzednią grę przegrała.

Zawodnicy nie są stale przywiązani do swych miejsc, lecz mogą swobodnie poruszać się w granicach boiska, nawet przekraczać własną linję bramkową, celem obrony bramki, t. j. celem niedopuszczenia piłki przerzuconej przez bramkę do upadku na ziemię, lecz schwytania jej i odrzucenia.

Prawidła gry: 1. Piłkę rzuca się z miejsca, w którem została schwytana lub w którem znajdowała się najgłębiej na własnem boisku, t. j. najbliżej własnej bramki, ewentualnie ze środka linji rzutu, przechodzącej przez ten punkt.

2. Rzut wykonuje ten zawodnik, który piłkę schwycił lub podniósł; podawanie współgrającym wykluczone.

3. Pierwszy rzut wykonuje się z ponad głowy, stojąc obydwoma stopami na linji pierwszego rzutu, przyczem nie wolno stóp odrywać od ziemi; wszystkie inne rzuty dowolnym sposobem. Najkorzystniejszy jest rzut łukiem ponad głowę ku bramce przeciwnika.

4. Jeżeli po rzucie piłka przeszła w powietrzu przez granice boczne, rzut jest nieważny i należy go powtórzyć.

5. Jeżeli w czasie gry piłka potoczy się poza boczne granice, tem samem wychodzi z gry i wówczas wnosi się ją na środek boiska po linji rzutu, przechodzącej przez ten punkt, przez który granicę przeszła. Jeżeli zaś piłka zostanie wyrzucona przez drużynę atakującą poza granicę bramkową, ale nie przez bramkę, lecz obok niej, wówczas wyszła z gry, a drużyna broniąca wykonuje rzut z tego punktu granicy bramkowej, przez który piłka wyszła.

6. Podczas chwytania lub zatrzymywania piłki nie wolno jej odbijać wprzód ani rękami ani nogami, co poza tem jest bezcelowe.

7. Nie wolno przeciwnikom przeszkadzać w czasie chwytów, rzutów lub podczas posuwania się wprzód i wstecz.

8. Piłki, rzuconej przez jednego z zawodników, nie wolno innym współgrającym z tej samej drużyny dotykać tak długo, póki nie dotknie jej któryś z przeciwników.

9. Jeżeli zawodnik drużyny atakującej schwyci odrzuconą z poza bramki piłkę tak blisko bramki, że po wykonaniu 3 kroków znalazłby się poza bramką, wówczas wolno mu przejść przez bramkę z piłką i w ten sposób zdobyć punkt, a dla zaznaczenia tego rzucić piłkę o ziemię. W innych wypadkach przeciwnej granicy bramkowej nie wolno przekraczać.

10. Za przekroczenie jednego z powyższych prawideł drużyna przeciwna ma prawo do wykonania rzutu wolnego, na czem zyskuje 3 kroki; rzut ten bowiem następuje po poprzedniem wykonaniu 3 kroków z miejsca poprzedniego własnego rzutu. Jeżeli z powodu błędu, popełnionego przez drużynę broniącą, drużyna atakująca uzyska rzut wolny wówczas, gdy rzut poprzedni wykonała z miejsca, oddalonego o 3 kroki lub bliżej od bramki, tem samem uzyskuje punkt i nie ma obowiązku wykonywać tych 3 kroków, któremi przeszłaby przez bramkę.

Czas gry: Gra zawodnicza trwa 33 minut i dzieli się na dwie części (15 + 15) z trzyminutową przerwą w połowie gry. Po przerwie drużyny zmieniają stanowiska na boisku, a grę rozpoczyna drużyna przeciwna tej, która rozpoczęła grę w pierwszej części.

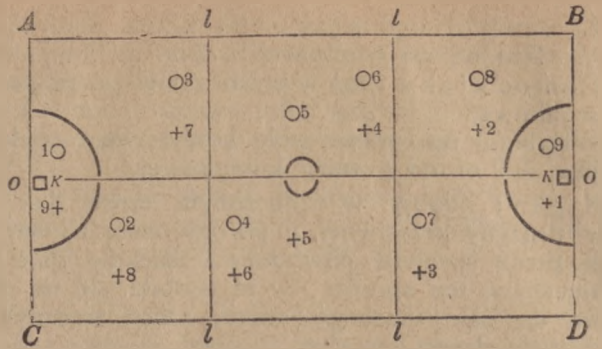
Wygrana: Wygrywa ta drużyna, która w wyżej oznaczonym czasie uzyskała więcej punktów.

7. Piłka koszykowa.

Liczba grających: 9 zawodników — jako jedna drużyna.

Boisko*) (patrz rycina): Prostokąt *ABCD*, o długości 36 m, a szerokości 18 m, podzielony dwoma poprzecznemi linjami

*) Za boisko służyć może sala gimnastyczna, o ile posiada odpowiednie wymiary. Kosze przymocowuje się do dwóch przeciwległych ścian lub do stojaków.



(l, l,) na 3 równe pola, t. j. jedno środkowe i dwa boczne. Oś podłużna boiska *(O, O,)* przepoławia te pola na półpola: prawe i lewe. Rozróżnianie prawych i lewych półpól jest dla obu drużyn inne, gdyż oznacza się je ze stanowiska zawodnika, stojącego przy własnym koszyku, twarzą ku środkowi boiska. Półpole prawe będzie zatem dla drużyny przeciwnej lewem. Koszyki *(K, K,)* ustawia się w środku krótszych boków prostokąta, zwanych granicami koszykowemi. Przy granicach koszykowych kreśli się półkola o promieniu 5 m, jako pola koszykowe. W środku boiska oznacza się koło o średnicy 1 m.

Przybory: Piłka dęta (nożna) Nr. 5, nadto 8 chorągiewek (1·5 m.) do oznaczenia boiska i 2 słupki koszykowe, 3 m. wysokie. Na słupkach umieszcza się ściankę z deszczułek wielkości 1 m kwadratowego (1×1), a u spodu ścianki przemocowuje się koszyk, t. j. obręcz o średnicy 40 cm z zawieszoną siatką bez dna.

Ustawienie: Na początku gry oraz przy każdorazowem jej rozpoczynaniu ustawiają się zawodnicy (patrz rycina) w następujący sposób:

1. Obrona (*o*) staje na własnem polu koszykowem po lewej stronie własnego koszyka (patrząc ku środkowi boiska), o 2 m. od granicy koszykowej.

2. Pomoc obrony (*po*) na środku prawego półpola bocznego, o 3 m. od osi podłużnej.

3. Łącznik drugi obrony *(ło 2)* na lewem półpolu bocznem, 6 m. od osi podłużnej, a 2 m od linji poprzecznej.

4. Łącznik pierwszy obrony *(ło 1)* na prawem półpolu środkowem, o 3 m. od osi podłużnej, a 2 m. od linji poprzecznej.

5. Środek *(ś)* w środku lewego półpola środkowego, o 3 m. od środka.

6. Łącznik pierwszy ataku *(ła 1)* na lewem półpolu środkowem, o 6 m. od osi podłużnej, a 2 m. od linji poprzecznej.

7. Łącznik drugi ataku *(ła 2)* na prawem półpolu bocznem, o 3 m. od osi środkowej, a 2 m. od linji poprzecznej.

8. Pomoc ataku *(pa)* w środku lewego półpola, o 6 m. od linji środkowej.

9. Atak *(a)* na cudzem polu koszykowem po lewej stronie koszyka, o 2 *m.* od granicy koszykowej.

Cel gry: Zdobyć w oznaczonym czasie jak najwięcej koszyków drużyny przeciwnej, a obronić swój własny. Cel ten osiąga się przez sprawne chwytanie i rzucanie piłki własnym współgrającym w ten sposób, by ta dostała się na obce pole koszykowe do rąk własnego ataku, który zręcznym rzutem wrzuca ją do cudzego koszyka.

Przebieg gry: Dwie zawodnicze drużyny rozstrzygają losem, która z nich ma prawo wyboru koszyka, a następnie zawodnicy, rozdzieliwszy między siebie role, ustawiają się na odpowiednich miejscach.

Grę rozpoczyna sędzia w ten sposób, że, stojąc tuż poza obwodem koła pomiędzy dwoma przeciwnikami, rzuca piłkę o ziemię w środek koła. Po skozłowaniu piłki obaj środkowi zawodnicy starają się ją uchwycić, a gdy jednemu z nich to się uda, rzuca ją szybko swemu współgraczowi w kierunku przeciwnego koszyka w tym celu, by za pośrednictwem własnych łączników i pomocy ataku przeprowadzić piłkę do rąk ataku, którego zadaniem jest otrzymaną piłkę wrzucić do cudzego koszyka. W uskutecznieniu tego planu jedna drużyna stara się drugiej przeszkadzać dozwolonemi sposobami, t. j. piłkę schwycić i rzucić za pośrednictwem własnych współgrających do rąk własnego ataku, a w następstwie tego zdobyć cudzy koszyk. W czasie więc gry piłka przechodzi z rąk do rąk od jednej drużyny do drugiej tak długo, aż wreszcie jednemu zatakujących uda się wrzucić ją do koszyka i zdobyć w ten sposób punkt, poczem rozpoczyna się grę na nowo z koła środkowego.

Prawidła gry: 1. Podczas rozpoczynania gry wszyscy zawodnicy muszą stać na własnych miejscach, a środkowym nie wolno tak długo przekroczyć obwodu koła środkowego, póki piłka, rzucona przez sędziego, nie skozłuje.

2. Jeżeli obaj przeciwnicy chwycą piłkę równocześnie, rzut o ziemię należy powtórzyć.

3. W czasie gry nie są zawodnicy stale przywiązani do swych miejsc, lecz mogą swobodnie poruszać się, t. j. grać na dwu sąsiednich polach z wyjątkiem środkowych, którzy grają tylko na polu środkowem, pomocy, ataku i obrony, którym nie wolno opuszczać swoich pól bocznych. Natomiast obydwa łączniki pomocy i ataku grają na polu środkowem i swojem polu bocznem z tem zastrzeżeniem, że atak może wrzucać piłkę do koszyka jedynie z pola koszykowego.

4. Na polu koszykowem wolno grać jedynie odnośnemu atakowi i obronie; wszystkim innym zawodnikom nie wolno przekraczać granic pola koszykowego.

5 Do koszyka wrzuca piłkę jedynie atak.

Wrzucenie piłki przez innego zawodnika jest nieważne.

6. Piłkę wolno rzucać i odbijać jedną lub obydwoma rękami, nie wolno jej jednak podawać z rąk do rąk. Za podawanie uważa się takie przejście piłki od jednego do drugiego zawodnika, gdy ci znajdują się bliżej siebie — jak w odległości 1 metra.

7. Nie wolno piłki nosić, t. j. chodzić lub biegać z piłką w ręku, ale należy ją rzucać z tego miejsca, w którem została schwytana lub podjęta z ziemi.

8. Nie wolno piłki wydzierać ani wybijać z rąk przeciwników. Również wzbronione jest kopanie piłki i rzucanie jej o ziemię.

9. Przeciwników nie wolno potrącać, popychać ani podstawiać im nóg.

10. Nie wolno piłki zątrzymywać dłużej jak 3 sekundy, lecz należy ją rzucić natychmiast po schwytaniu lub podjęciu z ziemi.

11. Jeżeli piłka, rzucona do koszyka, nie wpadnie do niego, lecz odbije się od ścianki lub obręcza, jest dalej w grze i jeżeli schwyci ją atak, może powtórnie rzucać do koszyka, jeżeli zaś obrona, może ją rzucić swojemu współgraczowi.

12. Piłki nie musi się rzucać bezpośrednio do sąsiada, lecz można ją skierować do innego współgrającego, o ile tego wymaga sytuacja gry. Rzuty jednak dalekie, zatem i wysokie, są niebezpieczne, gdyż dają sposobność drużynie przeciwnej do schwytania piłki.

13. Jeżeli piłka w czasie gry wyjdzie poza granice boczne boiska, tem samem wychodzi z gry. Wnosi ją najbliższy zawodnik drużyny przeciwnej od tej, z której winy piłka wyszła i na znak sędziego wrzuca oburącz z nad głowy w boisko, stojąc obydwoma stopami na granicy bocznej w tem miejscu, przez które piłka wyszła. Podczas wrzucania piłki nie wolno wrzucającemu odrywać stóp od ziemi, tj. podskakiwać, a innym zawodnikom stać bliżej — jak 3 m. od wrzucającego.

12. Jeżeli piłka wyjdzie poza granice koszykowe, wychodzi również z gry i wrzuca się ją podobnie jak po przejściu granic bocznych, z tą różnicą, że rzut wykonuje się z tego rogu boiska, bliżej którego piłka przeszła granicę. Z rzutu narożnego nie można bezpośrednio zdobywać koszyka, a więc atak nigdy nie wrzuca piłki z rogu.

15. Wszelkie przekroczenia powyższych prawideł są uważane za błędy, za które sędzia wyznacza kary. Karami są: rzut

wolny i rzut karny. Rzut wolny polega na tem, że zawodnik, który błąd popełnił, musi oddać piłkę zawodnikowi z tej samej pary drużyny przeciwnej. Rzut karny wyznacza się za błąd, popełniony na polu koszykowem. Polega on na tem, że drużyna, która błąd popełniła, musi piłkę oddać atakowi drużyny przeciwnej, któremu wówczas wolno bez przeszkody ze strony obrony wrzucić piłkę do kosza. Jeżeli to mu się uda, zdobywa punkt, jeżeli zaś nie, gra toczy się dalej.

Czas gry: Gra zawodnicza trwa 33 minut i dzieli się na 2 części (15+15) z 3 minutową przerwą w połowie gry, podczas której drużyny zmieniają miejsca i koszyki.

Wygrana: Wygrywa ta drużyna, która w oznaczonym czasie zdobędzie więcej punktów.

8. Kwadrant.**

(Czechowiczówna-Sikorski: „Gry i zabawy“ “).

Kwadrant jest grą przygotowawczą do palanta, a mianowicie wyćwicza się w niej podbijanie i chwytanie piłki, oraz szybkie orjentowanie się, tak potrzebne w palancie.

Wielkość boiska, zależną jest bardziej od zręczności, niż od ilości grających. Średnia jego wielkość powinna wynosić 15+20 m. Na niem zaznacza się 4 ma chorągiewkami kwadrat o boku 15—15 m. (stąd nazwa gry). Następnie oznacza się na podstawie kwadratu (przed jednym z boków kwadratu) królestwo, w samym zaś kwadracie i za bokiem równoległym do granicy królestwa — metę.

Ilość grających 12—40.

Dzieli się ich na dwie równe partje i obie wybierają prowadzących (matki). Los rozstrzyga, która partja zajmuje królestwo, a która metę.

Jako przybór służy palant płaski lub okrągły, piłka wełniana, 4 chorągiewki, oraz odpowiednia ilość odznak.

Cel gry:

a) dla obu partji osiągnąć jak największą ilość biegów czyli punktów;

b) dla partji, będącej na królestwie, jak najdłużej się tu utrzymać;

c) dla partji, będącej na mecie, dostać się możliwie najprędzej na królestwo.

Przebieg gry: Los rozstrzygnął np., że królestwo zajmuje partja białych. Prowadzący partję białych ustawia więc swoich w rzędzie na boisku i oznacza każdego numerem porządkowym, najlepiej licząc od lewego do prawego, tj. od najniższego do najwyższego wzrostem. Równocześnie, prowadzący partję czerwonych ustawia swoich na mecie w szachownicę,

bacząc, by całe boisko było zajęte i to nietylko w obrębie kwadratu, ale także poza linją graniczną, równoległą do granicy królestwa. Na dany sygnał, tj. długi gwizd, wszyscy zwracają uwagę na królestwo, bo tam już wystąpił biały, oznaczony numerem I, ujął palant i daje „kampę". Niestety, palant przeciął powietrze, nie podbiwszy zadanej piłki. Gracz „się skuł" ku zadowoleniu czerwonych i idzie na miejsce skutych. Tymczasem występuje z zastępu białych nr. II. Ten jest już szczęśliwszy, podrzuca piłkę i silnie ją podbija. Piłka zatacza piękny i długi łuk, przechodzi ponad tylną linją kwadratu i spada na ziemię. Tymczasem jeden z czerwonych stara się ją pochwycić. U białych chwila niemiłego oczekiwania, bo gdyby czerwony chwycił piłkę jedną ręką, partje musiałyby zmienić miejsca. Chwyt jedną ręką jednak mu się nie udaje, bo za mało ma w tym kierunku wprawy. Piłka wypada mu z ręki, a on, starajac się zatrzymać ją nogą*), podbił ją jeszcze dalej. Tymczasem biały umie wykorzystać wszystkie błędy przeciwnika. Bezpośrednio po podbiciu piłki rzuca palant w obrębie królestwa i biegnie w stronę prawą do pierwszej chorągiewki i dotyka się jej. Wtem widzi, że przeciwnik podbił piłkę w pośpiechu nogą i spodziewa się, że nie prędko ją dostanie. Biały korzysta z tego, biegnie do następnej chorągiewki, dotyka się jej również, a widząc, że przeciwnik zdołał tymczasem zatrzymać piłkę (tym razem już ręką) i rzuca ją już na królestwo, zatrzymuje się przy tej chorągiewce i oczekuje następnej, dobrej „kampy". Dobrze też zrobił, bo tymczasem czerwony odrzucił piłkę, która przechodzi przez linję królestwa; oznajmiają to dwa krótkie gwizdy. Gdyby piłka przeszła przez linję królestwa, zanimby biały dobiegł do następnej chorągiewki, byłby „skuty" i musiałby zająć miejsce między skutymi. Teraz występuje z pomiędzy białych trzeci gracz. Ten daje również dobrą „kampę", rzuca palant i biegnie do pierwszej chorągiewki. Tymczasem jednak kampę jego zdołał pochwycić jeden z czerwonych, wobec czego biały został skuty. Cóż się dzieje z białym, który stał przy drugiej chorągiewce? Stoi w tem samem miejscu i to go uratowało. Widział zadaną kampę, spodziewał się, że czerwoni ją złapią, więc nie biegł. Gdyby był wybiegł, byłby skuty. Teraz występuje czwarty z białych. U białych pewne ożywienie, bo to gracz, który w podbijaniu nigdy nie zawodzi i daje dalekie kampy. Czerwoni wiedzą o tem, więc posuwają się wstecz. Czwarty podrzuca piłkę i podbija ją silnie palantem. Słychać wprawne uderzenie, a piłka mknie chyżo w powietrzu, zataczając łuk długi a niski. Ten i ów już się nastawił do chwytu, lecz piłka przechodzi ponad głowami wszystkich i pada daleko, przeszedłszy jednak poprzednio ponad granicą tylną,

*) Z zasady zatrzymuje się piłkę małą tylko rękami.

a zatem w granicach przepisanych. Tymczasem biały, stojący przy drugiej chorągiewce, biegnie chyżo do chorągiewki trzeciej, a po dotknięciu się jej do chorągiewki czwartej, tj. zdobywa swej partji jeden bieg czyli jeden punkt i zarazem uzyskuje prawo wykupuj ednego „skutego". Wykupuje też trzeciego, bo ten podbija piłkę sprawniej — niż drugi. Ogólne zadowolenie u białych, tem bardziej, że 4-ty, tj. właśnie ten, który dał tak daleką „kampę", przybył do trzeciej chorągiewki (dotknąwszy po drodze pierwszej i drugiej), zanim czerwonym udało się odrzucić piłkę na królestwo. Zdaje się już, że biali partję tę wygrają, bo los sprzyja im widocznie, tem bardziej, że i piątemu udaje się „kampa", wobec czego dobiega on do chorągiewki pierwszej, podczas gdy czwarty zdołał zdążyć do chorągiewki czwartej i wykupił pierwszego skutego. Biali zyskują zatem bieg drugi czyli drugi punkt. Niektórzy z czerwonych są też widocznie niezadowoleni. Występuje teraz z kolei gracz szósty i zadaje „kampę" wysoką, lecz krótką. To już wychodzi na szkodę białych, bo piłka pada właśnie w kierunku jednego ze zręczniejszych graczy. Ten, widząc, że piłka wpada wprost na niego, miał czas do tego się przygotować, złapał ją jednorącz i „dał świecę", wobec czego obie partje zmieniają swe miejsca ku radości czerwonych. Teraz rozpoczyna się dalszy ciąg gry w sposób wyżej opisany, chociaż role są zmienione.

Zasady gry:

1. Los rozstrzyga, która partja ma zająć metę, a która królestwo.

2. Jako zdobyty punkt liczy się każdy, prawidłowo wykonany bieg (t. j. dotknięcie wszystkich czterech chorągiewek w biegu w tym czasie, jak długo piłka znajduje się poza królestwem).

Uwaga. Jeden bieg można podzielić sobie na kilka, najwięcej cztery części, biegnąc po każdej, prawidłowo zadanej kampie, od chorągiewki do chorągiewki; rozpocząć go jednak należy bezpośrednio po swej własnej kampie. Wobec tego, że stojący przy chorągiewkach sami wybierają odpowiednią chwilę do biegu, może ich się tam zebrać kilku, a nawet niekiedy kilkunastu; wystarczy wtedy, jeżeli jeden tylko dotyka się chorągiewki, podczas gdy inni, podając sobie wzajemnie ręce, tworzą łańcuch. Biegną oni do dalszej chorągiewki gromadnie lub też oddzielnie. Każdy z nich jednak musi dotknąć się następnej chorągiewki, zanim piłka przejdzie przez linję królestwa.

3. Piłkę podbija każdy tylko jeden raz.

4. Skuty jest ten:

a) kto piłki nie podbije;

b) kto nie dobiegnie do chorągiewki i nie dotknie jej, zanim piłka przejdzie przez linję graniczną królestwa i upadnie na ziemię;

c) kto zadał kampę nieprawidłowo, t. j. w ten sposób, że piłka przeszła skośnie poza boczne granice boiska.

d) czyją kampę na mecie złapano;

e) kto po podbiciu piłki rzucił palant, choćby tylko jednym końcem na metę.

5. Partje zmieniają miejsca, jeżeli:

a) jeden z graczy, stojących na mecie, złapie kampę w jedną rękę;

b) nie ma na królestwie żadnego, uprawnionego do podbijania — gracza.

6. Prawo wykupu ma każdy po prawidłowo wykonanym biegu. Wolno mu wykupić każdego skutego z wyjątkiem tego (tych), który skuł się równocześnie z biegiem wykupującego.

9. Palant prosty.*)

Palant w swoich licznych odmianach, z których tu podajemy tylko najważniejsze, ma w Polsce bardzo dawną tradycję i bywał zawsze najulubieńszą rozrywką naszej młodzieży szkolnej. Opisują go Gołębiowski i Kitowicz. Celowali w nim szczególnie Polacy i Ślązacy na dworze praskim, według relacji Guarinoniego (1610), który też uważa palanta za grę polską. Nazwa gry, dzisiejsza, sięga prawdopodobnie epoki wpływów włoskich (XVI w.); gra sama jednak jest o wiele starszą u nas. W w. XIV kij do podbijania piłki (pilatyk, z łac. pilatikus) widzimy wspomniany w Albumie Wszechnicy krakowskiej. Piłkę jednak dawniej jeszcze nazywano gałką, o czem świadczy wyraz „galić" (podrzucać piłkę do podbicia). Język staropolski obfituje w zwroty, porównania i przysłowia, wzięte z tej gry.

Gra powszechna wśród chłopców miejskich, w wielu okolicach też i po wsiach; odpowiednia dla niższych klas szkół średnich (jako przygotowanie do palanta z matkami lub bez, gdy do tego ostatniego graczy za mało).

a) Bez wykupna. Wybrany gracz zajmuje „królestwo" („metę wygraną"); inni idą na „pole" („przegraną" „paść świnie") i stają w różnych odległościach od podbijacza. Ten ostatni podrzuca piłkę zlekka lewą ręką ku górze i przodowi i w locie podbija ją końcem palanta, trzymanego w ręce prawej. Podbijacz traci królestwo: 1) jeśli 3 razy z rzędu nie podbije piłki lub podbije ją tak, że ta toczy się po ziemi, jako „szczur"; 2) jeśli któryś z przeciwników chwyci piłkę w locie („kampę"), u młodszych graczy oburącz, u starszych tylko jednorącz. W drugim wypadku zastępuje podbijacza ten, który schwycił; w pierwszym następny w umówionej z góry kolei.

b) Z wykupnem. Jak *a*, tylko w odległości 20 kroków od królestwa, oznacza się (kamykiem, chorągiewką i t. p.) „metę", podbijacz zaś, chcąc mieć prawo do dalszych trzech podbić,

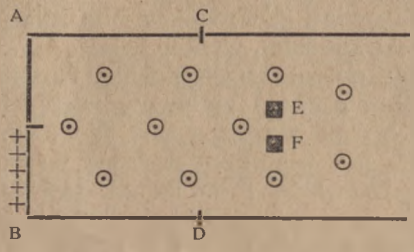
*) Piasecki: „Zabawy i gry ruchowe".

musi choćby raz podbić tak daleko, aby mógł bezpiecznie „wykupić się", t. j. pobiec do mety, dotknąć jej ręką lub nogą (gdzieniegdzie uderzyć 3 razy palantem), wrócić na królestwo. Podczas tego biegu przeciwnicy mogą go albo „zbić" („skuć") piłką albo odrzucić ją tak na królestwo, że piłka wyprzedzi wracającego podbijacza. W obu wypadkach (oprócz przytoczonych pod *a*) podbijacz traci królestwo i idzie w pole, a następuje po nim ten, który go skuł lub wyprzedził piłką.

10. Palant.

Liczba grających: 11 graczy, jako jedna drużyna.

Przybory: Palant, t. j. kijek z twardego drzewa okrągły, długość od 60— 70 cm., grubość (średnica przekroju) 3—7 cm. Piłka pełna, włóczkowa, krajkowa lub obszyta skórą, o średnicy 7 cm.



Boisko: Prostokąt o szerokości 25 m., a długości nieograniczonej, nie mający zatem granicy, t. zw. tylnej. Poza granicą przednią boiska (*A*, *B*) znajduje się, t. zw. królestwo, stąd podbija się piłkę. Na dłuższych bokach boiska, w odległości 30 m. od granicy przedniej boiska, wbija się chorągiewki (*C*, *D*), które służą do kontrolowania skośnych biegów piłki. W odległości 40 m od granicy przedniej oznacza się na środku boiska metę biegu (*E*, *F*) dwoma chorągiewkami, oddalonemi od siebie o 2 m.

Ustawienie: Drużyna podbijająca ustawia się na królestwie poza przednią granicą boiska po prawej stronie, twarzą ku mecie biegu tak, by podbijający ze środka królestwa nie mógł przy zamachu lub w razie wypuszczenia z rąk palanta uderzyć, ewentualnie zranić kogo ze współgrających. Drużyna chwytająca rozstawia się na boisku dowolnie, mając jednak to na uwadze, by gracze stali na odpowiednich do swego wyćwiczenia w chwytaniu czy też kuciu lub biegu — stanowiskach.

Cel gry: Zdobyć w oznaczonym czasie jak najwięcej punktów, przez dalekie podbijanie piłki i sprawne biegi, a więc jak najdłużej utrzymywać się na królestwie, a w razie utraty tegoż jak najszybciej zdobyć je z powrotem przez celne kucie, ewentualnie zręczne chwytanie piłki.

Przebieg gry: Dwie drużyny zawodnicze rozstrzygają losem, która z nich ma zająć królestwo, poczem udają się na swoje stanowiska. Protokolant spisuje nazwiska zawodników w porządku alfabetycznym lub też według wzrostu. Na znak

sędziego drużyna, zajmująca królestwo, rozpoczyna grę w ten sposób, że pierwszy z zawodników, stojąc na królestwie poza środkiem granicy przedniej boiska, podbija palantem piłkę, podrzuconą przez siebie samego.

Gdy podbicie się udało, a piłka podbita znajdzie się w granicach boiska i wejdzie w grę, gracz ma prawo wykonać bieg do mety, dotknąć się jednej z chorągiewek i wrócić z powrotem na królestwo, czem zdobywa dla swej drużyny 1 punkt. Za punkt bowiem liczy się ważne podbicie i wykonanie biegu do mety i z powrotem.

Drużyna, będąca na boisku, stara się zdobyć królestwo i nie dopuścić swych przeciwników do wykonywania punktów. Usiłuje więc piłkę schwycić z powietrza, ewentualnie szybko podnieść z ziemi i celnym rzutem trafić, t. j. skuć gracza drużyny przeciwnej, wykonującego bieg do mety. Jeżeli uda się jednemu z zawodników piłkę schwycić z powietrza, to tem samem skuł całą drużynę przeciwną i powinnaby nastąpić zmiana miejsc. Ponieważ jednak nie wolno mu piłki ponad 3 sekundy trzymać, ani też jej nosić, t. j. chodzić lub biegać z piłką, a nadto, ponieważ musi drużynie przeciwnej dać możność odkucia się, dlatego bezpośrednio po schwytaniu wyrzuca piłkę pionowo w górę (daje świecę) jak najwyżej, a w czasie, kiedy piłka jest w powietrzu, cała drużyna, będąca na boisku, jak najszybciej biegiem dąży na królestwo. Drużyna zaś, będąca dotychczas na królestwie wbiega na boisko i stara się spadającą z powietrza piłkę schwycić lub podnieść z ziemi, oraz odkuć się, t. j. trafić jednego z graczy drużyny przeciwnej lub, gdy skucie się nie udało, następuje zmiana miejsc, t. j. drużyna, która piłkę schwyciła, zdobyła królestwo, a drużyna, której piłkę schwytano z powietrza, a która się nie odkuła, utraciła królestwo i zajmuje boisko. Drużyna, która zdobyła królestwo, podbija teraz kolejno piłkę i wykonuje biegi, póki królestwa nie utraci. Jeżeli po ważnem podbiciu pierwszego gracza piłka nie została schwytana z powietrza, lecz upadła na ziemię, najbliższy gracz podnosi ją z ziemi i z tego samego miejsca natychmiast albo sam kuje biegnącego do mety lub od niej wracającego przeciwnika, albo podaje swemu współgraczowi do kucia. Gdy biegnący zostanie skuty, ma prawo odkuć się, a to skuwanie i odkuwanie trwa tak długo, póki jeden z graczy nie wyrzuci piłki na królestwo, ewentualnie, póki gracze jednej drużyny po skuciu drużyny przeciwnej nie zbiegną z boiska. Wówczas na boisku pozostaje ta drużyna, której gracz miał ostatni piłkę w ręku lub ostatni został skuty. Po pierwszym graczu podbijają kolejno następni i po ważnych podbiciach wykonują biegi. W ciągu gry zmieniają drużyny swe stanowiska, t. j. królestwo i boisko i starają się o zdobycie jak największej ilości punktów.

Prawidła gry: 1. Podbicie jest ważne, jeżeli podbijający, stojąc poza środkiem przedniej granicy boiska, podbił pierwszym zamachem piłkę tak, że ta weszła w granice boiska, a nie wypuścił przytem palanta z ręki.

2. Jeżeli gracz, mając palanta i piłkę, ewentualnie jedno z nich w ręku, stanie choćby jedną nogą w granicach boiska, skuta jest cała drużyna.

3. Jeżeli gracz nie trafił piłki pierwszym zamachem lub podczas podbijania wypuścił palanta z ręki, jest skuty i musi się przez bieg wykupić, a skoro tego nie uczynił do tego czasu, nim przyjdzie na niego kolej następnego podbijania, skutą jest cała drużyna.

4. Podbicie jest nieważne i należy je powtórzyć, jeżeli piłka, podbita ukośnie, wyjdzie poza granice boczne wprost z powietrza lub jeżeli wprawdzie dotknie boiska, ale odbije się albo potoczy poza granice boczne przed znakami *C*, *D*, nie dotknąwszy wprzód żadnego z graczy.

5. Gracze podbijają kolejno jeden po drugim w oznaczonym przez protokolanta porządku, a gdy skończą jedną kolej, zaczynają od początku następną. Jeżeli w międzyczasie drużyna utraci królestwo, a następnie znowu je odzyska, podbija gracz następny po tym, który podczas opuszczania królestwa ostatni podbijał.

6. Bieg można wykonywać po swojem podbiciu, ewentualnie po podbiciu jednego z następnych współgraczy; musi jednak być ukończony, zanim przyjdzie na danego gracza następna kolej podbijania. Jeżeli ten do tego czasu biegu nie skończył, skuta jest cała drużyna. Biegać może równocześnie kilku graczy.

7. Bieg można wykonywać tylko tak długo, jak długo piłka znajduje się w granicach boiska. Skoro jednak piłka którąkolwiek granicę przejdzie, gracze biegnący muszą (na znak sędziego) zatrzymać się w tem miejscu boiska, w którem znajdowali się w chwili, gdy piłka przeszła granicę. Dalszy bieg wykonują dopiero wówczas, gdy piłka, podbita przez następnego gracza lub wniesiona na boisko, wejdzie w grę.

8. Podczas biegu nie wolno przekraczać granic bocznych, gdyż w takim razie skuta jest cała drużyna.

9. W biegu nie wolno gracza zatrzymywać ani mu podstawiać nogi.

10. Biegu, wykonanego w celu wykupienia się, nie liczy się za punkt, t. zn., gdy gracz nie podbił piłki, lecz korzysta z dobrego podbicia jednego z następnych graczy.

11. Chwytać piłkę można jednorącz albo oburącz.

12. Piłki nie wolno w ręku trzymać dłużej, jak 3 sekundy.

13. Piłki nie wolno nosić, t. j. chodzić z nią lub biegać.

14. Podawanie piłki współgrającemu celem kucia jest dozwolone.

15. Po schwytaniu piłki, świecę musi wykonać ten gracz, który piłkę schwycił.

16. Po wyjściu piłki poza granice boczne, wnosi ją gracz z drużyny, będącej na boisku, w ten sposób, że, stojąc na granicy bocznej obydwoma nogami w tem miejscu, którem piłka wyszła z gry, rzuca ją (na znak sędziego) do jednego z współgrających. Wnoszącemu kuć nie wolno.

17. Nie wolno kuć graczy, którzy stoją na mecie biegu, trzymając się chorągiewki.

18. Wykonujący bieg może z drogi wrócić, jednakże musi bieg powtórzyć.

19. Tylko wówczas może wrócić się z drogi, a bieg uważa się za dobry, jeżeli piłka została rzucona do niego przez przeciwnika w wyraźnym zamiarze skucia, a nie trafiła go.

20. Jeżeli drużyna, będąca na boisku, odrzuci piłkę na królestwo w takim momencie, gdy tam niema żadnego z uprawnionych do podbijania graczy, drużyna zostaje wygłodzona, poczem następuje zmiana miejsc.

21. Za przekroczenie prawideł unieważnia się wykonany punkt, t. j. bieg albo skucie, czy też schwytanie piłki, ewentualnie gracz lub cała drużyna uznaną bywa za skutą. Nadto sędzia może gracza upomnieć, ewentualnie wykluczyć z gry.

Czas gry: Gra trwa 35—60 minut z przerwą.

Wygrana: Wygrywa ta drużyna, która w oznaczonym czasie uzyskała większą ilość punktów.

Dla wieku od 14—16 lat.

Oprócz poprzednich, a szczególnie palanta i piłki koszykowej, oraz gier, przygotowujących do tych gier:

Świnka.

Jest to gra, przygotowująca do „Hockeya". Można ją grać z młodszymi, n. p. od 12 lat.

Ilość graczy: dowolna.

Przybory: Duża piłka dęta (nożna) i tyle kijów, ilu jest graczy (kije hockeyowe, mogą być także zwykłe żerdki lub kije leszczynowe, wygięte na wzór hockeyowych).

Przebieg gry: Młodzież wiąże koło, następnie opuszcza ręce i robi 1 do 2 kroków wstecz. Tu każdy wygrzebuje przed sobą dołek i wkłada weń koniec kija (zakrzywiony). Jeden z graczy, znajdujący się w środku koła, otrzymuje piłkę, którą uderzeniem kija stara się wyrzucić poza obręb koła. Gracze, stojący na obwodzie koła, śledzą dobrze ruchy piłki i ten,

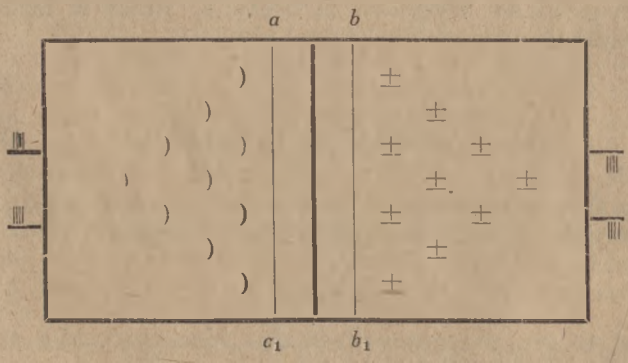
ku któremu ona się zbliży odbija ją kijem do środka i szybkim ruchem wtyka kij z powrotem do dołka, gdyż środkowy, korzystając z tego ruchu, stara się zająć wolny dołek. Gdy mu się to uda, niefortunny obrońca idzie do środka „paść świnkę", a dawny pastuszek zajmuje jego miejsce. Taka sama zmiana miejsc i ról następuje, gdy któryś z graczy obwodowych wypuści piłkę (świnkę) poza obręb koła, po swojej prawej lub lewej ręce, stosownie do tego, jak zostało przed rozpoczęciem gry postanowione.

Przepisy: Piłki nie wolno potrącać nogami ani rękami, tylko kijem. Gracze mają trzymać kije w prawej ręce, o ile obowiązani są do obrony swojej prawej strony, w lewej zaś, gdy bronią lewej. Za popełniony błąd idzie gracz do środka „paść świnkę".

2. Piłka uszata *).

Ilość graczy: 10—20.

Pole gry. Prostokąt 40×100 kroków, przedzielony przez środek na dwie połowy. Po obu stronach linji środkowej znaczy się w odległości 10—15 kroków dwie linje równoległe: a—a_1, b—b_1. Na środku krótszych boków prostokąta dwie chorągiewki,



oddalone od siebie o 10 kroków, tworzą bramki. Jako przybór służy duża piłka pełna lub dęta z uchem (piłka uszata). Przebieg gry i reguły te same, co w grze: „Piłka graniczna".

Uwaga. Rzut piłką uszatą wykonuje się w ten sposób, że, biorąc za ucho, wywija się nią kilka razy dookoła o prostem ramieniu, a kiedy czuje się, że siła odśrodkowa jest już dość wielka, puszcza się piłkę w chwili, kiedy znajduje się w najniższym punkcie koła. Bardzo ważną jest rzeczą, aby ćwiczyć rzut prawo- i leworącz. W tym celu gra się jedną partję prawą, drugą lewą ręką.

*) Czechowiczówna-Sikorski: „Gry i zabawy".

3. Palant z galeniem.

(według Piaseckiego: „Zabawy i gry ruchowe")

Gra trudniejsza, lecz zarazem doskonalsza postać „palanta z matkami, bez galenia", dawniej powszechna w Polsce, dziś niesłusznie zaniedbywana.

Prawidła:

Jak w „palancie" z następującemi zmianami:

1). Gracze na „królestwie" podbijają piłkę podrzuconą (galoną) przez gracza z partji przeciwnej, zwanego podgalnym. W tym celu podgalny, stojąc na królestwie obok podbijacza, podrzuca piłkę pionowo na wysokość głowy i uskakuje w bok. Galenie musi być powtórzone, jeśli zdaniem sędziego było nieprawidłowe.

2). Partji podbijającej nie wolno dotykać piłki, jak długo jest na królestwie. Podnoszenie, zatrzymywanie i podawanie piłki, bez względu na to, czy dzieje się to na mecie, czy na królestwie, należy do partji, będącej na mecie.

Technika i taktyka.

Podbijanie jest tu trudniejsze, niż w grze poprz., lecz przy prawidłowem galeniu różnica nie jest zbyt wielką. Ważnem jest zajęcie stanowiska w takim odstępie od podgalnego, aby piłkę ugodzić końcem palanta.

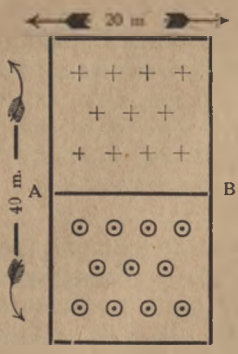
Przy biegach trzeba pamiętać, że skucie czeka biegacza ewentualnie i ze strony królestwa, gdy piłka znajdzie się w rękach podgalnego. Powrót do mety bywa wtedy jedynem ocaleniem. Wszyscy wygrani muszą baczyć, aby wogóle (nawet na królestwie) nie dotykać piłki.

Podgalnym bywa jeden z lepszych graczy obozu przegranego (matka, lub wykupnik). Staje on po prawej stronie podbijacza, na ½ kroku od granicy królestwa i prawym bokiem do niej, czyni wypad nogą prawą wprzód i, trzymając piłkę w ręce prawej, wypręża ramię tak, aby piłka trafiła na koniec palanta, poczem podrzuca ją (patrz prawidła) i szybko odskakuje wstecz, aby uchronić się od uderzenia palantem.

W ustawieniu graczy zaleca się ta zmiana, że z przegranych staje dwóch na królestwie: za podgalnym jeden jeszcze (słabszy) gracz, który podaje podgalnemu piłkę, oddaną z pola zbyt silnie.

Oddawanie piłki na królestwo jest tu właściwie podaniem do rąk podgalnego, musi być zatem i celnem i nie zanadto silnem.

4. Piętówka.



Boisko: Prostokąt, 40 m. długi, 20 m. szeroki. W połowie boiska wbija się na granicach dłuższych dwa paliki, 2 m. wysokie i łączy się je u góry kolorową taśmą, która dzieli boisko na dwie połowy.

Ilość graczy: 5—11 w jednej partji. Dzielą się na 3 części i ustawiają się w szachownicę (jak na rysunku).

Przybór: Duża piłka dęta („piętówka" z cienką powłoką skórzaną jest lepsza, bo lżejsza).

Losowanie rozstrzyga, która partja rozpoczyna grę, natomiast partja przeciwna ma prawo wyboru boiska.

Przebieg gry: Przypuśćmy, że partja czerwonych (na rysunku kółeczka) wylosowała pierwszy rzut. Jeden z tej partji (środkowy) podrzuca piłkę w górę na wysokość głowy, a gdy ta spada, podbija ją pięścią lub przedramieniem tak silnie, by przeszła ponad sznur i upadła na pole przeciwników. Ci odbijają piłkę (pięścią lub przedramieniem) z powietrza lub po jednym koźle (skozłowanie, gdy piłka odbije się od ziemi) z powrotem ponad sznur, za co liczy się im jeden punkt. Gdy piłka upadnie za daleko od taśmy, można ją kilkakrotnie podbijać na tem samem polu i w ten sposób zbliżyć się do taśmy, byle po każdem podbiciu nie uczyniła więcej — niż jednego kozła. Teraz czerwoni odbijają piłkę i w ten sposób piłka przelatuje ponad sznur tak długo, dopóki któraś partja nie popełni błędu.

Błędy są: 1) Gdy piłka po podbiciu spadnie na to samo pole, 2) gdy uczyni dwa kozły, 3) gdy zostanie uderzoną z góry oburącz, dłonią otwartą, zamiast pięścią, lub wreszcie kopniętą, 4) gdy ktoś złapie piłkę do rąk, zamiast ją odbić, 5) gdy któryś z graczy wejdzie na pole przeciwników, 6) gdy piłka przejdzie pod taśmą lub jej dotknie, 7) gdy przejdzie poza granice boiska, 8) gdy piłka dotknie innej części ciała, zamiast przedramienia lub pięści. Obóz, który popełnił błąd, rozpoczyna grę na nowo. Zwraca się piłkę do „zagrania" dołem popod taśmę.

Punkt liczy się, gdy piłka, dobrze „zagrana", zostanie prawidłowo odbitą.

Czas trwania gry wynosi 1/2—1 godz. Partja, która w tym czasie zdobędzie więcej punktów, wygrywa.

5. Piłka nożna z bramką.***)

Boisko: Kwadrat o boku 40—50 m., przedzielony linją na dwie połowy. Na środku boiska ustawia się bramkę, złożoną

z dwóch żerdzi, odległych od siebie 7 m., połączonych u góry poprzeczką, lub sznurem w wysokości 2½ m.

Ilość graczy: 4—6 w każdej partji.

Ustawienie, przebieg gry: Jedna partja zajmuje jedną połowę boiska, druga drugą. Gracze ustawiają się naprzeciw bramki w dwóch szeregach, a mianowicie: w odległości 11 m. od bramki staje 3—5 graczy w odstępach 6—10 m., za nimi 1—2 graczy, jako „pomoc". Na znak prowadzącego grę rozpoczyna grę partja, która wylosowała pierwszy rzut w ten sposób, że jeden z jej graczy kładzie piłkę naprzeciw bramki w odległości 11 m. od niej i kopie ją w bramkę (może użyć rozbiegu). Jeżeli trafił, t. zn., że piłka przeszła pomiędzy słupkami i poprzeczką bramki, staje się „bramkarzem" i idzie bronić. Następne kopnięcie w bramkę wykonuje, z dowolnej odległości, druga partja. W ten sposób piłka przechodzi z jednej połowy boiska na drugą, a rzuty wykonuje partja, na której boisku znajduje się piłka. Zmiana bramkarza następuje po każdem „zdobyciu bramki." Bramkarzem zostaje ten gracz, który trafił w bramkę. Pomoc ma za zadanie podawać piłkę pierwszemu szeregowi, gdy ta pójdzie za daleko w tył.

Prawidła: 1) Żadnemu z graczy nie wolno brać piłki do ręki, z wyjątkiem bramkarza, który może piłkę chwytać, zatrzymywać i odbijać rękami.

2) Bramkarzowi wolno uczynić z piłką w ręce tylko 2 kroki. Nie wolno mu ani zatrzymywać, ani odbijać piłki, przechodzącej obok bramki na pole partji przeciwnej.

3) Punkt liczy się za każde zdobycie bramki (oprócz tego gracz, który zdobył bramkę, staje się bramkarzem). Grę prowadzi sędzia (albo nauczyciel), który czuwa nad przestrzeganiem prawideł, pod 1) i 2) wyszczególnionych, oraz przestrzega, by bramkarz rozmyślnem złem bronieniem bramki nie ułatwiał swojej partji zwycięstwa. Za wszelkie przekroczenia wyznacza sędzia kary, a mianowie; 1) oddaje piłkę partji przeciwnej, 2) nie uznaje bramki za zdobytą i nie przyznaje prawa do zmiany bramkarza (gdy bramkarz rozmyślnie źle bronił bramki).

Wygrywa partja, która w przeciągu oznaczonego czasu (½ godziny) zdobędzie więcej bramek.

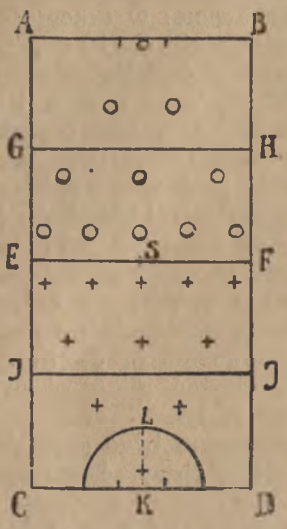
V. Dla wieku od 16—18 lat.

Oprócz poprzednich, t. j. palanta, piłki koszykowej, uszatej, pięstówki i gier, przygotowujących do piłki nożnej:

1. Hockey.

Boisko: Prostokąt *(A—B—C—D)* o długości 90 m, a szerokości 45—55 m. Na środku granic bramkowych *(A—B*

i *C—D)* ustawia się dwie bramki, złożone, każda, z dwóch słupków i poprzeczki o szerokości 5 cm. Oddalenie słupków bramkowych wynosi 3·6 m, wysokość bramki 2·1m. Bramki powinny być zaopatrzone w siatki. Przed każdą bramką zatacza się półkole o promieniu 13·65 m. (*K—L*). Linja środkowa *(E—F)* dzieli boisko na dwie połowy; na tej linji znaczy się środek boiska *(S)*. W oddaleniu 22 1/2 m. od każdej bramki znaczy się 2 linje *(G—H* i *I—J)* równoległe do granic bramkowych.



Boisko powinno być równe, pokryte gęstą, krótko strzyżoną trawą; wszystkie linje, oznaczone na rysunku, należy oznaczyć chorągiewkami i wapnem.

Przybory: Kije i piłka opisane w „uwagach ogólnych.„

Ilość graczy i ich ustawienie: Do gry występują dwie partje, każda po 11 graczy, którzy dzielą się na trzy części i ustawiają na boisku, jak na rysunku uwidocznione (+ = partja czerwonych, *o* = partja białych). W pobliżu linji środkowej staje pięciu atakujących, za nimi w oddaleniu 10—15 m trzech z pomocy, dalej 2 obrońców i w bramce bramkarz.

Cel gry: Każda partja stara się odebrać piłkę przeciwnikom i przez zręczne podawanie sobie zapędzić ją do bramki partji przeciwnej, czyli zdobyć bramkę.

Przebieg gry: Gra rozpoczyna się t. zw. „wybijanką.“ Na środku boiska (punkt *S*) leży piłka i naprzeciw niej stają środkowi ataku z obu partyj, zwróceni twarzami do siebie i do linji bocznych boiska. Trzymając oburącz kije przed sobą, uderzają równocześnie nimi o ziemię po prawej stronie piłki, a następnie kijem o kij dokładnie nad piłką. Tak powtarzają trzy razy i dopiero za trzeciem uderzeniem o kije wolno im uderzyć piłkę. Od szybkości i zręczności gracza zależy zdobycie piłki dla swojej partji. Partja, która zdobyła piłkę, podaje ją sobie w linji zygzakowatej od skrzydła do skrzydła, posuwając się równocześnie ku przodowi. Przeciwnicy starają się piłkę odebrać i z tego powodu przychodzi do starć, a od zręczności, przytomności i szybkiej orjentacji graczy zależy utrata lub zatrzymanie piłki.

Po pokonaniu ataku i pomocy i doprowadzeniu piłki pod bramkę przeciwników, występują do walki obrońcy i bramkarz, którzy starają się piłkę odebrać i silnem uderzeniem podać

swojemu atakowi. W ten sposób piłka przenosi się z jednej połowy boiska na drugą, z pod jednej bramki pod drugą, aż wreszcie którejś partji uda się wykorzystać najdogodniejszy moment i zdobyć bramkę. Która partja w przeciągu całego trwania gry zdobędzie więcej bramek, ta zwycięża.

Prawidła gry:

1) Los rozstrzyga, którą bramkę zajmuje dana partja; po przerwie partje zmieniają miejsca. Gra trwa 70 minut z 10—cio min. przerwą.

2) Grę rozpoczyna się wybijanką, tak samo po pauzie i każdej zdobytej bramce. Nieprawidłowo wykonaną wybijankę każe sędzia powtórzyć.

3) Piłkę uderzać wolno tylko przednią (spłaszczoną) stroną kija od strony prawej ku lewej. Kij trzyma się obiema rękami. Piłkę wolno zatrzymać każdą częścią ciała, natychmiast jednak należy ją upuścić na ziemię; odbijać tylko kijem. Nie wolno piłki podnosić, kopać, rzucać, ani popychać. Bramkarzowi tylko wolno piłkę kopać — z wyjątkiem rzutu karnego.

4) Zabronione jest przebieganie między piłką a przeciwnikiem, zabieganie mu drogi, zatrzymywanie, podstawianie nogi, rozmyślne trącanie i t. p. Kij wolno podnosić tylko do wysokości ramion, uderzanie kijem przeciwnika i o jego kij jest wzbronione.

5) Piłki, podbitej w kierunku bramki przeciwników, nie wolno podbijać współgrającym, znajdującym się między piłką a bramką przciwników, dopóki nie dostanie jej któryś z graczy przeciwnych. W tym wypadku powinni gracze własnej partji stać w oddaleniu conajmiej 4½ m od piłki i zachowywać się biernie, t. j, nie podbijać piłki i nie przeszkadzać przeciwnikom („gracz spalony"). Zasada ta nie obowiązuje, jeżeli między graczem a bramką znajduje się przynajmniej 3 przeciwników.

6) Bramka jest zdobytą, gdy piłka przejdzie między słupkami popod poprzeczkę bramki.

7) Piłka wychodzi z gry (aut), gdy ją któryś z graczy wybije poza boczne (dłuższe) granice boiska. Wtedy jeden z partji przeciwnej wprowadza ją uderzeniem kija na boisko w dowolnym kierunku, byle nie ku przodowi. Graczowi, który wprowadził piłkę z autu, nie wolno jej tak długo podbijać, dopóki nie dotknie się jej któryś z graczy.

8. Nieprawidłowe wykonanie rzutu z autu lub wybijanka muszą być powtórzone. Błąd popełniony przy rzucie z autu, (prawidło 7), naraża na powtórzenie rzutu, ale przez stronę przeciwną.

9. Jeżeli piłka, podbita przez stronę atakującą, potoczy się poza linję bramkową z zewnątrz bramki, wówczas wnosi się ją na boisko, kładzie się na linji, oddalonej o 22½ m od granicy

bramkowej (linja *G—H, I—J*) w prostej linji od miejsca, gdzie przeszła przez granicę i tu rozpoczyna się grę wybijanką.

10. Przy aucie bramkowym, popełnionym mimowoli (n. p. gdy się piłka odbije od gracza) przez gracza partji, broniącej bramki, ma partja przeciwna prawo do wolnego rzutu z rogu, t. j. z granicy bramkowej lub bocznej w promieniu 2 m. od chorągiewki narożnej. Jeżeli jednak obrońca umyślnie wybił piłkę poza własną granicę bramkową (z jednej lub z drugiej strony bramki), wtenczas atakujący mają prawo do wolnego rzutu z tego miejsca na granicy bramkowej, w którem piłka wyszła na zewnątrz. Przy obydwu rzutach atakujący mają stać poza kołem rzutu, obrońcy zaś poza granicą bramkową.

11. *Kary*:

I. Rzut wolny: Za błąd, popełniony przez jedną partję, ma druga prawo do rzutu wolnego, który wykonuje się z tego miejsca, gdzie popełniono błąd. Gracze partji ukaranej muszą stać w oddaleniu przynajmniej $4^1/_2$ m. od miejsca wolnego rzutu. Wykonującemu rzut wolny nie wolno podbijać piłki prędzej, dopóki nie dotknie się jej któryś z graczy. Wolny rzut wykonuje się w oddaleniu co najmniej 4 m od bramki.

Prawo do wolnego rzutu zyskuje dana partja w następujących wypadkach:

a) gdy gracz „spalony“ (prawidło 5) podbije piłkę, zbliży się do niej na mniej niż $4^1/_2$ m .lub przeszkadza innym graczom;

b) jeżeli przeciwnik nieprawidłowo używa kija lub postępuje z piłką nieprawidłowo. (prawidło 3. i 4.);

c) jeżeli w czasie wolnego rzutu partja ukarana zachowuje się nieprawidłowo.

Błędy, wymienione pod *a), b), c)* przez partję atakującą, uprawniają partję przeciwną do rzutu wolnego, gdy zaś błąd *a)* i *b)* popełni partja broniąca, gra rozpoczyna się wybijanką.

II. Rzut karny odbywa się w obrębie koła bramkowego (o promieniu 13·65 m). W czasie rzutu karnego wszyscy gracze stoją poza kołem bramkowem — z wyjątkiem wykonującego rzut i tego gracza, który zawinił. Dopóki piłka — po rzucie karnym — nie wyjdzie poza obręb koła bramkowego, nie wolno innym graczom brać udziału w grze.

Rzut karny dyktuje sędzia za następujące błędy:

a) nieprawidłowe postępowanie z piłką, nieprawidłowe używanie kija przez partję, broniącą bramki w obrębie koła bramkowego;

b) za grę brutalną (n. p. zatrzymanie przeciwnika, podstawianie nogi, uderzanie o jego kij i t. p.), popełnione przez partję broniącą w obrębie koła bramkowego.

12. Zawody prowadzi sędzią wraz z dwoma pomocnikami, którzy czuwają — każdy — nad swoją połową boiska. Ostateczne rozstrzygnięcia i wymiar kar należą do sędziego.

13. W razie wypadku, gdy któryś z graczy staje się niezdolnym do gry, sędzia zarządza przerwę, a po usunięciu przeszkody gra rozpoczyna się wybijanką z tego miejsca, gdzie zdaniem sędziego piłka znajdowała się przed przerwą.

Uwagi: Celem uniknięcia ścisku przed bramką, a tem samem nieszczęśliwego wypadku, atak i pomoc nie powinny się cofać pod własną bramkę, lecz zostawić obronę obrońcom i bramkarzowi. Unikać należy dalekich rzutów, gdyż w ten sposób można łatwo stracić piłkę. Piłkę należy „prowadzić", t. zn. lekkiemi uderzeniami kija popychać ją ku bramce, a w chwili zbliżającego się niebezpieczeństwa podać na skrzydło lub sąsiedniemu własnemu graczowi. Wszyscy gracze muszą mieć przez cały czas natężoną uwagę i tak się ustawiać, by w każdej chwili mogli piłkę — podaną przez współgracza — odebrać i dalej prowadzić lub podać. Partja broniąca musi umieć wyzyskiwać niezręczność i nieuwagę przeciwników.

2. Piłka nożna (angielska).

Do tej gry należy dopuszczać młodzież starszą (ponad 16 lat) dobrze fizycznie rozwiniętą i przygotowaną lżejszemi grami i zabawami, oraz systematycznemi ćwiczeniami gimnastycznemi. Trzymać się prawideł międzynarodowych, przyjętych przez związki i kluby sportowe, z tą różnicą, że początkowo czas gry należy skrócić do 45 min. (zam. 90).

---

7. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek.

A) Ćwiczenia bez przyrządów.

Chód i bieg na czworakach (naśladowanie zwierząt).

Przewroty na ziemi (lub na skórzanych materacach).

Chód chyłkiem popod łatę lub sznur (przy tem ręce na barki, na biodra lub na kark).

Pełzanie (na trawie, w sali na podłodze lub na ławeczkach). Sposób wykonania: z leżenia przodem o ramionach ugiętych, dłonie oparte o ziemię w wysokości barków; na raz prostuje się prawe ramię, kurcząc równocześnie lewą nogę (kolano na zewnątrz), na dwa ciężar ciała unosi się nieco w górę i przesuwa się ku przodowi, wyrzucając lewe ramię wprzód, a kurcząc prawą nogę. W ten sposób, wykonując ruchy naprzemianstronne rąk i nóg, posuwa się ćwiczący ku przodowi. Ćwi-

czeniami przygotowawczemi do pełzania są: wstępywania i zstępywania po drabinkach pionowych.

Skłony wprzód.

Skłony i zwroty w różnych postawach.



Fig. 208.



Fig. 209.

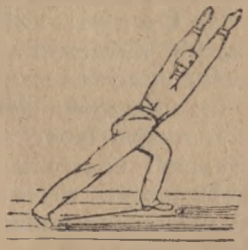


Fig. 210.

a) W postawie stojącej:

1) W post. zasadnej,
„ „ spojonej,
„ „ rozkrocznej, Fig. 208.
„ „ wykrocznej, Fig. 209.
„ „ wypadnej, Fig. 210.
„ „ uniku, Fig. 211.

Skłon wprzód: ręce na biodra, na barki, na głowę lub na kark.



Fig. 211.

W skłonie wprzód: wytrzymanie i skłony lub zwroty głowy, prężenia, przenoszenia i zamachy jedno- i różnostronne rąk, oraz ruchy pływackie rąk.

2. W postawie jednonóż ustalonej:

W post. jednonóż, druga na grzbiecie współćwiczącego.
W post. jednonóż, druga noga zakrocznie na grzbiecie współćwiczącego.

Skłon wprzód (obie nogi wyprężone); położenie rąk — jak poprzednio.
Wytrzymanie + ruchy głowy i rąk — jak poprzednio.

b) W klęczce, siadzie i leżeniu:

1) W klęczce jedno- i obunóż: skłon wprzód (położenie rąk, jak poprzednio). Wytrzymania + ruchy głowy i rąk, jak poprzednio.

2) W siadzie na ziemi, nogi wyprostowane; skłon wprzód (położenie rąk, jak poprzednio). Wytrzymania + ruchy głowy i rąk, jak poprzednio.

3) W leżeniu przodem na ziemi lub na grzbiecie współćwiczącego (nogi przytrzymuje współćwiczący); skłon głowy w tył, skłon tułowia w tył (położenie rąk, jak poprzednio). Wytrzymanie + ruchy głowy i rąk, jak poprzednio.

4) W leżeniu przodem na grzbiecie współćwiczącego: skłon wprzód i wdół. Fig. 212.



Fig. 212.

5. Waga stojąc (dla młodzieży starszej, dobrze wyćwiczonej, po poprzedniem przerobieniu wagi z ustaleniem (patrz Fig. 227, 228). Położenie rąk — jak poprzednio. Wytrzymanie + ruchy głowy i rąk, jak poprzednio.

6) W podporze klęcznym + podnoszenie ramion naprzemian (wzrok w górę skierowany, ramię wyprężone podnosi się szybko w górę i wytrzymuje).

B) Ćwiczenia na przyrządach.

Skłony w postawie jednonóż ustalonej:

1) W post. jednonóż, druga wykrokiem na ławce, łacie lub szczeblu drabinki pion. — Skłon wprzód, ręce na barki, na biodra lub na kark. W skłonie; wytrzymanie + skłony i zwroty głowy, prężenie i przenoszenie ramion.

Błędy: jedna lub druga noga w kolanie ugięta, głowa opada w dół.

2) W post. jednonóż, druga zakrokiem na ławce, łacie lub szczeblu drabinki pion. (Wypad z ustaleniem stopy). Fig. 213 i 214. — Skłon wprzód, położenie rąk, jak poprzednio. Wytrzymania + ruchy głowy i rąk, jak poprzednio.

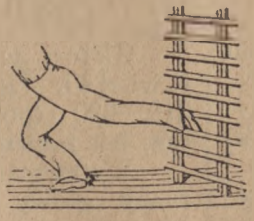


Fig. 213.

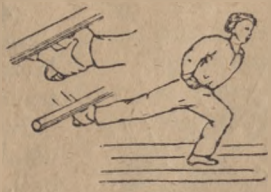


Fig. 214.

Uwaga: Przy skłonie wprzód z ustaleniem nogi w zakroku, noga wykroczna silnie ugięta w kolanie.

W klęczce, siadzie i leżeniu.



Fig. 215.

1) W klęczce jednonóż lub obunóż na ławce. Fig. 215.

Skłon wprzód, (położenie rąk, jak poprzednio).

Wytrzymania + ruchy głowy i rąk, jak poprzednio.



Fig. 216.

2) W siadzie pobok na ławce.

Skłon wprzód. Fig. 216 (położenie rąk, jak poprzednio).

Wytrzymania + ruchy głowy i ramion, jak poprzednio.

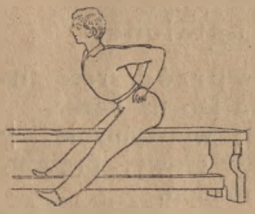


Fig. 217.

3). W siadzie rozkrocznym na ławce.

Skłon wprzód. Fig. 217 (położenie rąk, jak poprzednio).

Wytrzymania + ruchy głowy i rąk, jak poprzednio.

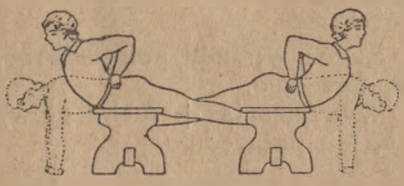


Fig. 218.

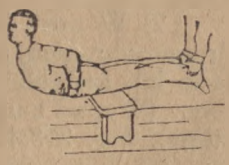


Fig. 219.

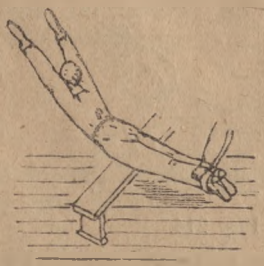


Fig. 220.

4) W leżeniu przodem na ławce (nogi przytrzymuje współćwiczący lub ustalone o szczebel).

Skłon wstecz i w dół. Fig 218, 219, 220 (położenie rąk, jak poprzednio).

Wytrzymania + ruchy głowy i rąk, jak poprzednio.

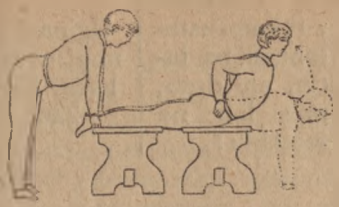


Fig. 221.

5) W leżeniu przodem na dwóch ławkach (nogi przytrzymuje współćwiczący).

Skłon wstecz. Fig. 221 (położenie rąk, jak poprzednio). Wytrzymania + ruchy głowy i rąk, jak poprzednio.

W postawie wypadnej:



Fig. 222.



Fig. 223.



Fig. 224.

1) W wypadzie wprzód i wprzód na zewnątrz. Fig. 222, 223, 224 (położenie rąk, jak poprzednio). Wytrzymania, + ruchy głowy, ruchy rąk, jak poprzednio.



Fig. 225.

2) W wypadzie:

Skłon wprzód w dół. Fig. 225. (położenie rąk, jak poprzednio). Wytrzymania + ruchy głowy i rąk, jak poprzednio.

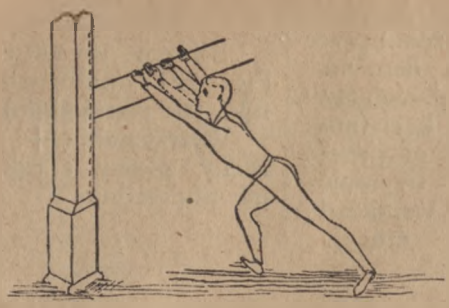


Fig. 226

3) Wypad z rękami ustalonemi na łacie, na drab. poz. lub na szczeblu: | Uginanie nogi w kolanie. Fig. 226.



Fig. 227.

4) Waga stojąc rękami ustalonemi. | 1. Stawanie na palce. 2. Uginanie nogi w kolanie. Fig. 227.



Fig. 228.

5) Waga stojąc stopą ustaloną (na łacie, na drabinie na szczeblu), (ręce na biodra, na barki, na kark). | Wytrzymania + ruchy głowy i rąk, uginanie nogi w kolanie i skłon w dół. Fig. 228.

Suche pływanie.

Jako całość jest ćwiczeniem całego tułowia, natomiast same tylko ruchy rąk, wykonywane w skłonie wprzód, w post. zasadnej, spojonej, rozkrocznej, wykrocznej, wypadnej, klęcznej i leżeniu przodem, należą do punktu „Ćw. karku, grzbietu i łopatek"; ruchy nóg, wykonane w post. stojącej, należą do punktu „Ćw. równowagi"; zaś ruchy nóg w leżeniu na ławce należą do punktu „Ćw. brzuszne". Metodycznie postępuje się w ten sposób, że przerabia się osobno ruchy rąk i nóg, jako ćw. przygotowawcze, a następnie łączy się oba ruchy razem (w leżeniu przodem na ławeczce i na pasach).

W kolumnie ćwiczebnej.

a) Ćwiczenia ramion.

Post. zasadna: ramiona wprzód, dłonie otwarte złączone.
1. ramiona w bok, dłonie na zewnątrz, raz! (długo).
2. ramiona skurcz, dłonie otwarte ku sobie, dwa! (krótko).
3. ramiona wprzód, dłonie ku sobie, trzy! (krótko).

b) Ćwicz. nóg (ręce na biodra, raz lewą nogą, raz prawą).

1. nogę skurcz, raz! (długo).
2. nogę rzuć w bok, dwa! (krótko).
3. nogę złącz, trzy (krótko).

c) Ćwicz. ramion i nóg łącznie (w postawie prostej, następnie w skłonie wprzód). Fig. 229.

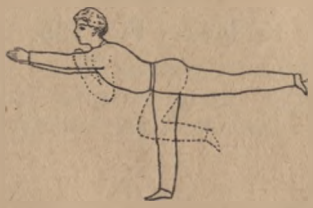


Fig. 229.

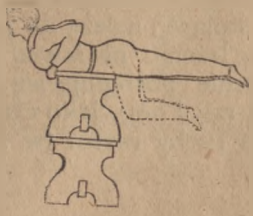
1. ramiona w bok, równocześnie nogę skurcz, raz! (długo).
2. ramiona skurcz, równocześnie nogę w bok, dwa! (krótko).
3. ramiona wprzód, równocześnie nogę złącz, trzy! (krótko).

Rytm: raz długo; dwa i trzy krótko i szybko po sobie.

Ćwiczenia w leżeniu na ławce, Fig. 230, 231.

1. Ćwiczenia ramion:

1. ramiona w bok, 2. skurcz, 3. wprzód.



Fig, 230.

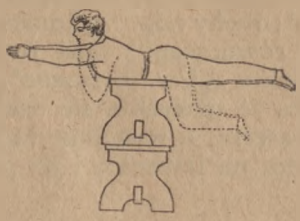


Fig. 231.

2. Ćwiczenia nóg.

1. nogi skurcz, 2. rozkrocz, 3. złącz.

3. Ćwiczenia ram. i nóg.

1. ram. w bok + nogi skurcz. Fig. 232.
2. „ skurcz + „ rozkrocz. Fig. 233.
3. „ wprzód + „ złącz. Fig. 234.

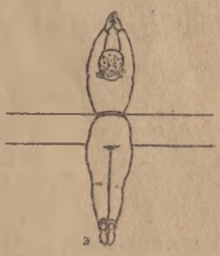


Fig. 232.

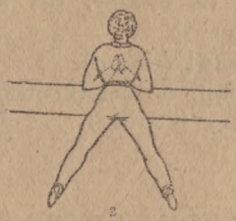


Fig. 233.



Figg 234.

Ćwiczenia na pasach, jak w leżeniu na ławce. Fig. 235.

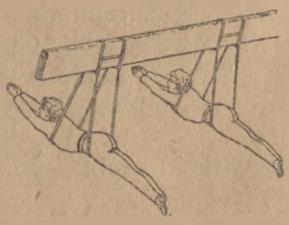


Fig. 235.

8. Ćwiczenia mięśni brzucha.

A) Bez przyrządów.

1. Siad turecki (początkowo wykonuje się z przysiadu, z oparciem rąk o ziemię lub podłogę, następnie na jedno tempo; zważać, by plecy były wyprostowane, pierś wypuklona, głowa wzniesiona do góry).

1. W siadzie tureckim:
a) prostowanie nóg, (położenie rąk, na biodra, na barki, na głowę, na kark);
b) uginanie nóg, z powrotem do siadu tureckiego;
c) szybkie powstawanie do post. zasadnej.

2. W postawie jednonóż. Drugą wykrocznie przytrzymuje współćwiczący (stojąc w wykroku), lub na grzbiecie współćwiczącego, który wykonuje podpór klęczny),
opadanie tułowia w tył (ręce na biodra, na barki, na głowę, na kark).
Wytrzymanie + zwroty głowy, rzuty i przenoszenia ramion.

3. W klęczce jedno- i obunóż,
opadanie tułowia w tył (Fig. 236 i 237) (położenie rąk — jak poprzednio).
Wytrzymania + ruchy głowy i ramion, jak poprz.



Fig. 236.



Fig. 237.



Fig. 238.

4. W siadzie na ziemi, nogi wyprostowane przytrzymuje współćwiczący;
opadanie tułowia w tył (Fig. 238), (położenia rąk — jak poprzednio).
Wytrzymania + ruchy głowy i ramion — jak poprzednio.

5. W siadzie pobok (poprzek) na grzbiecie współćwiczącego,
opadanie tułowia w tył (Fig. 239, 240) (położenia rąk — jak poprzednio).
Wytrzymania + ruchy głowy i ramion — jak poprzednio.



Fig. 239.



Fig. 240.

6. Podpór leżąc przodem (Fig. 241) (rozkrocznie i o nogach spojonych).

7. Podpór postawny, ręce na grzbiecie współćwiczącego (Fig. 242).

8. Podpór zwieszony, nogi na grzbiecie współćwiczącego (patrz: podpór zwiesz. na ławce).



Fig. 241.



Fig. 242.

W tych podporach: wytrzymania + zwroty głowy, podnoszenie nogi (wyprostowanej), podnoszenie ramienia (wyprostowanego), podnoszenie ramienia i nogi różnostronnie, skurcz nogi (kolano na zewnątrz), skurcz + rzut + opust nogi, pochód rękami na miejscu, uginanie ramion, wytrzymania o ramionach ugiętych + podnoszenie nogi, uginania i rzuty nogi, podskok na rękach z klaśnięciem w dłonie.



Fig. 243.

9. Taczki (Fig. 243).

10. W leżeniu tyłem na ziemi (Fig. 244).

Położenia rąk: ręce wyprężone w górę, na głowę, na kark.



Fig. 244.

Sposoby: podnoszenie nogi, podnoszenie obu nóg (nogi przez cały czas wyprostowane podnosi się i opuszcza powoli, przytem kręgi lędźwiowe muszą dotykać ziemi, klatka piersiowa podniesiona), skurcz + rzut + opust nog.

B) Ćwiczenia na przyrządach.

1. W postawie jednonóż, druga ustalona wykrokiem na ławce, łacie lub szczeblu drabinki pionowej.

Opadanie tułowia w tył (Fig. 245, 246) (ręce na biodra, na barki, na kark).

Wytrzymanie + zwroty głowy, skurcze i rzuty, przenoszenia ramion.

2. W klęczce jedno- i obunóż na ławce,

opadanie tułowia w tył (Fig. 247).



Fig. 245.



Fig. 246.



Fig. 247.

3. W siadzie pobok na ławce (siad wolny z uchwytem za przednią krawędź ławki, współćwiczący przytrzymuje za nogi, albo stopy zaczepione o szczebel drabinki pionowej),

opadanie tułowia w tył (Fig. 248, 249, 250, 251) (położenia rąk, jak poprzednio).

Wytrzymanie + ruchy głowy i ramion, jak poprzednio.

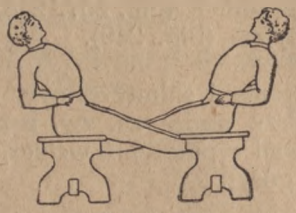


Fig. 248.



Fig. 249.

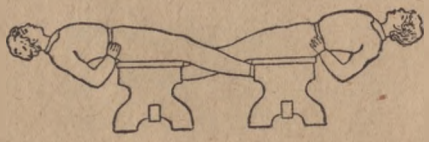


Fig. 250.



Fig, 251.

4. W siadzie rozkrocznym na ławce, | opadanie tułowia w tył (Fig. 252), (położenie rąk, jak poprzednio). Wytrzymanie + ruchy głowy i ramion, jak poprzednio.

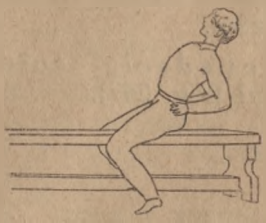


Fig. 252.



Fig. 253.

5. Podpór postawny (ręce na ławce, nogi na ziemi): | *a*) przodem (Fig. 253, 255, 256), *b*) tyłem (Fig. 254).

Sposoby, jak przy podporze leżąc przodem na ziemi.



Fig. 254.



Fig. 255.



Fig. 256.

6. Podpór zwieszony (ręce na ziemi, nogi na ławce lub szczeblu drabinki pionowej): | *a*) przodem (Fig. 257, 258, 259), *b*) tyłem (Fig. 260).

Sposoby: Wytrzymania + zwroty i skłony głowy, uginanie ramion, podskoki na rękach. (Przy podporze, zw. przodem, nogi powyż. Fig. 259; pochód rękami wprzód lub wstecz, a nogami po szczeblach w dół lub do góry).

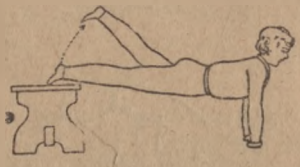


Fig. 257.



Fig 258.



Fig. 259.

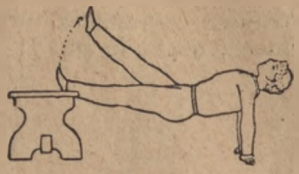


Fig. 260.

7. Podpór leżąc przodem, ręce na jednej, nogi na drugiej ławce (Fig. 261).

8. Podpór postawny poprzek na dwóch ławkach (Fig. 262).

Sposoby: Wytrzymanie + ruchy głowy, rąk i nóg, jak poprzednio.

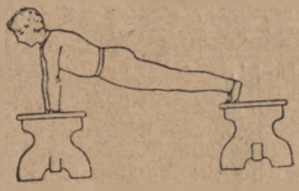


Fig. 261.



Fig. 262.

9. Siad zwieszony na ziemi (ławce), ręce chwytają za szczebel drabinki pion. nogi wyprostowane; } ruchy nóg, jak przy podporach (Fig. 263).

10. W leżeniu postawnem tyłem na ławce; } ruchy nóg (Fig. 264), (podnoszenie, opuszczenie, skurcze i rzuty

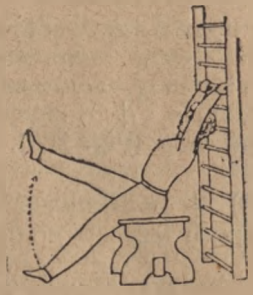


Fig. 263.



Fig. 264.

11. W leżeniu wolnem tyłem na dwóch ławkach; | ruchy nóg (Fig. 265), jak poprzednio.

12. Postawa zwieszona przodem (na ławce, drabinie poz.); | podnoszenie nóg naprzemian (Fig. 266).

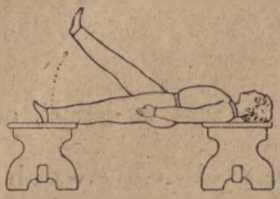


Fig. 265.



Fig. 266.

13. Zwieszenie postawne przodem (na łacie, drab. poz.); | podnoszenie i opuszczanie nóg naprzemian, także z oporem współćwiczącego (Fig. 267).

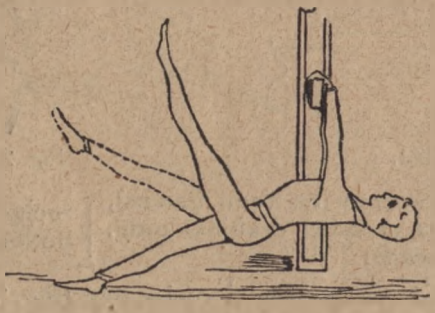


Fig. 267.

14. Zwieszenie tyłem ustalone (na drab. pion.); | skurcze i rzuty nóg, podnoszenia nóg naprzemian, poziomka nóg, wytrzymanie w poziomie + ruchy rozkroczne nóg (Fig. 268).

15. Skłon podparty (Fig. 269) + podskokiem rozkroki + pochód rękami wprzód do podporu leżąc — przodem.

16. Stanie na rękach (podpór wolny) (Fig. 270), początkowo przy łacie w wysokości bioder, następnie przy dra-

bince pionowej z pomocą współćwiczącego. Po wyuczeniu stania na rękach przy przyrządzie następuje stanie wolne.

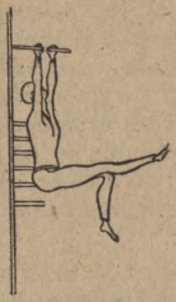


Fig. 668.



Fig. 269.

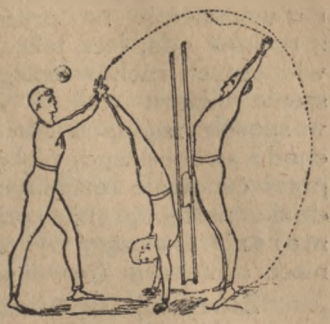


Fig. 270.

17. Dzwon (Fig. 271),

18. Zwieszenia przerzutne na drabince pion., łacie dwużerdzi i dwulinie.

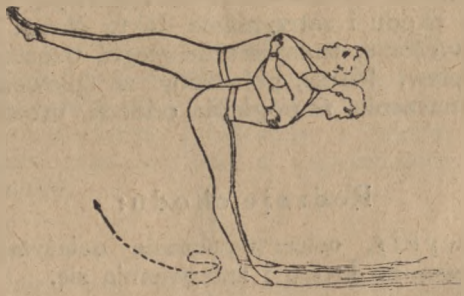


Fig. 271.

9. Chód i bieg.

W skład każdej lekcji gimnastycznej powinien wchodzić krótki chód i bieg, celem: pobudzenia narządów oddechu, krążenia krwi i trawienia do żywszej, intenzywniejszej funkcji, wzmocnienia mięśni nóg, tułowia i ramion oraz poprawienia postawy.

Układ ciała podczas chodu jest wtedy należyty, gdy tułów i głowę trzymamy prosto (jednak nie sztywnie i wymuszenie), ramiona, pozostawione własnemu ciężarowi, nabierają ruchu wahadłowego, a nogę wykraczającą uginamy w kolanie, poczem wyprężoną wprzód stawiamy całą stopą na ziemi, zwróconą nieco na zewnątrz (stopa nie powinna być zanadto zwrócona do środka, ani na zewnątrz). Należy unikać ciężkiego stawiania

nogi i uderzania stopą o ziemię. Wahadłowy ruch rąk nie powinien być za wielki, tułowia nie należy zwracać ani pochylać w jedną i drugą stronę; ciężar ciała zaś przenosi się należycie i równomiernie na przednią nogę. Chód składa się nietylko z ruchów uda, lecz także z ruchów ramion i mniej lub więcej widocznych ruchów całego tułowia, które mają na celu przenoszenie ciężaru ciała i właściwe ujęcie współdziałających sił w sposób najodpowiedniejszy. Należy dążyć do wyrobienia chodu swobodnego, pięknego, mało natężającego i naturalnego, przez ćwiczenie rozmaitych rodzajów chodu. Uruchomienie oddziału następuje na rozkaz: „Oddział (albo: naprzód) marsz!“ Ćwiczący wykraczają lewą nogą, znacząc pierwszy krok nieco silniejszem (pewniejszem) postawieniem nogi.

Zatrzymuje się oddział na rozkaz: „Oddział stój (albo stanąć!“). Po rozkazie „stój!“ wykonują ćwiczący jeszcze jeden krok nogą, będącą w tyle, poczem drugą nogę raźnie do niej dostawiają. Celem łatwiejszego wyuczenia ćwiczących równomiernego zatrzymania się powinien nauczyciel po słowie „stój!“ dodać: „raz, dwa“ — przyczem na „raz“ wykonuje się krok do przodu, a na „dwa“ dostawia się drugą nogę. Do wyuczenia równomiernego chodu i zatrzymania taktu służą: głośne liczenie, klaskanie w dłonie, znaczenie drugiego, trzeciego lub czwartego kroku i śpiew. Marsz, połączony ze śpiewem, ma jeszcze i to doniosłe znaczenie, że pogłębia oddech, urozmaica i uprzyjemnia chód.

Rodzaje chodu:

1. Chód zwykły, celem wyuczenia należytego trzymania ciała, pierwszego kroku i zatrzymania się.
2. Chód na palcach.
3. Chód na palcach i na całych stopach, n. p. cztery kroki na palcach, cztery na całych stopach.
4. Chód ze stawaniem na palce. (Na raz krok, na dwa na palce, na trzy na całe stopy).
5. Chód z dostawianiem nogi. (Tylną nogę dosuwa się i zatrzymuje opartą na palcach w odległości stopy od nogi przedniej).
6. Chód ze znaczeniem kroku palcami nogi przedniej. (Na raz uderzyć palcami nogi przedniej, na dwa postawić stopę).
7. Chód z prężeniem nogi przedniej w kolanie i stawie skokowym.
8. Chód drobnemi krokami (na jedną stopę).
9. Chód długiemi krokami (na trzy stopy).
10. Chód ze skurczem i prężeniem nogi.

11. Chód z podskokiem na każdej nodze. (Na raz krok, na dwa podskok na przedniej nodze).
12. Chód dostawny (taneczny). Na raz wykrok lewą nogą, na dwa dostaw tylną nogę do przedniej, na trzy wykrok lewą nogą — następnie przeciwnie).
12. Chód dostawny z podskokiem na każdej nodze. Tak samo, jak poprzednio, tylko na cztery podskok na przedniej nodze.
14. Chód wstecz (tylko na krótką odległość). Pochód wstecz rozpoczynać należy również lewą nogą, a palcami stóp posuwać lekko po ziemi. Krok, wykonany wstecz, równa się połowie wielkości kroku wprzód.
15. Chód wprzód i wstecz (n. p. 4 kroki wprzód, 4 wstecz).
16. Chód z zamachem ramion na przemian.
17. Chód z prężeniem ramion w górę (z postawy: ręce na barki).
18. Chód na palcach z przenoszeniem ramion (n. p. ramiona w górę, przenieś w bok z dłońmi zwróconemi w górę).
19. Chód z prężeniem ramion w bok (ręce przed pierś), na raz krok lewą + ram. w bok, na dwa krok prawą + ręce przed pierś).
20. Chód wypadami (połączony z rzutem ram. w górę, z prężeniem ram. w bok, z naprzemianstronnym zamachem ramion).

Bieg

różni się od chodu tem, że tutaj ciężar ciała podskokami przenosi się z jednej nogi na drugą, czyli, że w pewnym momencie całe ciało znajduje się w locie. Tego właśnie momentu nie powinien posiadać dobrze wykonany chód. Bieg powinien być wykonany lekko, na przedniej części stopy, tułów i głowa w położeniu prostopadłem, ramiona ugięte, ręce blisko ciała poruszają się lekko i swobodnie w stawach barkowych. Oddech powinien być swobodny i przez nos.

Ponieważ bieg przyśpiesza silnie oddech i czynność serca, natomiast chód uspokaja te czynności, przeto bezpośrednio po biegu należy zastosować odpowiednie rodzaje chodu. Dopiero po uspokojeniu oddechu i serca należy przećwiczyć parę głębokich oddechów.

Bieg ćwiczy się zawsze łącznie z chodem.

Co do trwania biegu należy pilnie przestrzegać zasady stopniowania (n. p. od 20 sekund począwszy do 1 minuty). Bieg gimnastyczny powinien mieć charakter biegu trwałego, t. j. w tempie powolnem, bez cech zawodniczych. Natomiast w czasie

lekcji boiskowych można z młodzieżą starszą i dobrze wyćwiczoną urządzać zawody w krótkich biegach stopniowo na 30, 40, 50, 60, 70 i 80 kroków.

Z młodzieżą od 16 lat należy urządzać zawody we wszelkiego rodzaju biegach według przepisów lekko-atletycznych (przyjętych w towarzystwach i klubach sportowych).

Korowody.

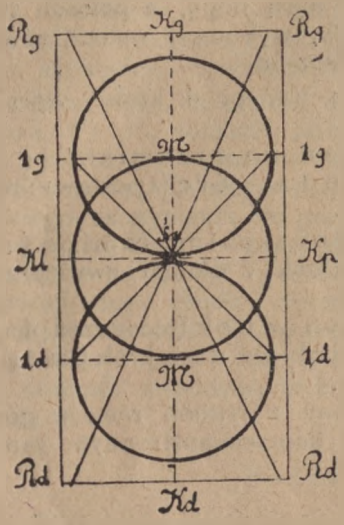


Fig. 272.

Pochód, bieg i pląs, wykonywane w różnych kierunkach, zestawione ze sobą, tworzą symetryczne, lub proporcjonalne figury geometryczne; zowiemy je korowodem.

Elementami korowodu są:

1. Kierunki proste i krzywe boiska; 2. przeciwpochody (biegi); 3. wymijania i wniki; 4. przestępywania i węzły (kluczki); 5. rozdzielanie się i łączenie zastępów.

Znaki boiska (Fig. 272).

Znaki te służą tylko do teoretycznego opracowania korowodu; w praktyce w miejscach tych robimy znaki kredą na podłodze, a na boisku wtykamy chorągiewki.

Rg = róg górny.
Rd = róg dolny.
Kg = kres górny.
Kd = kres dolny.
Kl = kres lewy.
Kp = kres prawy.
Śr = środek.
M = meta.
1g = punkt górny.
1d = punkt dolny.

Kierunki proste i krzywe.

1. Obwód = Rg + Rd + Rd.
2. Mały obwód = 1g + 1g + 1d + 1d.
3. Kierunek średni = Kg + Kd.

Kierunki te można narysować na podłodze kredą, na murawie wapnem, na toku kresą.

4. Kierunek poprzeczny (poprzek!) = Kl + Kg.
5. Kierunek ukośny (ukos!) = Rg + Śr + Rd.
6. Koło środkowe — górne — dolne.

Przeciwpochody (Fig. 273).

1. Przeciwpochód (bieg) w prawo) (Fig. 273 *a*).
2. „ „ na zewnątrz (Fig. 273 *b*).
3. „ „ do środka (Fig. 273 *c*).

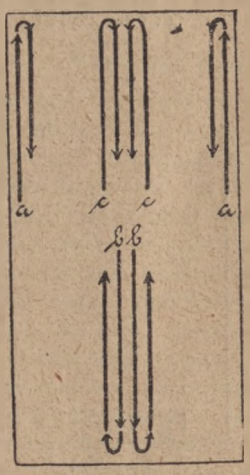


Fig. 273.

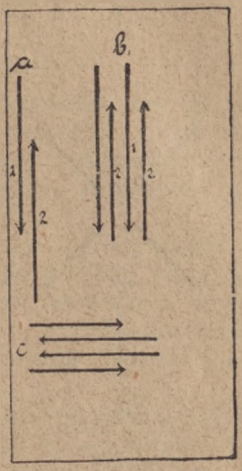


Fig. 274.

Wymijania i wniki (Fig. 274).

1. Wymijaj w prawo (lewo), (Fig. 274 *a*).
2. Wnik w lewo (prawo), (Fig. 374 *b*).
3. „ średni, (Fig. 274 *c*).

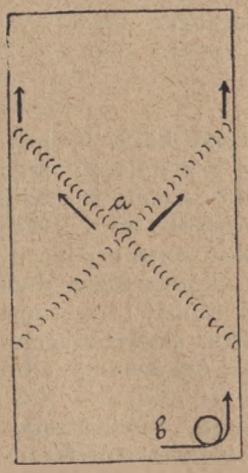


Fig. 275.



Fig. 276.

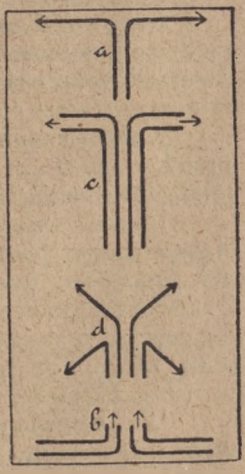


Fig. 277.

Przestępywania — węzły (kluczki), (Fig. 275 i 276).

1. Przestępuj! (Fig. 275 *a* i 276).
2. Węzeł w lewo (prawo)! (Fig. 275 *b*).

Najłatwiej wykonać, jeżeli kierunki naznaczymy na ziemi.

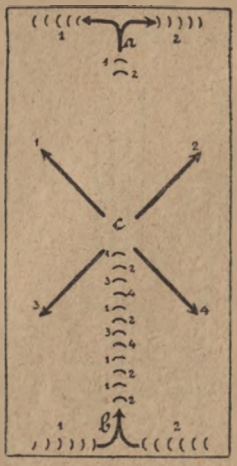


Fig. 278.

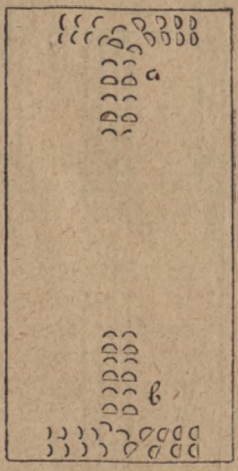


Fig. 279.

Rozdzielanie i łączenie zastępów. (Fig. 277, 278 i 279).

1. Na zewnątrz w obwód (środkiem i t. p.), (Fig. 277 *a c d*).
2. Złączyć środkiem (poprzek i t. p.), (Fig. 277 *b*).
3. Wachlarz! (Fig. 278 *a c* i 279 *a*).
4. Odpaść! (Fig. 278 *b* i 279 *b*).

Korowody przeprowadzamy w uszykowaniu:
rzędowem = korowód zastępowy,
dwurzędowem = korowód dwuzastępowy i
czterorzędowem = korowód czterozastępowy.

Każdą zmianę kierunku zapowiadamy na kilka kroków przed danym punktem boiska tak, ażeby prowadzący rząd miał dość czasu do zorjentowania się i zastosowania rozkazu.

Rozkazywanie przy korowodzie zastępowym nie przedstawia żadnej trudności. Nauczyciel wypowiada stronę i kierunek pochodu (biegu); rozkazywanie przy korowodzie dwu i czterozastępowym przedstawia już pewną trudność; tu musi nauczyciel rozkazywać równocześnie dwom lub czterem zastępom, które zbaczają: albo do siebie, albo od siebie, albo w różne kierunki.

Dla ułatwienia i umożliwienia kierowania kilkuzastępowym korowodem posługujemy się jeszcze następującemi terminami:

Rg + Rg = granica górna albo góra = w górę!
Rd + Rd = „ dolna „ dół = w dół!
Rg + Rd = „ boczna lewa (pr.), gr. przeciwna, przeciwległa, druga.
Rg + Rg + Kl + Kp = pole górne.
Rd + Rd + Kl + Kp = „ dolne.

Układ korowodu.

Pierwszym i najgłówniejszym momentem, tak co do techniki, jak i estetyki korowodu, jest zachowanie progresywności czyli należytego stopniowania elementów i obrazów od łatwych do trudniejszych, od pojedynczych do złożonych, zarówno w ogóle, jak i w szczegółach.

W tym celu nie tylko uszeregowanie pojedynczych elementów według stopnia trudności jest rzeczą wielkiej wagi, ale zarówno i zachowanie podziału całego korowodu na trzy części: *a*) rozwój, *b*) cel, *c*) zakończenie, które stanowić muszą harmonijną całość i odpowiadać wymogom techniki i estetyki; jest to warunkiem niezbędnym.

Drugim momentem prawidłowego projektowania — to wzgląd na należyte wypełnienie boiska, tj. wypełnienie danych kierunków. Zależy ono od stosunku liczby ćwiczących do długości sumarycznej linij, zajętych obrazem celowym i oblicza się rozmaicie, zazwyczaj jednak wedle miary: na 1 *m* długości — 1 ćwiczący.

Trzecim w końcu warunkiem natury zupełnie estetycznej jest jednolitość i jednobarwność stroju.

Najważniejszą częścią rysunku korowodowego jest cel korowodu, t. j. figura, która stanowić ma punkt kulminacyjny, chwilę najwyższego napięcia estetycznego, względnie technicznego. Ponieważ moment ten w korowodzie jest najgłówniejszym, przeto też figura celowa powinna być najpiękniejszą, względnie najtrudniejszą.

Projektując zatem korowód, pierwszą rzeczą będzie ustanowienie obrazu celowego, następnie — stosownie do tej figury i innych w danej chwili okoliczności — urabia się rozwój (wstęp) i zakończenie.

Obraz celowy może być w danym korowodzie albo tylko jeden albo może ich powstać więcej po sobie lub równocześnie.

Obrazy — powstające po sobie — powinny się kształtem różnić, powstające zaś równocześnie, t. zn. utworzone przez więcej zastępów w różnych częściach boiska w jednym i tym samym czasie, mogą być równe lub różne.

Obrazy celowe — choćby najdziwaczniejszego układu — nigdy nie stracą pewnej formy piękna, jeżeli zachowamy w nich

symetrję lub proporcję; wtedy bowiem osie symetrji i punkt środkowy boiska stanowią łącznik, który je spaja w pewną całość.

Obrazy celowe mogą być: przemijające, stałe lub chwilowo stałe. Przy tworzeniu obrazów przemijających ruch postępowy, raz rozpoczęty, trwa bez przerwy, aż do ukończenia korowodu; przy tworzeniu obrazów stałych lub chwilowo stałych przerywamy w danej chwili ruch postępowy, a gdy chodzi tylko o chwilowe, dobitniejsze zamarkowanie danej figury, lub o lepsze jej uplastycznienie, zarządzamy stosowne łączenie łańcuchowe, albo ruchy obrazowe, które znów zbyteczne są, gdy obraz trwać ma przez czas dłuższy, jako ustawienie do ćwiczeń wolnych z przyborami, igrzysk, piramid, lub jako podstawowe ustawienie do reju.

Jako figury celowe przyjmuje się taki geometryczny ornament (najczęściej prostolinijny), który z tła (boiska) ostro występuje.

Drugą, ważną częścią korowodu, jest r o z w ó j czyli wstęp do figury celowej. Część ta służy do przeprowadzenia „założenia".

Urabiając wstęp, t. j. rozwój korowodu, pamiętać należy:

1. ażeby rzecz rozwijać krótko, nie wprowadzać kierunków, które nie mają znaczenia i łączności z obrazem celowym;

2. ażeby unikać powtarzania jednych i tych samych elementów i obrazów;

3. ażeby nie odstępować od zasady progresji;

4. ażeby unikać kierunków zanadto skróconych.

Trzecią częścią korowodu jest z a k o ń c z e n i e, które powinno odznaczać się temi samemi cechami, co rozwój.

K o r o w ó d z a s t ę p o w y (Fig. 280—287).

U s t a w i e n i e: rząd na osi środkowej.

R o z k a z: Marsz.

przy (Kg): na lewo w obwód! (Fig. 280).
„ (Kd): środkiem! (Fig. 280).
„ (Kg): na prawo w obwód! (Fig. 281).
„ (Kl): poprzek! (Fig. 281).
„ (Kp): na lewo w obwód! (Fig. 282).
„ (Rg): na lewo ukos! (Fig. 283).
„ (Rd): na prawo w obwód! (Fig. 283).
„ (Rg): na prawo ukos! (Fig. 283).
„ (Rd): na lewo w obwód! (Fig. 283).
„ (Kp): ślimak! (zwinąć i rozwinąć), (Fig. 284).
„ (Kl): w obwód i ósemka ($1^6/_8$ razy po sobie, (Fig. 285).



Fig. 280.

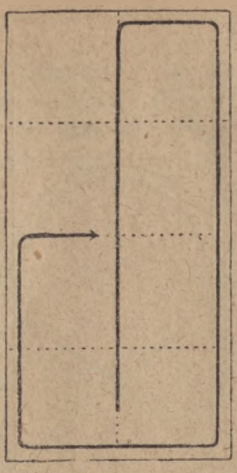


Fig. 181.

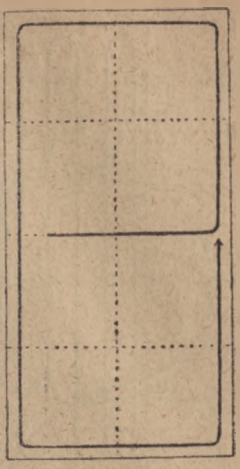


Fig. 282.

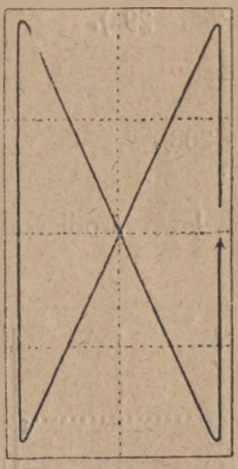


Fig. 283.



Fig. 284.

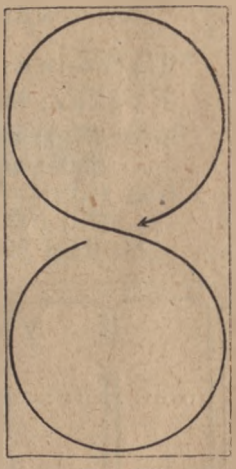


Fig. 285.

przy (1d): w obwód — aż do prawego (Rd).

„ (Rd): na lewo (pr.) przeciw — aż do przeciwnego (Rd) (Fig. 286).

„ (Rd): w obwód! przy drugiem (Rd) na lewo (pr.), przeciw — aż do przeciwnego (Rg) (Fig. 287).

„ (Rg): w obwód! przy (Kg) środkiem — zastęp stój!

Powtórzyć cały korowód aż do „ślimaka“ biegiem; ślimak i ósemkę wykonać pochodem, resztę znów biegiem.



Fig. 286.

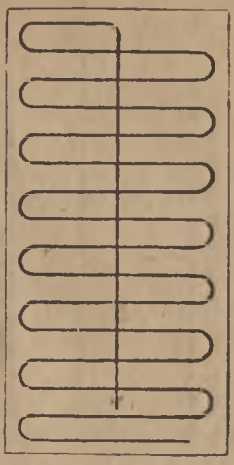


Fig. 287.

Korowód dwuzastępowy, (Fig. 288—298).

Ustawienie: dwurząd na osi środkowej.
Rozkaz: Marsz!
przy (Kg): na zewnątrz w obwód! (Fig. 288).
„ (Kd): wymijaj w prawo! (Fig. 288).
„ (Kg): „ w lewo! (Fig. 289).
„ (Kl) i (Kp): poprzek! przy (śr): na lewo środkiem! (Fig. 290).

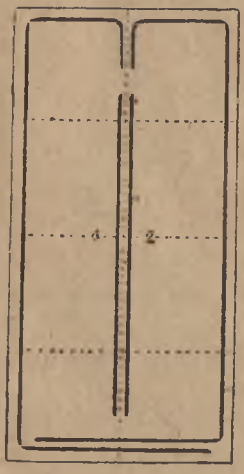


Fig. 288.

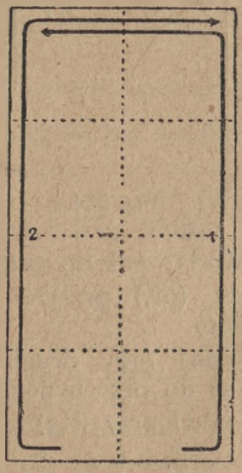


Fig. 289.

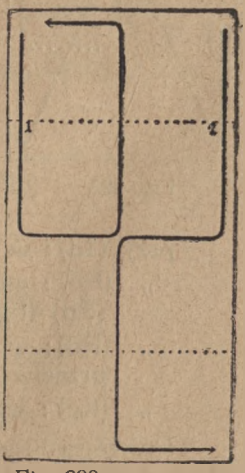


Fig. 290.

przy (Kg) i (Kd): na lewo w obwód, koło w górze i dole! (Fig. 291).
„ (Kg) i (Kd): ósemka — wymijaj w lewo! (Fig. 292.
„ (Sr): wymijaj w lewo! (Fig. 293).
„ (Kg) i (Kd): w obwód! (Fig. 393).

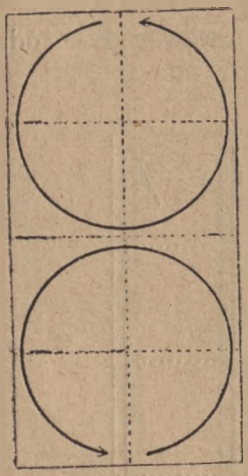


Fig. 291.

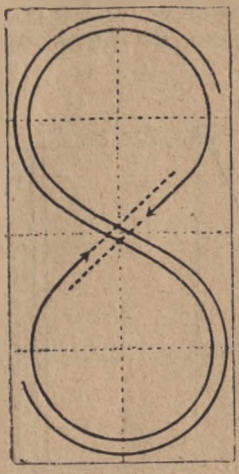


Fig. 292.

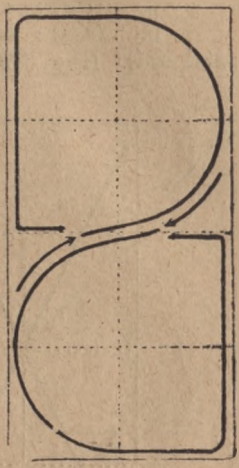


Fig. 293

przy (Kl) i (Kp): poprzek, wymijaj w lewo! (Fig. 294).
„ (Kl) i (Kp): na lewo w obwód! (Fig. 294).
„ (Rg) i (Rd): ukos, wymijaj w prawo! (Fig. 294).
„ (Rg) i (Rd): na prawo w obwód! (Fig. 295).
„ (Rg) i (Rd): ukos, wymijaj na lewo! Fig. 295).

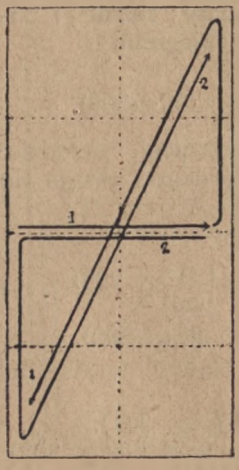


Fig. 294.

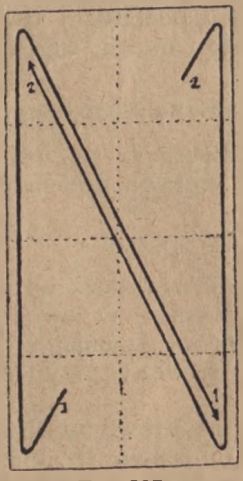


Fig. 295.

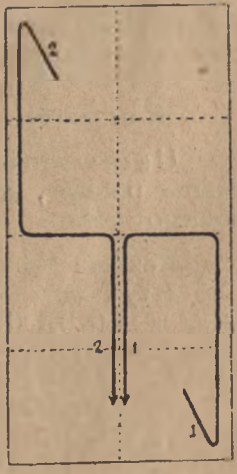


Fig. 296.

przy (Rg) i (Rd): na lewo w obwód! (Fig. 296).
„ (Kl) i (Kp): poprzek! przy (Śr.): środkiem w dół! (Fig. 296).
„ (Kd): na zewnątrz w obwód'! (Fig. 297).
„ (Rd): ukos! przy (Śr): przestępuj! (Fig. 297).
„ (Rg): w obwód w dół! (Fig. 298).
„ (Kd): środkiem do pierwotnego ustawienia — oddział stój! (Fig. 298).

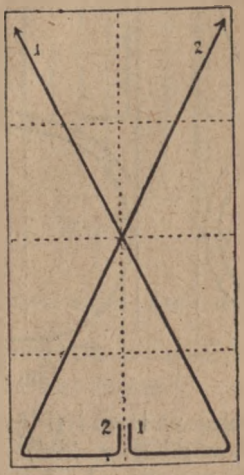


Fig. 297.

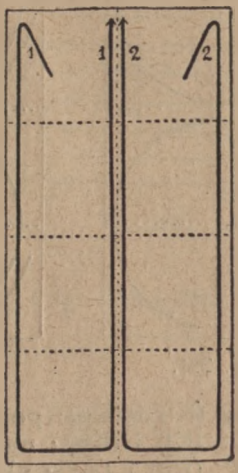


Fig. 298.

Powtórzyć korowód następująco: biegiem, aż do pierwszego ukosu; następnie: pochodem dwa ukosy; później: pochodem, aż do następnego ukosu, stąd resztę biegiem.

Korowód czterozastępowy. (Fig. 299—309).

Ustawienie: dwurząd na osi środkowej, przedzielony w połowie, jedna połowa czołem do górnego, druga do dolnego kresu.

Rozkaz: Marsz!
przy (Kg) i (Kd): na zewnątrz w obwód! (Fig. 299).
„ (Kl) i (Kp): wymijaj w lewo! (Fig. 299).
„ (1): mały obwód, wymijaj w lewo! (Fig. 300).
„ (1): ukos do środka! przy (Śr): złączyć środkiem! (Fig. 301).
„ (Kg) i (Kd): na prawo w obwód! (Fig. 301).
„ (Kl) i (Kp): na prawo — poprzek, wnik! (Fig. 302).
„ (Kl) i (Kp): na lewo w obwód! (Fig. 303).

przy (Kg) i (Kd): (Fig. 303.) koło przy powtórnem obejściu!
„ (Śr): wnik! — (Fig. 304).
„ (Kg) i (Kd): w obwód! (Fig. 305).
„ (1): mały obwód! przy (1): na zewnątrz w obwód! (Fig. 305).

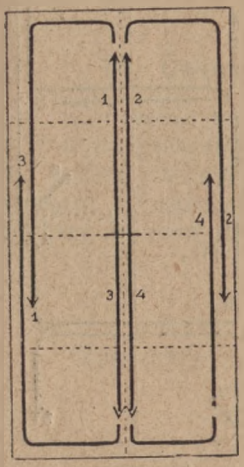


Fig. 299.

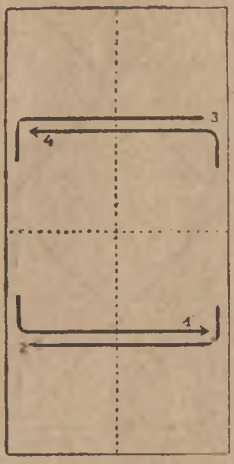


Fig. 300.

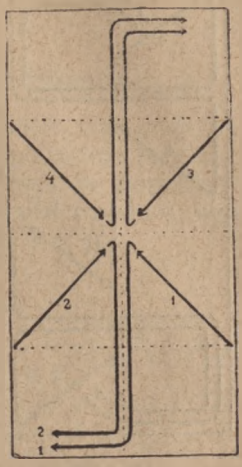


Fig. 301.

przy (Rg) i (Kl) — (Rd) i (Kp): ukos na mety, przestępuj! (Fig. 305, 306).
„ (Rg) i (Kp) — (Rd) i (Kl): do siebie w obwód! (Fig. 307)

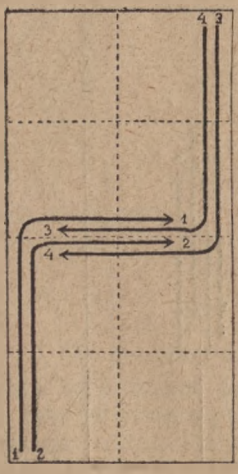


Fig. 302.

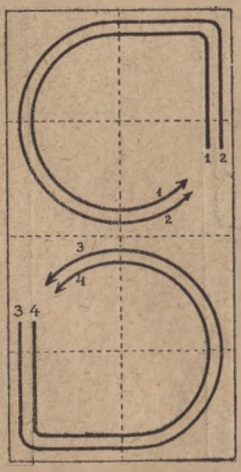


Fig 308.

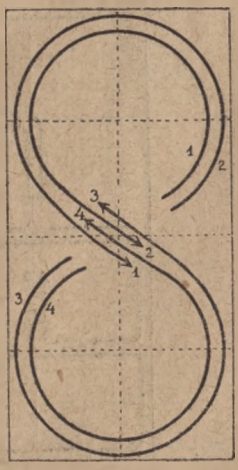


Fig. 304.

przy (1): mały obwód! przy przeciwległem (1): przestępuj w obwód! (Fig. 307).

„ (Rg. i (Kl) — (Rd) i (Kp): do przeciwnej granicy! (Fig. 308).

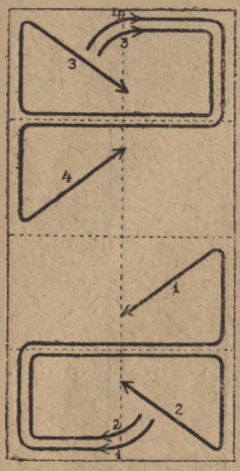


Fig. 305.

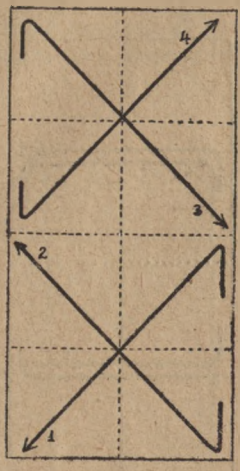


Fig. 306.

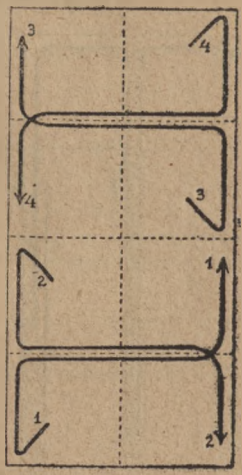


Fig. 307.

przy (Rg) i (Kp) — (Rd) i (Kl): do siebie w obwód! ((Fig. 308).

„ (1): złączyć — mały obwód! przy (M): na lewo do środka! (Fig. 308).

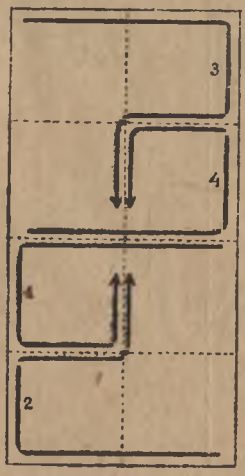


Fig. 308.



Fig. 309.

przy (Sr): wnik do pierwotnego ustawienia, oddział — stój! (Fig. 309).

Powtórzyć korowód następująco: biegiem, aż do pierwszego koła, następnie koło i wnik pochodem — resztę aż do końca biegiem.

10. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

Ćwiczenia te, podobnie jak inne ćw. tułowia, wykonuje się w tempie powolnem i z zachowaniem należytego położenia ciała. Tu należą skłony łącznie ze zwrotami, wykonane w postawie: stojącej, krocznej, rozkrocznej, klęczącej, wprzód opadnej, wypadnej, bokiem ustalonej, siadzie, w podporze i t. p.

a) Ćwiczenia bez przyrządów.

1. W postawie zasadnej, „ spojonej, „ rozkrocznej, „ wykrocznej, „ wypadnej, „ napalcowej, | *a*) skłon w bok (Fig. 310, 311, 312, 313, 314); *b*) zwrot tułowia, Fig. 315; *c*) zwr. tuł. od nogi wypadnej (Fig. 316); *d*) zwr. tuł, do nogi wypadnej (Fig. 317).

Sposoby: Kilka skłonów po sobie bez i z ruchem ramion, wytrzymanie + zwroty głowy, wytrzym. + ruchy ramion.



Fig 310.



Fig. 311.



Fig. 312.

2. W postawie jednonóż, druga rozkrocznie na grzbiecie współćwiczącego (wykonującego podpór klęczny przodem): | *a*) skłon w bok, *b*) zwrot tułowia (patrz skłon z oparciem nogi o ławkę).

Sposoby: jak wyżej.



Fig. 313.



Fig. 314.



Fig. 315.



Fig. 316.



Fig. 317.

3. W klęczce jednonóż i obunóż; | skłon i zwrot tułowia w bok.

4. W siadzie na ziemi, nogi wyprostowane przytrzymuje współćwiczący; | skłon i zwrot tułowia w bok.

5. W siadzie pobok (poprzek) na grzbiecie współćwiczącego: | skłon i zwrot tułowia w bok (Fig. 318).

6. W leżeniu bokiem na ziemi, nogi przytrzymuje współćwiczący: | skłon w bok.

Sposoby: Kilka skłonów po sobie bez i z ruchem ramion, wytrzymanie + zwroty głowy, wytrzym. + ruchy ramion.



Fig. 318.

7. Podpór leżąc bokiem (Fig. 319).

8. Podpór postawny bokiem, ręka na grzbiecie współćwiczącego.

9. Podpór zwieszony bokiem, nogi na grzbiecie współćwiczącego.



Fig. 319.

Sposoby: Kilka podporów po sobie, wytrzymanie + zwroty głowy, wytrzym. + ruchy nóg; podnoszenie nogi, skurcz + rzut + opust, wytrzym. + ruchy nogi i ręki równocześnie, przejście z podporu w lewo, do podporu w prawo (z pośrednim podporem, leżąc przodem).



Fig. 320.

10. Pochód wypadami z zamachem ramion naprzemian (Fig. 320).

11. W podporze klęcznym + prężenie ramienia i nogi naprzemian.

b) Ćwiczenia na przyrządach.



Fig. 321.

1. W postawie jednonóż, druga w rozkroku na ławce, łacie, szczeblu drab. pion: | Skłon w bok (Fig. 321).

Sposoby: Kilka skłonów po sobie bez lub z ruchem ramion, wytrzym. + zwroty głowy, wytrzym. + ruchy ramion, wytrzym. + zwroty tułowia.

2. W klęczce jedno- i obunóż na ławce: | skłon i zwrot tułowia w bok (Fig. 322).

3. W siadzie rozkrocznym na ławce: | skłon i zwrot tułowia w bok (Fig. 323).

4. W leżeniu wolnem bokiem na ławce (na dwóch ławkach): | skłon tuł. w bok (Fig. 324).



Fig 322.



Fig. 323.

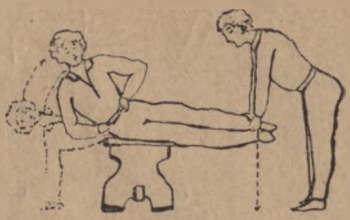


Fig. 324.

5. Podpór postawny, ręka na ławce nogi na ziemi: | bokiem (Fig. 325).

6. Podpór zwieszony, ręka na ziemi, nogi na ławce, łacie, lub szczeblu drab. pion. | bokiem (Fig. 326).



Fig. 325.



Fig. 326.



Fig. 327.

7. Podpór + zwieszenie; jedno ramię w podporze, drugie w zwieszeniu: | bokiem (Fig. 327). | ruchy nóg (Fig. 328). | próba chorąg. (Fig. 329). | chorągiewka (Fig. 330).



Fig, 328.

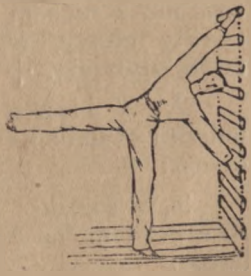


Fig. 329.



Fig. 330.

Sposoby: kilka podporów po sobie; wytrzym. ze zwrotem głowy; wytrzym. + podnoszenie nogi; wytrzym. + skurcz nogi;

wytrzym. + skurcz i rzut nogi; w chorągiewce rzut rozkroczny nóg.

8. W leżeniu postawnem bokiem na ławce: | ruchy nóg: skurcz, podnoszenie, skurcz + rzut + opust (Fig. 331).

9. W leżeniu wolnem bokiem na dwóch ławkach: | ruchy nóg — jak wyżej (Fig. 332).



Fig 331.

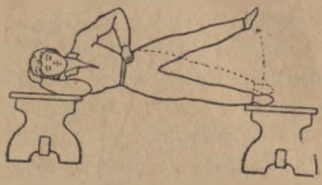


Fig. 332.

10. W leżeniu podpornem bokiem, tułów na ławce, ręka na ziemi: | ruchy nóg —jak wyżej, (Fig. 333).

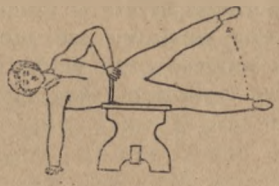


Fig. 333.

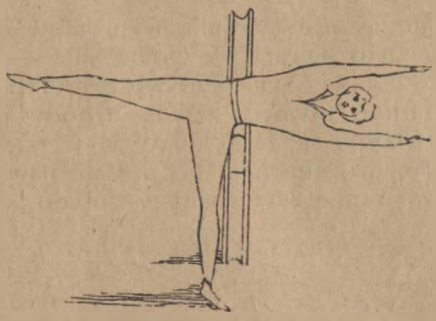


Fig 335.



Fig. 334.

11. Skłony w bok z ustaleniem bioder (o łatę w wysokości bioder) (Fig, 334 i 335).

Sposoby: parę skłonów po sobie z różnemi położeniami i ruchami rąk; wytrzym. + zwroty głowy; wytrzym. + ruchy ramion; wytrzym. + ruchy nóg.

12. W postawie stojącej wyrzucanie nogi w bok naprzemian (Równocześnie z rzutem nogi podnosi się rękę z tej samej strony).

13. Pochód i bieg wypadami ze zmianą położenia ramion zamachem (Fig. 336). (Postawa pierwotna: wypad lewą nogą wprzód, prawe ramię w górę skos, lewe w dół skos. Ze zmianą nóg następuje zmiana położenia ramion).



Fig. 336.

Do ćwiczeń naprzemianstronnych należą ponadto: ruchy przygotowujące do ćwiczeń lekko-atletycznych w rzucie oszczepem, dyskiem i pchnięciu kulą oraz postawy szermiercze. Zasadą przy tych ćwiczeniach, jak wogóle przy wszystkich ćwiczeniach naprzemianstronnych, jest wykonanie każdego ćwiczenia w jedną i drugą stronę.

1. Ćwiczenie przygotowawcze do rzutu oszczepem.

Na raz zakrok prawą nogą, prawe ramię wyprostowane (dłoń zwinięta w pięść) zamachem wprzód do położenia w tył (poziomo), lewe ramię wyprostowane zamachem wprzód do położenia wprzód na zewnątrz (dłoń otwarta wskazuje pod 45°, kierunek rzutu) — na dwa: ugina się lewą nogę do wypadu w lewo, prawe ramię energicznym zamachem do przodu naśladuje wyrzucenie oszczepu, lewe ramię zamachem w dół do po-



Fig. 337.

łożenia w tył na zewnątrz, — na trzy: powrót do postawy (prawa noga do lewej). To samo w lewą stronę (Fig. 337).

2. Ćwiczenia przygotowawcze do rzutu dyskiem.

Rzut prawą ręką: Prawa noga w zakroku, obie nogi ugięte w kolanach, lewa ręka oparta o kolano prawej nogi, prawa ręka (naśladuje trzymanie dyska) opuszczona w dół. W tej postawie wykonuje prawe ramię parę zamachów łukiem w dół na zewnątrz, wprzód i w tył (do wysokości barku) w ten sposób, że w przednim zamachu lewa ręka podtrzymuje dysk (w tylnym wraca na kolano). Następnie prawe ramię energicznym zamachem poziomym naśladuje wyrzucenie dyska (pod 45^0), równocześnie ciężar ciała przenosi się ku przodowi, lewa noga ugina się w kolanie do wypadu wprzód, lewe ramię wykonuje energiczny zamach poziomy do położenia w tył na zewnątrz.

To samo w lewą stronę.

Rzut z obrotem: Postawa początkowa, jak przy rzucie bez obrotu. Po wykonaniu 2—3 zamachów prawem ramieniem następuje obrót, który wykonuje się w ten sposób: W chwili, gdy prawe ramię znajduje się w zamachu tylnym, lewe wykonuje energiczny zamach poziomy w lewo do położenia w tył na zewnątrz, równocześnie lewa noga wykonuje mały krok w lewo, całe ciało zaś, porwane zamachem lewego ramienia i lewej nogi, wykonuje szybko cały obrót około osi pionowej w lewo. Podczas obrotu obie ręce pozostają w tyle, dopiero bezpośrednio po dokonanym obrocie prawe ramię przez silny skurcz mięśni piersiowych wykonuje zamach bokiem do przodu a w górę i wyrzuca dysk. W chwili wyrzucenia dyska ciało pręży się silnie i pochyla ku przodowi, a prawa noga wykonuje wypad wprzód. (To samo w lewą stronę).

Ćwiczenia przygotowawcze do pchnięcia kulą:

a) Z miejsca: Postawa początkowa: wypad prawą nogą wstecz, prawe ramię ugięte, dłoń otwarta (palce napółzgięte), ręka w wysokości barku, lewe ramię wyprostowane, podniesione pod 45^0 w górę, całe ciało zwrócone w prawo. Z tej postawy wykonuje się pchnięcie w następujący sposób: ciężar ciała przenosi się do przodu, wykonując równocześnie wypad prawą nogą wprzód, przyczem tułów zwraca się w lewo skos; równocześnie prawe ramię pręży się energicznym ruchem w górę skos (pod kątem 45), lewe zaś ramię zamachem dolnym przechodzi do położenia wtył na zewnątrz.

b) Z rozbiegu
(według zdjęcia kinematograficznego).

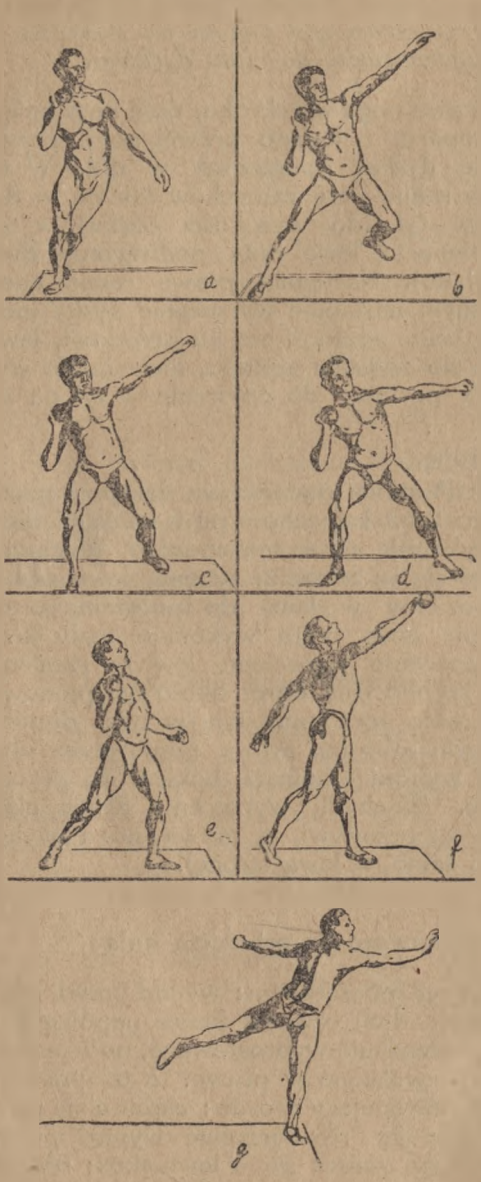


Fig. 338.

Fig. *a*): rzucający stoi w postawie wykrocznej w prawo, nogi silnie w kolanach ugięte, lewe ramię podniesione więcej w górę, zwrócony lewą stroną do kierunku rzutu.

Fig. *b*): prawa noga pręży się w kolanie i wyrzuca tułów do przodu, lewa noga podniesiona wprzód.

Fig. *c*): prawa noga wykonuje skok płaski do przodu.

Fig. *d*): lewa noga, (która dotychczas balansowała w powietrzu) dotyka ziemi.

Fig. *e*) Obie nogi prężą się, lewe ramię wykonuje zamach w tył, przez co tułów zaczyna się zwracać w lewo.

Fig. *f*): całe ciało pręży się energicznie, prawy bark zwraca się do przodu i w tej chwili pręży się prawe ramię.

Fig. *g*): ciało, porwane silnem pchnięciem ramienia do przodu, opierą się na prawej nodze, podczas gdy lewa jest podniesiona w tył.

Oba rodzaje pchnięć wykonuje się w prawą i lewą stronę.

Rzuty: oszczepem i dyskiem oraz pchnięcie kulą, jako przygotowanie do zawodów lekkoatletycznych, należy ćwiczyć z młodzieżą starszą od 16 lat, dobrze rozwi-

niętą — na boisku, według przepisów międzynarodowych przyjętych w klubach i towarzystwach sportowych.

Postawy szermiercze:

Postawa szermiercza w lewo (prawo) (Fig. 22).

Obie nogi w wykroku zgięte w kolanach, ciężar ciała spoczywa przeważnie na tylnej nodze, stopy do siebie pod kątem 90°.

Metodycznie: raz: 1/8 część obrotu w prawo (lewo), dwa: wykrok lewą (prawą), trzy: ugnij obie nogi, równocześnie ugnij ramiona do walki, lewe (pr.) nad prawem (l.), albo lewe (pr.) ramię lekko ugięte w łokciu, wyciągnięte wprzód, dłoń zwinięta w pięść w wysokości oka (łokieć nieco w dół, ręka grzbietem do góry), prawa (lewa) ręka na plecach, cztery: lewą (pr.) nogą tupnij dwa razy; pięć: powrót do postawy.

To samo ćwiczenie po nabyciu wprawy wykonuje się na dwa takty: raz: postawa szermiercza, ramiona do walki, tupnij: dwa: powrót do postawy pierwotnej.

Postawa szermiercza, wypad wprzód, cios:

1. Lewa (pr.) noga wykonuje wypad wprzód [ciężar ciała przenosi się na przednią nogę), lewe (pr.) ramię pręży się do przodu i wykonuje cios: z góry, z boku pr. (l.).

2. Powrót do postawy szermierczej.

Postawa szermiercza, pochód wypadami do przodu (natarcie):

1. Postawa szermiercza w prawo (l.), 2. wypad prawą (l.) nogą wprzód, 3. lewą (pr.) nogę zbliżyć do prawej (l.) do postawy szermierczej, 4. to samo, 5. do postawy szermierczej, 6. powrót do postawy zasadniczej.

Postawa szerm. skok w tył (obrona):

1. Postawa szermiercza w prawo (l.), 2. odskok w tył (odbicie oboma nogami), przedramię naśladuje zasłonę przed ciosem: z góry, z dołu lub z boku, 3. powrót do postawy zasadniczej.

W ten sam sposób łączy się pochód kilka kroków do przodu z odskokami w tył i odwrotnie.

Ciosy i obrony.

Cios (uderzenie pięścią) wcielamy z walki na pięści, jako ćwiczenie naprzemianstronne. Przed ciosem trzymamy oba ramiona, ugięte, jak wskazuje rycina 338. Po każdym ciosie uginamy szybko dane ramię.

Podczas ciosu opisuje pięść łuk:

a) z góry na dół — w kierunku pionowym, jeżeli przeciwnika uderzamy w czaszkę, cios taki zowiemy: ciosem wierzch (Fig. 339);

b) z dołu do góry — w kierunku pionowym, ezel przeciwnika uderzamy w brodę; cios taki zowiemy: ciosem spód (Fig. 339);



Fig. 338.

c) od lewej ku prawej stronie — w kierunku poziomym, jeżeli przeciwnika uderzamy w policzek prawy; cios taki zowiemy: ciosem zewnątrz (Fig. 339);

d) od prawej ku lewej stronie — w kierunku poziomym; jeżeli przeciwnika uderzamy w policzek lewy; cios taki zowiemy: ciosem wśród (Fig. 339).

Przy piewszym i trzecim ciosie (wierzch — zewnątrz) uderzamy pięścią od strony małego palca, przy grugim i czwartym ciosie (spód, wśród) uderzamy pięścią od strony wielkiego palca.



Fig. 339.

Wykonując ciosy, jako ćwiczenia wolne w kolumnie ćwiczebnej, wstrzymujemy je zawsze w poziomie.

Wćwiczanie ciosów (obron) przeprowadzamy naprzód w postawie wykrocznej, później w postawie szermierczej, w końcu łącznie z wypadem (unikiem, odskokiem).

Post. wykroczna w prawo — ramiona do walki (prawe ramię nad lewem):

1. cios wierzch — 2. powrót do postawy (ram. do walki).

1. „ spód — 2. „ „ „ „ „ „

1. „ zewnątrz — 2. „ „ „ „ „ „

1. „ wśród — 2. „ „ „ „ „ „

Post. wykroczna w lewo — ramiona do walki (lewe ram. nad prawem);

w tej postawie przećwiczamy ciosy lewą ręką.

Post. szermiercza w prawo (lewo, ram. do walki): — ciosy, jak wyżej, bez wypadów.

Post. szermiercza w prawo (lewo), ram. do walki:

1. cios wierzch, wypad wprzód pr. nogą;
2. powrót do post. szermierczej, ram. do walki.

Podobnie przećwiczamy inne ciosy.

Obrony (zasłony — krycia).

Każdy cios możemy zachwycić czyli przed każdym ciosem możemy się zasłonić, t. zn., że każdy cios ma odpowiednią obronę.

Ciosy zachwytujemy przedramieniem a mianowicie przy walce na prawo:

cios wierzch — zasłona wierzch: prawe przedramię poziomo nad czołem (Fig. 340);

cios spód — zasłona spód: lewe przedramię poziomo niżej brody (Fig. 341);

cios zewnątrz — zasłona zewnątrz: prawe przedr. pionowo na zewnątrz (Fig. 342);



Fig. 340.



Fig. 341.



Fig. 342.



Fig. 343.

cios wśród — zasłona wśród: lewe przedr. pionowo na zewnątrz albo pr. przedr. pionowo do środka (Fig. 343).

Obrony przećwiczamy w ten sam sposób, jak ciosy, jednak nie łączymy ich z wypadami, lecz z unikami lub odskokami.

11. Skoki.

Przy skokach gimnastycznych należy zwracać więcej uwagę na należyte wykonanie, na skoki zgrabne i sprężyste, niżeli na gwałtowne, wysokie i dalekie.

Celem bowiem skoków gimnastycznych jest: wzmocnienie akcji serca i płuc, wzmocnienie mięśni nóg a w szczególności stawu skokowego, wyrobienie należytej postawy, zgrabności, przytomności i odwagi.

W ten sposób pojęte ćwiczenia skoków można przeprowadzać w większych grupach (klasami) w kolumnie ćwiczebnej, ewentualnie z użyciem przyrządów posobnie.

Każdy skok składa się z odbicia, lotu i doskoku. (Fig. 344, 345 i 346). Odbicie jest następstwem silnego ugięcia i bezpośredniego wyprężenia nóg w stawie biodrowym i kolanowym, z równoczesnym naciskiem pięt o ziemię, wskutek czego działają one jak sprężyna, wyrzucająca silnie ciało w górę. Od chwili odbicia się ciało znajduje się w locie, podczas którego nogi mają być wyprostowane w kolanach, pięty złączone, stopy wyciągnięte wprzód. Zakończeniem lotu jest chwila, w której stopy dotkną ziemi; jest to doskok. Z chwilą dotknięcia stóp ziemi, nogi uginają się w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym. W następnym momencie prostuje się nogi i przychodzi się do postawy napalcowej, a z tej do zasadnej. Doskok, wykonany prawidłowo na palce i w sposób wyżej opisany, działa, jak resory u wozu i chroni cały organizm, a w szczególności mózg i stos pacierzowy od wstrząsu. Zły doskok może ponadto sprowadzić zwichnięcie, złamanie lub przepuklinę. Im dalszy, lub głębszy jest skok, tem silniej powinno się nogi przy doskoku uginać,

Rozróżniamy skoki; wolne i mieszane.

Skoki wolne są te, które odbywają się bez pośredniego oparcia się rękami o przyrząd lub współćwiczącego. Przy skokach zaś mieszanych współdziałają ręce w ten sposób, że w pierwszej chwili skoku chwytają, opierają się o przyrząd lub o współćwiczącego.

Skoki wolne dzielimy na skoki w miejscu lub z rozbiegu, ze względu zaś na kierunek mogą być: w wyż, w dal, w głąb, w dal a wyż, w dal a głąb.

We wszystkich tych skokach współdziałają ramiona w ten sposób, że w chwili lotu wykonuje się niemi zamach do przodu (w górę), przy doskoku zamach w dół. Ruchy te powinny być zgodne z ruchami nóg.

Przy wyuczaniu skoków należy ściśle przestrzegać zasady stopniowania. Należy rozpoczynać od ćwiczeń przygotowawczych (poskoki w miejscu i z miejsca, stawanie na palce, zamachy ramionami i skoki wolne w kolumnie).

Przy skokach z rozbiegu należy ćwiczyć odbicie jedną i drugą nogą, przy skokach zaś mieszanych skoki w jedną i drugą stronę.

Przy wszelkich skokach, a szczególnie przy skokach mieszanych, należy dbać o należytą ochronę ćwiczących.

Wywijadło: Rozróżniamy dwa rodzaje wywijadła a mianowicie: krótkie i długie.

Wywijadło krótkie jest to sznur dosyć gruby, bez rączek, 3 m. długi. Dziecko trzyma sznur za oba końce (skracając go odpowiednio do wzrostu), krążeniem ramion przenosi wywijadło ponad głowę i opuszcza je przodem w dół, a w chwili, gdy

sznur dotknie ziemi, początkowo przekracza go a później przeskakuje obunóż. To samo ćwiczy się z krążeniem ramion wprzód i w tył.

Wywijadło długie jest to sznur do 5 m. długości. Jeden koniec sznura przymocowuje się n. p. do drabinki (6—8 szczebel), a drugim zatacza się duże koło, tak, aby środek sznura za każdym obrotem uderzał o ziemię. Dzieci, ustawione w szereg lub parami, początkowo przechodzą (przebiegają) przez sznur w chwili, gdy dotyka ziemi, a później przeskakują go obunóż. Tak samo ćwiczy się przebieganie pod sznur w chwili, gdy ten znajduje się ponad głową. W tym wypadku dziecko lub dwójka rozpoczyna bieg w chwili, gdy sznur uderzy o ziemię.

Ćwiczenia wywijadłem powinny znaleźć zastosowanie w szkole powszechnej, od kl. IV począwszy i to tak w gimnastyce dziewcząt, jak i u chłopców. Wzmacniają one mięśnie całego ciała, rozwijają serce i płuca, oraz wyrabiają zręczność i przytomność umysłu.

a) Skoki wolne.

1. *Poskoki na miejscu:* Są to drobne, niskie skoki, następujące tuż po sobie w takcie zwykłego liczenia: raz—dwa, wykonane elastycznie (na palcach).

Podskakiwać możemy na obu nogach i na jednej; pierwszy nazywamy poskokiem obunóż, drugi jednonóż.

Rozkaz: Na miejscu poskokiem skacz!

Poskok obunóż możemy wykonać w postawie zasadnej, rozkrocznej, wykrocznej, półprzysiadnej i przysiadnej. Poskoki jednonóż na lewej i prawej nodze.

Urozmaicać możemy poskoki te:

a) rzutem ramion,

b) rzutem nogi wolnej (przy poskoku jednonóż).

Pochód, bieg i poskok łącznie.

a) Rozkaz: 10 kroków pochodu na miejscu, następnie 10 poskoków obunóż na miejscu — marsz! (kilka razy po sobie).

b) Rozkaz: 10 kroków biegu na miejscu, następnie 10 poskoków na miejscu; biegiem — marsz! (kilka razy po sobie).

c) Rozkaz: 10 kroków pochodu na miejscu, następnie 10 kroków biegu na miejscu, w końcu 10 poskoków na miejscu — marsz! (kilka razy po sobie).

Wszystkie powyższe kombinacje utrudnić i urozmaicić możemy:

a) rzutem ramion,
b) różnemi postawami,
c) klaskaniem.

Poskoki postępowe.

(W kolumnie ćwiczebnej). Ręce na biodra.

Rozkaz: Poskokiem wprzód (wstecz, w bok) skacz!

Urozmaicać i utrudniać możemy:
a) rzutem ramion,
b) poskokiem w różnych postawach.

4. Pochód, bieg i poskok z miejsca łącznie:
a) 10 kroków pochodu wprzód — 10 poskoków wprzód,
b) 10 kroków biegu wprzód — 10 poskoków wprzód,
c) 10 kroków pochodu — 10 kroków biegu — 10 poskoków wprzód.

Urozmaicenia:
a) podobnie w kierunku: wstecz — w bok,
b) łącznie z rzutem ramion,
c) łącznie z klaskaniem.

Skok w 5 taktach.

(W kolumnie ćwiczebnej).

1. Skok na miejscu (ręce w dół) w 5 taktach.

Rozkaz: Skok na miejscu w 5 takt.: skacz!
raz! wszyscy robią wspięcie;
dwa! „ „ półprzysiad, ręce wstecz;
trzy! „ podskakują i wracają do półprzysiadu, przytem zamach ramionami wprzód;
cztery! wszyscy robią wspięcie;
pięć! „ powracają do postawy zasadnej.

Skok ten powtarza się kilka razy po sobie bez przerwy.

Odbicie, lot i doskok (Fig. 344, 345, 346) możemy urozmaicać: obrotami, ruchami nóg i ramion, zmianą postaw.



Eig. 344.



Fig 345.



Fig 346.

2. Skok w miejscu w 5 taktach z urozmaiceniem doskoku.

I. 1. stań na palce; 2. półprzysiad; 3. skok na miejscu, z powrotem do półprzysiadu; 4. poskok na miej. z powrot. do półprzysiadu; 5. na palce; 6. postawa zasad.

II. 1. stań na palce; 2. półprzysiad; 3. skok na miejscu z powrot. do półprzysiadu; 4. poskokiem rozkrok (wykrok) i zeskok do półprzysiadu; 5. na palce; 6. postawa zasadna.

III. 1. na palce; 2. półprzysiad; 3. skok na m. z powrot. do półprzysiadu; 4. poskokiem 1/4 (1/2 — 3/4 — 4/4) obrotu w lewo (pr.) 5. na palce; 6. post. zasad.

IV. 1. na palce; 2. półprzysiad; 3. skok na m. z powrot. do półprzysiadu; 4. poskok: w locie rozkrok (+ rzut ram.), powrót do półprzysiadu; 5. na palce; 6. post. zasadna!

3. Skok w miejscu w 5 taktach z urozm. odbicia.

W rozkroku: 1. na palce; 2. półprzysiad; 3. skok na m. z powrot. do półprzysiadu w post. zasadnej, 4. na palce; 5. post. zasad. 6. rozkrok skokiem.

Podobnie: z post. wykrocznej w lewo (pr.), z post. jednonóż.

4. Skok w m. w 5 takt. z urozm. lotu.

I. 1. wspięcie; 2. półprzysiad; 3. skok w m. z powrotem do półprzysiadu, w locie rozkrok i nogi złącz; 4. wspięcie; 5. postawa zasadna,

Podobnie w locie: nogi skrzyżuj, rzuć ramiona: w górę, w bok, wprzód — także łącznie ruch nóg i ramion, n. p. rzuć ram. w bok + nogi rozkrocz i t. p.

II. 1. na palce; 2. półprzysiad; 3. skok w m. z powrotem do półprzysiadu, równocześnie w locie 1/4 (1/2, 3/4, 4/4) obrotu w lewo (pr.), 4. wspięcie; 5. post. zasadna.

5. Skok wprzód (z zamachem rękami do przodu) w 5 taktach.

Rozkaz: Skok wprzód w 5 takt.: skacz!
raz! wszyscy robią wspięcie;
dwa! „ „ półprzysiad;
trzy! „ skaczą wprzód na odległość 50 cm i pozostają w półprzysiadzie;
cztery! wszyscy robią wspięcie;
pięć! „ wracają do post. zasadnej;
Skok ten wykonywamy kilka razy po sobie, bez przerwy.

6. Skok wstecz (ręce na biodra) w 5 taktach.

Rozkaz: Skok wstecz w 5 taktach: skacz!
raz! wszyscy robią wspięcie;
dwa! „ „ półprzysiad;
trzy! „ skaczą wstecz na 30 cm do półprzysiadu;
cztery! wszyscy robią wspięcie;
pięć! „ wracają do post. zasadnej.
Powtórzyć kilka razy po sobie, bez przerwy.

7. Skok w bok w lewo (pr.) (ręce na biodra) w 5 taktach.

Rozkaz: skok w lewo (pr.) w 5 taktach: skacz!
raz! wszyscy robią wspięcie;
dwa! „ „ półprzysiad;
trzy! „ skaczą w bok w lewo (pr) bez zmiany frontu na odległość 50 cm. do półprzysiadu;
cztery! wszyscy robią wspięcie;
pięć! „ wracają do post. zasadnej.
Powtórzyć kilka razy po sobie bez przerwy.

Uwaga: Celem wyćwiczenia pewności skoku należy młodzież tuż po skoku, a więc po rozkazie „trzy“ — od czasu do czasu nieco dłużej wytrzymać w półprzysiadzie.

Skok w 1 takcie.

(W kolumnie ćwiczebnej).

1. Skok na miejscu w 1 takcie.

Rozkaz: Skok na miejscu — skacz! raz! wrzyscy skaczą średnio wysoko na miejscu, przyczem pamiętają, aby skok był elastyczny, lekko, na palcach stóp wykonany,

2. Skok z urozmaiceniem doskoku.

I. 1. skok w miejscu; 2. poskok w miejscu,
II. 1. „ „ „ 2. poskokiem rozkrok i zeskok,
III. 1. „ „ „ 2. poskokiem 1/4 (1/2 3/4 4/4) obrotu,
II. 1. „ „ „ 2. poskok + w locie rozkrok.

3. Skok z urozmaiceniem odbicia.

I. 1. rozkrok (poskokiem); 2. zeskok; 3. poskok w miejscu.
II. 1. wykrok (poskokiem); 2. zeskok; 3. poskok w miej-
III. 1. post. skrzyżna (poskokiem); 2. zeskok; 3. poskok na miejscu.

3. Skok z urozmaiceniem lotu.

I. 1. skok w. m.; 2. w locie rozkrok (wykr., n. skrzyż.);
II. 1. „ „ „ 2. „ ruch nóg, ruch ramion;
III. 1. „ „ „ 2. „ 1/4 (1/2, 3/4, 4/4) obrotu.

Skok wprzód, „ wstecz, „ w bok } wykonywa się podobnie, a zawsze do postawy zasadnej, z lekkim półprzysiadem.

Skok z pochodu i rozbiegu.

(W kolumnie ćwiczebnej).

1. Skok wprzód (z zamachem rąk) z pochodu.

Rozkaz: Dwa kroki pochodem wprzód; na trzy skok wprzód — zaczyna lewa (pr.) noga — marsz!

raz! krok lewą nogą,
dwa! „ prawą nogą,
trzy! skok wprzód na odległość 50 cm. do postawy zasadnej z poprzednim półprzysiadem.

Skok ten powtarzać należy kilka razy po sobie, bez przerwy, rozpoczynając lewą, a potem prawą nogą.

2. Skok wprzód z rozbiegu.

Rozkaz: Dwa kroki biegiem wprzód; na trzy skok wprzód — zaczyna lewa (pr.) noga — biegiem marsz!

raz! krok bieżny lewą nogą,
dwa! „ „ prawą „ ,
trzy! skok wprzód.

Skok ten powtarzać należy kilka razy po sobie.

Oba te skoki — po należytem wyćwiczeniu — przeprowadzać należy z pochodu i rozbiegu; trzema i czterema krokami.

Rozkaz: Trzy (4) kroki pochodem (biegiem) wprzód; na cztery (5) skok wprzód — lewa (pr.) noga zaczyna — marsz!

raz! krok lewą nogą,
dwa! „ prawą „ ,
trzy! „ lewą „ ,
cztery! skok wprzód.

Skok ten powtarzać należy kilka razy po sobie.

Urozmaicenia skoku — jak podano poprzednio.

Skok w wyż przez ławkę (trzcinę bambusową lub sznurek).

(W kolumnie).

Przed każdym rzędem kolumny ustawiamy odwróconą ławkę (Fig. 347) lub trzcinę bambusową (sznur), (Fig. 348);

długą na 3—4 m., której końce opieramy na 2 ławkach, równolegle ustawionych po bokach skrzydeł rzędowych.



Fig. 347.



Fig. 348.

a). Ławka — *b*). Trzcina bambusowa, lub sznur do skoku.

1. Z miejsca.

Na rozkaz: Skok w wyż — skacz! raz! przeskakuje każdy rząd swoją ławkę (trzcinę — sznur), następnie: W tył zwrot! skok w wyż — skacz! dwa! W tył zwrot!

Tak się przeskakuje z miejsca ławkę tam i napowrót kilka razy, a zawsze na rozkaz i w takcie.

2. Z pochodu (rozbiegu).

Również z pochodu lub rozbiegu można zarządzić masowy skok w wyż, jeśli oddalenie ławek lub trzcin (sznurów) zwiększymy — przez rozsunięcie ławek (trzcin) tak, iżby było przestrzeni przynamniej na 2—3 kroki rozbiegu (pochodu).

Przy skoku w wyż z pochodu i rozbiegu musi się każdy cofnąć od swojej ławki (trzciny) na 2—3 kroki, a najlepiej aż do najbliższej tylnej ławki (trzciny). Skok ten zarządza się na rozkaz i liczenie kroków, podobnie, jak to przedstawiono przy skoku wprzód z pochodu.

Urozmaicenia i utrudnienia:

a) skok w wyż z miejsca w 5 taktach,
b) „ „ „ z różnych postaw,
c) „ „ „ z urozmaiceniem doskoku, zmianami postaw,
d) „ „ „ z urozmaiceniem doskoku obrotem,
e) „ „ „ z urozmaiceniem lotu obrotami,
f) „ „ „ „ lotu i doskoku,
g) „ z pochodu (biegu) z urozmaiceniem, jak pod (*b*) aż do (*f*).

Skok w dal (w wyż) zastępowy.

Przez sznur lub trzcinę bambusową,

rzędami, posobnie po 6—10 ćwiczących.

Do skoku w dal oznaczamy kredą na podłodze dwie równoległe linje, które oznaczają przestrzeń, przeznaczoną do przeskoku. — Doskok na podłogę lub materac, na boisku zaś na piasek. Skok w dal zaczynamy zawsze od skoku z miejsca, t. zn. bez rozbiegu z postawy zasadnej, przyczem w początkach zarządzamy skok 5-taktowy, później skok w jednym takcie, w końcu skok z pochodu i rozbiegu z oznaczeniem, którą nogą ma się odbić.

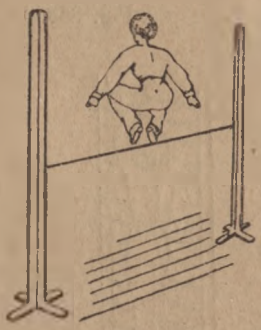


Fig. 349.

Do skoku w wyż (Fig. 349) ustawiamy wszystkie stojaki w jednym rzędzie i w jednej wysokości umieszczamy na nich: albo kilka trzcin bamb. (sznurów) lub jeden długi sznur. Na odległość $^{3}/_{4}$ m od strony rozbiegu robimy kresę, od której ćwiczący mają się odbijać. Skok w wyż przeprowadzamy podobnie, jak skok w dal.

Urozmaicanie skoku w dal i wyż:

a) urozmaicanie doskoku: poskoki, zmiany postaw, obroty,

b) urozmaicanie lotu: obroty — rzuty ram. — rozkroki,

c) rozszerzanie sznurów przy skoku w dal, podnoszenie sznura przy skoku w wyż,

d) skombinowanie skoku w dal ze skokiem w wyż.

Skok w głąb (z drabinek szwedzkich lub ławek).

1. Z postawy na drugim szczeblu od dołu (3-4-5-tym) ręce trzymają w dole za szczebel:

a) skok wprzód z postawy tyłem do drab. (Fig. 350);
b) „ wstecz „ przodem „ (Fig. 351);
c) „ w bok „ bokiem „ (Fig. 352).

Podobnie skok z ławki (Fig. 353).

2. Ze zwieszenia na szczeblu: (nogi na 2, 3, 4, 5-tym szczeblu, ręce nachwytem nad głową).

a) skok wprzód ze zwiesz. tyłem (Fig. 354);
b) „ wstecz „ „ przodem (Fig. 355);
c) „ w bok „ „ bokiem (Fig. 356).



Fig. 350



Fig. 351.



Fig. 352.



Fig. 353.



Fig. 354.



Fig. 355



Fig. 356.

Urozmaicenia skoku w głąb pod 1 i 2.

a) urozmaicenie doskoku: poskokiem, zmianą postaw,
b) „ „ : obrotami poskokiem,
c) „ lotu: obrotami,
d) „ doskoku i lotu.

Skok z pomostu.

1. Wybiegi i zbiegi po pomoście:
a) wybieg w górę przodem — obrót — zbieg przodem,
b) „ „ „ — zbieg tyłem,
c) „ „ tyłem — zbieg przodem,
d) „ „ obrót — zbieg tyłem.

2. Skok w bok w lewo (prawo) rozbiegiem:

a) odbicie 1 krokiem (prawą nogą) skok w lewo,
b) „ 2 krokami (lewa — prawa) skok w lewo,
c) „ 3 „ (prawa — lewa — prawa) skok w lewo.

(Przy skoku w prawo odbija przeciwna noga).

3. Skok wprzód:

a) wybieg w górę — stanąć na krawędzi — zeskok wprzód (Fig. 357).
b) Skok wprzód 3 krokami po pomoście,
c) „ „ 2 „ „ „ } (Fig. 358.)
d) „ „ 1 „ „ „

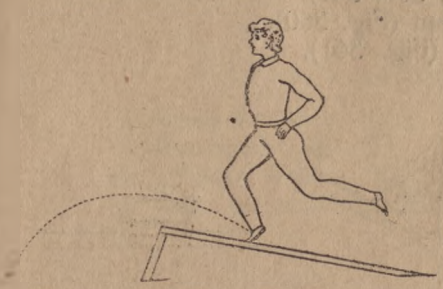


Fig. 357.

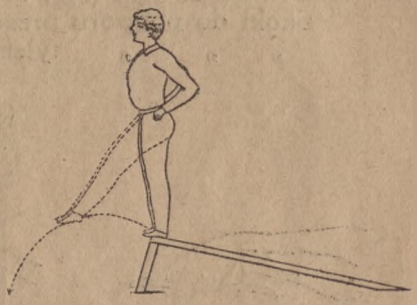


Fig. 358.

Uwaga: Pomost ustawiamy nisko, skoki trudniejsze są przeznaczone tylko dla uczniów starszych.

Skoki przez i podbiegi pod wywijadło.

1. Podbieg pod krążącą linewkę:

a) czwórkami } za 3 obrotem linewki,
b) dwójkami } za 2 „ „
za 1 „ „

Do podbiegu krążymy linewką w kierunku od ćwiczącego.

2. Przeskok z rozbiegu przez spokojnie wiszącą linewkę (30 cm nad ziemią):

a) przeskok czwórkami,
b) „ dwójkami z jednej i z dwóch stron,
c) „ bokiem tam i napowrót na miejscu.

3. Przeskok z rozbiegu przez krążącą linewkę:

a) przeskok dwójkami } za 3 obrotem linewki.
b) „ czwórkami

Do przeskoku krążymy linewką do ćwiczącego.
4. Przeskok w miejscu przez krążącą linewkę:
a) dwójkami } za każdym obrotem linewki, z pośre-
b) czwórkami } dnim poskokiem.
5. Podbieg i nawrotny wybieg z przeskokiem.
6. Podbieg, stanąć, przeskoki na miejscu.
7. Przeskok i nawrotny wybieg.
8. Jedni podbieg, drudzy równocześnie przeskok rozbiegiem ze stron przeciwnych.

Skoki mieszane.

Na siodełku.

Uchwyt za łęki (Fig. 359, 360, 361).
Skoki do podporu przodem (Fig. 360).
„ „ „ tyłem (Fig. 361).



Fig. 359,



Fig. 360.



Fig. 361.

I. Skoki okroczne.

a) z podporu przodem:

1. Zamach okroczny (Fig. 362),
2. Przemach „ (Fig. 363),
3. Siad „ (Fig. 364),
4. Półkole okroczne. (Fig. 365).

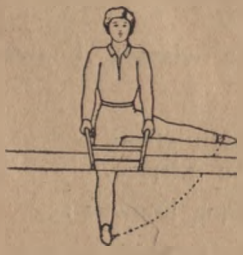


Fig. 362.



Fig. 363.

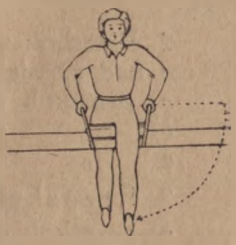


Fig. 364.

5. Koło okroczne (Fig. 366).
6. Zamach okroczny wstecz (Fig. 367).
7. Siad „ „ Fig. 368).

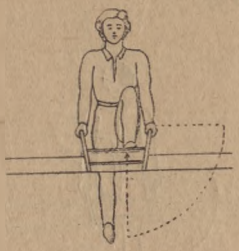


Fig. 365.

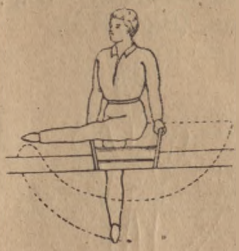


Fig. 366.

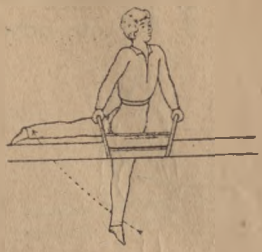


Fig. 367.

a) z podporu tyłem:

8. Zamach wstecz (Fig. 369).
9. Przemach siad (Fig. 370).
10. Półkole wstecz (Fig. 371).
11. Koło wstecz (Fig. 372).

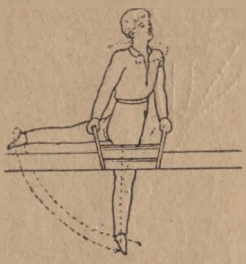


Fig. 368.



Fig. 369.

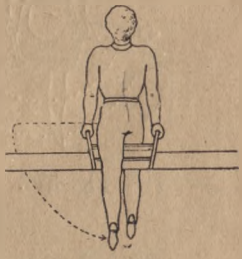


Fig. 370.

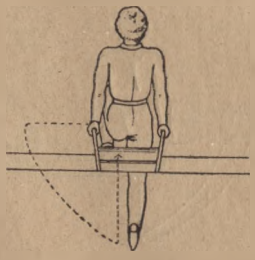


Fig. 371.

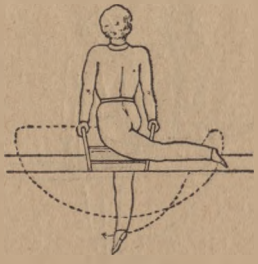


Fig. 372.

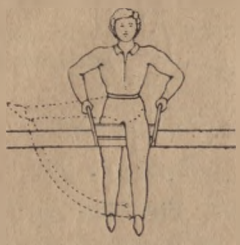
II. Skoki odwrotne.

a) z podporu przodem:

1. Zamach odwrotny (Fig. 373).
2. Przemach + siad odwrotny (Fig. 374).
3. Półkóle odwrotne (Fig. 375).



Fig. 373.



Eig. 374.

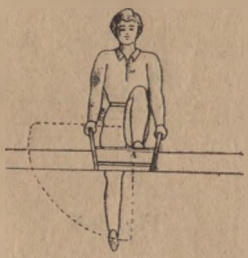


Fig. 375.

4. Koło odwrotne (Fig. 376).
5. Odwrotka (Fig. 377).

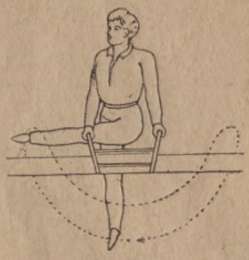


Fig. 376.

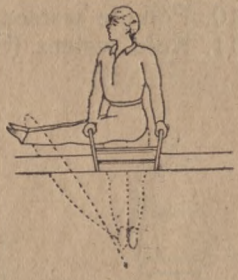


Fig. 377.

III. Skoki odboczne.

a) *b*) z podporu przodem i tyłem:

1. Zamach odboczny. Fig. 378).
2. Przemach + siad odboczny (Fig. 379).

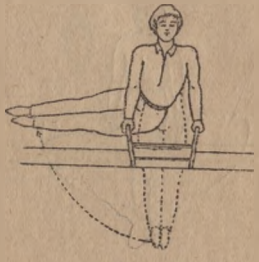


Fig. 378.

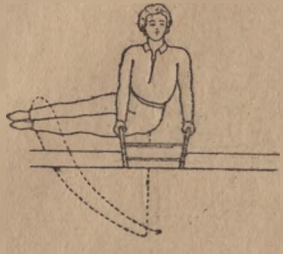


Fig. 379.

3. Półkole odboczne (Fig. 380).
4. Koło odboczne (Fig. 381).
5. Odboczka (Fig. 382).

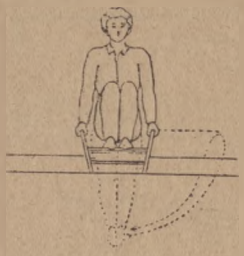


Fig. 380.

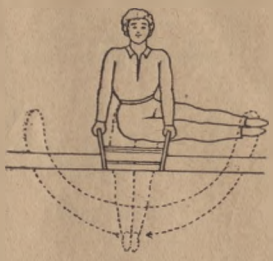


Fig. 381.

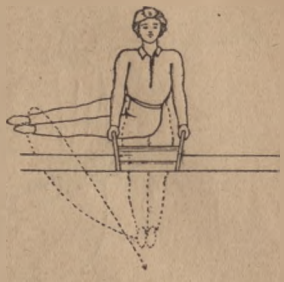


Fig. 382.

IV. Skoki kuczne.

a) *b*) z podporu przodem i tyłem.

1. Zamach kuczny obunóż (jednonóż) (Fig. 383).
2. Klęczka jednonóż (Fig. 384).
3. „ obunóż (Fig. 385).
4. Wyskok kuczny jednonóż (obunóż).



Fig. 383.



Fig. 384,



Fig. 385.

5. Przemach + siad kuczny jednonóż (obunóż) (Fig. 386).



Fig. 386.

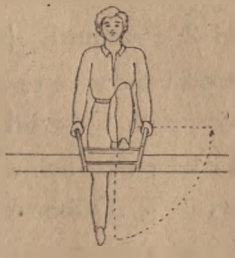


Fig. 387.

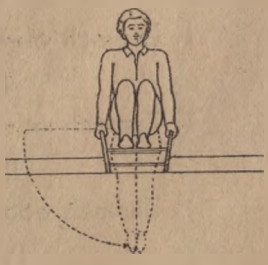


Fig 388.

6. Półkole kuczne jednonóż (obónóż) (Fig. 387 i 388).
7. Kuczka (Fig. 389 i 390).



Fig. 389.

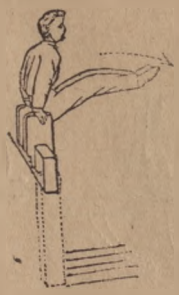


Fig. 390.

b) Na łacie:

Uchwyt za łatę (Fig. 391 i 392).
Skok do podporu przodem (Fig. 393).

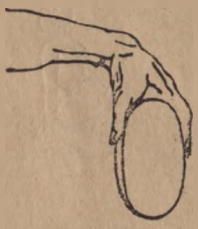


Fig. 391.

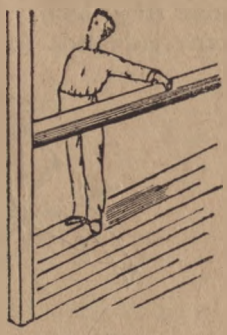


Fig. 392.



Fig. 393.

I. Skoki okroczne.

1. Zamach okroczny. 2. Przemach + siad okroczny.

II. Skoki odwrotne.

1. Zamach odwrotny. — 2. Odwrotka (Fig. 394).

III. Skoki odboczne.

1. Zamach odboczny. — 2. Odboczka (Fig. 395).

IV. Skoki zawrotne.

1. Zamach zawrotny. 2. Zawrotka (Fig. 396).



Fig. 394.



Fig. 395.

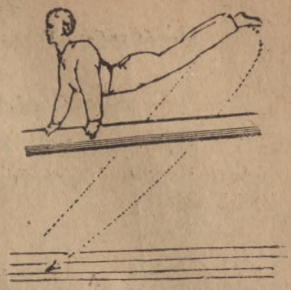


Fig. 396.

c) Na podwójnej łacie.

Uchwyt za łaty: jedno ramię w podporze, drugie w zwieszeniu.

1. Skok do podporu przodem (tyłem).
2. Przemachy okroczne — odwrotne — odboczne — kuczne.
3. Siady " " " "
4. Przeskoki — odwrotne (Fig. 397), odboczne (Fig. 398), kuczne, zawrotne (Fig. 399 i Fig. 400).

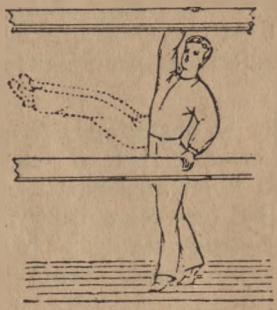


Fig. 297.

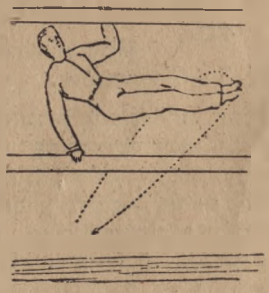


Fig. 398.

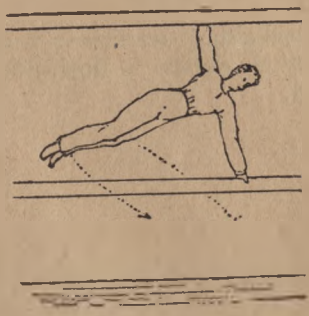


Fig 399.

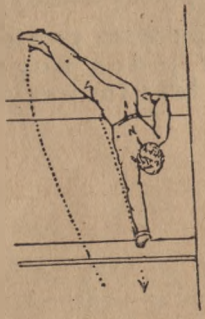


Fig. 400.



Fig. 401.

d) Na żerdzi i linach.

Przewrót w zwieszeniu (Fig. 401).

Skoki mieszane truchtem (tylko na boisku).

Na obwodzie boiska, lub przy jednym jego boku ustawiamy szereg przyrządów do skoku w następującym porządku (Fig. 402):

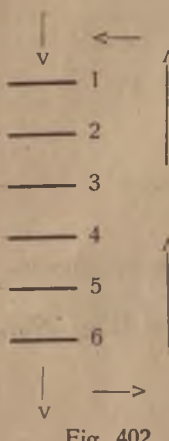


Fig. 402.

1. deska 30 cm. szeroka, 4—5 m długa — do skoku w wyż lub płot z brzeziny,
2. sznur na wysokości 50 cm. lub płot z brzeziny do skoku w wyż,
3. (kopiemy) rów 30 cm głęboki do skoku w dal,
4. dwa sznury 30 cm nad ziemią, a 50 do 100 cm. od siebie oddalone,
5. siodełka (belek z łękami) do przeskoku kucznego 60 do 80 cm nad ziemią,
6. pomosty w wysości 50 do 100 cm nad ziemią do skoku w głąb.

Wszystkie te pzyrządy umieszczamy od siebie w odległości 6—10 m i w takiej ilości, iżby równocześnie na jednym przyrządzie mogło ćwiczyć 3—6 uczniów.

Skok mieszany przeprowadzamy w następujący sposób: młodzież, zszeregowaną w trójki, czwórki i t. d., stosownie do liczby przyrządów, puszczamy po kolei szeregami w „bieg“ Fig. 403 *a, b*. Skoro pierwsza trójka (czwórka itd.) przeskoczy pierwszą przeszkodę, puszczamy drugi szereg w bieg; po wzięciu przez nich przeszkody puszczamy trzeci szereg itd.

Po ukończeniu jednego obiegu wraca młodzież do ustawienia przed pierwszą przeszkodę, poczem rozpoczynamy powtórny obieg, potem trzeci i czwarty.

Uwaga: pierwszą przeszkodę przeskakują uczniowie z doskokiem na jedną nogę, wszystkie dalsze z doskokiem na *obie nogi* i lekkim przysiadem.

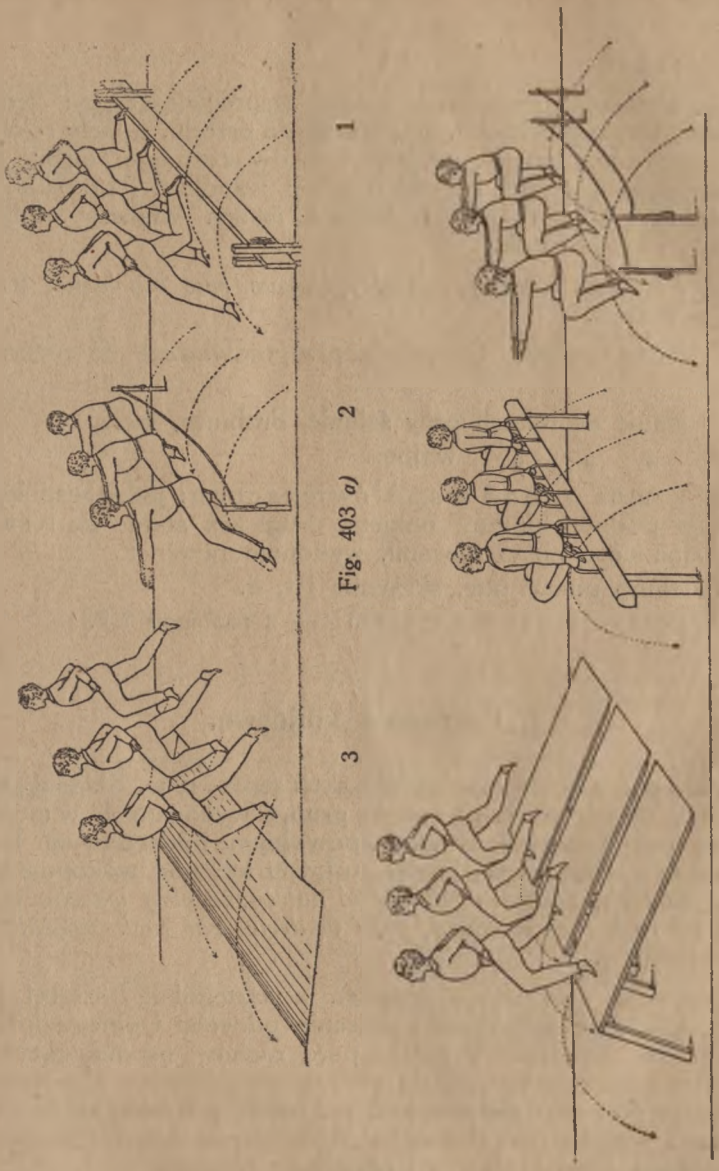


Fig. 403 *a)*

Fig. 403 *b)*

Skok o tyczce.

Skok o tyczce można przerabiać tylko na boisku. Zazwyczaj stosujemy skok w wyż, rzadko skok w dal, który tylko w pierwszych początkach ma znaczenie, kiedy chodzi o wy-

ćwiczenie skoku i wtedy możemy go stosować metodą zastępową.

Ponadto:

1. Przeskok rozkroczny przez współćwiczącego: jeden współćw. staje w wykroku, pochylony do przodu, oparty rękami o przednią nogę, drugi robi parę kroków rozbiegu, odbija się oboma nogami, opiera rękami o plecy współćw. i przeskakuje rozkrocznie. W ten sposób ustawić można większy oddział w koło i ćwiczyć skok.

2. *Przeskok kuczny ponad splecione ręce lub laskę*, trzymaną w rękach.

3. Przerzuty: Ćwiczenia przygotowawcze do przerzutów są:

a) stanie na rękach przy ścianie, drabince, łacie,

b) „ „ „ wolne.

Przerzut ponad współćwiczącego: jeden współćw. wykonuje podpór klęczny bokiem, drugi zaś stanie na rękach i, opierając się o niego plecami, wykonuje przerzut.

To samo ponad łatę, skrzynkę i t. d.

Przerzut wolny na ziemi — z rozbiegu i bez.

12. Ćwiczenia końcowe.

Mają one na celu uspokojenie akcji serca i płuc. Składają się z ruchów, zapożyczonych z innych grup, a wykonanych w możliwie najlepszej postawie, w takcie powolnym, oddechowym. Równocześnie z ruchem rąk, głowy, tułowia lub nóg wykonuje się **głęboki oddech**, *przyczem pamiętać należy, że przy wdechu wykonuje się ruch rozszerzający, przy wydechu zaś ruch zwężający klatkę piersiową.*

Ponieważ cała lekcja gimnast. a szczególnie ostatni jej punkt „skok“, powoduje przyśpieszenie oddechu i obiegu krwi, przeto trzeba najpierw wykonać parę ruchów uspokajających, a potem dopiero przystąpić do głębokiego oddechu. Ćwiczenia oddechowe powinny nietylko kończyć lekcję gimnast., ale ją rozpoczynać i wogóle być stosowane, ilekroć nauczyciel zauważy, że wzmożona czynność serca i płuc tego wymaga.

Ćwiczących należy od początku przyzwyczajać do oddechu prawidłowego, spokojnego, głębokiego i przez nos. Wdech ma być pełny, wydech energiczny i zupełny (może się odbywać ustami).

Ćwiczenia:

1. W postawie stojącej; napalcowej, wykrocznej, zakrocznej, rozkrocznej, półprzysiadnej i wypadnej;

a) podnoszenie ramion w bok, *b)* przenoszenie ram. (Fig 405), *d)* prężenie ramion w bok dłonią do góry, *e)* zwracanie dłoni na zewnątrz, *f)* skłony głowy wstecz z ruchami ramion, *g)* lekki skłon tułowia wstecz z ruchami ramion, *h)* z postawy: ręce przed pierś prężenie ramion w bok (Fig. 406 i 407), *i)* zwroty tułowia z ruchami ramion.



Fig. 405.



Fig. 406.



Fig. 407.

2. W postawie stojącej.

Wspięcie (post. napalcowa) + podnoszenie ramion w bok, wspięcie + przenoszenie ram. w górę i w bok (dłonią do góry), wspięcie + skurcze ramion, wspięcie + zwracanie dłoni na zewnątrz, wspięcie + skłony głowy wstecz z równoczesnemi ruchami ramion, wspięcie + prężenie ram. w bok (z położenia: ręce przed pierś).

3. W post. stojącej.

Podnoszenie ramion bokiem w górę i opuszczanie ze zwrotem dłoni: 1. podnieś ram. w bok!, 2. zwróć dłonie w górę! 3. przenieś ram. w górę! 4. przenieś ram. w bok! 5. zwróć dłonie w dół! 6. ram. opuść w dół!

To samo ćwiczenie wykonujemy następnie na cztery takty z równoczesnem wspięciem i półprzysiadem (kuczką).

4. Ruchy ramion: podnoszenie w bok, zwracanie dłoni na zewnątrz, przenoszenie ram. w górę i w bok, prężenie ram. w bok (z położenia: ręce przed pierś), skurcze i rzuty ram. w górę łączymy z wykrokiem, zakrokiem, rozkrokiem, wspięciem i wypadem.

5. Zwroty tułowia naprzemianstronne łączymy z prężeniem ramion w bok (z położenia ręce przed pierś.), z rzutem ramion w bok (dłonią do góry).

6. Pochód w miejscu i z miejsca (taksamo na palcach), jako ćwiczenie uspokajające i odwodzące. Bezpośrednio potem następuje gł. oddech.

Głęboki oddech można także wykonywać podczas pochodu, a mianowicie w ten sposób, że wdech wykonuje się na 4 tempa marszowe, a wydech na 2, 3.

Wzory ćwiczeń cielesnych.

Uwagi ogólne.

Każda lekcja ćwiczeń cielesnych — bez względu na to, gdzie jest przeprowadzana: na boisku, w sali gimnastycznej, czy w klasie, z młodzieżą starszą, czy młodszą — powinna składać się z pewnej ilości punktów, dobranych według ich znaczenia fizjologicznego i ułożonych w pewnym stałym porządku. Ilość punktów, jakość ruchów i ich następstwo znajdzie każdy nauczyciel w „Programach Ministerjalnych". Posiadanie jednak programu nie zwalnia nauczyciela od obowiązku przygotowania się do każdej lekcji, t. j. ułożenia sobie na karteczce programu lekcyjnego, który przerabia przez kilka lekcyj (z pewnemi drobnemi zmianami i urozmaiceniami), dopóki nie zauważy, że młodzież dane ruchy w zupełności opanowała. Prowadzenie lekcyj ćwiczeń cielesnych na podstawie każdorazowego programu ma jeszcze i tę praktyczną zaletę, że umożliwia nauczycielowi kontrolę nad przerobionym materjałem i ułatwia stopniowanie ćwiczeń; lekcja taka idzie gładko, bez obawy opuszczenia lub przestawienia pewnych punktów. Przy układaniu lekcyj trzeba mieć zawsze na uwadze wiek i stopień rozwoju umysłowego i cielesnego młodzieży. Lepiej uczyni nauczyciel, który w doborze ćwiczeń będzie za ostrożny i da ćwiczenia zbyt łatwe, niż ten, który nieodpowiednim doborem ćwiczeń lub złem prowadzeniem lekcji spowoduje przemęczenie młodzieży i jej zniechęcenie.

Program każdej lekcji powinien składać się w zasadzie z następujących 11 punktów:

1. Ćwiczenia wstępne.
2. „ wyprostne.
3. „ ramion i górnego tułowia.
4. „ równoważne.
5. Gry i zabawy.
6. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek.
7. Ćwiczenia brzuszne.
8. Chód i bieg.
9. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

10. Skoki.

11. Ćwiczenia końcowe (oddechowe).

Układając lekcję, nauczyciel powinien obliczyć się dobrze z czasem, aby bez zbytniego pośpiechu i w należytem następstwie mógł wszystkie punkty przerobić. Niedopuszczalnem jest przerobienie na jednej lekcji kilku punktów (n. p. połowy), a odłożenie reszty do następnej. Punkty te bowiem tak są dobrane i uporządkowane, że się wzajemnie uzupełniają i stanowią jedną całość.

Z czasem liczyć się musi szczególnie nauczyciel w szkole powszechnej, gdzie na ćwiczenia cielesne przeznacza „Program" codziennie po pół godziny, t. j. zaledwie 23½ min. czasu, gdy weźmiemy pod uwagę 45 minutowe godziny. W przeciągu tak krótkiego czasu nie można przeprowadzić lekcji, złożonej z 11 grup.

Trzeba zatem uciec się do połączenia pewnych grup z innemi o podobnym wpływie fizjologicznym, n. p. ćwiczenia wyprostne tułowia możemy połączyć bez szkody z ćwiczeniami ramion i górnego tułowia, które mają podobne znaczenie fizjologiczne; ćwiczenia brzuszne i naprzemianstronne łączmy z grupą: „Cw. karku, grzbietu i łopatek" we wspólną grupę „Ćwiczenia tułowia". — Nauczyciel zatem, układając taki „ściągnięty" program lekcyjny, będzie się starał w grupie „Ćw. ramion i górnego tułowia" uwzględnić przynajmniej jedno ćwiczenie, będące zarazem ćw. wyprostnem, w grupie zaś „Cw. karku, grzbietu i łopatek" (Ćw. tułowia) przynajmniej po jednem ćwiczeniu brzusznem i naprzemianstronnem. Podobnie ściągniemy gry i zabawy, oraz chód i bieg w jedną grupę, o ile wstawi się w program grę, połączoną z biegiem.

Zatem ½ godź. program lekcyjny dla szkoły powszechnej będzie się składał z następujących punktów:

1. Ćwiczenia wstępne.
2. „ ramion i górnego tułowia (wyprostne).
3. „ równoważne.
4. Gry i zabawy (chód i bieg).
5. Ćwiczenia tułowia (karku, grzbietu i łopatek, brzuszne i naprzemianstronne).
6. Skoki.
7. Ćwiczenia końcowe.

W szkołach, w których z konieczności ćwiczenia cielesne muszą się odbywać w klasie (brak sali gimnastycznej), program ten ulegnie jeszcze dalszej redukcji — ze względu na konieczność opuszczenia skoków i biegów.

Wszelkie ćwiczenia cielesne odbywać się powinny zasadniczo na wolnem powietrzu, celem dostarczenia intenzywnie pracującym płucom czystego i świeżego powietrza, oraz wystawienia skóry na działanie ożywczych promieni słońca. Zasada ta

jednak w naszym klimacie nie da się całkowicie wykonać; w dniach i porach roku deszczowych i zbyt chłodnych musimy przenieść ćwiczenia do sal gimnastycznych, a gdzie tych brak, do izb szkolnych.

Według F. A. Schmidta („Unser Körper") najwyższa granica ciepłoty, przy której można bez szkody dla zdrowia ćwiczyć na wolnem powietrzu, wynosi + 27·5° C. najniższa zaś wynosi: przy mokrem, mglistem powietrzu +6° C, w suchym, spokojnym i słonecznym dniu —5° C.

Każde ćwiczenie należy powtórzyć 3 do 4 razy w tempie powolnem (jednak nie za powolnem). Odnosi się to szczególnie do ruchów ramion, nóg, głowy i tułowia, celem doprowadzenia mięśni odnośnych części ciała do zupełnego skurczu i rozkurczu.

Bieg musi wchodzić w skład każdej lekcji ćwiczeń cielesnych, odbywanych w sali gimnst., czy na boisku, i to w postaci gry lub zabawy, bądź też biegu wolnego. Bezpośrednio po biegu nie wolno ćwiczących zatrzymywać w miejscu i urządzać ćw. głębokiego odechu, lecz należy zawsze z biegu przechodzić do szybkiego chodu, który następnie zwalnia się do tempa normalnego, dopóki nie nastąpi uspokojenie oddechu i tentna ćwiczących, poczem dopiero można zastosować parę ruchów uspokajających, zakończonych głębokim oddechem.

Ćwiczenia powinno się dobierać stosownie do wieku, stopnia rozwoju umysłowego i fizycznego ćwiczących. W tym celu dzieli się młodzież na 5 grup, t. j. od 7 — 10 lat, od 10 — 12 lat, od 12 — 14 lat, od 14 — 16 lat i od 16 — 18 lat i dla każdej grupy dobiera odpowiednie ćwiczenia.

W pierwszej grupie, obejmującej młodzież w pierwszych latach nauki szkolnej, powinny się ćwiczenia składać z ruchów prostych i całkiem łatwych, podawanych w formie naśladowania ruchów zwierząt, ludzi i ich czynności z życia codziennego. Najwięcej jednak zastosowania powinny tu znaleźć: bieg i chód, oraz zabawy i gry, połączone ze śpiewem i dialogiem, czyli ćwiczenia, którym dziecko z zapałem — bezwiednie, bo jedynie z czystego popędu do ruchu — oddawało się w wieku przedszkolnym.

W grupie drugiej przechodzimy stopniowo od formy zabawowej do ćwiczeń i postaw wprawdzie łatwych i prostych, lecz żądamy już nieco dokładniejszego wykonania ruchów i zachowania postaw. Tu już łączymy pojedyncze ruchy nóg i tułowia i t. p. Przyrządów używamy bardzo mało i wykonujemy na nich bardzo łatwe i proste ćwiczenia, jak n. p. chwyty, zwieszenia mieszane, chód i bieg równoważny po ławeczce, skoki ponad ławeczkę i t. p.

W grupie trzeciej i czwartej przechodzimy stopniowo do ruchów coraz trudniejszych i złożonych, zwracając uwagę na coraz dokładniejsze ich wykonanie. Ćwiczenia, wykonywane na przyrządach gimnastycznych, powinny być łatwe i krótkotrwałe, posiadać charakter ćwiczeń przygotowawczych do wspinań i zwieszeń, przytem należy bardzo pilnie zwracać uwagę na zachowanie normalnego oddechu, szczególnie podczas zwieszeń i wspinań. Należy również zwracać uwagę na to, że w tym czasie młodzież przechodzi okres dojrzewania (dziewczęta między 12 a 14 rokiem życia, chłopcy między 14 a 16), w którym należy bezwarunkowo unikać zbyt wielkich wysiłków, szczególnie ćwiczeń, połączonych z t. zw. „zaparciem oddechu" podczas zwieszeń, wspinań, dźwigania ciężarów i t. p. Natomiast w szerokim zakresie należy tu zastosować: gry i zabawy, chód, bieg, reje, korowody i pląsy.

Wreszcie w okresie piątym, kiedy organizm dochodzi do najwyższego stopnia rozwoju, stosujemy wszystkie ćwiczenia cielesne z przestrzeganiem odpowiedniego stopniowania.

Podane poniżej wzory lekcyjne nie wyczerpują bynajmniej całokształtu materjału ćwiczebnego, są raczej przykładami, jak należy postępować przy samodzielnem opracowaniu poszczególnych lekcyj.

a) Szkoły, które posiadają sale gimnast. i boiska.

I. Lekcje w sali gimnast.

Dla młodzieży w wieku od 7—10 lat.

Wzór 1.

1. Ćw. wstępne: Tworzenie rzędu i dwurzędu (ustawienie parami).

Zwroty podskokami (strony oznacza N. przez opisanie n. p. „Podskokiem do okien — zwrot! „Do mnie zwrot! i t. p.).

Zamykanie i otwieranie dłoni.

Skłony głowy w tył.

Poskoki: naśladowanie wróbelków (stopy złączone, ramiona zgięte w łokciach i ułożone jak skrzydła ptaka).

2. Ćw. tułowia: Piłowanie drzewa (dzieci, ustawione parami, wykonują do siebie zwrot, podają sobie prawe dłonie i wykonują ruchy, naśladujące rżnięcie drzewa, przytem jedna strona wymawia „ci" — a druga „sz". Następnie to samo w lewą stronę).

3. Zabawa: Lata ptaszek i Rzemieślnicy (ze śpiewem).

4. Ćw. końcowe: Pochód na palcach dookoła sali. Skłon głowy w tył i oddech (usta zamknięte).

Wzór 2.

1. Ćw. wstępne: Ustawienie — jak poprzednio.
Zwroty podskokami.
Turecki siad i szybkie powstawanie (3—4 razy). (Z początku dzieci siadają, opierając się ręką o podłogę).
Zwracanie dłoni na zewnątrz.
Łączenie stóp i zwracanie na zewnątrz.
Poskoki dookoła sali.
2. Ćw. tułowia: Pochód na czworakach.
3. Zabawa: Kot i mysz w kole (ze śpiewem), Kolej żelazna.
4. Ćw. końcowe: Pochód w miejscu z klaskaniem w dłonie. Zwracanie dłoni na zewnątrz i gł. oddech.

Wzór 3.

1. Ćw. wstępne: Zbiórka w rzędzie i w dwurzędzie w różnych miejscach sali na rozkaz: Zbiórka w rzędzie (dwurzędzie) i na gwizd.
Zamykanie i otwieranie dłoni, zwracanie dłoni na zewnątrz.
Stawanie na palce (olbrzymy, wysokie drzewa, domy i t. p.).
Przysiad podparty (karzełki, krzaczki, grzybki).
2. Ćw. piłkami: Podrzucanie w górę i chwytanie oboma rękami.
3. Ćw. tułowia: Koci grzbiet (dzieci wykonują klęczkę obunóż, opierają ręce o ziemię, a następnie wyginają grzbiet w górę).
Głęboki oddech.
4. Zabawa: Ciuciubabka. Bieg dookoła sali (15 sek.) z klaskaniem w dłonie.
5. Ćw. końcowe: Chód w miejscu na palcach. Skłon głowy w tył i głęboki oddech.

Wzór 4.

1. Ćw. wstępne: Zbiórka — jak poprzednio.
Ćwiczenia poprawcze (łączenie stóp, skłony głowy w tył, zamykanie dłoni i zwracanie dłoni na zewnątrz).
Pochód dookoła sali (boiska) ze śpiewem, n. p. „Małe wojsko“ i krótki bieg.
Pochód w miejscu i następnie gł. oddech.
2. Ćw. tułowia: Przejście popod łatę lub sznur (ręce na biodrach).
Jak zajączki skaczą? (Przysiad, podparty przodem, pochód rękami, podskok nogami).
3. Zabawa: Ojciec Wirginjusz.

4. Ćw. końcowe: Pochód dookoła sali (z urozmaiceniem, n. p. cztery kroki na całych stopach z głośnem klaskaniem w dłonie, cztery na palcach z cichem klaskaniem).

Zwracanie dłoni na zewnątrz i gł. oddech.

Wzór 5.

1. Ćw. wstępne: Tworzenie szeregu i dwuszeregu.

Obroty podskokami.

Jak ptaszki latają? (ramiona w bok, dzieci, skacząc naśladują ramionami ruch skrzydeł).

Turecki siad.

Pochód w miejscu i gł. oddech.

2. Ćw. piłeczkami: 1) oburącz, podrzucanie w górę i chwytanie z klaskaniem w dłonie; 2) jeden szereg rzuca do drugiego (chwyt oburącz).

3. Ćw. tułowia: Japoński ukłon: dzieci klękają obunóż i siadają na piętach, podnoszą ramiona w górę i kłaniają się nisko, dotykając rękami ziemi.

Przejście przez ławeczkę na czworakach (ławeczka, ustawiona wpoprzek).

4. Zabawa: Zajączki, krótki bieg, następnie chód.

5. Ćw. końcowe: Siad, ręce na biodra, skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 6.

1. Ćw. wstępne: Ustawienie (zbiórka) w dwurzędzie i rozstęp na zewnątrz krokiem. Obroty podskokami, chód i krótki bieg z urozmaiceniem (klaskanie w dłonie, wywijanie ramionami, głośne liczenie, śpiew i t. p).

2. Ćw. ramion: Ręce na barki (wyucza się w ten sposób: 1) dłonie na zewnątrz zwróć! 2) ręce na barki złóż!).

Prostowanie ramion w górę, w bok i w dół.

3. Ćw. równowagi: W postawie spojonej, ramiona w bok, stanie na palcach, wytrzymać (dzieci liczą głośno do 10).

4. Ćw. tułowia: Wiatrak: dzieci zataczają koło boczne prawem, potem lewem, wyprostowanem ramieniem, schylając się przytem nisko i prostując. To samo oboma ramionami równocześnie.

5. Zabawa: Ostatnia dwójka wprzód.

6. Ćw. końcowe: Chód na palcach w miejscu.

Podnoszenie ramion w bok i gł. oddech.

Wzór 7.

1. Ćw. wstępne: Tworzenie czwórek z dwurzędu: oznacza się jedynki i dwójki, jedynki stoją w miejscu, dwójki wychodzą na prawo (lewo) i stają obok jedynek.

Rozstęp na zewnątrz krokiem i łączenie do środka.

Podskokiem rozkrok, podskokiem do postawy zasadnej, ręce na biodra.

Przysiad podparty przodem, powrót do postawy zasadnej podskokiem.

Ćwiczenia oddechowe, jak poprzednio.

2. Ćwiczenia piłeczkami: Dzieci pozostają w kolumnie czwórkowej: *a)* rzut piłki jednorącz (prawą potem lewą ręką), chwyt oburącz; *b)* rzut jednorącz, klaśnięcie i chwyt oburącz.

3. Ćw. równowagi: Przejście po kresie, narysowanej na podłodze.

4. Ćw. tułowia: Mielenie kawy: dzieci siadają na ziemi o nogach wyprostowanych, jedną ręką naśladują przytrzymywanie młynka, drugą ruch mielenia.

Chód chrabąszcza: pochód na czworakach z przysiadu podpartego przodem.

5. Zabawa: Kot i mysz w kolumnie czwórkowej (ze śpiewem).

Krótki bieg i chód.

6. Ćw. końcowe: Pochód w miejscu.

Zwracanie dłoni na zewnątrz i gł. oddech.

Wzór 8.

1. Ćw. wstępne: Ustawienie w dwuszeregu.

Marsz ze śpiewem, bieg parami, ręce w koszyczek.

Ćw. oddechowe.

2. Ćw. ramion: Prężenie ramion w postawie rozkrocznej.

3. „ głowy: Skłony i zwroty głowy (ręce na biodra).

4. „ równowagi: Postawa jednonóż, drugą przytrzymują oburącz przed sobą.

To samo z przytrzymywaniem nogi jednorącz za sobą.

5. Ćw. tułowia: Jak żabki skaczą? (poskok w miejscu na czworakach).

Przejście ponad sznur 30 cm. nad ziemią (dzieci przekraczają prawą nogą, z powrotem lewą).

6. Zabawa: Każde dziecko nosek ma. Krótki bieg.

7. Ćw. końcowe: Pochód w miejscu.

Podnoszenie ramion w bok i gł. oddech,

Wzór 9.

1. Ćw. wstępne: Ustawienie w dwurząd.

Podskokiem do siebie zwrot, dwójkami podać sobie ręce! Podskokiem przysiad, podskokiem powstać!

Jak koniki wierzgają? Dzieci wykonują przysiad podparty, ręce zostają na ziemi, a nogami naśladują wierzganie konia.

Ćw. oddechowe.

2. Ćw. ramion: Dwójki rzucają piłki do siebie (rzut oburącz, chwyt oburącz).

Jak rębacz rąbie drzewo? Dzieci stają w rozkroku, wznoszą ręce nad głowę, splatają dłonie i opuszczają je zamachem w dół, wymawiając przytem: „bum".

3. Ćw. równowagi: Postawa jednonóż, druga założona za nogę stojącą — wytrzymać.

4. Ćw. tułowia: W leżeniu tyłem, podnoszenie nogi.

W klęczce obunóż, ręce na biodra, skłon do ziemi.

5. Zabawa: Zgadnij, kogo niema.

6. Ćw. końcowe: Chód w miejscu na palcach z wywijaniem ramion.

Skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 10.

1. Ćw. wstępne: Ustawienie w dwurząd (czwórki).

Dzieci zwracają się do siebie, kładą sobie ręce parami na barki, stają na palce i podskakują w miejscu.

Dwójki podają sobie ręce na krzyż i wykonują podskokiem zwrot w prawo (lewo) i do siebie.

2. Ćw. ramion: W postawie siedzącej na ziemi; zginanie i prężenie ramion.

3. Ćw. głowy: W leżeniu przodem, ręce na barki, skłon głowy w tył i zwroty głowy.

4. Ćw. równowagi: Podnoszenie nogi w bok i w tył z wytrzymaniem ramion w bok.

5. Ćw. tułowia: Japoński ukłon.

Heblowanie: Dzieci siadają na ziemi, nogi wyprostowane i nieco rozsunięte, ręce splecione naśladują heblowanie.

6. Zabawa: „Kółko". Krótki bieg.

7. Ćw. końcowe: Chód na palcach, na całych stopach. (2 kroki na całych stopach, 2 na palcach).

W leżeniu tyłem gł. oddech.

Wzór 11.

1. Ćw. wstępne: Ustawienie; dwurząd, czwórki.

Z przysiadu podpartego, do klęczki obunóż i na odwrót.

„Kolej żelazna“ w dwurzędzie; dzieci kładą ręce na barki poprzedników, drobnym, suwanym krokiem bieg).

2. Ćw. ramion: Rzut piłek dwójkami: *a)* rzut jednorącz, chwyt oburącz, *b)* rzut jednorącz, klaśnięcie i chwyt oburącz.

3. Ćw. głowy i pleców: W post. siedzącej, skłony w bok.

W rozkroku skłony tułowia w bok z uchwytem ręką poniżej kolana.

4. Ćw. równowagi: W postawie jednonóż, drugą, ugiętą w kolanie i biodrze, ciągnąć oburącz do góry, by dotknąć kolanem czoła.

5. Ćw. tułowia: Podpór klęczny przodem, podnoszenie rąk naprzemian.

W podporze klęcz. przodem, skłony głowy.

6. Zabawa: „Komórka“.

7. Ćw. końcowe: Pochód z tupnięciem i klaśnięciem, co drugi krok.

Skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 12.

1. Ćw. wstępne: Ustawienie: dwurząd, czwórki.

W postawie wykrocznej, zmiana wykroku podskokiem.

Dwuszereg do siebie zwrócony: dzieci kładą sobie par mi ręce na barkach i wykonują równocześnie podskokiem rozkrok i zeskok.

2. Ćw. ramion: Ramiona w bok, zwracanie dłoni.

Prężenie ramion w górę w różnych postawach.

3. Ćw. głowy i górnego tułowia: Skłony głowy, w tył w różnych postawach.

„Piłowanie drzewa“.

4. Ćw. równowagi: Chód na palcach, ręce na głow
" " " po ławeczce.

5. Ćw. tułowia: „Chód raka“; pochód w tył na czworakach.

6. Zabawa: „Pierścień“, Krótki bieg.

7. Ćw. końcowe: Pochód (cztery kroki z klaskaniem, cztery cicho).

Podnoszenie ramion w bok, skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 13.

1. Ćw. wstępne: Zbiórka w dwurzędzie.

Bieg — chód — pochód w miejscu z podnoszeniem kolan.

Głęboki oddech.

2. Ćw. głowy i tułowia: W rozkroku zwroty głowy, ręce na biodra (na barki, na głowę).

W rozkroku skłony tułowia w bok (lewo), prawe ramię w górę, lewe na biodro i przeciwnie.

3. Ćw. ramion: Post. stojąca przy drabinie — chwyt za szczebel w wysokości barków, prostowanie i uginanie ramion z odchylaniem tułowia (później to samo, stojąc na 1, 2, 3 lub 4 szczeblu).

W klęczce obunóż, ręce na barki + prostowanie ramion w bok i w górę.

4. Ćw. równowagi: Pochód na palcach, ręce na głowie. Postawa równoważna w prawo (lewo), wytrzymaj! ramiona w bok!

5. Ćw. tułowia: Z siadu tureckiego do leżenia tyłem, ramiona w górę!

6. Zabawa: „Cztery Kąty".

Podskoki jednonóż z ruchami ramion.

7. Ćw. końcowe: Podnoszenie nogi w bok, ręce na biodra. To samo i podnoszenie ramion w bok. W post. stoj. ręce na głowie, odchylanie łokci w bok i gł. oddech.

Wzór 14.

1. Ćw. wstępne: Kolumna czwórkowa.

Przysiad, ręce na ziemi, powstać, ramiona w górę (najpierw powolj, później szybko).

Ćw. korektywne.

2. Ćw. głowy i tułowia: W post. spojonej skłony głowy wprzód i w tył wraz z gł. oddechem.

W post. spoj. skłony tuł. w bok, jedna ręka na głowie, druga na barku (biodrze) i przeciwnie (skłon w prawo, lewa ręka na głowie).

3. Ćw. ramion: Ćwiczenia dwójek piłkami (ustawienie w dwuszeregu): 1) rzut prawą, chwyt oburącz, 2) rzut lewą, chwyt oburącz, 3) to samo w połączeniu z klaskaniem.

4. Ćw. równowagi: Pochód w bok na palcach — ramiona w bok (na biodra, na barki, na głowę).

Pochód wprzód po kresie (narysowanej kredą na podłodze, ręce — jak wyżej).

5. Ćw. tułowia: W podporze klęcznym przodem, podnoszenie ramion na przemian.

Piłowanie drzewa w klęczce jednonóż.

6. Zabawa: „Krawiec" (Nożyczki).

Krótki bieg i chód. Wyskok na ławeczkę i zeskok.

7. Ćw. końcowe: Ręce na biodra — stawanie na palce.

To samo, ramiona w bok i gł. oddech.

Wzór 15.

1. Ćw. wstępne: Pochód ze śpiewem.
Krótki bieg, zakończony chodem.
Gł. oddech.
2. Ćw. głowy i tułowia: W siadzie — zwroty głowy — ręce na biodra.
Zwroty tułowia w bok w post. spojonej, ręce na biodra (na barki, na głowę).
3. Ćw. ramion: Ręce na barki — prostowanie ramion w górę i stawanie na palce.
4. Ćw. równowagi: Postawa jednonóż — wytrzymać — klasnąć w dłonie (10 razy).
To samo na drugiej nodze.
5. Ćw. tułowia: W leżeniu przodem na ziemi uderzać dłońmi na przemian o ziemię.
W siadzie: dosięganie stopą do czoła (chwyt za stopę oburącz).
6. Zabawa: „Poczta".
Podskoki dwójkami (dzieci stoją w dwuszeregu, parami podają sobie ręce, wykonują podskokiem przysiad i powrót do postawy).
7. Ćw. końcowe: W rozkroku stawanie na palce i podnoszenie ramion w bok.
To samo i gł. oddech.

Wzór 16.

1. Ćw. wstępne: Kolumna czwórkowa.
W rozkroku — ręce na biodra — uginanie nogi w kolanie na przemian.
Ćw. korektywne.
2. Ćw. głowy: W siadzie na ziemi — ręce na kolanach — skłon głowy w tył i gł. oddech.
Ćw. ramion: Przodem do drabinki — chwyt w wysokości barków — prostowanie ramion i przysiad.
4. Ćw. równowagi: Pochód równoważny w przód (stopa tuż przed stopą), ramiona w bok.
Pochód równow. w tył.
5. Ćw. tułowia: Skłon w dół, ręce na biodra.
W przysiadzie podpartym prostowanie nogi w tył naprzemian.
6. Zabawa: „Pani starościna".
Krótki bieg i chód.

Podskoki dwójkami w miejscu ze zwrotem (ręce w koszyczek przed sobą).

7. Ćw. końcowe: Chód w miejscu.

Podnoszenie ramion w bok i gł. oddech.

Dla młodzieży w wieku od 10—12 lat.

Wzór 1.

1. Ćw. wstępne: Kolumna ćwiczebna czwórkowa z dwurzędu. (Patrz „Ustawienia do marszów i ćwiczeń").

Szybkie zbiórki w kol. ćw. czwórkowej w różnych miejscach sali.

Podskokiem przysiad podparty, podskokiem powrót do postawy rozkrocznej, ramiona w górę.

Chód w miejscu z podnoszeniem kolan. Stawanie na palce (wspięcie) + podnoszenie ramion w bok.

To samo łącznie z gł. oddechem.

2. Ćw. głowy i gór. tułowia: W post. rozkr. skłony głowy w tył, ręce na biodra.

W post. rozkr. skłon tuł. w lewo prawe ramię w górę, lewe na biodro i przeciwnie.

3. Ćw. ramion: W post. zasadn. prężenie ram. w górę, w bok i wprzód (później to samo w post. spojonej, rozkr. i wykr.).

4. Ćw. równowagi: W post. rozkr. napalcowej zwroty głowy; w post. spojonej napalcowej prężenie ramion.

5. Zabawa: „Pytką sąsiada". — Krótki bieg.

6. Ćw. tułowia: „Rozbijanie kamieni" (Siad o nogach wyprostowanych, nieco rozchylonych, ręce spleść nad głową, pochylić się w przód i zamach rękami w dół).

W post. rozkr. ram. w górę, skłon w dół z uchwytem za kolana.

7. Skoki: Skok w wyż w kolumnie (na raz: post. napalcowa, na dwa: półprzysiad, ramiona podane nieco w tył, na trzy: skok w górę z doskokiem na palce do półprzysiadu, przyczem zamach ramion w górę, na cztery: do post. napalcowej, na pięć: post. zasadn.).

8. Ćw. końcowe: Pochód dookoła sali z klaskaniem w ręce co trzeci (czwarty) krok.

W post. zasadn. ręce na biodra, skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 2.

1. Ćw. wstępne: Dwurząd, marsz ze śpiewem.

Krótki bieg, zakończony chodem, ćw. uspokajającemi i gł. oddechem.

Kolumna ćw. czwórkowa i ćw. korektywne.

2. Ćw. głowy i górn. tułowia: Zwrot tuł. w bok i skłon głowy w tył, ręce na biodra (w post. zasadn. i rozkrocznej).

3. Ćw. ramion: Podnoszenie i opuszczanie ramion z oporem współćwiczącego (drudzy chwytają pierwszych za przedramiona; pierwsi starają się podnieść ram. w bok, drudzy stawiają mierny opór. To samo przeciwnie).

Siad naprzemian z pomocą współćwiczącego. (Ćwiczący stają naprzeciw siebie, podają sobie ręce i opierają stopy o stopy, następnie jedni siadają, drudzy ich podtrzymują, a potem ciągną do postawy).

4. Ćw. równowagi: Pochód w bok na palcach, ręce na biodra (później łącznie z ruchami ramion).

„Kogucik". (Ćwiczący ustawiają się dwójkami twarzami do siebie, ręce na biodra, następnie na dany znak skaczą na jednej nodze ku sobie i trącają się łokciami, dopóki jeden z nich nie stanie na obu nogach).

5. Zabawa: „Polowanie na zające".

6. Ćw. tułowia: Wyścigi na czworakach (do 10 kroków). W leżeniu przodem na ziemi — ramiona wzdłuż ciała — podnoszenie głowy.

7. Skoki: Skok wolny w wyż i w dal w kolumnie (patrz wzór 1).

8. Ćw. końcowe: Chód klapany (pięta — palce). Ręce przed pierś ramiona w bok i gł. oddech.

Wzór 3.

1. Ćw. wstępne: Tworzenie kolumny ćw. szachowej z dwurzędu.

Oba rzędy wykonują duży krok na zewnątrz na palce, następnie „pierwsi" krok w prawo, „drudzy" krok w lewo).

Ćw. korektywne.

Zwroty podskokami (1/4 i 1/2 obrotu).

Dosięganie ręką stopy podniesionej w przód.

2. Ćw. głowy i górn. tułowia: Skłon głowy w tył w klęczce jedno — (obu) nóż, ręce na biodra.

W post. zasadn. ram. w bok, skłon tuł. w bok z dotknięciem ręką poniżej kolana.

3. Ćw. ramion: Ćw. piłkami w dwuszeregu (rzut i chwyt jednorącz ze zwiększaniem odległości).

4. Ćw. równowagi: Pochód równoważny dwójkami po kładce.

5. Zabawa: „Trzeciak".

6. Ćw. tułowia: W leżeniu przodem na ziemi ramiona w górę, podnoszenie ramion na przemian.

Zwroty tułowia w rozkroku (wykroku), ręce na biodra (na barki, na głowę).

7. Skoki: Skok w wyż i w dal w kolumnie z klaskaniem w dłonie nad głową i z obrotami.

8. Ćw. końcowe: Chód na palcach.

„ „ „ i na całych stopach (co 4 kroki).

Zwracanie dłoni na zewnątrz, skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 4.

1. Ćw. wstępne: Kolumna szachowa z dwurzędu.

Ręce na biodra, podskokiem rozkok, podskokiem zeskok.

W post. rozkr. uginanie kolan na przemian do wypadu w lewo i prawo.

Marsz dookoła sali ze śpiewem.

2. Ćw. głowy i gór. tułowia: W post. spojonej zwrot tułowia w bok i skłon głowy w tył łącznie z gł. oddechem.

3. Ćw. ramion: W klęczce obunóż prężenie ramion w różnych kierunkach.

W post. spoj. wywijanie ramion.

Ćw. równowagi: W post. jednonóż — drugą przytrzymać oburącz za sobą (przed sobą) — oczy zamknąć, wytrzymać do 10.

Pochód równoważny dwójkami po kładce.

5. Zabawa: „Dzień i noc".

6. Ćw. tułowia: W podporze klęcznym podnoszenie ramion na przemian; to samo podnoszenie i prostowanie nóg na przemian.

Siad o nogach wyprost., kurczenie nóg do siadu tureckiego i szybki powrót do postawy.

7. Skoki: Skok w głąb z ławeczki.

8. Ćw. końcowe: W kolumnie szachowej półprzysiad, ręce na biodra.

W post. rozkr. stawanie na palce.

„ „ skłon głowy w tył, ręce na biodra, wdech, głowa prosto, ramiona w dół, wydech.

Wzór 5.

1. Ćw wstępne: Dwurząd, krótki bieg.

Chód zwykły i z podnoszeniem ramion w bok.

Zwracanie dłoni na zewnątrz i gł. oddech.

2. Ćw. głowy i tułowia: W siadzie skłon głowy w tył, ręce na podłodze, nogi wyprostowane.

W siadzie zwroty tułowia.

3. Ćw. ramion: Na drabince: 1) post. zwiesz. przodem, chwyt w wys. barków, pochód w bok (w pr. i lewo).

2) zwieszenie wolne przodem skłon głowy w tył.

4. Ćw. równowagi: „Walka o równowagę" (Ćwiczący stają dwójkami naprzeciw siebie w post. jednonóż i uderzają się nawzajem lekko w dłonie, dopóki jeden z nich nie stanie na obu nogach).

5. Zabawa: „Kozak".

6. Ćw. tułowia: Chód chyłkiem popod łatą, ręce na biodra.

W podporze klęcznym prężenie prawego ramienia łącznie z pręż. lewej nogi i przeciwnie.

7. Skoki: Wyskok obunóż na ławeczkę i zeskok do półprzysiadu.

8. Ćw. końcowe: Chód z podnoszeniem kolan i prostowaniem nogi (na raz kolano podnieść w przód, na dwa wyprostować nogę, na trzy postawić stopę).

Pochód w miejscu na palcach.

W post. spoj. ręce przed pierś, skłon głowy w tył, ram. w bok i gł. oddech.

Wzór 6.

1. Ćw. wstępne: Kolumna szachowa z dwurzędu.

Ćw. korektywne: zwroty podskokami.

W post. rozkr. uginanie nóg w kolanach z równoczesnem prężeniem ramion w bok i w górę.

Półprzysiad, ramiona w górę.

2. Ćw. głowy i gór. tułowia: W post. zasadnej skłon głowy w tył z przyciągnięciem brody i lekkiem wygięciem w krzyżach, ręce na biodra.

W post. wykr. zwroty tułowia z prężeniem ramion w górę.

3. Ćw. ramion: Przeploty w poziomie na kratach.

4. Ćw. równowagi: Wejście po szczeblach drabinki i zjazd po ławce skośnej (ławeczka zaczepiona o 6—8 szczebel, nogi wyprostowane, ram. w bok).

Post. równoważna napalcowa: prężenie ramion w różnych kierunkach, oczy zamknięte.

5. Zabawa: „Kto prędzej dookoła".

Krótki bieg i chód.

6. Ćw. tułowia: W post. rozkr. ruchy pływackie rąk (w 3 równych tempach).

Leżenie tyłem na ławce (siad i chwyt za przednią krawędź ławki, położyć się na plecach do poziomu i powrót do siadu).

7. Skoki: Przeskok wolny przez ławeczkę.

8. Ćw. końcowe: Chód z odwracaniem dłoni.

Podnoszenie ramion przodem w górę i opuszczanie bokiem w dół z równoczesnym gł. oddechem.

Wzór 7.

1. Ćw. wstępne: Tworzenie kolumny ćw. szachowej z dwuszeregu. (Zbiórka w dwurzędzie, rozstęp na zewnątrz, zwrot w pr. (l.) do dwuszeregu, odliczenie „jedynek“ i „dwójek“, jedynki krok do przodu, dwójki krok w tył).

Powtórzenie zbiórki w kolumnie.

Ćw. korektywne.

W wykroku stawanie na palcach i prężenie ramion w górę.

W wykroku: uginanie nogi w kolanie do wypadu wprzód, ręce na biodra.

2. Ćw. głowy i gór. tułowia: Zwroty i skłony głowy w różnych postawach.

Boczne skłony tułowia w różnych post. z równoczesnem prężeniem jednego ram. w górę, drugiego w dół (n. p. skłon w prawo, lewe ramię w górę nad głową, prawe w dół).

3. Ćw. ramion: Zginanie i prostowanie ramion wprzód i w bok z oporem współćwiczącego.

4. Ćw. równowagi: Pochód równoważny po kładkach (dwójkami, trójkami, czwórkami i t. d.).

5. Zabawa: „Król“.

Krótki bieg i chód.

Post. równoważna napalcowa, prężenie ramion w różnych kierunkach, oczy zamknięte.

6. Ćw. tułowia: W post. rozkrocz. skłon w przód, wytrzymanie i zwroty głowy, ręce na biodra.

W post. rozkr. skłon wprzód, ruchy pływackie rąk w trzech różnych tempach. (Pierwsze krótkie, drugie długie, trzecie krótkie).

7. Skoki: Powtórzenie skoku wolnego w wyż i w dal w kolumnie z urozmaiceniami (klaskanie, obroty).

8. Ćw. końcowe: Chód na palcach i na całych stopach. Zwracanie dłoni na zewn., skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 8.

1. Ćw. wstępne: Kol. ćw. szachowa z dwuszeregu.

Podskokiem rozkrok, ręce na kark, podskokiem powrót do post. zasadn.

Podskokiem przysiad podparty, podskokiem powrót do postawy, ramiona w górę.

Pochód w miejscu na palcach.

Ręce przed pierś, ram. w bok i gł. oddech.

2. Ćw. głowy i gór. tułowia: W klęczce podpartej skłony i zwroty głowy. Boczne skłony tułowia z podnoszeniem pięt, ręce na biodra (skłon w prawo, równocześnie podnieść lewą piętę i przeciwnie).

3. Ćw. ramion: Zwiesz. wolne tyłem na drabince, obrót przodem do drab., chwyt za szczebel w wys. bioder i zeskok na palce do półprzysiadu.

4. Ćw. równowagi: W post. spoj. napalcowej prężenie ramion, oczy zamknięte.

Kogucik.

5. Zabawa: Wyścig piłek w dwurzędzie.

Krótki bieg i chód.

6. Ćw. tułowia: W leżeniu przodem na ziemi klasnąć w dłonie nad głową i ręce na biodra.

W leżeniu tyłem na ziemi podnoszenie nóg na przemian.

7. Skoki: Skok z 1— 3 szczebla przodem i bokiem.

8. Ćw. końcowe: W post. zasadn. skurcze nóg na przemian. Zwracanie dłoni na zewnątrz, skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 9.

1. Ćw. wstępne: Marsz ze śpiewem, krótki bieg, ćw. oddechowe.

2. Ćw. głowy i gór. tułowia: W wykroku skłon głowy w tył (z przyciągnięciem brody), ręce na biodra.

W wykroku zwroty tułowia z prężeniem ramion w bok (post. pierwotna: ręce przed pierś).

3. Ćw. ramion: Ruchy ramion z oporem współćwiczącego.

4. Ćw. równowagi: Skurcze i prostowanie nogi w bok.

Podskoki na jednej nodze.

5. Zabawa: „Wyścig piłek w kole".

6. Ćw. tułowia: W rozkroku, skłon do poziomu, ręce na biodra, wytrzymanie, zwroty głowy.

7. Skoki: Wywijadło krótkie albo skok w kolumnie z urozmaiceniem.

8. Ćw. końcowe: Pochód z prężeniem ramion. Półprzysiad.

Zwracanie dłoni, skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 10.

1. Ćw. wstępne: Kolumna ćw. szachowa z dwuszeregu. Napon + prężenie ramion w górę.

W post. wykr. uginanie nogi w kolanie do wypadu wprzód z prężeniem ramion w górę i w bok.

Zwroty podskokami.

2. Ćw. głowy i gór. tułowia: W klęczce obunóż skłony głowy w tył z przyciągnięciem brody.

W klęczce obunóż boczne skłony tułowia z wytrzymaniem ramion w bok.

3. Ćw. ramion: Przodem do drabinki chwyt nad głową, wstępowanie i zstępowanie podskokami (obunóż).

4. Ćw. równowagi: Pochód dwójkami w bok po łacie.

5. Zabawa: „Zgadywamy".

Krótki bieg i chód.

6. Ćw. tułowia: W siadzie o nogach wyprost. dosięganie stóp rękami.

W leżeniu tyłem podnoszenie obu nóg do pionu.

7. Skoki: Skok mieszany (z pomocą rąk) ponad 2 ławeczki.

8. Ćw. końcowe: W rozkroku boczne skłony tułowia.

W rozkroku zwroty tuł. i prężenie ram. w bok.

Podnoszenie ramion w bok i gł. oddech.

Dla młodzieży w wieku od 12—14 lat.

Wzór 1.

1. Ćw. wstępne: Dwurząd — krótki bieg (30 sek.) — chód. Ćw. oddechowe.

2. Ćw. wyprostne: W post. wykrocz. skłon głowy w tył — ręce na biodra.

W post. wykrocz. skłon tuł. w przód (do poziomu).

3. Ćw. ramion i gór. tułowia: Na łacie: Post. przysiadna zwieszona o ram. prostych do ram. ugiętych (łata w wysokości barków — nachwyt).

Na drabince: Post. zwieszona przodem, pochód rękami w dół i do góry.

4. Ćw. równowagi: Chód podskokami na ławeczce obunóż.

Chód podskokami na ławeczce jednonóż.

5. Zabawa. „Podrywka podawana".

6. Ćw. karku, grzbietu, łopatek i brzucha: Bieg na czworakach (10 kroków).

Ruchy pływackie nóg w post. stojącej (1. nogę ugiąć w biodrze i kolanie, 2. wyprężyć w bok, 3. do post. zasadn. — to samo drugą nogą).

7. Skoki: Skok w dal w kolumnie z rozbiegu 1, 2, 3 kroków (wykrok l nogą i skok w dal z doskokiem na obie nogi do półprzysiadu i t. d.).

8. Ćw. naprzemianstronne: W klęczce obunóż ram. w bok, skłon w bok.

W klęczce obunóż ręce przed pierś, zwroty tuł. z prężeniem ram. w bok.

9. Ćw. końcowe: Chód z podskokiem (krok lewą, podskok na lewej, krok prawą, podskok na pr. i t. d.).

Podnoszenie ram. w górę (z pośrednim zwrotem dłoni w górę), opuszczanie przodem w dół i gł. oddech.

Wzór 2.

1. Ćw. wstępne: Kolumna ćw. szachowa z dwurzędu.

Ćw. poprawiające post. zasadniczą (korrektywne).

W wykroku stawanie na palce (ręce na biodra — na barki).

Podskokiem wykrok i podskokiem powrót do post. zasadn.

2. Ćw. wyprostne: W post. zasadn. skłon tuł. w tył (wygięcie w kręgach piersiowych, nogi wyprężone, brzuch ściągnięty), ręce na biodra (na barki).

W post. zasadn. skłon wprzód, ręce na biodra.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Skurcze i prostowanie ramion w różnych postawach.

4. Ćw. równowagi: Pochód równoważny bokiem dwójkami po kładce.

5. Zabawa, bieg: „Podrywka rzucana“ — krótki bieg (30 sek.) chód i ćw. głębokiego oddechu.

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W skłonie wprzód ruchy pływackie rąk (w post. zasadn. spojonej, rozkrocz. i wykrocz).

7. Ćw. brzuszne: W przysiadzie podpartym wysuwanie nogi w tył na przemian.

8. Skoki: Skok w dal w kolumnie z rozbiegu 1, 2, 3 kroki z obrotami (w l. i pr.)

9. Ćw. końcowe: Chód na palcach.

Półprzysiad w 4 taktach ze skurczem i prostowaniem ram. w górę.

Ręce przed pierś w rozkroku, ram. w bok i gł. oddech.

Wzór 3.

1. Ćw. wstępne: Dwurząd — chód ze śpiewem.
Krótki bieg — chód.

2. Ćw. wyprostne: W post. rozkr. skłon tuł. w tył (jak wzór 2), ręce na biodra i gł. oddech,
W post. rozkr. skłon wprzód (do poziomu).

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Na drabince: 1) zwiesz. wolne tyłem zwroty głowy.
2) zwiesz. wolne przodem, ruchy rozkroczne nóg.

4. Ćw. równowagi: Na ławeczce skośnej (ław. zaczepiona stopniowo o 6, 7, 8 szczebel) wejście po szczeblach do góry i zjazd w dół o nogach wyprost. ram. w bok.
Post. spoj. napalcowa skurcze i prostow. ram. w bok, oczy zamknięte.

5. Zabawa: „Wyzywanka".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: Na ławeczce: siad okrakiem (rozkroczny), skłon wprzód, ręce na biodra).

7. Ćw. brzuszne: Z przysiadu podpartego do podporu leżąc przodem i powrót do przysiadu podpartego.

8. Skoki: Skok wolny w wyż ponad sznurek (listwę) z rozbiegu.

9. Ćw. końcowe: Chód w miejscu na palcach i całych stopach.
Post. napalcowa, zwracanie dłoni na zewnątrz i gł. oddech.

Wzór 4.

1. Ćw. wstępne: Kolumna szachowa z dwuszeregu.
Ćw. korektywne.
W wykroku stawanie na palce prostowanie ramion w górę.
Zmiana wykroku (lewo i pr.) podskokiem.

2. Ćw. wyprostne: W post. wykr. skłon tuł. w tył i gł. oddech.
W post. wykr. skłon tuł. wprzód (do poziomu).

3. Ćw. ramion i gór. tułowia: Podnoszenie i opuszczanie ramion w różnych post.
Ćw. z oporem (podnoszenie i opuszczanie, zginanie i prostowanie ramion).

4. Ćw. równowagi: Chód równoważny w tył dwójkami po kładce.

5. Gra i bieg: „Harce" (Plinie), krótki bieg (35 sek.) i chód.

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: Na ławeczce: 1) w siadzie rozkrocznym skłon wprzód i w tył.

2) w siadzie rozkr. skłon w bok, ram. w bok.

7. Ćw. brzuszne: Podpór leżąc przodem, wytrzymanie, zwroty głowy.

8. Skoki: Skok ponad ławeczkę czwórkami z rozbiegu (3 kroki).

Taki sam skok z obrotem (w l. i pr.).

9. Ćw. końcowe: Chód z wywijaniem ramion.

Stawanie na palce z podnoszeniem ram. w bok i gł. oddech.

Wzór 5.

1. Ćw. wstępne: Dwurząd: chód ze śpiewem, krótki bieg (40 sek.) i chód,

Ćw gł. oddechu.

2. Ćw. wyprostne: W post. spoj. ręce na głowie, skłon w tył. W post. spoj. ręce na głowie, skłon wprzód.

3. Ćw. ramion i gór. tułowia: Zwiesz. postawne przodem na łacie (łata w wys. barków — nachwytem, podchwytem).

Zwiesz. post. łukiem na łacie.

4. Ćw. równowagi: „Kogucik".

Przekładanie nogi nad splecione ręce.

5. Gra: „Bieg rozstawny w dwurzędzie".

6. Ćw. karku grzbietu i łopatek: Przy drabince podpór leżąc przodem, pochód nogami po szczeblach w górę i w dół (przygotow. do stania na rękach).

7. Ćw. brzuszne: W podporze leżąc przodem podnoszenie nóg naprzemian.

8. Skoki: Skok zawrotny (z pomocą rąk) w lewo i pr. ponad 2 ławeczki.

Ćw. końcowe: Przysiad na 4 takty.

W post. zasadn. ręce na głowie prężenie ram. w bok i gł. oddech.

Wzór 6.

1. Ćw. wstępne: Kolumna ćw. szachowa z dwuszeregu.

Ćw. korrektywne.

Post. wypadna w przód (w lewo i pr.), ręce na biodra.

W półprzysiadzie wytrzymanie, skurcze i prostowanie ram. w górę i w bok.

Zwrot podskokiem w prawo (l.) do post. rozkrocznej, zeskok do post. zasadn.

2. Ćw. wyprostne: W post. zasadn. (rozkrocznej, wykr. spojonej) ręce na kark, skłon tuł. w tył.

To samo — skłon w przód.

3. Ćw. ramion i gór. tułowia: Przeploty w górę i w dół (na kratach).

4. Ćw. równowagi: Wejście na czworakach po ławeczce skośnej (8—9 szczebel) i zjazd w dół.

5. Gra i bieg: „Wyścig piłek w dwuszeregu" — bieg (40 sek.), chód i ćw. gł. oddechu.

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W skłonie w przód (w różnych postawach) zwroty głowy i ruchy rąk.

Ćw. brzuszne: W leżeniu tyłem na ziemi podnoszenie nóg wyprostow., ram. wzdłuż tułowia.

8. Skoki: Skok wolny ponad ławeczkę z miejsca (dwójkami, trójkami, czwórkami).

9. Ćw. końcowe: W post. rozkr. ram. w bok — wytrzymać — skłon tuł. w bok.

Lewa (pr.) ręka na przeponę, prawa (l.) na plecy, wdech, ram. w dół, wydech.

Wzór 7.

Ćw. wstępne: Dwurząd — marsz ze śpiewem.

Bieg (40 sek.) — chód i ćw. gł. oddechu.

2. Ćw. wyprostne: W klęczce jedno (obu) nóż skłon w tył, ręce na biodra.

W klęczce jedno (obu) nóż skłon w przód.

3. Ćw. ramion i gór. tułowia: Na drabince: 1) Post. zwieszona tyłem do post. zwiesz. łukiem (chwyt za szczebel w wysokości głowy, ramiona prostować, tułów wygiąć w łuk).

2) Zwiesz. wolne przodem — uginanie nóg.

4. Ćw. równowagi: Pochód równoważny po kładce (pojedynczo), ramiona w bok.

5. Zabawa: „Podrywka rzucana".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W leżeniu przodem na ławeczce skłony i zwroty głowy (rękami podpór na podłodze).

Podpór bokiem (na ławeczce, na ziemi) zwroty głowy, podnoszenie nogi.

7, Ćw. brzuszne: W leżeniu tyłem na ziemi ruchy pływackie nóg.

8. Skoki: Skok wolny w wyż ponad sznurek (linewkę).

9. Ćw. końcowe: Chód dostawny 3-taktowy.

W post. rozkr. półprzysiad, zginanie i prostowanie ramion.

W post. rozkr. ręce przed pierś; skłon tuł. w tył, ramiona w bok i gł. oddech.

Wzór 8.

Ćw. wstępne: Kol. szachowa (Powtórzenie kilku zbiórek w kolumnie ćw. w różnych miejscach sali).

Ćw. korrektywne.

Chód w miejscu z podnoszeniem kolan.

W klęczce jednonóż skłony i zwroty tułowia.

W post. wykr. stawanie na palce łącznie z podnoszeniem ram. w bok i gł. oddechem.

2. Ćw. wyprostne: W klęczce jedno (obu) nóż skłon tuł. w tył, ręce na kark.

To samo — skłon w przód.

3. Ćw. ramion i gór. tułowia: Na łacie: 1) w zwieszeniu post. przodem zwroty głowy, skurcz nogi ku piersi, prostowanie i opuszczanie, podnoszenie i opuszczanie nogi wyprostowanej; 2) w zwieszeniu post. łukiem: zwroty głowy, uginanie nogi w kolanie i podnoszenie nogi wyprostowanej.

4. Ćw. równowagi: W post. równoważnej napalcowej (na ziemi) zwroty głowy (ruchy ramion), oczy zamknięte.

Pochód równoważny po kładce — ręce na biodra.

5. Zabawa i bieg: „Trzeciak". Bieg (45 sek.), chód i gł. oddech.

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W leżeniu przodem na ławeczce ruchy pływackie rąk.

Skłony tuł. w bok z oparciem stopy o ławeczkę (o szczebel).

7. Ćw. brzuszne: Podpór zwieszony przodem (ręce na ziemi, nogi na ławeczce) — wytrzymanie — zwroty głowy.

8. Skoki: Skok rozkroczny ponad współćwiczącego, znajdującego się w klęczce jednonóż.

9. Ćw. końcowe: Pochód ze stawaniem na palce (na raz krok, na dwa na palce, na trzy na całe stopy).

W rozkroku stawanie na palce i prężenie ramion w górę.

W rozkr. ręce na biodra, skłon tuł. (lekki) w tył i gł. oddech.

Wzór 9.

1. Ćw. wstępne: Marsz ze śpiewem.

Bieg (45 sek.), chód i ćw. gł. oddechu.

2. Ćw. wyprostne: W post. zasadn. (spojonej, rozkr. wykr.) skłon tuł. w tył, wytrzymanie, prężenie ramion w górę.
To samo w skłonie w przód.

Ćw. ram. i gór. tułowia: Wspinanie po żerdzi (linie) pionowej (do połowy).

Mocowania dwójkami.

4. Ćw. równowagi: Pochód równow. po kładce (pojedynczo) krokiem dostawnym z podnoszeniem nogi w przód.

5. Gra: „Wyścig piłek w kole".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: Z przysiadu podpartego przejście do podporu zwieszonego na drabince (pochód stopami po szczeblach do góry i w dół).

7. Ćw. brzuszne: Na dwu ławeczkach w leżeniu przodem (chwyt rękami za przednią krawędź ławki) ruchy pływackie nóg.

W rozkroku zwroty tuł. w bok z równoczesnym skłonem w tył.

8. Skoki: Skok wolny ponad współćwiczącego, znajdującego się w podporze klęcznym.

9. Ćw. końcowe: Pochód ze skurczem i prężeniem nogi.

Post. napalcowa z podnoszeniem ramion w bok i gł. oddechem.

Wzór 10.

1. Ćw. wstępne: Kolumna ćw. szachowa.

Wypady wprzód i w bok (l. pr.), ręce na biodra.

W post. wypadnej wytrzymanie, prężenie ramion w górę i w bok.

W post. stojącej prężenie ramion różnostronne.

2. Ćw. wyprostne: W klęczce jedno (obu) nóż skłon tuł. w tył, wytrzymanie; prężenie ramion w górę.
To samo — skłon wprzód.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Na łacie: 1) zwieszenie wolne (nachwytem, podchwytem), wytrzymanie, zwroty głowy, ruchy nóg wykroczne i rozkroczne,

2) zwieszenie wolne, pochody w bok.

4. Ćw. równowagi: Wyjście i zejście po ławeczce skośnej (ławeczka zaczepiona stopniowo o 4, 5, 6, 7 i t. d. szczebel). Później to samo biegiem.

5. Zabawa — bieg: „Zgadywany". Krótki bieg (50 sek.)

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W leżeniu przodem na ławeczce ruchy pływackie rąk (współćwiczący przytrzymuje za nogi).

7. Cw. brzuszne: W leżeniu przodem na dwóch ławeczkach suche pływanie (ruchy pływackie rąk i nóg łącznie).

8. Skok: Skok zawrotny ponad łatę (stopniowo podnoszoną).

Skok kuczny i rozkroczny (siodełko).

9. Ćw. końcowe: Półprzysiad na 4 takty z ruchem ramion.

W post. stoj. ręce na kark, wytrzymanie, uginanie nogi w tył.

Podnoszenie ramion bokiem w górę i opuszczanie przodem w dół z równoczesnym gł. oddechem.

Dla młodzieży w wieku od 14 — 16 lat.

Wzór 1.

1. Ćw. wstępne: Tworzenie kolumny ćw. szachowej z dwurzędu i dwuszeregu oraz zbiórki w kol. ćw. szachowej.

Obroty podskokami i na 2 takty (na pięcie jednej, a palcach drugiej nogi).

Ćw. korrektywne.

Rozkrok odkrokiem ze skurczem i prężeniem ram. w górę (na 2 takty) oraz taki sam powrót do postawy.

Przygotowanie do skoku w dal i wyż na 5 taktów w kolumnie.

Ćw. uspokajające i oddechowe.

2. Ćw. wyprostne: W post. zasadn. skłon w tył (wygięcie w kręgach piersiowych), ręce na biodra, poczem skłon wprzód.

3. Ćw. ramion i górnego tułowia: Mocowanie dwójkami.

Ciągnienie liny.

4. Ćw. równowagi: Podskoki na jednej nodze w miejscu (ręce na biodra, lub na kark).

Pochód równoważny po kładce dwójkami.

5. Zabawa: „Kot i mysz w kolumnie czwórkowej".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W post. rozkr. skłon wprzód wytrzym., zwroty głowy (ręce na biodra).

7. Ćw. mięśni brzucha: Z przysiadu podpartego do podporu leżąc przodem i powrót do przysiadu podpartego.

W podporze leżąc przodem — zwroty głowy.

8. Chód i bieg: Krótki bieg (30 sek.), chód na palcach i na całych stopach, ćw. gł. oddechu.

9. Ćw. naprzemianstronne tuł.: W post. zasadn. skłony tuł. w bok, ręce na biodra lub na kark.

W post. zasadn. zwroty tuł. w bok.

10. Skoki: Skok w wyż przez sznurek (listwę).

11. Ćw. końcowe: Przysiad na 4 takty (ręce na biodra lub na na kark).

Wykrok i stawanie na palce z równoczesnem prężeniem ram. w górę.

Zwroty dłoni na zewnątrz i gł. oddech.

Wzór 2.

1. Ćw. wstępne: Marsz ze śpiewem.

Kolumna ćw. szachowa.

Półprzysiady z prężeniem ram. w górę (w bok, wprzód).

Rozkrok podskokiem z równocz. prężeniem ram. w górę.

Pochód w miejscu na palcach.

Ćw. gł. oddechu.

2. Ćw. wyprostne: W post. spoj. skłon w tył i wprzód, ręce na biodra (na kark).

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Zwieszenie przodem do drabinki, uginanie nóg (zwroty głowy).

Post. zwieszona tyłem (na drabince), skurcze nóg.

4. Ćw. równowagi: W post. równoważnej napalcowej ramiona w bok (dłońmi do góry), wytrzymanie, zginanie w łokciach i prostow. ramion w bok.

Pochód równoważny dwójkami po kładkach krokiem dostawnym.

5. Zabawa: „Murzyn".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W post. spoj. skłon wprzód, wytrzym., prężenie ram. w górę.

7. Ćw. m. brzucha: W podporze leżąc przodem podnoszenie ram. w górę na przemian.

To samo — podnoszenie nóg naprzemian.

8. Chód i bieg: Krótki bieg (35 sek.), chód szybkim i zwykłym krokiem, chód z ruchami ramion, ćw. gł. oddechu.

9. Ćw. naprzemianstronne tuł.: W post. spoj. skłony i zwroty tuł. w bok, ręce na kark.

10. Skoki: Skok w dal z rozbiegu (miejsce odbicia oznaczone kresą na podłodze).

11. Cw. końcowe: W post. wykr. stawanie na palce z prężeniem ram. w górę.

Skłony tuł. w bok z wytrzym. ram. w bok.

Zwrot dłoni na zewnątrz, skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 3.

Ćw. wstępne: Kol. ćw. szachowa.

Stawanie na palcach ze zwrotem głowy (ręce na biodrach).

Zakrok i kuczka na nodze tylnej (ręce na biodrach).

Skok na 5 taktów (wyż) w kolumnie z obrotami.

Półprzysiad na 4 takty.

Ćw. gł. oddechu.

2. Ćw. wyprostne: W post. zasadn. (spoj.) ram. w górę, skłon tuł. wstecz i w przód.

3. Ćw. ramion i gór. tułowia: Zwieszenie post. przodem (łata), wytrzym., podnoszenie nóg naprzemian (skurcze i prężenie nóg).

Zwieszenie post. łukiem, wytrzym., zwroty głowy.

4. Ćw. równoważne: „Kogucik".

Pochód równow. wprzód dwójkami po kładce z pośrednią klęczką (krok pr. klęczka na lewej nodze, krok lewą klęczka na prawej i t. d.).

5. Zabawa: „Czarodziej".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W post. rozkr. skłon tuł. w przód, wytrzym., zamachy ram. w górę i w przód.

Cw. m. brzucha: W leżeniu tyłem na podłodze — ręce na kark, podnoszenie nóg naprzemian.

8. Chód i bieg: Bieg (35 sek.), chód zwykły.

Ćw. gł. oddechu.

9. Ćw. naprzemianstronne tuł.: W post. rozkr. skłon tuł. w bok, ręce na barki, wytrzym., prężenie ram. w górę.

W post. rozkr. zwrot tuł. w bok i prężenie ram. w bok.

10. Skoki: Skok wolny ponad jedną, a następnie dwie ławeczki.

11. Ćw. końcowe: Chód „klapany" (na raz postawić piętę, na dwa palce).

Pochód w miejscu na palcach.

Ręce przed pierś ram. w bok i gł. oddech.

Wzór 4.

1. Ćw. wstępne: Kol. ćw. szachowa.

Zakrok — stawanie na palce ze skurczem i prężeniem ram. w górę.

W post. rozkr. półprzysiad (na 4 takty).

„ „ „ „ — wytrzymanie, zwroty głowy.

Zakrok na palce — uginanie przedniej nogi.

2. Ćw. wyprostne: W post. rozkr. (wykr. i zakr.) ram. w górę, skłon tuł. w tył i w przód.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Żerdź (lina): 1) chwyty do wspinań, 2) wspinanie do połowy żerdzi (liny).

4. Ćw. równowagi: Podskoki w przód na jednej nodze.

Pochód równoważny po kładce (pojedynczo) — ram. w bok.

5. Zabawa: „Król i jego dzieci".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: Wyścigi w chodzie na czworakach 10 do 15 kroków.

W post. stojącej skłon wprzód, ruchy pływackie rąk.

7. Ćw. m. brzucha: W klęczce jednonóż opadanie tułowia w tył, ręce na biodra.

To samo w klęczce obunóż.

8. Chód i bieg: Bieg (40 sek.) — chód.

Pochód ze stawaniem na palce.

Ćw. gł. oddechu.

9. Ćw. naprzemianstronne tuł.: W post. jednonóż — druga rozkrocznie — na ławeczce skłony tuł. w bok (ręce na biodra, później na kark).

To samo — zwroty tuł. w bok.

10. Skoki: Skok ze zwieszenia wolnego tyłem na drabince.

„ „ „ „ przodem „

11. Ćw. końcowe: Post. stojąca — podnoszenie ram. w bok i opuszczanie w dół.

Wykrok, skłon głowy w tył, zwrot dłoni na zewnątrz i gł. oddech.

Wzór 5.

Marsz ze śpiewem.

1. Ćw. wstępne: Kol. ćw. szachowa.

W wykroku uginanie nogi do wypadu wprzód, ręce na biodrach, na kark.

W rozkr. uginanie nogi do wypadu w bok łącznie z prężeniem ram. w bok.

Podskokiem zmiana post. wykr. w lewo i prawo.

W post. rozkr. (na 2 takty) półprzysiad, wytrzymanie i zwroty głowy.

2. Ćw. wyprostne: W klęczce obunóż ramiona w górę skłon tuł. w tył i w przód.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Mocowania dwójkami; popychaniem i ciągnieniem.

4. Ćw. równowagi: Wyścig na 1 nodze do 10 kroków. Pochód równoważny po kładce (pojedynczo) z uginaniem nogi, ramiona w bok.

5. Zabawa: „Kot i mysz w kolumnie czwórkowej".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: Wyścigi w biegu na czworakach (10 do 15 kroków).

7. Ćw. m. brzucha: W leżeniu tyłem ręce na kark, ruchy pływackie nóg.

8. Chód i bieg: Bieg (40 sek.) — chód.

Pochód z dostawianiem nogi.

Ćw. gł. oddechu.

9. Ćw. naprzemianstronne tuł.: W post. jednonóż — druga na szczeblu drab. pion. — ręce na kark, skłony tuł. w bok.

To samo — zwroty tuł. w bok.

10. Skoki: Skok zawrotny ponad 3 ławeczki (łatę).

11. Ćw. końcowe: Pochód w miejscu na palcach i na całych stopach.

Przysiad na 4 takty (ewent. wytrzymanie i zwroty głowy albo prężenie ramion).

W wykroku stawanie na palce, podnoszenie ramion w bok i gł. oddech.

Wzór 6.

1. Ćw. wstępne: Zbiórka w dwuszeregu — formowanie czwórek ze zwrotem i zaskakiwaniem.

Kolumna ćw. czwórkowa (rozstęp wolny na zewnątrz (w prawo lub lewo).

W post. napalcowej (zasadn. spoj. rozkr. wykr.) — wytrzym. — skłony i zwroty głowy, ręce na biodrach.

Wypady w różnych kierunkach (wprzód, w bok w tył, w przód na zewn., w tył na zewn.), ręce na biodrach.

W rozkr. przysiady na 4 takty.

2. Ćw. wyprostne: W post. zasadn. (rozkr. wykr.) skłon tuł. w tył wytrzym., prężenie ram. w górę (łącznie z gł. oddechem).

To samo w skłonie w przód.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Na drabince: 1) Post. zwiesz. tyłem do drabinki — skurcze i prężenie nóg (na raz: skurczyć nogi, na dwa wyprężyć do poziomu, na trzy opuścić w dół). 2) Post. zwiesz. przodem (do drabinki) — uginanie nóg i skłon głowy w tył.

4. Ćw. równowagi: Skurcze i prężenie nóg na przemian (ręce na kark).

Pochód równoważny po kładce (pojedynczo) z pośrednią klęczką.

5. Zabawa: „Murzyn".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: Chód chyłkiem popod łatę (ręce na biodra).

Dźwiganie współćwiczących z leżenia tyłem.

(Jedni wykonują leżenie tyłem na ziemi, tułów usztywniony, drudzy chwytają pod łopatki i podnoszą ich do góry, a następnie opuszczają lekko w dół, następnie przeciwnie).

7. Ćw. m. brzucha: Na ławeczce: Siad rozkroczny, opadanie tułowia w tył (ręce na biodrach, — nogi wyciągnięte w przód, stopy pod deską siedzeniową).

8. Chód i bieg: Bieg (45 sek.) — chód.

Pochód ze skurczem i prężeniem nogi.

Ćw. oddechowe.

9. Ćw. naprzemianstronne tułowia: Podpór postawny bokiem (ręka na ławce, nogi na ziemi, druga ręka na biodrze), powrót do przysiadu i do podporu post. bokiem.

Wyuczenie post. szermierczej w lewo i pr.

10. Skoki: Skok wolny w wyż ponad sznurek (listwę).
„ „ w dal.

11. Ćw. końcowe: Rozkrok odkrokiem (na 2 takty) z równoczesnym skurczem i prężeniem ram. w górę.

W rozkr. ręce na kark, skłony boczne tuł..

Ręce przed pierś — ram. w bok — skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 7.

1. Ćw. wstępne: Marsz w kolumnie czwórkowej ze śpiewem.

Kol. ćw. czwórkowa — rozstęp wolny.

W post. wypadnej (w różnych kierunkach) zwroty głowy, ruchy ramion, stawanie na palce.

Podskokiem zmiana post. skrzyżnej (ręce na biodrach).

W klęczce podpartej podnoszenie ram. i nogi naprzemian (n. p. prawe ramię i lewa noga i odwrotnie).

2. Ćw. wyprostne: W klęczce jedno (obu) nóż skłon tuł. w tył, prężenie ram. w górę (łącznie z gł. oddechem).

To samo i skłon tuł. w przód.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Na łacie: 1) Zwieszenie wolne, zmiana chwytu (z nachwytu do podchwytu i odwrotnie). 2) W zwiesz. wolnem pochody w bok (dostawnie).

4. Ćw. równowagi: W post. jednonóż — wytrzym. — zwroty głowy.

Pochód równow. po kładce krokiem dostawnym (ram. w bok, na biodra lub na kark).

5. Zabawa: „Trzeciak".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W leżeniu przodem (na podłodze) ram. wyciągnięte wprzód, wznoszenie tuł. w górę (drudzy przytrzymują za nogi).

W rozkr. skłon w przód — ruchy pływackie rąk.

7 Ćw. m. brzucha: W siadzie pobok na ławeczce opadanie tuł. w tył (ręce na biodrach, nast. na karku).

8. Chód i bieg: Bieg (45 sek.) — chód.

Pochód krótkim i długim krokiem.

Ćw. oddechowe.

9. Ćw. naprzemianstronne tułowia: Marsz wypadami z zamachem rąk.

10. Skoki: Skok rozkroczny przez współćwiczącego.

(Współćwiczący początkowo w klęczce jednonóż, później w post. wykr. pochylony w przód).

11. Ćw. końcowe: W klęczce jednonóż, skłony tuł. w bok.

Podnoszenie ram. bokiem w górę i opuszczanie przodem w dół z równoczesnym gł. oddechem.

Wzór 8.

1. Ćw. wstępne: Kolumna ćw. szachowa.

W uniku wytrzym. — zwroty głowy.

Wypad w przód — wytrzym. zwroty tułowia.

Skok w wyż w kolumnie (na 4 takty) z obrotami.

Pochód w miejscu na palcach i ćw. gł. oddechu.

2. Ćw. wyprostne: Post. ustalona (łata w wysokości łopatek), ram. w górę, skłon tuł. w tył, następnie skłon w przód ręce na biodra.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Na łacie: Zwieszenie leżąc zewnątrz rąk.

4. Ćw. równowagi: W post. równoważnej (l., pr.) napalcowej wytrzym., przenoszenie ramion w górę i bok (oczy zamknięte).

5. Zabawa: „Dzień i noc".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: Suche pływanie w leżeniu przodem na dwóch ławeczkach.

7. Ćw. m. brzucha: „Taczki".

8. Chód i bieg: Bieg (50 sek.) — chód.
Pochód ze znaczeniem 2, 3, 4 kroku.
Ćw. gł. oddechu.

9. Ćw. naprzemianstronne tułowia: Ćw. przygotowawcze do rzutu oszczepem.

10. Ćw. ram. i gór. tułowia: Na łacie: Zwieszenie leżąc wewnątrz rąk.

11. Ćw. równowagi: Pochód równoważny w tył po kładce.

12. Skoki: Przeskok odwrotny ponad łatę.

13. Ćw. końcowe: W post. rozkr. zwroty tuł. w bok i skłony głowy w tył.
Ramiona w bok (dłonie do góry), przenoszenie ram. w górę i w bok łącznie z gł. oddechem.

Dla młodzieży w wieku od 16 — 18 lat.

Wzór 1.

1. Ćw. wstępne: Marsz ze śpiewem.
Kol. ćw. szachowa — ćw. korrektywne.
W uniku, wytrzym., prężenie ram. w górę i w bok.
W wypadzie zwroty tułowia.

2. Ćw. wyprostne: Przygotow. do skłonu nap. przy drabince lub ścianie.
(Cały tułów przylega ściśle do ściany lub drab. i w tej postawie podnoszenie ram. przodem w górę i opuszczanie w dół, nie odchylając żadnej części tułowia od przyrządu), poczem:
Ram. w górę i rozkrok (na dwa takty), skłon tuł. w tył i w przód.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Zwiesz. post. — pochód w bok.
Z post. krocznej wymyk przodem, poczem z podporu przodem skok w głąb, w tył.

4. Ćw. równowagi: Post równoważna, ręce na biodra, zwroty tułowia. Post. równoważna, ręce na biodra, skłony tuł. w bok.

5. Zabawa: „Trzeciak".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W rozkr. skłon wprzód — wytrzym. — zamachy ram. w górę i w przód.

W leżeniu przodem na podłodze: ręce na biodra, zwroty głowy (górna część tułowia uniesiona lekko w górę).

7. Ćw. m. brzucha: W siadzie opadanie tuł. w tył.

Z podporu leżąc przodem do przysiadu podpartego (później do skłonu podpartego).

8. Bieg i chód: Bieg (50 sek.) — chód.

Pochód na palcach.

To samo łącznie ze zwracaniem dłoni na zewn. (co 4 krok) i gł. oddechem.

9. Ćw. naprzemianstronne tuł.: W post. rozkr. — ram. w górę — skłon tuł. w bok, to samo i zwroty tułowia.

Podpór leżąc bokiem — wytrzym. — zwroty głowy.

10. Skoki: Skoki w miejscu (w kolumnie) ze zwrotem 90°.

Skok w dal z rozbiegu 1—3 kroków, później z 1/4 obrotami.

11. Ćw. końcowe: Post. rozkr. ręce na kark, zwroty tuł. w bok.

Post. zasadn. ręce na biodra do post. wykrocznej ze stawaniem na palce.

Ręce przed pierś — stawanie na palce, ram. w bok i gł. oddech.

Wzór 2.

1. Ćw. wstępne: Kol. ćw. szachowa.

Zwroty (1/4 i 1/2 obrotu na 2 takty).

Pochody w przód i w tył z podaniem w zapowiedzi ilości kroków, poczem zwroty w połączeniu z pochodami z podaniem ilości kroków.

Ram. w górę (na kark), do post. napalcowej i półprzysiadnej.

W post. wypadnej, ręce na barki, stawanie na palce i prężenie ram. w górę.

2. Ćw. wyprostne: Post. ustalona przy łacie (łata w wysokości bioder), ram. w górę, skłon w tył, poczem wprzód.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Zwiesz. na 2 żerdziach (linach) o ram. prostych do ram. ugiętych.

4. Ćw. równowagi: Post. równoważna, stawanie na palce i prężenie ram. w górę.

5. Zabawa: Podrywka podawana.

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W post. wypadnej wprzód rzuty ram. w górę.

Wypad z ustaleniem rąk o szczebel lub łatę — wytrzym. — stawanie na palce.

7. Ćw. m. brzucha: W leżeniu tyłem — ram. w górę — podnoszenie i opuszczanie nóg.

W podporze leżąc przodem podnoszenie nóg naprzemian.

8. Bieg i chód: Bieg (1 min.), szybki chód.

Pochód ze zwracaniem dłoni na zewnątrz i gł. oddechem.

9. Ćw. naprzemianstronne: Pochód z zamachem rąk w górę.

W podporze leżąc bokiem podnoszenie nogi.

10. Ćw. w zwieszeniu: W zwieszeniu na podudziu wspinanie po linie skośnej nogami wprzód (albo wspinanie po żerdzi pionowej).

11. Ćw. równowagi: Postawa równoważna pobok na kładce, ręce na biodra — wytrzym. — zwroty głowy.

12. Skoki: Skok w dal z rozbiegu 1—8 kroków.

Z podporu przodem na łacie (koniu, koźle, skrzynce) odskok w tył.

13. Ćw. końcowe: Pochód na palcach.

Ram. bokiem w górę, przodem w dół i gł. oddech.

Wzór 3.

1. Ćw. wstępne: Kol. ćw. szachowa.

Post. rozkr.: ram. w górę do post. napalcowej i półprzysiadnej z przenoszeniem ram. w bok.

Post. rozkr. (wykr.): skłon w przód, ręce na biodra wytrzym. — zwroty głowy.

Ćw. przygotowawcze do pchnięcia kulą.

2. Ćw. wyprostne: Skłon napięty (1 stopa oddalenia od drabinki), poczem skłon wprzód, ręce na biodra.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Na kracie:

1) przeploty pionowe w górę i w dół,
2) przeploty poziome głową i nogami wprzód,
3) przeploty skośne.

4. Ćw. równowagi: Post. równoważna (na ziemi), ręce na biodra, zwroty (skłony) tułowia.

Post. równoważna pobok na kładce do półprzysiadu.

5. Zabawa: Wyścig piłek w dwurzędzie.

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: Wypad z ustaleniem stopy, ręce na biodra, zwroty głowy (ruchy ram., skłony tuł. wprzód).

W leżeniu przodem na ziemi (na ławce) ręce na biodra, unoszenie tułowia w górę łącznie z gł. oddechem (współćw. przytrzymując za nogi, później skurcze i rzuty ramion, ruchy pływackie rąk).

7. Ćw. m. brzucha: W podporze zwieszonym zwroty głowy, później uginanie ramion.

W zwiesz. wol. tyłem do drabinki podnoszenie nóg (krótkie wytrzymanie w poziomie nóg), później skurcze i rzuty nóg.

8. Chód i bieg: Bieg (1 min.) — szybki chód.

Pochód wypadami — ręce na biodra.

Chód dostawny 3-taktowy.

Ręce przed pierś — chód z prężeniem ram. w bok i głębokim oddechem (co 3—4 krok).

9. Ćw. naprzemianstronne: Post. bokiem ustalona (przy łacie) — ram. w górę (ręce na kark) — skłon tuł. w bok (później wytrzym. w skłonie, skurcze i prężenie ramion w górę).

Skłony tuł. w bok z nogą ustaloną — ręce na kark (w górę).

10. Skoki: Wsiad rozkr. (koń, kozioł i skrzynka) z rozbiegu 1—3 kroków.

Przeskok kuczny z rozbiegu 1—3 kroków.

Przeskok zawrotny (początkowo z miejsca przez przyrząd nisko ustawiony, później z rozbiegu 1—3 kroków).

11. Ćw. końcowe: Pochód z prężeniem ram. w górę (w bok).

Półprzysiad na 4 takty.

Post. napalcowa, ram. w bok, do post. zasadn., ram. w dół łącznie z gł. oddechem.

Wzór 4.

1. Ćw. wstępne: Marsz ze śpiewem (kol. czwórkowa).

W post. spoj. (rozkr.) zwrot tuł. w bok, ręce na barki, skłon tuł. w tył i prężenie ram. w górę, poczem powrót do post. spoj. To samo w drugą stronę.

W półprzysiadzie rozkr. zwroty (skłony) głowy, ręce na biodra.

Ręce na biodra, podskokiem rozkrok i powrót do post. zasadn. łącznie z prężeniem ram. w górę.

2. Ćw. wyprostne: Skłon napięty w post. rozkr. — wytrzym. — stawanie na palce — poczem skłon wprzód i w dół.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Wstępywanie po drabince sznurowej (inni ćwiczący wykonują równocześnie pochód równoważny po kładce).

Z post. krocznej wymyk przodem (łata w wysokości czoła), poczem z podporu przodem skok wstecz.

4. Ćw. równowagi: Pochód równoważny po kładce z ruchami rąk (ewent. łącznie z wstępywaniem po drabince sznur.).

5. Zabawa: Podrywka podawana.

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: Waga stojąc z ustaleniem rąk (później wytrzym. i zwroty głowy).

W siadzie pobok na ławce, ręce na biodra (na kark), skłony wprzód (później wytrzym. w skłonie, ruchy głowy i ruchy ramion).

7. Ćw. m. brzucha: W siadze pobok z ustaleniem stóp opadanie tuł. w tył (ręce na biodra, na kark, w górę), później wytrzym. i zwroty głowy lub prężenie ram. w górę.

8. Chód i bieg. Bieg (70 sek.), szybki chód.

Pochód z podskokiem na każdej nodze.

Ćw. gł. oddechu.

9. Ćw. naprzemianstronne: Podpór bokiem zwieszony (przy drabince z przysiadu), później wytrzym. w podp. bokiem zwiesz. i podnoszenie nogi.

Post. szermiercze — ciosy i obrony.

Ćw. przygotow. do pchnięcia kulą.

10. Skoki. Skok w wyż w miejscu w kolumnie z wyrzucaniem ram. w bok (później skok z obrotami).

Skok w bok.

Z rozbiegu przeskok zawrotny (łata lub skrzynka wszerz).

11. Ćw. końcowe: Pochód w miejscu na palcach i na całych stopach z ruchami rąk.

W wykroku skośnym półprzysiad (ręce na biodra lub na kark).

W post. zasadn. przenoszenie ram. bokiem w górę i opuszczanie bokiem w dół (z pośrednim zwrotem dłoni) łącznie z gł. oddechem.

Wzór 5.

1. Ćw. wstępne: Kol. ćw. szachowa.

W zakr. ręce na biodra, półprzysiad na tylnej nodze i prężenie ram. w górę.

Z uniku przejście do wagi stojąc (ręce na biodra).

W rozkr. przysiad — wytrzym. — skurcze i rzuty ramion.

2. Ćw. wyprostne: Skłon napięty z oparciem o ręce współćwiczącego, poczem skłon w dół i w przód.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Zwiesz. wolne (podchwytem, nachwytem), pochód w bok o ram. prostych (później ugiętych).

Igrzyska dwójkowe, później trójkowe.

4. Ćw. równowagi: Pochód równow. po łacie, podnoszonej stopniowo w górę do 1 m.

5. Zabawa: „Skoczek".

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W wadze stojąc z ustaleniem rąk zwroty głowy (później stawanie na palcach).

W wypadzie z ustaleniem stopy prężenie ram., ruchy pływackie rąk.

7. Ćw. m. brzucha: W klęczce obunóż (ręce na barki, na kark, w górę) opadanie tułowia w tył (wytrzymanie i prężenie ram. w górę).

Zwieszenie przerzutne na 2 żerdziach.

8. Chód i bieg: Bieg ($1^1/_2$ min.), szybki chód.

Pochód z ruchem ramion i gł. oddechem.

9. Ćw. naprzemianstronne: Pochód wypadami z zamachem rąk naprzemian.

Ćw. przygotow. do rzutu oszczepem.

10. Skoki: Skok rozkroczny ponad współćwiczącego.

Skok rozkroczny ponad skrzynkę.

Skok wolny w wyż z rozbiegu ponad sznurek.

11. Ćw. końcowe: W wykroku skośnym stawanie na palce łącznie z prężeniem ram. w górę.

Ręce przed pierś, ram. w bok, skłon głowy w tył i gł. oddech.

Wzór 6.

1. Ćw. wstępne: Kol. ćw. szachowa.

W post. rozkr. półprzysiadnej ręce na biodra, zwroty głowy.

W post. wypadnej ręce na barki, stawanie na palcach i prężenie ram. w górę.

W post. spoj. ręce na kark, skłony tuł. w bok.

2. Ćw. wyprostne: Skłon napięty, skurcze nóg naprzemian.

W post. rozkr. przodem opadnej (skłon wprzód do poziomu), prężenie ram. w górę.

3. Ćw. ram. i gór. tułowia: Wymyk przodem z podchwytu, poczem zmiana chwytu, spad do zwiesz. wol. o ram. prostych do ram. ugiętych.

Zwiesz. wolne — poziomka nóg (później wytrzym. w poziomce i ruchy nóg rozkroczne).

4. Ćw. równowagi: Pochód równow. po kładce z wymijaniem.

5. Gra: Wyścig piłek w dwuszeregu.

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: W wadze stojąc (wolnej) wytrzym., zwroty głowy, później prężenie ram. w górę.

Unik. ram. w górę, skłon w przód i w dół.

7. Ćw. m. brzucha: W post. stojącej stopa ustalona (ręce na biodra, na kark, w górę), opadanie tuł. w tył.

Podpór zwieszony nogi powyż (przy drabince przygotowanie do stania na rękach), zwroty głowy.

8. Chód i bieg: Bieg (2 min.) — szybki chód.

Ćw. gł. oddechu.

9. Ćw. naprzemianstronne: Chorągiewka (początkowo podpór bokiem zwieszony, podnoszenie obu nóg w górę).

Ćw. przygotowawcze do rzutu dyskiem i oszczepem oraz do pchnięcia kulą.

Ciosy i obrony (walka na pięści).

10. Skoki: Z rozbiegu przeskok zawrotny między łatami (2 łaty w odstępie 1 m.).

Przeskok odwrotny ponad łatę z rozbiegu.

11. Ćw. końcowe: Pochód na palcach.

W post. spoj. ręce na kark, zwroty tułowia.

Podnoszenie ram. przodem w górę, opuszczanie bokiem w dół łącznie ze stawaniem na palce i gł. oddechem.

c) Lekcje boiskowe.

Nieodzownym warunkiem osiągnięcia w całej pełni korzyści z ćwiczeń cielesnych jest świeże, wolne od pyłu powietrze. To też szkoły, które posiadają boiska lub przynajmniej obszerniejsze podwórza szkolne, dają nauczycielowi możność racjonalnej pracy nad wychowaniem fizycznem młodzieży. Gdzie niema boiska ani podwórza, należy się postarać o jakąkolwiek wolną przestrzeń, położoną w pobliżu szkoły i tam urządzać ćwiczenia. Miejsce do ćwiczeń na wolnem powietrzu powinno być porośnięte krótką, gęstą trawą, a w braku tejże silnie ubite i często skrapiane wodą, by uniknąć kurzu.

W cieplejszej zatem porze roku, w dnie pogodne, będzie nauczyciel przeprowadzał lekcje ćwiczeń cielesnych na wolnem powietrzu. Tok lekcji boiskowej pozostanie taki sam, jak w sali gimnastycznej, z tą tylko różnicą, że tu będą przeważały gry i zabawy. Nauczyciel, układając lekcję ćwiczeń na wolnem powietrzu, będzie się trzymał wzorów poprzednio podanych, ograniczając ćwiczenia gimnastyczne w każdej grupie fizjologicznej do jednego, a uzyskany w ten sposób czas zużyje na przeprowadzenie 2 lub 3 zabaw albo gier.

W poprzednich wzorach lekcyjnych podaliśmy tylko takie gry i zabawy, które dają młodzieży mniej ruchu i są możliwe do przeprowadzenia w zamkniętej przestrzeni; w lekcjach boiskowych zaś mamy możność wyuczenia młodzieży wszelkich gier i zabaw bieżnych i z przyborami. Przy układaniu zatem wzorów lekcyjnych boiskowych uwzględni nauczyciel w pierwszym rzędzie te gry i zabawy (podane w niniejszym podręczniku), których brak we wzorach dla sal gimnastycznych.

Ćwiczenia lekkoatletyczne (biegi, skoki, rzuty), podane w programie ćwiczeń cielesnych dla seminarjów naucz., są możliwe do przerobienia na boisku, po poprzedniem przygotowaniu w sali. Należy zatem przy układaniu lekcji dla młodzieży starszej ponad 16 lat uwzględnić w odpowiednich grupach fizjologicznych poszczególne ćwiczenia lekkoatletyczne. Tu także powinny znaleźć szersze zastosowanie z młodzieżą starszą (od 14 lat) najprostsze ćwiczenia, t. zw. „rzędowe“ czyli musztra, jak: formowanie szeregu i dwuszeregu, rzędu i dwurzędu, czwórek, zbiórki w tych formacjach w miejscu i podczas marszu, obroty w marszu i t. p.

O ile boisko nie jest wyposażone w przyrządy gimnastyczne, należy w odnośnych punktach wzoru lekcyjnego, gdzie przychodzą ćwiczenia na przyrządach, wstawić ćwiczenia wolne o podobnem działaniu fizjologicznem, posługując się materjałem, podanym w odnośnych rozdziałach części ogólnej niniejszego podręcznika. W każdym razie przyrządy ruchome, jak: ławeczki, stojaki do skoku, skrzynka, kozioł i koń, powinny się znajdować na boisku.

d) Lekcje w izbie szkolnej.

Przepisy i wskazówki o wychowaniu fizycznem, zawarte w „Programach“ ministerjalnych, wkładają na nauczyciela wyraźny obowiązek przeprowadzania ćwiczeń cielesnych w izbie szkolnej w tych szkołach, w których brak sal gimnastycznych, wspominając o wietrzeniu klas i utrzymaniu czystości podłogi.

Przy dobrej woli i inicjatywie nauczyciela dadzą się ćwiczenia cielesne z pożytkiem dla organizmu przeprowadzić nawet w tak niekorzystnych warunkach, jak brak sali gimnast.. Ćwiczenia jednak w izbie szkolnej ograniczyć musimy do dni, w których z powodu słoty lub mrozu wyjść na wolne powietrze nie można, ze względu na zdrowie młodzieży.

Lekcja ćwiczeń w izbie szkolnej składać się będzie: 1. z ćw. wstępnych (z opuszczeniem podskoków i marszów), 2. ćw. ramion, 3. ćw. głowy i górnego tułowia, 4. ćw. równoważnych, 5. ćw. tułowia, 6. zabaw i 7 ćw. końcowych (oddechowych). Z konieczności więc, jak widzimy, odpaść muszą: chód i bieg, oraz skoki i podskoki, t. j. ćwiczenia, które dla młodzieży szkół powszechnych w szczególności mają doniosłe znaczenie. Szerokie zastosowanie powinny tu natomiast znaleźć ćwiczenia; wyprostne tułowia, rozszerzające klatkę piersiową, oddechowe wraz z głębokim oddechem, oraz równoważne. Pogłębienie oddechu podczas ćwiczeń cielesnych wymaga bezwarunkowo obfitego dopływu świeżego, czystego powietrza i dlatego na przewietrzanie izby szkolnej i utrzymanie czystości szczególnie podłogi, musi się zwrócić szczególniejszą uwagę. Ćwiczenia cielesne w izbie szkolnej powinny się odbywać przy otwartych

oknach, a w porze zimnej należy klasę dobrze przewietrzyć bezpośrednio przed ćwiczeniami, wyprowadzając młodzież na korytarz. Podłogę trzeba często zapuszczać, t. zw. „zaprawą pyłochłonną“ lub gorącym olejem lnianym.

Młodzież należy do ćwiczeń ustawiać w przejściach między ławkami i na środku przed ławkami, tak, by mogła swobodnie poruszać ramionami, Młodzież starszą, n. p. od 3 kl. szkoły powsz., można częściowo ustawiać na siedzeniu ławki szkolnej, o ile jest ono nieruchome i równe.

Podane poniżej wzory ćwiczebne są właściwie zebraniem materjału ćwiczebnego, który w danych warunkach jest możliwy do przerobienia. Nauczyciel może korzystać z tych ogólnych wzorów przy układaniu wzorów szczegółowych na okres, n. p. dwutygodniowy. Dzieci powinny zdjąć wierzchnie ubrania, na nogi ubrać pantofle lub boso.

Wzór I.

Dla młodzieży w wieku od 7—10 lat.

1. Ćw. wstępne: Ustawienie dowolne.

Ćw. poprawiające postawę (zsuwanie i rozsuwanie stóp, zwracanie dłoni na zewnątrz, zamykanie dłoni i prężenie palców, skłony głowy).

Postawy: spojona, rozkroczna, wykroczna i zakroczna, oraz stawanie na palce w tych postawach.

Położenie rąk: na biodra, na barki, na głowę.

Półprzysiad i przysiad dwójkami, trzymając się za ręce, później pojedynczo. Klęczka podparta i powrót do post. zasadn. Z post. stojącej (zasadn. spoj. rozkr.) ram. w górę, przysiad podparty i powrót do post. stojącej, ram. w górę (zwolna). Uginanie i podnoszenie nóg na przemian.

Pokazywanie przedmiotów wysokich i niskich. Pranie bielizny (naśladowanie wszystkich ruchów przy praniu).

Niektóre ruchy można łączyć z gł. oddechem.

2. Ćw. głowy i tułowia: Skłony i zwroty głowy w różnych postawach stoj. (zasadnej, spoj. rozkr. i wykr.), ewent. także łącznie z głębokim oddechem.

Skłony i zwroty głowy w przysiadzie podpartym.

Skłony i zwroty tułowia w różnych postawach.

3. Ćw. ramion: Ćwiczenia piłkami (pojedynczo, dwójkami). Wyuczenie dzieci składania rąk na barki (na raz zwróć dłonie na zewnątrz, na dwa ręce na barki).

Prężenie ramion w górę, w bok, w przód i w dół, w postawie: zasadn., spoj., rozkrocz. i wykrocz. Wywijanie ramionami (naśladowanie lotu ptaków). Krążenie ramionami (wiatrak).

Rąbanie drzewa, rozbijanie kamieni, jak kowal kuje? i t. p.

4. Cw. równowagi: (Od klasy II-giej począwszy) Post. spojona, post. wykroczna równoważna i post. jednonóż.

W tych postawach wytrzymanie; głośne liczenie do 10 (klaskanie w dłonie), skłony i zwroty głowy oraz ruchy ramion.

5. Cw. tułowia: Piłowanie i rąbanie drzewa, jak zajączki skaczą, ukłon japoński, mielenie kawy.

W klęczce obunóż chwyt oburącz za pięty.

„ „ „ skłon wprzód (ręce na biodra).

Heblowanie (patrz wzór 10 w sali gimnast.).

W przysiadzie podpartym podnoszenie ramion. W podporze klęcznym przodem zwroty głowy. Skłon w dół.

6. Zabawy: „Rzemieślnicy", „Ciuciubabka", „Każde dziecko nosek ma", ponadto różne zabawy pokojowe w formie odnajdywania ukrytego przedmiotu, odgadywania mimicznych ruchów i t. p.

O ile w klasie jest więcej miejsca lub można parę ławek usunąć, należy urządzić: „Ptaszek", „Zgadnij kogo niema", „Pierścień", „Kółko", „Król i jego dzieci" (bez łapania), „Klasy".

7. Cw. końcowe (zawsze przy otwartych oknach): Ruchy tułowia według wzorów, poprzednio podanych dla sali gimnastycznej z opuszczeniem pochodu. O ile podłoga jest bez szpar i dzieci ćwiczą bez obuwia, można przerobić pochód w miejscu.

Wzór 2.

Dla młodzieży w wieku od 10—12 lat.

1. Cw. wstępne: Ustawienie dowolne, dzieci jednak powinny mieć stale oznaczone miejsca, by nie tracić czasu. Cw. korektywne.

Stawanie na palce (w różnych postawach) łącznie z ruchem ramion i głębokim oddechem.

Dosięganie ręką stopy podniesionej wprzód.

W rozkroku uginanie nóg na przemian do wypadu w prawo i lewo, później łącznie z prężeniem ram. w bok i w górę.

Stawanie na palce i półprzysiad łącznie z prężeniem ram. w górę.

Zwroty tułowia w różnych postawach.

2. Cw. głowy i tułowia: W różnych postawach stojących zwroty i skłony głowy (ręce na biodra).

Zwroty tułowia łącznie z prężeniem ramion w bok i w górę.

W klęczce jedno- i obunóż i skłony głowy.

To samo, skłony i zwroty tułowia.

Skłony tułowia w bok z równoczesnem prężeniem jednego ram. w górę, drugiego w dół (wzór 7).

W klęczce podpartej — skłony i zwroty głowy.

3. Ćw. ramion: Ćwiczenia piłkami.

Prężenie (rzuty) oraz podnoszenie ramion w różnych postawach (spoj., rozkr., wykr., napalcowej, półprzysiadnej i klęcznej).

Ruchy ramion z oporem współćwiczącego (patrz wzory dla sal gimnast.).

4. Ćw. równowagi: W post. zasadn. napalcowej, spojonej napalcowej i równoważnej napalcowej wytrzm. i zwroty głowy oraz prężenie ramion (później to samo z zamkniętemi oczyma).

W post. jednonóż, drugą, ugiętą, przytrzymują obie ręce przed lub za sobą, wytrzym. zwroty głowy.

5. Zabawy: Powtórzenie zabaw z poprzedniej grupy, ponadto: „Król", „Zgadywany", „Strzelec", „Wyścig piłek w dwuszeregu",

6. Ćw. tułowia: Skłony tułowia wprzód i w dół w post. zasadn., spoj., rozkr., wykr. i klęcznej ręce na biodra, na barki lub na głowę.

Rozbijanie kamieni, heblowanie, mielenie kawy i t. p.

W leżeniu przodem na siedzeniu ławki szkolnej podnoszenie głowy i podnoszenie rąk na przemian.

W leżeniu tyłem na siedzeniu ławki szkolnej (ram. wzdłuż tułowia) podnoszenie, skurcze i prężenie nóg.

W podporze klęcznym podnoszenie rąk na przemian, to samo i prostowanie nóg na przemian, później łącznie noga i ręka (n. p. pr. noga, l. ręka).

Ruchy pływackie rąk w różnych postawach.

7. Ćw. końcowe: Jak we wzorach dla sal. gimnast. z opuszczeniem chodu i biegu.

Wzór III.

Dla młodzieży w wieku od 12 — 14 lat.

1. Ćw. wstępne: Ćw. korektywne.

Stawanie na palce łącznie z ruchem ram.

W post. napalcowej (zasadn., spoj., rozkr. i wykr.) wytrzym. — zwroty i skłony głowy, ruchy ramion.

Półprzysiad i przysiad (na 4 takty), później wytrzym., zwroty głowy oraz ruchy ramion.

2. Ćw. wyprostne: Skłony głowy i skłony tułowia, jak w odnośnych wzorach dla sali gimnast.

3. Ćw. ramion i gór. tułowia: Skurcze i prężenie ramion w różnych postawach.

Ruchy ramion z oporem współćwiczącego.

Mocowanie dwójkami i walki (patrz odnośny rozdział).

4. Ćw. równowagi: Jak poprzednio z utrudnieniami (z zamkniętemi oczyma).

Ponadto: ruchy pływackie nóg w post. stojącej, przekładanie nogi ponad splecione ręce.

5. Zabawy: Powtórzenie poprzednio wymienionych zabaw.

6. Ćw. karku, grzbietu i łopatek: Ruchy pływackie rąk w różnych postawach i w skłonie wprzód.

Ruchy pływ. nóg w post. stojącej.

Skłony wprzód w różnych postawach, później wytrzymanie i zwroty głowy oraz ruchy ramion.

W siadzie na pulpicie ławki szkolnej (nogi na siedzeniu) skłon wprzód (ręce na biodra).

W leżeniu przodem na siedzeniu ławki szkolnej skłony i zwroty głowy oraz podnoszenie nóg na przemian.

7. Ćw. brzuszne i naprzemianstronne: Boczne skłony i zwroty tułowia w różnych postawach oraz wytrzymanie, zwroty głowy i ruchy ramion.

Z przysiadu podpartego (na podłodze i siedzeniu ławki szkol.) do podporu przodem i powrót do przysiadu podpartego.

W podporze leżąc przodem; zwroty głowy, uginanie, oraz podnoszenie nóg na przemian.

W leżeniu tyłem na siedzeniu ławki szkol. podnoszenie nóg.

W siadzie na pulpicie ławki szkol. skłony w tył (z przytrzymaniem stóp przez współćwiczących).

8. Ćw. końcowe: Jak we wzorach dla sali gimnast.

e) Ćwiczenia śródlekcyjne.

Mają dwojaki cel: 1. odpoczynek dla umysłu i odprowadzenie krwi z mózgu, 2. przeciwdziałanie zgubnym wpływom długiego siedzenia w ławie szkolnej (zgarbione plecy, ściśnięta klatka piersiowa i powierzchowny oddech).

Po półgodzinnej, intenzywnej pracy umysłowej, następuje u młodzieży przemęczenie, objawiające się niezdolnością myślenia i skupienia uwagi. W tym wypadku wystarczy wykonanie paru ruchów, połączonych z głębokim oddechem, by umysł odpoczął i odzyskał zdolność do dalszej pracy. Ćwiczenia śródlekcyjne nie powinny trwać dłużej, niż 3 do 5 minut, a odbywać się powinny zawsze przy otwartych oknach lub przynajmniej bezpośrednio po przewietrzeniu izby szkolnej.

Składają się na nie najprostsze ruchy gimnastyczne, mające na celu odprostowanie kręgosłupa, rozszerzenie klatki piersiowej i pogłębienie oddechu, a mianowicie:

1. Parokrotne powstanie i siad.

2. Ćwiczenia korektywne (poprawiające postawę zasadniczą).

3. Ruchy ramion w różnych postawach (prostowanie, podnoszenie i wywijanie ramion).

4. Skłony i zwroty głowy w różnych postawach.

5. Skłony i zwroty tułowia w różnych postawach.

6. Stawanie na palce w różnych postawach.

7. Półprzysiad (kuczka) w różnych postawach.

8. Głęboki oddech łącznie z ruchem rozszerzającym klatkę piersiową (n. p. odwracanie dłoni na zewnątrz, składanie rąk na biodra i opuszczanie w dół, podnoszenie ramion w bok, podnoszenie ram. przodem w górę i opuszczanie bokiem w dół, podnoszenie ram. bokiem w górę i opuszczanie bokiem w dół z pośrednim zwrotem dłoni, z położenia: „ręce przed pierś" prostowanie ram. w bok, skłony głowy w tył, skłony tułowia w tył i t. p

W skład każdorazowego ćwiczenia śródlekcyjnego powinien zawsze wchodzić głęboki ddech. Cwiczenia te należy przeprowadzać w ławkach, z wyjątkiem ćwiczeń ramion, do których wykonania część młodzieży musi stanąć na siedzeniu ławy szkolnej, by uzyskać więcej przestrzeni.

Wskazówki higjeniczne.

1. Pobór.

Rozumnie i racjonalnie stosowane wychowanie cielesne wymaga koniecznie poboru, t. j. oględzin lekarskich — celem przeświadczenia się, o ile organizm danej jednostki może z pożytkiem dla siebie korzystać z dobrodziejstwa ćwiczeń gimnastycznych i gier.

Że wady organiczne i fizyczne uczniów są powodem wyłączania ich z gimnastyki, o tem powszechnie nauczycielom wiadomo.

Mniej jednak znaną jest rzeczą, że i pozornie zdrowym ludziom nie zawsze gimnastyka jest wskazaną, w szczególności ćwiczenia, wymagające pewnego wysiłku, a mianowicie w przypadkach bardzo silnej niedokrewności, blednicy, choroby serca i t. p. Wprawdzie gimnastyka szkolna, ta, jaką podręcznik niniejszy podaje, wymaga od młodzieży tylko umiarkowanego natężenia sił, a każdy, tu podany ruch, wykona nawet najmizerniejsza cieleśnie młodzież, mimo to oględność i ostrożność nakazuje, ażeby z początkiem roku szkolnego — w braku instytucji lekarzy szkolnych — dokonali nauczyciele klasowi przeglądu uczniów swoich i wypytywali rodziców, czy dziecię dane jest zupełnie zdrowe, czy też cierpi może na: zawroty głowy, krwotoki nosowe lub dotknięte jest wadą serca, przepukliną, blednicą, niedokrewnością i t. p.

Daty, które w ten sposób zbierze, będą nauczycielowi wskazówką — odnośnie do traktowania młodzieży wątpliwego zdrowia. W porozumieniu z dyrekcją swoją i lekarzem szkolnym wstrzyma ich udział w ćwiczeniach gimnastycznych aż do orzeczenia lekarskiego, aby się uwolnić w ten sposób od odpowiedzialności i zarzutów lekkiego traktowania zdrowia młodzieży, opiece jego powierzonej, na co słusznie zasłużyłby, gdyby np. dzieciom z wadą serca nakazywał brać udział w ćwiczeniach gimnastycznych.

W chorobach stosa pacierzowego, jak: skoljozie (skrzywienie stosu w bok), kifozie (garb) i lordozie (silne wgięcie

kręgów lędźwiowych) są ćwiczenia gimnastyczne pożądane, jednak nie wolno bez poprzedniej porady lekarskiej uczniów takich zniewalać do ćwiczeń.

2. Higjena stroju.

Do gimnastyki i gier, czy to w sali, na dworze, czy też w izbie szkolnej, winni uczniowie zrzucać surduty i rozpiąć kołnierz koszuli. Twarde i wysokie kołnierzyki należy nietylko zrzucać, ale wogóle zabronić ich noszenia. Z kieszeni spodni wyjąć należy wszystkie twarde przedmioty, aby uniknąć ewentualnego uszkodzenia się. Należy wprowadzić zwyczaj przebierania obuwia. W lecie wskazaną jest rzeczą, aby młodzież ćwiczyła w koszulkach gimnastycznych, które dozwalają na wystawianie nagich ramion, szyi i części górnej tułowia na działanie powietrza i promieni słońca, co wpływa dodatnio na zdrowie, a w wielu przypadkach chorób stanowi nawet metodę leczenia.

3. Higjena sali.

Z reguły powinny się ćwiczenia gimnastyczne i gry odbywać tylko na wolnem powietrzu: na boisku lub dziedzińcu. Gdy jednak klimat nasz nie dozwala takiego zastosowania higjeny przez cały rok, musimy ćwiczenia gimnastyczne odbywać w zimie w sali lub izbie szkolnej; tedy staraniem naszem być winno, aby powietrze tych przestrzeni było możliwie dobre i czyste. W tym celu należy przed gimnastyką izbę szkolną i salę gimnastyczną przewietrzyć, a ewentualny pył sali, unoszący się w powietrzu, ściągnąć w dół za pomocą sztucznego deszczu, stworzonego rozpylaczem (sikawką). Następnie, celem utrzymania czystego powietrza w sali lub izbie szkolnej, należy wprowadzić zwyczaj ćwiczenia bez surdutów, gdyż zawarty w nich kurz wydobywa się na zewnątrz przy silniejszym ruchu młodzieży i zanieczyszcza powietrze. Nie należy używać do skoku materaców, które są zawsze zbiornikami kurzu; podłogę sali, jeżeli jest drewniana (a nie z linoleum lub xylolitowa), należy napuszczać 3 razy do roku „zaprawą pyłochłonną"; przed wstąpieniem do sali zmienić należy w szatni obuwie lub wyczyścić je dobrze z kurzu i błota.

Temperatura powietrza sali ma w zimie wynosić najmniej — 12° *R.*, a nie przekraczać + 15° *R.*

4. Higjena przed i po gimnastyce.

Pod żadnym warunkiem nie wolno gimnastykować z pełnym żołądkiem, albowiem wytężające ćwiczenia utrudniają trawienie i wywołują silne przekrwienie mózgu.

Dopiero najwcześniej w 3 godziny po obfitszem jedzeniu można bez szkody dla zdrowia rozpocząć ćwiczenia. Również szkodliwem jest gimnastykowanie się z pełnym pęcherzem. Po lekkim posiłku, n. p. po kawie, herbacie lub przekąsce lekkiej, gimnastyka nie szkodzi.

W porze zimowej nie należy natychmiast po gimnastyce wychodzić na dwór. lecz wyczekać chwilkę, aż ciało nieco ochłonie. Po zmęczeniu nie wolno pić wody ani siadać na kamienne ławki lub ziemię. Jeżeli gimnastyka odbywa się w izbie szkolnej, natenczas należy przedtem izbę dobrze przewietrzyć, a jeśli można, trzymać okna otwarte także w czasie ćwiczeń.

5. Higjena ruchu.

W czasie wszystkich ćwiczeń należy zwracać baczną uwagę na **pełny i regularny oddech** i nie dozwalać dłuższego wstrzymywania oddechu. Głębokie, umiarowe oddechanie, ułatwiające wydzielanie zużytego powietrza z płuc, a wdychiwanie świeżego, jest najdzielniejszym środkiem, zapobiegającym wszelkim chorobom płuc, odprowadza krew z mózgu, rozprowadza ją silniej po całym ustroju i ułatwia trawienie.

Ćwiczenia, podczas których krew napływa silnie do głowy, mają trwać krótko.

Gdyby w czasie takiego ćwiczenia pęczniały mocno żyły szyjne, a twarz albo pobladła albo silnie się zaczerwieniła, byłoby to oznaką wstrzymania oddechu albo wady serca. Wprawdzie każdy wysiłek powoduje czerwienienie się twarzy, ale szkodliwym jest, skoro połączony jest z wstrzymaniem oddechu.

Gdyby ćwiczący doznawał w czasie ćwiczeń znacznego osłabienia lub gwałtownego bicia serca, duszności lub silnych zawrotów głowy, natenczas winien natychmiast zaprzestać ćwiczeń i zasięgnąć rady lekarskiej. Po każdym forsowniejszym ruchu ma być dany odpoczynek, aby akcję serca uspokoić.

Gdyby się wydarzyły przypadkiem uszkodzenia lub wypadki zwichnięcia lub złamania, powinny być zawsze zbadane przez lekarza, choćby nawet nie wielkim objawiały się bolem. Nauczyciel w takich razach ograniczy się tylko do pierwszej pomocy doraźnej. W tym celu znajdować się winna w szkole skrzynka, a w niej następujące leki i opatrunki: amoniak, krople Hofmana, półtora chlorek żelaza, woda karbolowa 3—5 %, jodoform, krople opiowe *(T-ra opii simpl.)*, cukier, wata Brunsa, plaster angielski, calico bandaż, trójkątna chustka płócienna, ręcznik czysty, strzykawka, kubek na wodę i deszczułki (szyny).

Przed każdoczesnem użyciem przyrządu gimnast. należy sprawdzić jego stan, a następnie należycie ustawić i skontrolować jeszcze jego bezpieczeństwo.

Proste trzymanie ciała zależy od siły mięśni, prostujących kręgosłup; zwracać przeto szczególniejszą uwagę należy, aby młodzież wogóle trzymała się prosto, a wszystkie ćwiczenia wykonywała dokładnie, a już z wielką ścisłością te ruchy, które wpływają wprost na mięśnie grzbietu.

Każdą lekcję gimnastyki powinno się traktować masowo, t. z. tak ruchy wolne, jak i ruchy przy pomocy przyrządów wykonywać winni uczniowie albo wspólnie w takcie albo większemi gromadami.

Wszelkie ćwiczenia wykonywać należy tak prawą, jak i lewą stroną ciała.

Unikać należy znużenia umysłu przez zbytnie kombinowanie ruchów, nie mniej przez przydługie ćwiczenia rzędowe. Tylko tyle należy wprowadzić musztry, ile koniecznie potrzeba do ładu i zmian toku lekcyjnego. Więcej czasu i rozmaitości poświęca się ćwiczeniom rzędowym dopiero na boisku, gdzie z powodu większej przestrzeni na wolnem powietrzu są one w ruchach wydatniejsze i nabierają większego znaczenia fizjologicznego, niż w sali. Przy ćwiczeniach należy w klasach wyższych i seminarjach naucz. objaśniać cel i skutek danego ruchu w krótkich słowach, aby młodzież nabrała prawdziwego zrozumienia ćwiczeń cielesnych.

Ruchy ramion, tułowia i nóg.

Wszystkie ruchy, które z istoty swojej nie wymagają szybkiego tempa, należy wykonywać w tempie wolnem; ruchów zaś ściskających klatkę piersiową i wstrzymujących oddech unikać należy—jako szkodliwych. Dodatni wpływ ruchów powolnych i wyższość tego sposobu nad sposobem szybkiego, raźnego i rzutowego, tłumaczy fizjologja dwoma faktami: po pierwsze przy ruchach, wolno wykonywanych, czynne są nietylko te grupy mięśni, które ruch dany powodują, ale także odpowiadająca im grupa antagonistów, a więc ruch taki w skutku jest podwójny, gdy tymczasem ruchy szybkie wykluczają zupełnie czynność grupy antagonistów; powtóre: ruchy powolne umożliwiają obfitszy dopływ krwi do mięśni czynnych i dokładniejsze odprowadzenie produktów zużytych, niż ruchy szybkie. Stąd wynika, że wymiana materji przy ruchach powolnych jest lepsza, obfitsza i dokładniejsza, niż przy ruchach szybkich. Wolne tempo jednak stosować należy tylko do ruchów czysto gimnastycznych, raźnego pochodu, biegu, skoku i t. p. ruchów, w których istocie leży szybkość skurczu, modyfikować nie można, gdyż wyrodziłoby to dany ruch. Że powolność ruchu, szczególnie przy ćwiczeniach wolnych, daje możność nauczycielowi należytej kontroli ćwiczeń uczniów, rozumie się samo przez się. Przy wszystkich ruchach ramion trzymamy dłonie otwarte, palce

zwarte i wyprężone, aby tym sposobem mięśnie wyprostne nietylko ramienia, ale i przedramienia i ręki należycie pracowały.

Wszelkie kuczki i przysiady należy w ten sposób wykonywać, że naprzód stajemy na palcach nóg, a dopiero w następnym takcie przechodzimy do „kuczki“ lub „przysiadu“; podobnie przy powrocie do postawy: naprzód przechodzimy do postawy napalcowej, a potem dopiero do postawy pierwotnej.

Ćwiczenia w zwieszeniu i podporze.

Wszelkie zwieszenia i podpory wykonywać należy w zasadzie z uchwytem „rozpiętym“ (szerokim). (Budowa siodełka szwedzkiego jest do tej zasady zastosowaną przez szerokie usta-

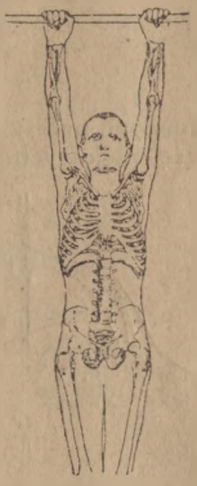


Fig. 408.



Fig. 409.

wienie łęków). Fizjologja tłómaczy zasadę tę tem, że przy chwytach szerokich brzemię pracy przenosi się na szerokie mięśnie pleców, które przez częste ćwiczenie, skróciwszy się, działają wyprostnie na kręgosłup i uwypuklają piersi; przy użyciu zaś chwytów wąskich spada to brzemię na mięśnie piersiowe, przez co stają się silniejszemi, skracają się i powodują uwypuklenie pleców.

Z tej przyczyny zwieszenie i wspinanie na dwóżerdzi jest higjeniczniejsze, niż na jednej.

Ponadto każde zwieszenie należy wykonać z należytem napięciem mięśni; to bowiem wpływa również rozszerzająco na klatkę piersiową, nie mówiąc już o dodatnim wpływie na wzmożenie się siły mięśniowej. Jaki wpływ wywiera zwieszenie omdlałe (niedbałe) na klatkę piersiową, a jaki zwieszenie prawidłowe, ilustruje wybornie Fig. 408 i 409, na których widzimy,

jaka różnica zachodzi w położeniu obojczyka i górnych żeber klatki piersiowej w czasie obu zwieszeń i to przy chwycie zwykłym; przy rozpiętym różnice te są znacznie większe.

Zwieszenia tyłem należą do najmniej godnych polecenia; to też tylko zwiesz. tyłem postawne, krótko wykonywane i post. zwieszone tyłem mają zastosowanie w gimnastyce szkolnej.

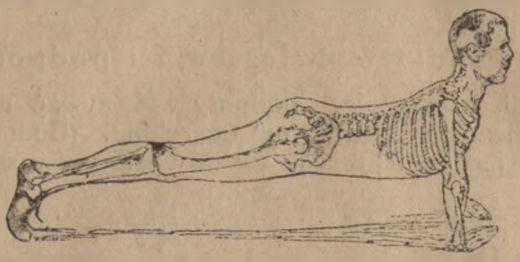


Fig. 410.

Zsuny na żerdziach i linach wykonywać należy w ten sposób, iżby podczas tego nie ocierać części płciowych o żerdź.



Fig. 411.

Podpory leżąc, postawne i zwieszone na ławce wykonywamy w ten sposób, że dłonie ustawiamy palcami ku sobie (Fig. 410). Tym sposobem podpór wpływa bardziej rozszerzająco na klatkę piersiową, niż przy każdem innem ułożeniu dłoni. Podpór postawny przodem wykonać możemy również ze skłonu przodem (Fig. 412); wtedy wartość jego będzie znacznie większa.



Fig. 412.

Przy podporze przodem uważać należy, ażeby ćwiczący nie wyginał się w krzyżach, lecz skurczem mięśni przednich utrzymał tułów i nogi w prostej linji (Fig. 410); przy podporze zaś bokiem, Fig. 411, winien nawet lekko wygiąć się w górę. Tak bowiem wykonane podpory odpowiadają dopiero celowi. Przy wszystkich podporach uważać należy, ażeby głowę i szyję dobrze „wyciągnąć“ z pomiędzy barków.

Skłony.

„Skłon napięty“ jest ćwiczeniem, które działa odprostowująco na kręgosłup. Działanie jego jest energiczne. Przy nieprawidłowem jednak wykonaniu może być niebezpiecznym, może bowiem zwiększyć naturalną „lordosis“ (naturalne wgięcie kręgosłupa w okolicy lędźwiowej) i naturalną „kyphosis“ (naturalne wypuklenie kręgosłupa w okolicy piersiowej).

Z tego powodu należy go stosować ostrożnie z zachowaniem wszelkich prawideł, niżej podanych.

Przy prawidłowo wykonanym „skłonie napiętym“ przybiera ciało pozycję lekko wstecz opadającą, Fig. 413; kręgi piersiowe tworzą płaski łuk na wewnątrz, klatka piersiowa silnie wypukla się, ramiona, zupełnie wyprostowane w łokciach, odpychają tułów od przyrządu, ręce chwytają szeroko za szczebel, przegub garstkowy wygina się w górę, głowa prosto, nieprzegięta wstecz, wzrok wprzód, nogi wyprężone.

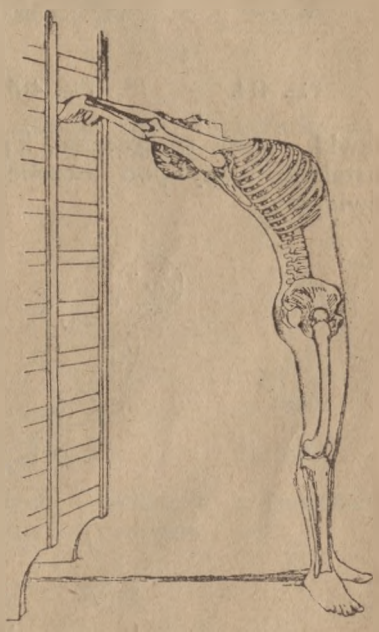


Fig. 413.

W takiej pozycji pozostaje ćwiczący 3—5 sekund, poczem prostuje tułów, pozostawiając ramiona przez 2—3 sekundy w górze (nad głową), ażeby krew szybciej spłynęła z głowy, następnie powtarza „skłon“ jeszcze dwa razy z zachowaniem powyższych prawideł, w końcu wykonywa „skłon zwykły wprzód“, Fig. 414, jako przeciwdziałanie ewentualnemu powiększeniu się naturalnej „lordosis“.

Z wielką pedanterją należy przestrzegać: *a)* ścisłości ruchu; *b)* należytego oddechania; *c)* wolnego tempa.

„Skłon napięty w klęczce z naponem“ należy do najforsowniejszych ćwiczeń; wolno go przeto stosować tylko umiarkowanie i to z młodzieżą najstarszą. Wykonywamy go w ten sposób, że przez odpychanie tułowia ramionami od przyrządu i wspieranie stopami na ziemi wznosimy lekko kolana z klęczki i silniej tułów wybrzuszamy, Fig. 415. Po skłonie tym wykonywamy „skłon zwykły wprzód“ w post. zasadnej.



Fig. 414.



Fig. 415.

Skłony wstecz w siadzie, Fig. 416, wykonywamy, siedząc na krawędzi ławki, ewent. rozkrocznie, krzyże w łuk, głowa prosto, nogi ustalone (stopy pod szczebel, ławkę lub przytrzymuje współćwiczący).

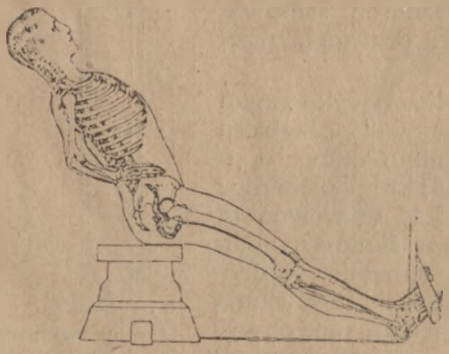


Fig. 416.

Skłony wprzód i bok w siadzie wykonywamy, siedząc na krawędzi, ewentualnie rozkrocznie, krzyże w łuk, głowa w górę lub prosto, nogi wyprostowane bez ustalenia.

Przy skłonach wstecz w leżeniu przodem, Fig. 417, należy uważać, ażeby młodzież, leżąc na ławce, nie przygniatała sobie części płciowych, a więc leżeć winna na udach. Skłony te trwać winny krótko, gdyż należą do bardzo forsownych.

Przy wszystkich wogóle skłonach wstecz pamiętać należy, ażeby nie przeginać zbytnio głowy wstecz, jak wskazuje

Fig. 418, lecz, przeciwnie, trzymać ją w położeniu równem z tułowiem, w ten sposób bowiem unikamy napływu krwi do głowy,

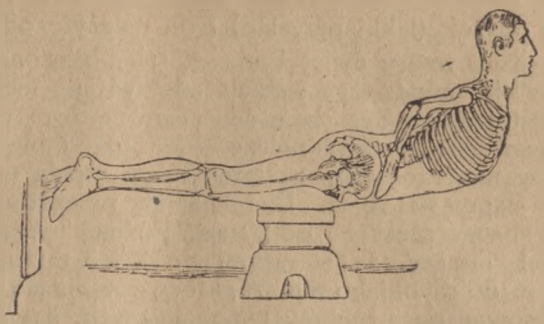


Fig. 417.

a równocześnie ćwiczymy długie mięśnie szyi. Przeciwnie postępujemy przy skłonach wprzód. Tu, ażeby uniknąć deformacji kręgosłupa, wykonywamy skłon „łukiem“ wprzód, t. zn. tworzymy (mimo skłonu wprzód) w przegubie lędźwiowym łuk na wewnątrz, rodzaj „siodełka“, przyczem cały kręgosłup prostujemy, a głowę zadzieramy dobrze w górę, Fig. 419.



Fig. 418.



Fig. 419.

Skłony należą do ćwiczeń forsownych, to też ćwicząc je, postępować musimy oględnie, szczególnie przy skłonach napiętych i skłonach w postawie jednonóż ustalonych, w siadzie i leżeniu przodem.

Pochód, bieg — skok.

Cwiczenia te mają na celu: nietylko wyćwiczenie mięśni w ogóle, lecz także pobudzenie do żywszej akcji płuc, serca i organów trawienia, a w dalszym rzędzie: wyrobienie zręczności, odwagi, przytomności, wprawnego oka, w końcu praktyczne zastosowanie w życiu.

Z uwagi na pierwszy cel, skok i bieg będzie miał wtedy większą wartość fizjologiczną, jeśli nie będzie gwałtowny, a natomiast drobny i liczny z wszechstronnem uwzględnieniem zręczności. Mostki do skoku i wszelkie materace mają być przy skoku usunięte, już to z przyczyny bezpieczeństwa przed skręceniem nogi w kostce, już to dla nienaturalnego odbijania się i doskoku, w końcu dla wyćwiczenia oka w odnajdywaniu wła-

ściwego miejsca odbicia i doskoku. Skok z pomostu niecha: również nie będzie wysoki.

Baczyć należy na prawidłowe trzymanie ciała przy skoku, na należyty doskok (lekki przysiad) i na należyte odbicie.

Wprawdzie wzory ćwiczebne są tak obliczone, iżby nie męczyły zbytnio młodzieży, jednak zdarzyć się może, że dla jakiejś jednostki mogą być dane ćwiczenia za forsowne, szczególnie odnośnie do biegu; należy więc przed biegiem zapowiedzieć, aby ten, kto uczuje podczas biegu kłócia w piersiach, natychmiast zaprzestał biec. Bieg należy przeprowadzać stopniowo, to znaczy zaczynać od 20 sek. Później bieg przedłużać można do 1 minuty, ze starszymi do 2 i 3 minut. Z biegu należy przejść do szybkiego marszu, który zwalnia się stopniowo, potem zastosować parę ruchów uspokajających, a wreszcie głęboki oddech.

Ćwiczenia równowagi.

Pochody po łacie lub po kładce przedstawiają może najwięcej niebezpieczeństwa ze wszystkich ćwiczeń, jakie w szkole powszechnej są przepisane, a to z tego powodu, że młodzież bardzo często lekceważy sobie niskość kładki i z brawurą przejść ją pragnie. Pochód po kładce rozpoczyna taki śmiałek zazwyczaj w tempie należytem, ale wkrótce powolność tempa zniecierpliwi go: przyspiesza kroku coraz bardziej, a że z przyśpieszeniem tem idzie w stosunku odwrotnie proporcjonalnym pewność kroku, więc najczęściej wydarza się, że stąpi źle i upada, a co szczególna, najczęściej bokiem na kładkę. Taki upadek może spowodować złamanie żeber.

Dlatego należy młodzież ostrzec przed niebezpieczeństwem, jakie jej grozi w tem ćwiczeniu, jeśli nie zachowa należytej miary i surowo wzbraniać pośpiechu w tych ćwiczeniach.

6. Higjena picia wody.

Ponieważ picie wody podczas ćwiczeń gimnastycznych może wywołać groźne następstwa, przeto należy jak najusilniej przestrzegać następujących prawideł: 1. w ciągu gimnastyki lub gry ruchliwej wolno pić wodę tylko pod warunkiem dalszego brania udziału w grze i to tylko wtedy, gdy oddech zupełnie został uregulowany; 2. do picia należy używać wody czystej, ze studzien lub źródeł, a nigdy z potoków. Miejsc, w których panuje lub do niedawna panowała jakakolwiek z chorób zaraźliwych, należy unikać, a tem mniej czerpać wodę ze źródeł, bijących w ich bliskości.

7. Pomoc doraźna w razie nieszczęśliwych wypadków.

1. Przy mocnych uderzeniach bez skaleczenia należy część stłuczoną okładać zimną wodą. 2. Przy skaleczeniach należy ranę wymyć wodą karbolową zapomocą strzykawki, obłożyć suchą watą i bandażem obwiązać. W braku wody karbolowej zasypuje się ranę jodoformem lub dermatolem. 3. Przy złamaniu przedramienia należy rękę złamaną ugiąć w stawie łokciowym i ułożyć na temblaku. 4. Przy złamaniu ramienia należy prócz poprzedniej czynności jeszcze je silnie przywiązać trójkątną chustką do tułowia. Także zdarza się złamanie obojczyka; w takim razie należy odpowiednią rękę ułożyć na temblaku, a nadto przywiązać ją bandażem do klatki piersiowej (do tułowia). 5. Przy złamaniu nogi okłada się ją dwiema deszczułkami (szynami) lub, w braku tychże, przywiązuje się nogę złamaną do zdrowej kilkoma chustkami. 6. Przy złamaniu obu nóg wkłada się między obie nogi deszczułkę odpowiedniej długości, do której obie nogi wyprężone przywiązuje się chustkami. 7. Przy zwichnięciach w łokciu, barku, kłębie, przegubie garstkowym i stopowym i t. d. należy zawezwać natychmiast pomocy lekarskiej, a chorego ułożyć poziomo i zarządzić okłady z lodu. Przy wszystkich wyżej opisanych przypadkach należy chorych ułożyć na noszach jak najwygodniej, układając uszkodzoną część nieco wyżej, aby przy transportowaniu nie dokuczała. 8. Przy zemdleniach należy chorego ułożyć na ziemi lub ławce, rozpiąć odzież, bryzgać z garści zimną wodą w twarz lub w okolicę serca i natychmiast wycierać do suchości. Jeżeliby ten środek nie skutkował, należy zastosować sztuczne oddechanie. 9. Podobnie układać należy równo na ziemi przy zawrotach głowy i mdłościach, powstałych wskutek zbytniego wysiłku. 10. Przy zaparciach oddechu, powstających wskutek silnego uderzenia w brzuch, w okolicę dołka sercowego, należy chwycić chorego oboma rękami pod obie pachy, podnieść go nieco w górę i potrząść. We wszystkich wypadkach cięższych należy natychmiast zawezwać pomocy lekarskiej.

Wskazówki metodyczne.

1. Przewodnia myśl lekcyj ćwiczeń cielesnych.

Racjonalna metoda musi mieć przedewszystkiem pewną myśl fizjologiczną, jako bezpośredni cel, od którego zależy tok lekcyjny.

W metodzie szwedzkiej każda lekcja zbudowana jest na myśli fizjologicznej, której antitezą są ujemne wpływy życia szkolnego, długiego siedzenia w ławce szkolnej i przetężonej pracy umysłowej w szkole i w domu. Każda więc lekcja składa się z ćwiczeń tak dobranych, ażeby przez pracę wszystkich mięśni całego ustroju w jednakowej mierze — bez przetężenia — rozwinąć i uodpornić organizm na powyższe wpływy.

Z tej przyczyny unika się statecznie w lekcjach przetężenia pracą pewnych tylko partyj mięśniowych i przez stosowną zmianę ruchu rozkłada pracę na całą masę mięśniową, nadto zwraca się wielką uwagę na rozwój organów wewnętrznych przez biegi, skoki i ćwiczenia tułowia, których zadaniem: rozszerzenie klatki piersiowej i wyprostne działanie na kręgosłup, aby w ten sposób zapewnić organom wewnętrznym lepsze warunki przestrzenne.

2. Zasada gromadności ruchu, wyzyskanie czasu, przestrzeni i przyrządu, rząd i ład gimnastyczny, ochrona i pomoc.

Zasada gromadnego ćwiczenia w takcie spływa w jedno: z zasadą wyzyskania czasu, przestrzeni i przyrządu i wymaga rządu i ładu gimnastycznego, a czasami także ochrony i pomocy. Szczupłość czasu, wyznaczonego na gimnastykę, nakazuje należyte wykorzystanie każdej chwili, od tego bowiem zależy wyczerpanie danego wzoru lekcyjnego.

Przeszkodą w wyzyskaniu czasu jest brak dostatecznej przestrzeni, brak dostatecznej liczby przyrządów, brak rządu i ładu, brak wprawy nauczyciela w przeprowadzeniu toku lekcyjnego, a w szczególności to ostatnie jest często powodem bezcelowego maszerowania z miejsca na miejsce lub przedłuża-

nia pewnych grup ćwiczebnych na niekorzyść innych. Dlatego warunkiem głównym udatnego przeprowadzenia lekcji jest opanowanie toku, obmyślenie należytego wykorzystania przestrzeni, przyrządów i zastosowanego do potrzeb chwili rządu i ładu gimnastycznego. Rząd i ład ułatwia szybkie następstwo ruchów, a więc i wykorzystanie czasu, a przedewszystkiem chroni przed wypadkami i trzyma młodzież w należytej karności.

Rząd i ład gimnastyczny jest prócz tego potężnym czynnikiem wychowania społecznego.

Tem, czem służba w obronie ojczyzny być winna i jest dla młodzieńca, tem być winna gimnastyka szkolna pod względem uspołecznienia dla chłopaka w okresie szkolnym. Porządek, który ładem i rządem gimnastycznym zowiemy, a który daleko odbiega od ładu szkolnego, skrępowanego formą i ławką szkolną, często raczej do tresury, niż do właściwego ładu podobnym, ten ład i rząd gimnastyczny ma wielkie, doniosłe znaczenie uspołeczniające. Masowe ćwiczenia na przyrządach, szybka, uporządkowana zmiana ćwiczących, każdy z góry obmyślany zwrot jednostek lub całych oddziałów, którego cel: jak najlepsze wyzyskanie czasu, miejsca i ruchu działa wychowawczo na umysł chłopięcy, daje mu dowodny przykład, że swoboda i wolność wymagają, właśnie jak największego posłuchu i poszanowania pewnych zasad, że tylko ładem i rządem do celu zdążyć można.

Wszystkie ćwiczenia przeprowadzać należy jako wspólne: albo całą masą, albo większemi gromadami, zależy to od rodzaju ruchu i od liczby przyrządów, jakiemi nauczyciel dysponuje. Przy takiej gimnastyce musi być młodzież zawsze uformowaną w pewien utwór rzędowy, stosownie do potrzeby i wymogów szybkiego przystępowania do przyrządu. Karność i bezpieczeństwo młodzieży nie dozwala na ćwiczenia uboczne, „luzem", na innych przyrządach, tylko na tych, które w danej chwili są w użyciu.

Chociaż — ze względów bezpieczeństwa — wykluczone są z programów szkolnych wszelkie te ćwiczenia, które są ryzykowne, mimo to ostrożność nakazuje, iżby przy ćwiczeniach, które nastręczają możliwość upadku, zarządzano ochronę współuczniów lub ewentualną pomoc. Odnosi się to do niektórych ćwicz. równoważnych na kładce i łacie, skoków mieszanych przez łatę i innych, które łatwo ocenić, jako kwalifikujące się do ochrony lub pomocy.

3. Forma i ton przeprowadzania ćwiczeń gimnastycznych.

Forma przeprowadzania ćwiczeń gimn. powinna być w zasadzie okazująca. Każde nowe ćwiczenie powinien nauczyciel, o ile mu na to wiek, zdrowie, siły i osobista wprawa pozwa-

lają, sam okazać, a następnie dopiero może żądać poprawnego wykonania od uczniów. Forma ta jednak nie jest niezbędną; można ją zastąpić dobrym (jasnym i zwięzłym) opisem ruchu, ilustrowanym przez ucznia, dobranego na okaziciela. Przy opisywaniu ruchu zwracać należy również uwagę nietylko na te członki ciała, które są czynne, ale i na te, które pozostają pozornie bierne. Prócz tego porównywać, jak wygląda ruch poprawnie wykonany, a jak ruch wykonany błędnie.

W czasie kierowania ćwiczeniami musi nauczyciel mieć wszystkich uczniów na oku, a czuwać nad tymi szczególnie, którzy ćwiczą na przyrządach. Wszystkie ćwiczenia odbywają uczniowie — szczególnie w klasach wyższych — na rozkaz i w takcie. Przy ćwiczeniach wspólnych przed taktowaniem dajemy rozkaz: ćwicz! a potem dopiero liczymy takt: raz, dwa i t. d. Nauczyciel zajmuje więc zawsze takie stanowisko, aby mógł wszystkich widzieć, a przy ćwiczeniach na przyrządach, aby mógł ewentualnie szybko przyjść z pomocą. Ton, jaki panować winien w czasie gimnastyki, zależy od osobistych przymiotów nauczyciela. Każdy ma właściwy sposób nauczania, którym budzi większe lub mniejsze zajęcie się przedmiotem i uzyskuje różne rezultaty, jednak wspólne wszystkim, kierującym gimnastyką, musi być: ożywienie przedmiotu, łagodne, miłości pełne, a jednak stanowcze obejście się z młodzieżą, nie przytłumianie naturalnego humoru i tej radości, jaką nastręcza gimnastyka. Humor bowiem wpływa korzystnie na system nerwowy i cały ustrój ludzki, on jest jedną z atrakcyi, dla której młodzież tak chętnie śpieszy na gimnastykę i z tak wielkiem upragnieniem jej oczekuje.

Tok lekcji ćwiczeń cielesnych.

Przeprowadzenie lekcji wymaga raźnego i płynnego toku, wykluczenia długich komentarzy i poprawiań. Gładkość toku ułatwia wyczerpanie osnowy, należy więc czas na ćwiczenia wstępne dobrze wykorzystać, tak, ażeby młodzież w ruchach zasadniczych nie potrzebowała później korektury. Uszykowanie zasadnicze i utworzenie kolumny ćwiczebnej przyjmujemy stałe i dokonywamy raźnie. Wszelkie inne zmiany szyków w ciągu lekcji, potrzebne do ćwiczeń dalszych grup, są albo dwuszeregiem, albo kolumną, które również szybko zmieniać należy, aby wyzyskać czas z jak największą korzyścią dla młodzieży.

„Skłony napięte“ (tylko z młodzieżą od 16 r. życia), w zasadzie wykonywać należy masowo przy drabinkach szwedzkich z uchwytem za szczebel, w braku zaś drabinek przy ścianie lub przy pomocy współćwiczących. Jak największa liczba młodzieży, a jeśli jest miejsca podostatkiem, także cała klasa

odrazu niechaj staje do tych ćwiczeń przy drabinkach lub ścianie. Każdy skłon napięty wykonywać należy zwolna i powtarzać 2—3 razy (nie więcej!), ewentualnie, gdy w skłonie wytrzymujemy, nie przedłużać czasu ponad kilka sekund. (Po skłonie napiętym zarządza się skłon zwykły w przód).

„Ćwiczenia ramion i górnego tułowia" wykonywać należy również gromadnie, aby w krótkim czasie jak najwięcej przerobić ćwiczeń. Jeżeli w danej lekcji przypadną ćwiczenia na przyrządach, które wymagają dłuższego czasu na wykonanie lub niema pod ręką dostatecznej liczby egzemplarzy tych samych przyrządów i tylko mała część uczniów może równocześnie ćwiczyć, natenczas należy resztę uczniów zatrudnić ćwiczeniami na przyrządach pokrewnych, o ile możności temi samemi ćwiczeniami. Tak n. p. ćwiczenia na drab. pionowych, przeploty na kratach lub wstępywania na dr. skośnych wymagają wiele czasu, zanim dana gromada uczniów ćwiczenia te wykona; w takich wypadkach, jeśli nie dysponujemy kilkoma egzemplarzami, należy klasę podzielić na dwa oddziały: jednemu wyznaczyć ćwicz. na drab. pionowej, drugiemu zaś, n. p. ćwicz. na kratach, potem w następnej lekcji zarządzić zmianę.

Przy przeplotach ukośnych na kratach zastosowujemy sposób, przedstawiony na Fig. 420, tak bowiem ćwiczy równocześnie więcej uczniów.



Fig. 420.

„Ćwiczenia równowagi" wykonywamy również gromadnie, w kolumnie ćwiczebnej, jeśli ćwiczenia te odbywamy na miejscu na ziemi; jeśli zaś zarządzamy pochody równoważne, natenczas kreślimy na podłodze 2—4 kresy równoległe lub kładziemy zwykłe łaty, po których młodzież przechodzi szeregami. W klasach wyższych używamy wszystkich przydatnych do tego przyrządów, a więc: ławek i łat.

Pierwsze pochody po kładkach i łatach wykonywać należy z pomocą współćwiczących, a mianowicie na dwa sposoby: *a)* jeden szereg postępuje po kładce, drugi, trzymając się z pierwszym za ręce, postępuje po ziemi; *b)* oba (trzy — cztery) szeregi postępują po kładkach, trzymając się nawzajem za ręce. Również i przy trudniejszych pochodach, jak przy pochodzie w przysiadzie, z obciążeniem i t. p. należy w początkowych próbach zarządzać pomoc.

„Ćwiczenia tułowia" (karku, grzbietu i łopatek, brzuszne i naprzemianstronne) wykonywamy gromadnie w kolumnie, jeśli odbywają się bez przyrządów, jeśli z użyciem przyrządów, w większych gromadach.

Przy skłonach w post. jednonóż ustalonej, druga noga na ławeczce, zarządzamy pomoc współćwiczących, których obowiązkiem jest przytrzymać stopę ćwiczącego. Dając tę pomoc, albo przyklękają na ziemi, albo pozostają w postawie skłonionej, albo siadają na ławeczkę i przytrzymują stopę współćwiczącego między swojemi nogami. Fig. 421. Ten ostatni sposób jest najlepszy.

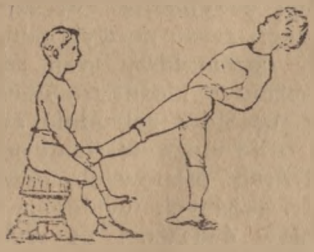


Fig. 421.



Fig. 422.

Podobną pomoc zarządza się przy skłonach w siadzie na ławeczce i przy skłonach w leżeniu. Pomoc tę zastąpić można przez odpowiednie ustawianie ławeczek, tak, aby ćwiczący mógł nogami zaczepić o ławkę sąsiada, względnie o szczebel dr. szwedz., albo w końcu oprzeć je o ścianę. Fig. 422.

Ćwiczenia pływackie przeprowadzamy gromadnie: albo w kolumnie ćwiczebnej, jako ćwicz. wolne albo w leżeniu na ławce (ławka na ławce), albo w zwieszeniu na pasach. W izbie szkolnej można ćw. te również zastosować.

Rozumie się, że ćwiczenia te nie wystarczają jeszcze do próbowania sił swoich na głębokiej wodzie. Będzie więc obowiązkiem tych nauczycieli, którzy ćwiczenia pływackie wcielili w program gimnastyki, przestrzec młodzież przed niebezpieczeństwem, jakieby im zagrażało, gdyby ćwiczenia te chcieli doraźnie powtarzać na głębokiej wodzie i poleci wykonać pierwsze próby na wodzie płytkiej.

Sztuka pływania jest każdemu człowiekowi potrzebna. Umieć pływać jest tak cielesnym, jak i moralnym obowiązkiem każdego; nikt bowiem nie może wykluczyć ewentualności, iżby kiedyś w życiu nie był w przymusowem położeniu ratowania swojego lub bliźniego życia. Wprowadzenie więc ćwiczeń pływackich w wychowanie szkolne jest rzeczą ważną i potrzebną, a szkoła zyska przez to tylko większą sympatję u społeczeństwa.

„Skok“ wykonywamy również gromadnie: w kolumnie, albo podobnie na skoczni, siodełkach. W skokach wolnych rozróżnić należy skoki masowe, wykonywane wspólnie, od skoków posobnych, wykonywanych gromadkami. Skoki masowe prze-

prowadzamy całą kolumną, przyczem wszyscy ćwiczący biorą w skoku równocześnie udział; skoki posobne przeprowadzamy mniejszemi gromadkami (rzędem, złożonym z 4 — 10 ćwiczących, stosownie do liczby uczniów, rozmiarów sali, boiska i liczby przyrządów), które kolejno następują do skoku.

W gimnastyce szkół powszechnych pierwszy sposób ma większe znaczenie i więcej zalet, niż drugi, z tego powodu powinien być zasadniczym, chociaż od czasu do czasu zastosować należy i drugi sposób, szczególnie na boisku, z młodzieżą starszą, gdyż daje on możność wyrobienia indywidualności i praktycznego zastosowania skoku w życiu codziennem.

Do skoków nie używa się ani mostka, ani materaca. Przy skoku w dal oznacza się kresami na ziemi przestrzeń, jaką przeskoczyć należy; do skoku w wyż służą pręty, sznurki rozpięte na dwóch ławkach lub kołkach, wetkniętych w słupy, służące do ustawienia łat, ewentualnie na stojakach, umyślnie do skoku sporządzonych.

Przy skokach w kolumnie kładziemy pręt, sznurek lub trzcinę bambusową przed każdym rzędem kolumny; przy skokach posobnych, n. p. rzędami 8-kowemi, wystarczy jeden 6 m. sznur lub 2 — 3 krótsze, w jednej linji i wysokości ustawione. Przy skokach pomostowych używamy równocześnie kilku pomostów, przy skoku w głąb całego systemu dr. szwedzkich, przy skokach mieszanych kilku siodeł, słowem: skok każdy należy traktować gromadnie, ażeby następstwo skoku było rychłe, a młodzież nie potrzebowała długo wyczekiwać na kolej skoku. Dlatego przed wszystkimi innymi skok w kolumnie nadaje się najlepiej w szkole powszechnej, tembardziej, że pamiętać należy, iż nie rozchodzi się tu o wysokość i dalekość skoku, ale o fizjologiczny wpływ skoku na organizm, który się uzyskuje łatwiej liczbą skoków drobnych, niż skokami gwałtownemi, rzadko wykonywanemi.

W każdej lekcji ćw. cielesnych musi być uwzględniony b i e g, oraz g r a lub z a b a w a. O sposobie przeprowadzenia tych ćwiczeń jest mowa w poprzednich rozdziałach.

„Głęboki oddech“ wykonywamy gromadnie, w kolumnie ćwiczebnej, w połączeniu z odpowiednim ruchem ramion, nóg lub tułowia.

Nowa terminologja gimnastyczna.

Jest to projekt terminologji gimnastycznej, uchwalony na posiedzeniu Rady Wychowania Fizycznego dnia 25 luetgo 1922. Ponieważ otrzymaliśmy ją po oddaniu podręcznika do druku, przeto nie byliśmy już w stanie przerobić wszystkich nazw na nowe; z drugiej zaś strony, licząc się z tem, że Min. W. R. i O. P. wkrótce projekt ten zatwierdzi i poleci nowe słownictwo stosować w szkołach, podajemy je do wiadomości interesowanych. W nawiasach podajemy dawne nazwy.

Na ćwiczenia gimnastyczne składają się:

1. Postawy o statycznej pracy mięśniowej (wytrzymania).
2. Ruchy o pracy mięśniowej koncentryczne lub ekscentryczne.
3. Postawy łącznie z ruchami.

Każdy ruch wychodzi z pewnej określonej postawy wychodnej i kończy się również określoną postawą końcową, która może być identyczną z postawą pierwotną lub od niej odmienną.

Właściwe więc ćwiczenie jest to ruch, jaki ciało wykonywa między postawą wychodną a końcową. Jeżeli ćwiczenie wykonywa się bez użycia przyrządu, przyboru i pomocy współćwiczącego, jest ono ćwiczeniem wolnem, w przeciwnym zaś wypadku jest ćwiczeniem mieszanem.

Chcąc w sposób zwięzły, a przytem dość jasny, określić zarówno w mowie, jak piśmie, ćwiczenia gimnastyczne, konieczną jest rzeczą dać nazwę poszczególnym postawom i ruchom. Nazwy te muszą z konieczności odnosić się w części do położenia ciała, w części zaś do przyrządu, na którym lub przy którym dotyczące ćwiczenie się wykonywa.

Skróty nazw, postaw i ćwiczeń mogą w wysokim stopniu uprościć spisywanie osnów lekcyjnych, które zyskują przytem na przejrzytości.

Postawy.

Rozróżniamy 6 postaw głównych:

1) Stanie (St.); 2) Siad (Sd.); 3) Leżenie (Lż.); 4) Zwis (Zw.) (Zwieszenie); 5) Klęczka (Kl.) i 6) Podpór (Pd).

Z postaw tych można wyprowadzić wszystkie inne postawy, które osiąga się przez zmianę:

1. podstawy, n. p. stojąc krocznie, leżąc bokiem;
2. położenia tułowia, n. p. St. łukiem, Sd. opadnie;
3. położenia głowy, n. p. St. głową w bok;
4. położenia rąk, n. p. St. nabiedrnie (dawn. ręce na biodra),
   siad wzwyżsiężnie (dawniej ramiona w górę),
   Zw. wskurcz (dawniej Zwiesz. o ram. ugiętych)
5. lub kombinacje powyższych zmian.

Postawy, wyprowadzone z postaw głównych, nazywają się wychodnemi, gdyż przybieramy je przed wykonaniem ćwiczenia. Postawy główne są wobec tego niekiedy identyczne z postawami wychodnemi.

Postawę wychodną określa się nazwą w ten sposób, że najpierw oznacza się postawę główną, a następnie cechy, zmieniające daną postawę główną na wychodną. Oznaczając cechy zmieniające daną postawę główną, należy wymienić je w tym porządku, w jakim mają nastąpić zmiany w postawie głównej, n.. p. St. wspięto — rozkrocznie (stawanie na palce w rozkroku) oznacza, że najpierw wykonano wspięcie, a potem dopiero krok (w bok), w przeciwieństwie do St. krocznie — wspięto, gdzie najpierw wykonano krok, a potem wspięcie. St. wzwyżsiężnie — rozkrocznie — nakłonno — skrętnie (ram. w górę — rozkrok — skłon wprzód ze zwrotem tułowia w pr. l.) oznacza, że się najpierw prostuje ramiona w górę, potem rozkrok, skłon wprzód, a wreszcie zwrot tuł. w bok, podczas gdy w St. rozkrocznie, skrętno — nakłonnie, wzwyżsięcznie oznacza, że najpierw wykonano rozkrok, następnie skręt, a w końcu pochylenie tułowia i prostowanie ramion. Ten ostatni przykład jest zarazem dowodem, że następstwo słów łączy się nietylko ze sposobem wykonania, lecz także niekiedy ma znaczenie ze względu na wpływ ruchu.

Gdy następstwo słów jest obojętne lub, gdy ruchy wykonywa się kilkoma częściami ciała równocześnie, wówczas oznacza się najpierw ruch ramion, następnie nóg, a w końcu tułowia lub głowy.

Nazwa ruchu składa się:

1. Ze słowa zasadniczego, które podaje, jak ruch ma się wykonać:

bieg,	nożyce (Noż.),	przeplot (przepl.),
chód,	odmyk (odm.),	przerzut (przerz.),
kołowanie (kołow.),	opad (opd.),	równowaga (rwg.),
kroczenie (krocz.),	opust (opt.),	rzut,
lot,	pływanie,	skok,
napon (Nap.),	przenos (przen.),	skręt (skt.),

skurcz (skcz.), wykrok, zmiana (zm.),
udar wymach, zwrot (zwr.),
wsiad (wsd.), wymyk, zwarcie (zwcie).
wznos (wzn.), zesiad (zsd.),

2. W miarę potrzeby ze słowa, które podaje:

a) te części ciała, któremi ruch ma się wykonać, lub też położenie ciała w stosunku do podstawy lub przyrządu:

Bok, łydka, pięta, ręka,
głowa, noga, podudzie, stopa,
grzbiet, podbicie, przedramię, szyja,
kolano, palec, ramię, tył.

b) kierunek, n. p. krocznie w bok, wspinanie w pjon, przeploty w poziom,

c) szybkość, n. p. skręt rzutem,

d) naprzemianstronność, n. p. skurcze nóg na przemian,

e) równoczesność, n. p. prostowanie rąk,

f) jednostronność, n. p. prostowanie ręki.

3. Z jednego lub kilku słów, wyjaśniających:

a) które z zasady następują po słowie głównem i podają kierunek:

w przód, w tył, w bok, w zwyż,
w przód w skos, w tył w skos, do środka, w dół;

b) które dodaje się do nazwy ruchu po lub przed nazwą, określając właściwość i stopień natężenia ruchu, a mianowicie:

siłę, np. skłon tuł. w tył silny (słaby), szybkość, np. skręt głową zwolna (rzutem), takt, np. St. skurcz nóg na przemian zwolna (w szybkim takcie, w 120 kroków), ilość ćwiczeń, mających powtórzyć się po sobie, np. St. wykroki dwa razy, zwis nachwytem trzy razy (na liczenie głośne, ciche), przyrząd i sposób ustawienia przyrządu, np. tram, koń wzdłuż.

Wielką literę początkową zastosowuje się przy nazwach postaw i ruchów w tym celu, aby nazwy te wystąpiły bardziej przejrzyście, aby tem łatwiej można było odróżnić nazwę postawy od nazwy ruchu w następujących przypadkach:

1) W nazwach, zarówno postaw, jak ruchów, mających być wykonanemi w jednem tempie;

2) w skrutach, ograniczających się do nazw części ciała, zarówno w postawach, jak i ruchach, np. St. krocznie — nabiedrnie — Skręty tuł.

Nazwę: „rozdział“ zastosowuje się, o ile chce się określić, że obie ręce lub obie nogi mają być od siebie równocześnie i równomiernie oddalone, zresztą zaś zastosowuje się terminy: podnos, opust, przenos, na zewnątrz, do środka.

Najczęściej powtarzają się skróty:
Prawy (w prawo) (*pr.*). Postawa (*P*). Lewy (w lewo) (*l*). Postawa wychodna (*P. wych.*). Współtowarzysz, dający opór lub wsparcie w czasie ćwiczeń gimnast. = (:).

Alfabetyczny wykaz nowych nazw.

Dwuchwyt (2 chw.), że jedna ręka chwyta przyrząd poziomy nachwytem, druga zaś podchwytem, np. „Zwis dwuchwytem wskurcz".

Jezdnie (jzd.) (dawn. rozkrocznie), że ćwiczący siedzi rozkrocznie na przyrządzie np. „siad jezdnie".

Kopnie (kpn.) (dawn. podnoszenie nogi), że nogi, wyprostowane w kolanach i stawach skokowych, są podniesione w kierunku przodu tułowia, np. „Leżenie tyłem kopnie".

W odmianach:

W b o k — k o p n i e (bkpn.), wskos — kopnie (wskpn.), wtył — kopnie (tkpn.).

Koszyczek, że dwie lub więcej osób chwyta się za ręce, podając ręce na zewnątrz, następstwem czego będzie krzyżowanie rąk, przypominające krzyżowanie się wikliny w koszyczku.

Kroczenie (kr.), że jedna noga wykonała krok długości 2 stóp, np. „Stojąc krocznie", „St. krocz wskos" (dawn. wykrok wprzód na zewnątrz). „St. kr. w krzyż", t. j. jedna noga wykonała wykrok lub zakrok w bok do środka, tak, że nogi się skrzyżowały.

Kucznie (kczn.) (dawn. kuczka, półprzysiad), postawa, w której ciężar ciała spoczywa na jednej lub obu nogach, ugiętych do kąta prostego, przyczem tułów zachowuje kierunek pionowy, np. „St. kucznie".

Łańcuch, że dwie lub więcej osób w kole lub rzędzie trzyma się za ręce lub stawy nadgarstkowe, przyczem ram. są więcej lub mniej ugięte, a ręce znajdują się mniej więcej w wysokości barków lub ram. są wyprostowane, a ręce opuszczone w dół, albo też ram. są wyprostowane, a ręce podniesione w górę.

Łukiem (łu.) (dawn. skłon łukiem), że tułów jest wygięty w kręgosłupie przez wygięcie grzbietu: w p r z ó d: n. p. „wprzód łukiem", w d ó ł ł u k i e m, w b o k ł u k i e m, w t y ł ł u k i e m. n. p. „Leżąc przodem łukiem", „Podpór łukiem powyż" (ręce na szczeblu drab. pion.)

Nabiedrnie (nbd.) (dawn. ręce na biodra) postawa z ram. o tyle podniesionemi, że ugięte w łokciach tworzą z przedramieniem kąt prosty; wielki palec ręki obejmuje grzebień kości biodrowej z tyłu, podczas gdy wszystkie inne palce i większa część dłoni opierają się o przedni brzeg grzebienia kości biodrowej, naciskając w dół.

Nadgłownie (ndgł.), że ramiona są podniesione w górę i lekko ugięte w łokciach, a końce palców stykają się ze sobą, wskutek czego mają wygląd łuku, n. p. „St. nadgłownie".

Nagłownie (ngł.), że ram. są podniesione w bok i ugięte w łokciach, a palce rąk, końcami splecione, spoczywają na szczycie głowy, przyczem dłonie są zwrócone w dół.

Nakłonnie (nkł.) (dawn. skłon wprzód), że tułów o grzbiecie wyprostowanym opada w stawach biodrowych wprzód, np. „St. nabiedrnie — nakłonnie".

Naprost (npt.), że ćwiczący jest przodem zwrócony do przyrządu.

Nastoć (ntć.) (dawn. podpór zwieszony, nogi powyż, zwiesz. na linie skośnej głową w dół lub stanie na rękach), że ciało, zwrócone głową w dół, znajduje się w płaszczyźnie pionowej lub skośnej.

Opadnie (opn.), że tułów opada z siadu, klęczki lub zwisu, z zachowaniem tego samego położenia głowy, barków i lędźwi w tył, np. „Siad klęczny, nabiedrny, opadny", „Zwis opadny (dawn. zwieszenie wolne).

Płasko (pł.), że siad ma być wykonany o nogach wyprostowanych i spoczywających płasko na jednej wysokości z siedzeniem, np. „Siad płaski" (dawn. siad o nogach wyprostowanych).

Poniż (pnż.), że ciało ćwiczącego, lub jego część znajduje się w położeniu niższem, niż ze zwykłej nazwy ćwiczenia wynika, np. „St. łukiem wprzód poniż (dawn. skłon w dół), „Podpór leżąc, nastoć, poniż (dawn. podpór zwieszony, nogi powyż lub przerzutnie).

Poprzek (ppk.), że płaszczyzna strzałkowa ćwiczącego jest prostopadła do długości przyrządu, np. Leżenie przodem poprzek (na ławeczce).

Pośród (psd.), że ćwiczący znajduje się pośrodku dwuprzyrządów, n. p. „Zwis pośród" (dawn. zwieszenie na dwu łatach) lub pośród dwóch części przyrządu.

Powyż (pwż.), 1. że ruch w kierunku od płaszczyzny pionowej do płaszczyzny poziomej ma być wykonany tylko częściowo, t. j. nie do tej granicy, jaka łączy się ze zwykłą nazwą ćwiczenia, n. p. „Skłon w tył powyż" lub, że ruch od płaszczyzny poziomej do pierwszej (podnos, skurcz) ma być wykonany do ostatecznej granicy możliwości, np. „Zwis z chwytem wskurcz powyż" (dawn. Zwieszenie dwuchwytem o ram. skurczonych). Jak widać z przykładów, słowo „powyż" kładzie się w określeniu postaw i położeń ramion na końcu.

2). Słowo **powyż,** umieszczone na początku nazwy, określającej połowę (t. j. tuż po nazwie post. głównej), oznacza, że

ćwiczący znajduje się na przyrządzie, umieszczonym ponad podłogą, np. „powyż St. naprost wzwis“ (dawn. postawa zwieszona przodem do drabinki). „Siad powyż jezdnie“ (dawn. siad rozkroczny np. na koniu).

Pół (1/2). Postawy, spowodowane tylko ruchem ramienia, nogi, kolana i t. p. jednej połowy ciała, np. „1/2 klęczka“ — „St. wypadnie zwężnie 1/2 nagłownie, 1/2 wbok — sężnie“ (dawn. wypad w bok na prawo, prawe ramię na głowie, lewe w bok).

Prężnie. Prężnie łukiem (pżn. łu.), że ciało zwrócone tyłem do przyrządu — z chwytem rąk ponad głową, oraz nogami, znajdującemi się w płaszczyźnie pionowej rąk lub nieznacznie wysuniętemi ku przodowi, jest wyprężone, przyczem nogi są wyprostowane, a łuk ogranicza się głównie do wygięcia się w kręgach piersiowych, np. „St. prężnie łukiem“ (dawn. skłon napięty łukiem).

Prężno-kłonnie (pżn-kł.), że ćwiczący, zwrócony plecami do przyrządu, chwyta rękami tenże przyrząd ponad głową, trzymając nogi proste, stopy w płaszczyźnie czołowej, przechodzącej przez stawy biodrowe lub nieco przed nią, tułów zaś nieco opadnięty w tył i wyprężony w łuk, przeważnie w kręgach piersiowych, np. „St. prężno-kłonnie (dawn. skłon napięty w post. stojącej). Klęcznie prężno kłonnie (dawn. skłon napięty w klęczce) i t. p.

Przodem (przo.), że ciało ćwiczącego opiera się przodem o przyrząd (lub podłogę), np. „Lż. przodem“, „Lż. przodem poprzek, stopy stale“ (dawn. Post. leżąc przodem ustalona).

Rozkrocznie (rkr.), że w postawie stojącej stopy lub w klęczce kolana są w rozkroku, w odstępie około 2 stóp w płaszczyźnie czołowej, np. „St. rozkroczne“ — „Klęczka rozkroczna“ (dawn. tak samo).

Równoważnie (rw.), że utrzymanie ciała w równowadze jest wskutek zmniejszonej podstawy utrudnione, np. „St. równoważnie“ (dawn. tak samo), na przyrządzie, znajdującym się wyżej, niż podłoga, przyczem płaszczyzna strzałkowa ćwiczącego znajduje się na linji długości przyrządu.

Rzutem (rzu.), że głowa lub tułów ze skłonu, skurczu lub skrętu w jedną stronę gwałtownie kurczy się, skłania lub skręca w stronę przeciwną, n. p. „Siedząc wskurcz, skręt głowy rzutem“ (dawn. „W post. siedzącej, ręce na barki, zwrot głowy (w l. pr.) rzutem).

Skrętnie (skr.), że tułów jest skręcony tak daleko w jedną stronę, o ile na to budowa ciała i indywidualna ruchliwość stawów pozwala (w postawach krocznych, wypadnych i t. p., stale w kierunku nogi wykrocznej lub wypadnej), że głowa jest skręcona możliwie daleko w jedną stronę, n. p. „St. głowa

skrętnie" (dawniej „W post. zasadn. zwrot głowy w pr. l."), że ramiona są skręcone na zewnątrz, przyczem są nieznacznie podniesione w bok, n. p. „St. Ramiona skrętnie" (dawn. „W post. stoj. zwracanie dłoni na zewnątrz").

Skulnie (skl.), jest to postawa, w której ciężar ciała spoczywa na ugiętych nogach, przyczem tułów iest pochyłony wprzód, n. p. „Siad wspięty skulny (dawn. Z post. napalcowej przysiad podparty).

Spodem (spo.), w łączności ze zwisem znaczy, że ciało znajduje się pod przyrządem, przyczem linja, łącząca oba barki, biegnie prostopadle do przyrządu, ręce zaś chwytają jedna przed drugą przyrząd z boków w ten sposób, iż wielkie palce zwrócone są w tył, n. p. „Zwis spodem" (dawn. Zwieszenie poprzek).

Stale (sta.), że dana część ciała jest ustalona przez współćwiczącego lub o przyrząd, np. „Stopa stale" (dawn. „Stopa ustalona") — „Stojąc kopnie, stopa stale" (daw. „W post. stojącej jednonóż, druga podniesiona wprzód, stopą ustalona").

Szeroko (szer.), że położenie ramion lub nóg ma być dalej od siebie oddalone, niż to wynika z właściwości danego ćwiczenia. Słowo to umieszcza się stale w skróceniu „szer." po słowie, do którego się ono odnosi, np. „Stojąc rozkr. szer. 1/2 kucznie" (dawn. „W szerokim rozkroku półprzysiad albo kuczka").

Tyłem (ty.), że ciało jest zwrócone lub też ma się zwrócić tyłem do podłogi lub przyrządu, n. p. „Podpór leżąc tyłem" (dawn. tak samo).

W bok sięźnie (bsż.), że ramiona są podniesione w bok (dawn. „ramiona w bok"). Wboksięźnie wskurcz (bsż. wskcz.), że ramiona, podniesione do poziomu, ugięte są w łokciach pod kątem ostrym, przyczem przedramię i ręce, zwrócone dłońmi w dół, znajdują się na jednej płaszczyźnie poziomej z przedramieniem (dawn. „ręce przed pierś").

W bok- w przód sięźnie (bpsż.), że ramiona, podniesione do poziomu, są ugięte w łokciach o tyle, iż przedramię z ramieniem zamyka kąt prosty, a ręce są zwrócone dłońmi w dół lub do środka.

W bok sięźnie — skrętnie (bsż-skr.), że ramiona w poziomie i skręcone przedramiona ugięte w łokciach do kąta prostego, dłonie zaś zwrócone wprzód lub do środka.

W głąb (głb.), 1. że ruch ma być wykonany na dłuższej przestrzeni, niżby to z nazwy ćwiczenia wynikało, np. „Skłon w bok, w głąb".

2. Że postawa ma się przybrać z większem uwydatnieniem cechy ćwiczenia, niżby to z nazwy postawy wynikało, np. „Sto-

jąc łukiem w bok, zagłownie w głąb" (dawniej „W post. stojącej silny skłon w bok, ręce na kark").

3. Przy skoku, że ruch ma być wykonany z przyrządu ustawionego wyżej, niż podłoga.

Wiotko, że mięśnie są lekko napięte, n. p. „Zwis nachw. wiotki".

W krzyż (wkż), że ciało wskutek położenia ramion i nóg tworzy figurę, podobną do krzyża, którego ramiona są ustawione skośnie (dawn. rozkrok, ramiona w górę na zewnątrz), n. p. „Stojąc bokiem powyż w krzyż" (dawn. „Post. zwieszona bokiem"), lub, że nogi są skrzyżowane, np. „Stojąc krocznie w krzyż", (dawn. „Postawa skrzyżna"), „Siad w krzyż" (dawn. Siad o nogach skrzyżowanych), że przedramiona są skrzyżowane przed piersiami.

W pjon (pio.), jest to ruch lub postawa w płaszczyźnie pjonowej, n. p. „St. wypad w bok, w pjon" (dawn. Wypad w bok), „Podpór nastoć w pjon" (dawn. „Podpór wolny" albo „Stanie na rękach"), „Zwis w pjon" (dawn. „Zwieszenie wolne") albo, że ciało w całości lub częściowo wzniesione na ramionach, a ręce chwyciły przyrząd pionowy, n. p. „Zwis pośród w pjon opadnie" (dawn. „Zwieszenie postawne na dwóch linach pionowych").

W poziom (poz.), że głowa, tułów i jedna lub obie nogi znajdują się w położeniu poziomem lub też zbliżonem do poziomego, przyczem głowa jest wyżej lub też na równej wysokości z tułowiem, n. p. „St. w poziom kucznie" (dawn. „Waga stojąc"), „Podpór leżąc w poziom" (dawn. „Podpór przodem zwieszony, nogi w tej samej wysokości, co głowa"), „Zwis w poziom" (dawn. Zwieszenie poprzek na podudziu", na łacie poz. lub linie skośnej), gdy głowa znajduje się niżej od tułowia, dodajemy „n a s t o ć", np.: „Zwis w poziom nastoć" (dawn. „Zwieszenie poprzek na podudziu głową w dół" na linie skośnej).

W przód-sięźnie (psż.), że ramiona w położeniu równoległem do płaszczyzny strzałkowej, wyprostowane w stawach łokciowych, nadgarstkowych, śródręcza i palców, są podniesione w przód do poziomu, przyczem dłonie są zwrócone do środka lub w dół (dawn. „Ramiona wprzód").

W skurcz (wskcz.), 1. że ramiona zwrócone są na zewnątrz i ugięte w stawach łokciowych do kąta ostrego (dawn. „Ręce na barki"),

2. lub, że ramiona są w zwisie lub podporze, ugięte mniej więcej do kąta prostego, np. „Zwis nachwytem wskurcz" (dawn. „Zwieszenie nachwytem o ramionach ugiętych").

Wsparto (wspa.), że wskazana część ciała opiera się o podłogę, przyrząd lub współćwiczącego, n. p. „Leżenie tyłem powyż, stopy wsparte" (dawn. „Leżenie tyłem na ławeczce, nogi ugięte").

Wspięto (wspię.), że ciało opiera się na przedniej części stopy, np. „St. wspięto“ (dawn. Postawa napalcowa — napon“).

Półwspięto (1/2 wspię.), że ciało opiera się na jednej nodze, druga zaś o prostem kolanie i stawie skokowym przenosi się w różnych kierunkach, aż do lekkiego oparcia palcami o podstawę, np. „St. 1/2 wspięto w pjon (dawn. „W post. stojącej wykrok, noga wykroczna na palcach, rozkrok, noga rozkroczna na palcach, zakrok, noga zakr. na palcach). „St. wypadnie 1/2 wspięto“ (dawn. „Wypad wprzód, noga wypadna na palcach).

Wstępnie (wst.), że jedna lub obie nogi, ugięte w kolanie, są podniesione w górę, zamykając z tułowiem kąt prosty, np. „St. 1/2 wstępnie“, (dawn. W post. jednonóż, druga skurczona). „Leżąc 1/2 wstępnie“ (dawn. Leżenie tyłem o nogach skurczonych w biodrach i kolanach), kąt rozwarty lub ostry.

W tył-sieżnie (tsż.), że ramiona, równoległe do płaszczyzny strzałkowej, wzniesione tak daleko w tył, jak dozwala niezmienione położenie głowy i barków; dłonie zwykle zwrócone ku sobie (dawn. podnoszenie lub prostowanie ramion w tył).

Wypadnie (wpn.), że w postawie stojącej stopy znajdują się w oddaleniu 3 stóp od siebie i w położeniu skośnem, przyczem jedna noga wyprostowana w przedłużeniu tułowia, druga zaś ugięta i dźwiga wiekszą część ciężaru ciała (dawn. „Wypad“).

W zwis (wzw.), że ciało ćwiczącego, stojąc na przyrządzie powyżej podłogi, zwisa zarazem na rękach. np. „St. powyż naprost w zwis“ (dawn. „Postawa zwieszona przodem“ na drabince).

W zwyż-sieżnie (wsż.), że wyprostowane w stawach łokciowych i nadgarstkowych ramiona są podniesione wzwyż i znajdują się w płaszczyźnie pionowej, a dłonie, zwrócone wprzód lub do środka, n. p. „St. wzwyżsieżne“ (dawn. W post. stojącej ramiona w górę).

Zagłownie (zgł.), że ramiona znajdują się w płaszczyźnie czołowej, łokcie ugięte, dłonie zwrócone do przodu, a palce końcami lekko splecione, opierają się o tył głowy (dawn. ręce na kark).

Zwarto (zwo). 1. że stopy lub stopy i kolana, dotykając się wzajemnie swemi wewnętrznemi brzegami, są ustawione równolegle do płaszczyzny strzałkowej, n. p. „Stanie zwarte“ (dawn. postawa spojona), „Siad klęczny zwarto“ (dawn. Siad klęczny obunóż spojony);

2. że przy zwisie ręce chwytają jedna przy drugiej, n. p. „Zwis spodem zwarto“ (dawn. Zwieszenie wolne spojone).

Zwężnie (zwż), że tułów i głowa są zwrócone pod prostym kątem do siebie, n. p. „Stojąc wypadnie — zwężnie“.

Zwrotnie (zwr.), że tułów jest bez zmiany swego położenia, t. j. przez skręt w stawach biodrowych i stawach nóg, zwrócony w bok, w postawach krocznych i wypadnych w kierunku nogi, stojącej na przodzie (dawn. Zwroty tułowia w prawo i lewo).

Zwrotnie-skrętnie (zwr.-skr.), że tułów jest możliwie najdalej zwrócony i skręcony zarazem w jedną stronę w post. krocznych i wypadnych w kierunku nogi, stojącej na przodzie, n. p. „St. nagłownie, krocznie, zwrotnie-skrętnie“ (dawn. W wykroku, ręce na głowie, silny zwrot tułowia).

BIBLIOTEKA GŁ. Wyższej Szkoły Wychow. Fizyczn. w KRAKOWIE

KONIEC.

Spis rozdziałów.

	Str.
PRZEDMOWA DO DRUGIEGO WYDANIA	3
I. Cel i metoda gimnastyki szkolnej	5
II. Ustawienie do marszów i ćwiczeń	9
III. Opis ćwiczeń:	
1) Postawy gimnastyczne	12
2) Ćwiczenia wstępne	15
3) „ wyprostne tułowia	23
4) „ ramion i górnego tułowia	28
5) „ równoważne	68
6) Gry i zabawy	72
7) Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek	133
8) „ mięśni brzucha	141
9) Chód i bieg	147
10) Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia	161
11) Skoki	171
12) Ćwiczenia końcowe	190
IV. Wzory ćwiczeń cielesnych:	
Uwagi ogólne	193
a) Wzory dla szkół, które posiadają sale gimnast. i boiska	196
b) Lekcje boiskowe	230
c) „ w izbie szkolnej	231
d) Ćwiczenia śródlekcyjne	235
V. Wskazówki higjeniczne	237
VI. „ metodyczne	248
VII. Nowa terminologja gimnastyczna	254

BIBLIOTEKA GŁ. Wyższej Szkoły Wychow. Fizycznej W KRAKOWIE

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO · KRAKÓW · BIBLIOTEKA GŁÓWNA
15733
WERSJA CYFROWA
Biblioteka Gł. AWF w Krakowie
1800065451