



V7 170459

22 2006869604

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051397

37803



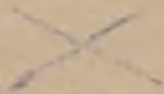




7

*GRY I ZABAWY RUCHOWE*  
*DZIALWY SZKOLNEJ*





WALERJAN SIKORSKI

*GRY I ZABAWY*  
*RUCHOWE*  
*DZIATWY SZKOLNEJ*

PODRĘCZNIK METODYCZNY

WYDANIE TRZECIE ZMIENIONE



NAKŁAD KSIĘGARNI ŚW. WOJCIECHA  
POZNAŃ - WARSZAWA - WILNO - LUBLIN



~~42~~<sup>92</sup><sub>n</sub>

40

---

TŁOCZONO W DRUKARNI ŚW. WOJCIECHA W POZNANIU  
NA PAPIERZE Z WŁASNEJ FABRYKI PAPIERU „MALTA”.

496.1 | 2 - 05315 (07)



## PRZEDMOWA

„Gry i zabawy ruchowe działwy szkolnej“ są w rzeczywistości trzecim wydaniem „Gier i zabaw ruchowych“, z których wyodrębniono gry sportowe (palanta, siatkówkę i piłkę koszykową), rozszerzono natomiast dział zabaw i drobnych gier. Wyodrębnienie gier sportowych okazało się konieczne z dwóch względów:

a) gier tych w szkole powszechnej i w niższych klasach szkoły średniej jeszcze się nie stosuje, lecz najczęściej elementy przygotowawcze do tych gier, przeważnie w formie zabaw;

b) o zasadach palanta i piłki koszykowej dla młodzieży szkolnej ma ostatecznie zdecydować osobna komisja w terminie wakacyjnym.

Podobnie jak w poprzednich wydaniach uwzględniłem również w trzecim wydaniu obok strony technicznej stronę metodyczną zabaw i gier ruchowych, dodając przy końcu uwagi o „Układzie lekcji zabaw i gier“ oraz „Przykłady osnów lekcyjnych“.

Stanowisko takie ma następujące uzasadnienie:

a) zbyt mało zwraca się u nas dotychczas uwagi nie tylko w seminarjach, lecz również na

*kursach wakacyjnych na stronę metodyczną w prowadzeniu zabaw i gier;*

*b) szkoły powszechne w olbrzymiej większości, nie mając dobrze urządzonych sal gimnastycznych, muszą uwzględnić w szerszym zakresie zabawy i gry ruchowe.*

*Oddając tę skromną pracę do użytku nauczycieli ćwiczeń cielesnych, proszę o spostrzeżenia, jakie mogą się ujawnić podczas pracy praktycznej. Spostrzeżenia te jak również wszelkie krytyczne uwagi przyjmę z wdzięcznością i będę starał się zużytkować je w następnem wydaniu.*

**AUTOR**

*Poznań, w czerwcu 1929 r.*

## W S T Ę P.

**Wskazówki metodyczne.** Mówiąc o metodzie w ogólności, mamy na myśli sposób postępowania według pewnych zasad, który zmierza do osiągnięcia wytkniętego celu.

Najgłówniejszemi zasadami przy prowadzeniu zabaw i gier<sup>1)</sup> ruchowych jest zasada stopniowania i zasada praktyczności.

Zasada stopniowania polega na tem, że wychodzimy od pojęć znanych do nieznanich, od pojedynczych do złożonych.

Chcąc przeprowadzić jakąkolwiek z trudniejszych gier, np. palanta, musimy użyć metody analityczno - syntetycznej. Musimy się zatem za-

---

<sup>1)</sup> Cechą charakterystyczną gry jest walka pomiędzy dwoma jednostkami lub też dwoma ilościowo równymi ugrupowaniami (drużynami). Występuje ona w formie współzawodnictwa, a określona jest ściśle i ograniczona zasadami gry. Zabawa wprawdzie cechy tej nie posiada, a jednak przedstawia w wychowaniu dzieci nie mniejszą wartość od gier. Dziecko, bawiąc się, przyswaja sobie w sposób dla siebie przyjemny tę zręczność i orientację, która mu będzie potrzebna nie tylko w grach celem pokonania przeciwnika, ale także w życiu codziennem; to też bawiąc się, przygotowuje się ono do życia.

stanowić, z jakich elementów gra ta się składa, a ponieważ w grze tej występuje bieg, celne rzucanie i podbijanie piłki, należy młodzież najpierw w tym kierunku wyćwiczyć.

Podobne ćwiczenia najłatwiej przeprowadzić początkowo w formie zabaw, a następnie gier, gdyż musimy stać na tem stanowisku, że tylko przez szlachetne współzawodnictwo, a więc wolne od wszelkiej namiętności, możemy sobie wychować młodzież tęgą duchowo i fizycznie a skromną, samodzielną i przedsiębiorczą a karną.

Gry te przerabia się z młodzieżą według pewnego stopniowania, starając się najpierw w zabawach o wyćwiczenie i pewne wtrenowanie się w biegu i w użyciu przyborów.

Ponieważ wszystkie nam współczesne gry grupują się około palanta, piłki siatkowej, piłki nożnej i piłki koszykowej, które zyskały sobie już wszędzie prawo obywatelstwa, a wszystkie inne są niejako wstępem do jednej z tych trzech gier, przeto należy wszystkie gry w ten sposób zestawić i przerobić, by jedna wpływała z drugiej.

Podstawą wszystkich zabaw i gier ruchowych jest bieg, na który składa się nietylko praca mięśni nóg, ale także płuc i serca, wobec czego pierwszym warunkiem wyćwiczenia biegu jest wzmocnienie tych organów przez bardzo staranny trening. Bieg trwały należałoby ćwiczyć osobno, t. j. w czasie godzin systematycznej gimnastyki i to możliwie na wolnem powietrzu.

Dla dziatwy, szczególnie w czasie pierwszych lat szkolnych, najodpowiedniejsze są zabawy i gry bieżne. Dają one jej wiele swobody i sposobności do wyruszania się i przeciwdziałają ujemnym wpływom życia szkolnego. Działwa potrzebuje, wskutek tego że rośnie, wiele ruchu rozłożonego na wielkie masy mięśniowe, gdyż te podniecają obieg krwi w całym organizmie.

Dalszemi elementami tych gier są: celne rzucanie, podbijanie i chwytanie piłki małej, kopanie piłki nożnej, chwytanie jej z powietrza, podbijanie lub odbijanie piłki dętej i koszykowej.

Odpowiednio więc dobrane i uporządkowane łatwe gry, w których skład wchodziłby jeden z tych elementów, prowadzą zwolna a systematycznie do właściwego celu.

Tak np., chcąc wyćwiczyć celne rzucanie i chwytanie piłki, przerobimy znaną grę „strzelec“, która polega na tem, by trafić jednego ze współgrających. Następnie przerobimy grę, której cechą jest chwytanie piłki z powietrza, np. wyścig piłek w kole. Dopiero wtedy, gdy młodzież nabrała jakiej takiej wprawy w celnem rzucaniu piłką, jak również w chwytaniu jej z powietrza, mogą przystąpić do gry, łączącej w sobie obie te cechy.

W ten sposób dobierając i uporządkowując zabawy i gry, dochodzi się zwolna a systematycznie do palanta, piłki siatkowej, ręcznej, nożnej i koszykowej bez niepotrzebnego a szkodliwego



dla młodzieży wysiłku (a wskutek tego zniechęcenia) i we właściwym u niej dla tych gier wieku.

W tym czasie przyzwyczai się ona do poszanowania reguł i karności, a poznawszy dokładnie właściwy cel i istotę każdej gry, nabierze tej łagodności we współzawodnictwie, cechującej tak bardzo człowieka dobrze wychowanego.

Mówiąc o stopniowaniu gier według ich trudności i kombinacyj, należy pamiętać, że wszystkie te gry, które mają dzisiaj ujednostajnione i w całym świecie przyjęte prawidła, były w swojej pierwotnej formie bardzo proste i dopiero czasem przybywało im reguł. Reguły te z biegiem czasu w rozmaitych stronach rozmaicie ujednostajniono, a wkońcu nadano im dzisiejsze formy.

Tak np. mamy pewność, że już z końcem wieków średnich znane były we Włoszech cztery odmiany piłki, z których dwie rozwinęły się i doszły do naszych czasów, a mianowicie piłka nożna i tenis.

Wytwór tych dwu gier odbył zatem proces rozwoju w ciągu tak długiego okresu czasu, zanim otrzymaliśmy je w dzisiejszej formie. Zależne to jest mianowicie nie tylko od fizycznego, ale zarazem i duchowego rozwoju ludzkości. Zupełnie jak z muzyką. Ludziom o mniej subtelnych uczuciach wystarczy kilka dźwięków stale się powtarzających, gdyż bogactwo tonów i ich harmonijna zawiałość, zrozumiała dla jednostek

inteligentnych, nie może przemawiać do ich duszy, bo takiej muzyki nie rozumieją.

Ludzie, chociażby o większej sprawności fizycznej, lecz małej kulturze duchowej zupełnie nie znajdują upodobania w takiej grze jak palant, gdyż brak im poszanowania prawa, karności obywatelskiej i bezinteresowności. I przeciwnie. Nie mogą stanąć do tej gry ludzie duchowo do niej dorośli, lecz tacy, którym brak wszelkich danych pod względem fizycznym, gdyż muszą się najpierw w zabawach i łatwiejszych grach do niej przysposobić, t. j. wzmocnić swe siły fizyczne i nabyć odpowiedniej zręczności.

Nie mniej ważną od pierwszej jest zasada praktyczności. Nie będzie bowiem gra praktycznie przeprowadzona, jeśli tylko kilku graczy współzawodniczy ze sobą, a inni się temu bezczynnie przypatrują. Gra bowiem wymaga jednakiej mniej więcej pracy fizycznej wszystkich, a w każdym razie pracy fizycznej, któraby odpowiadała koniecznym potrzebom ich organizmu. Tylko wtedy bowiem można skupić uwagę współgrających, a to jest właśnie jedną z zalet gry. Czy gra zalety tej nie zatraci, zależne to jest wyłącznie od prowadzącego, który sobie w każdej chwili powinien umieć radzić. Weźmy np. pod uwagę gry, w których młodzież ma prawo wyboru współzawodnika. Młodzież ma pewne upodobania, a te objawia, wybierając stale jednych i tych samych, co wywołuje wyraźne nie-

zadowolenie u innych współgrających. Ważną także jest rzeczą, by daremnie nie tracić czasu, wskazując w niektórych grach na współzawodników, jak np. w grze „kot i mysz“. Można bowiem skutecznie zmienić bardzo dobrze na sygnał lub też wywołując numery, jakimi się przed grą oznaczyło współzawodników, co ma zarazem i tę dobrą stronę, że zmusza do uwagi. Wszystko to zresztą jest zależne od większej lub mniejszej zaradności kierownika.

Zasada praktyczności wymaga dalej dostosowania gry do temperatury powietrza i wogóle do pogody. W porze więc cieplejszej dobierzemy grę, w czasie której młodzież nie potrzebuje się zbyt napięć, a odwrotnie, przy niższych temperaturach wskazane są gry, zmuszające wszystkich współgrających do intensywniejszego i ciągłego ruchu. Palant zatem powinien być grą letnią, piłka nożna jesienną lub zimową.

U nas zapatrywania urzeczywistniane w praktyce co do tego, w jakiej temperaturze można grać, są różne i dalekie od wskazówek higienistów. Znamy rzadkie wypadki, by grano przy niższej temperaturze jak  $+ 6^{\circ}$  C.

Dr. F. A. Schmidt mówi w tym względzie: Grać można w każdej porze roku, lecz pod pewnymi warunkami; w lecie przy miernie suchem i spokojnem powietrzu do  $+ 23^{\circ}$  C., przy miernie suchem powietrzu i lekkim wietrze do  $+ 26^{\circ}$  C., przy wilgotnem i parnem powietrzu do  $+ 21^{\circ}$  C.;

w zimie przy suchem i spokojnem powietrzu do  $- 2^{\circ}$  C., przy suchem powietrzu i lekkim wietrze do  $- 0^{\circ}$  C., przy bardzo wilgotnem powietrzu i pochmurnem niebie do  $+ 3^{\circ}$  C.

Wreszcie jedna uwaga co do prowadzenia gier. Żąda się niekiedy od naszej młodzieży, by ta grała sama, t. j. bez kierownika, i w zupełnej zgodzie. To jest możliwe tylko przy głęboko wpojonem poszanowaniu prawideł gry, a to właśnie zaleta, której naszej młodzieży brak dotychczas.

Jak długo niema zupełnej pod tym względem pewności, wszelka teoria wyrobienia samodzielności bez współudziału nauczyciela w grach jest albo dowodem braku doświadczenia, albo też zwykłą pokrywką swego lenistwa, tem bardziej, że wyuczenie gier, a zarazem dbałość o wyrobienie zamiłowania do nich jest rzeczą zmusną. Czynny współudział osób starszych w grach dziatwy i młodzieży jest jedyną drogą do osiągnięcia właściwego celu, gdyż dziatwa i młodzież, puszczona samopas, dobiera sobie nie to, co dla niej jest najpożyteczniejsze, lecz to, co jej się najbardziej podoba. Zamiast wyrobić w sobie zamiłowanie do gier i przez nie się wychować, wyrabia namiętność, którą w młodości rozbudza w piłce nożnej, w starszym zaś wieku, gdy płuca i serce są już osłabione, często-kroć w kartach. Chodzi tu bowiem wyłącznie o uczucie osobiste, któremu się ona niewolniczo

poddaje. Natomiast potrzebujemy całych zastępów ludzi karnych i świadomych celu. Zastępy te powinny być nietylko sposobne do współdziałania dla dobra ogólnego, ale zarazem powinny posiadać wyraźną świadomość tego, do czego dążą, mając ciągle właściwy cel przed oczyma. Tych cnót nie nabędzie młodzież w klubach sportowych, jeżeli przedtem nie wychowała się w szkole za pośrednictwem gier łatwiejszych, a co ważniejsze, jeżeli podstawą takiego wychowania nie były uczucia, mające na względzie i na celu czyn związany z dobrem ogólnem.

Ze względów praktycznych należy unikać w czasie wyuczania zabaw i gier i w czasie ich trwania niepotrzebnych wyjaśnień i długich opisów. Zabawy i gry wyuczać najlepiej drogą okazania, biorąc w nich czynny udział, w następstwie czego dziatwa i młodzież odnosi się do prowadzącego z ufnością, uważając go za towarzysza swych zabaw; tem samem wszelkie karzenie i napominanie w czasie zabaw i gier okażą się niepotrzebne, a młodzież, naśladowując swego najstarszego towarzysza, okaże zamiłowanie nie tylko do gier, lecz także zadowolenie z poszanowania ich zasad, co się przenosi bezsprzecznie na poszanowanie zasad etyki.

**Podział na drużyny.** Z początkiem każdego nowego sezonu gier należy potworzyć równe drużyny. Ponieważ gry mają wyrabiać karność, a zarazem i samodzielność u powierzonej nam



młodzieży, przeto podział ten na wyższych stopniach nauki najlepiej skutecznić w następujący sposób: wybiera się dwu przodowników, którzy według naszego i współgrających przekonania ze względu na swoją zręczność i koleżeński wpływ najbardziej się do tego nadają. Ci wybierają sobie naprzemian po jednym grającym tak długo, aż wkońcu powstaną równe drużyny. Los rozstrzyga, który z przodowników ma pierwszeństwo wyboru, i którą połowę boiska ma zająć każda z drużyn.

Obok przodownika wybiera każda drużyna jego zastępcę. Podziału tego nie powinno się zmieniać przez cały sezon gier.

Zwycięstwa zależne są przedewszystkiem od odpowiedniego doboru przodowników i wzajemnego wspierania się w czasie gier<sup>1)</sup>.

Obowiązkiem przodowników i ich zastępców jest przygotowanie boiska, znoszenie i odnoszenie potrzebnych przyborów, zapisywanie wygranych

---

<sup>1)</sup> Zwycięską drużynę nagradza się puszczeniem na jej cześć rakiety. Drużyna przeciwna otacza zwycięzców i ruchami, szybko po sobie następującymi, naśladuje puszczenie rakiety, a więc klaszcze w dłonie w tempie przyspieszonym; uderza w podobny sposób dłońmi o uda, tupiąc równocześnie nogami; naśladuje syk rakiety, krążąc przed ustami dłońmi złożonymi nakrzyż; naśladuje odgłos strzału i wznosi okrzyk „Niech żyją!” a wreszcie — o ile boisko jest pokryte murawą — naśladuje rozsypanie się rakiety przez szybki siad i przewrót wtył.

i przegranych i t. p. Czynność tę mogą oni poruczać swym kolegom, przeznaczając ich do tego kolejno.

**Boisko.** Wobec trudności, jakie się nam nastręczają w obecnych warunkach przy uzyskaniu odpowiednich boisk, musimy z konieczności korzystać z takich, jakie posiadamy. Nie odpowiadają one często potrzebom ani swym obszarem, ani położeniem, ani też otoczeniem. Lepiej jednak wyprowadzać młodzież na boisko mniej odpowiednie, niż trzymać ją w dusznej sali.

Boisko, odpowiadające potrzebnym warunkom, powinno być położone zdala od dróg bardziej uczęszczanych, szczególnie od dróg pełnych unoszącego się pyłu. Samo boisko powinno być o ile możności równe, t. j. bez znaczniejszej pochylności, pokryte krótką a gęstą trawą i otoczone dokoła drzewami<sup>1)</sup>. Jeżeliby teren przeznaczony na boisko był nierówny, lub gdyby wzniesienie było za wielkie, należy je zniwelować<sup>2)</sup>. Przy tej sposobności dobrzeby było cały teren wysypać przedtem warstwą tłuczonej cegły i przykryć ją następnie warstwą ziemi, a to w tym celu, by boisko było przepuszczalne, t. j. by można było zaraz po deszczu grać na niem. Na terenie przepuszczalnym bowiem można grać

---

<sup>1)</sup> Drzewa na środku boiska są nie tylko zbędne, ale często nawet uniemożliwiają grę.

<sup>2)</sup> Na boiskach są dopuszczalne maksymalne wzniesienia 60 cm na 100 m.

bezpośrednio po ulewnym deszczu, a nawet kilkodniowej słońcu. Tylko takie boisko odpowiada w naszym klimacie swemu celowi, wobec czego boiska o terenie podmokłym należałoby najpierw odpowiednio osuszyć w powyższy sposób lub przez drenowanie.

Przybory. Przy doborze gier liczone się także z kosztami przyborów. Sporządzając przybory, należy postarać się o rzeczy najpotrzebniejsze, natomiast przedniej jakości. Radziemy zatem zastosować się w tym kierunku ściśle do wzorów tu podanych, gdyż w przeciwnym wypadku koszt lichszych, a często szybko niszczących się przyborów nie tylko że wzrośnie w dwójnasób, ale przybory te często wprost nie odpowiedzą swemu właściwemu celowi.

Boisko wytycza się chorągiewkami. Chorągiewki te grubości  $2\frac{1}{2}$  cm i wysokości 130 — 160 cm są u dołu zaopatrzone żelaznym ostrzem, u góry zaś żelaznym pierścieniem (fig. 1), co nie tylko ułatwia wbijanie chorągiewki w ziemię, ale razem chroni

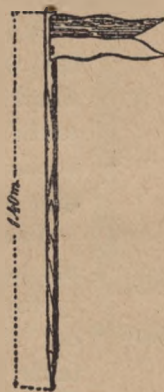


Fig. 1.



Fig. 2.

ją przed zniszczeniem. Na boiskach o terenie twardszym najodpowiedniejsze są chorągiewki z podstawą stałą w formie krążka, otoczonego blaszaną obręczą (fig. 2). Barwa płótna powinna wpadać wyraźnie w oko. Najodpowiedniejsze są więc barwy czerwone, białe lub niebieskie.

Jeżeli używamy chorągiewek zamiast słupków do siatki granicznej, należy je wzmocnić u dołu osobnym palikiem (fig. 3). W wypadku tym jednak pożądane byłoby, by chorągiewki były grubsze, t. j. by średnica ich wynosiła  $3\frac{1}{2}$  — 4 cm. Słupki można wzmocnić także zapomocą odpowiednio rozpiętych sznurów (fig. 4).

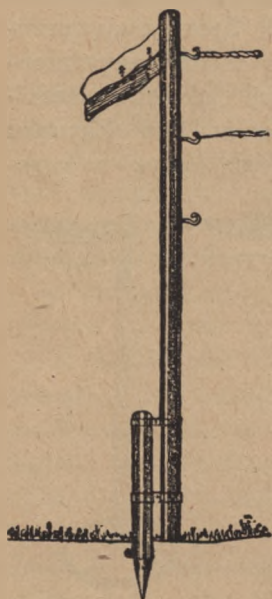


Fig. 3.

Ten sposób przygotowania boiska do gier jest praktyczny nie tylko ze względu na same koszty, ale także i z tego względu, że łatwo go zastosować w czasie wycieczek.

Do wszystkich ćwiczeń w rzucaniu i chwytaniu lub celnym rzucaniu i odbijaniu piłki oraz do gier, których cechą jest jeden lub kilka powyższych elementów, są najstosowniejsze piłki

o obwodzie 21 cm, robione z wełny (z t. zw. perskiej włóczki) (fig. 5). Sporządza się je w następujący sposób: związuje się trzy połówki korków butelkowych, stykających się ze sobą stroną wypukłą, następnie nawija się na nie włóczkę

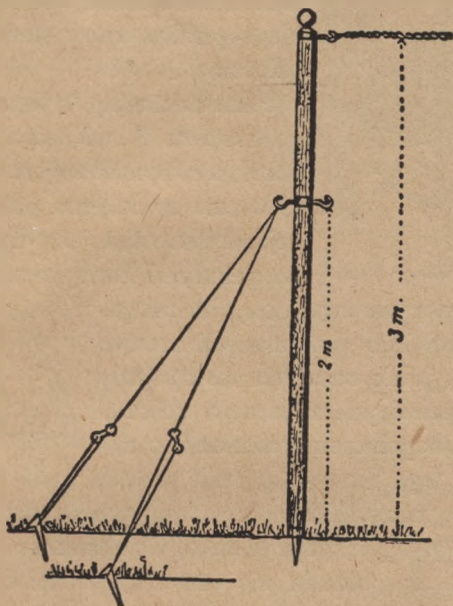


Fig. 4.

perską dowolnej barwy w rozmaitych kierunkach, t. j. w ten sposób, by tworzący się kłębek uzyskał ile możności wygląd dokładnej kulki. Skoro obwód kłębka dosięgnie 20 cm, należy opasać go silnie w samej połowie jedną lub dwiema



nitkami włóczki, a następnie obszyć, jak to widzimy na fig 5, zaczynając od nitki, opasującej kłębek.

Zamiast włóczki można również użyć do obszycia piłki małych płatków skóry. Fig. 6 przedstawia formę jednego takiego płatka, który stanowi  $\frac{1}{8}$  całości.

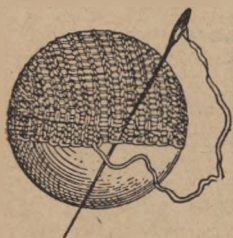


Fig. 5.

Piłka uszata (fig. 7) jest różnego kształtu i wielkości. Dla szkół najodpowiedniejsze są piłki uszate o wielkości piłki nożnej. Piłka taka jest wypchana pakułami konopianemi i nie

może mieć na swej powierzchni guzowatości lub wystających szwów.

Prócz piłek uszatej posługujemy się w niektórych zabawach piłkami dużemi, napchanemi pakułami, o ciężarze 1 kg.



Fig. 6.

Do wszystkich gier kopnych służy jako przybór piłka dęta o obwodzie 75 cm. Składa się ona z części środkowej, t. zw. gumowej wkładki (duszy), i części zewnętrznej, t. j. powłoki skórzanej. Do piłki koszykowej używa się piłki podobnej, lecz większej. Przy zakupie radzimy nabywać tylko najlepsze pod względem jakości. Najtrwalsze są marki an-



Fig. 7.

gielskiej, jakkolwiek i niektóre wyroby krajowe zyskały sobie należne uznanie. O ile chodzi nam o piłki cięższe, nadające się bardziej do niektórych gier, jak np. „Piłki w kole“, „Granicznej“ i t. p., można osobno zamówić sobie piłkę o podwójnej powłoce, t. j. środkowej płóciennej i wierzchniej skórzanej. Natomiast do niektórych innych gier (np. do „Siatkówki“) najbardziej nadają się piłki dęte, lekkie, o powłoce z cienkiej skóry.

Palanty<sup>1)</sup>. Do podbijania



Fig. 8.

Fig. 9.



Fig 10.

piłki służą palanty, których długość, szerokość i ciężar zależne są od zręczności i siły grających. Fig. 8 przedstawia palant dla dziatwy w wieku od 8—10 lat, a także dla dziatwy starszej do gry w „Pikiety“. Palant ten powinien być z drzewa lipowego o długości 50 cm, z czego przypada 20 cm na rękojeść o grubości 3 cm, i 30 cm na powierzchnię, przeznaczoną do podbijania, której szerokość wynosi 10 cm, a średnia grubość 1,5 cm. Dla dzieci starszych powinien być palant cięższy, i dlatego sporządza się go z drze-

<sup>1)</sup> Na przybór ten utarła się u nas nazwa „palestra“. Jest to jednak wyraz południowo-niemiecki. U nas używano dawniej wyłącznie nazwy „palant“.



wa sosnowego według fig. 9 i 10 lub 11. Ostatni dla starszych i mających wprawę w podbijaniu. Palanty, sporządzone według tych wzorów, są dla lepiej wyćwiczonych praktyczniejsze z tego względu, że tu punkt ciężkości leży bliżej rękojeści, wobec czego siła podbicia jest większa. Palant, sporządzony według fig. 9, jest o 5 cm dłuższy od pierwszego, według fig. 10 o 26 cm, a według fig. 11 o 35 cm. Dla ułatwienia dobre-

go trzymania palanta w ręku wskazane jest, by rękojeść była owinięta cienkim nawoskowanym sznurkiem. W tym celu przewierca się z początku i przy końcu rękojeści dziurki, przez które przewleka się końce szpagatu (fig. 9 i 10).

**Koszyki.** Są to przybory do piłki koszykowej i do gier przygotowujących do powyższej gry. Koszyk składa się z żelaznej obręczy o średnicy 46 cm (światło),

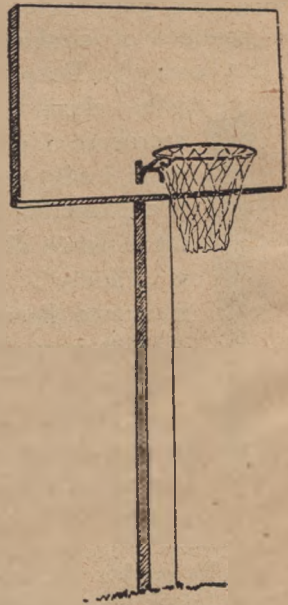


Fig. 12 a.

około której wisi siatka, zwężająca się ku dołowi (fig. 12 a).

Gdyby się miało pewną trudność w sprawieniu koszyka, mogłaby go zastąpić wkońcu zwykła obręcz, lecz w tym wypadku należałoby zawiesić na niej dokoła wąski pas płótna (10 cm),

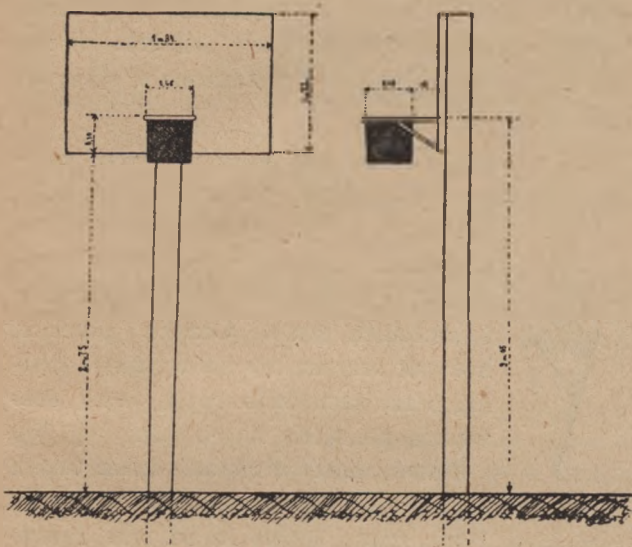


Fig. 12 b.

a to w tym celu, by obie partje mogły dobrze widzieć, czy piłka wpada do koszyka, czy też poza koszyk. Ponieważ zatrzymanie się piłki w koszyku bezpośrednio po rzucie ma pewien urok tak dla grających jak i dla widzów, praktyczniejszy jest koszyk pierwszy. Można też użyć kosza

plecionego, o średnicy 46 cm, zaopatrzonego z boku w hak do zawieszania.

Koszyk jest umocowany do tablicy o wymiarze  $1,22 \text{ m} \times 1,82 \text{ m}$ , a ta do słupka o grubości  $8 \times 10 \text{ cm}$ , w wysokości 3,7 m od ziemi (dla dzieci początkowo odpowiednio niżej, a podwyższa się w miarę wyćwiczenia) (fig. 12 b). Słupki powinny być o brzegach ściętych. Mogą one być wkopane stale, lub wstawione w skrzynki stale wkopane.

**Czapki.** W miejsce chustek, któremi zwykle się zawiązywać oczy grających w „ciuciu-babkę” i t. p., najlepiej używać ze względów higienicznych czapki zrobionej z kartonu w formie wysokich i szerokich czap. Czapka powinna być tak szeroka, by nie uciskając zbyt-  
 nio nosa, zachodziła swoją dolną krawędzią po brodę lub na ramię (fig. 13).



Należy mieć w zapasie kilka takich czap. Są one ozdobione z przodu rysunkiem tylnej części głowy, a od tyłu rysunkiem twarzy, co podnieca wesołość podczas zabawy.

**Małe chorągiewki.** Do wydawania sygnałów i do biegu rozstawnego najlepiej używać krótkich chorągiewek o dowolnych barwach. Trzon powinien być dość gruby ( $2\frac{1}{2} \text{ cm}$ ), a długość jego nie powinna przekraczać 30 cm.



**P o m p k a.** Wkładki gumowe do piłek dętych wypełnia się powietrzem zapomocą odpowiednich pompek. Po napełnieniu zawiązuje się wkładki miękką taśmą, poczem zasznurowuje się je sznurowadłem skórzanem.

**K o s t k a** (sześcian) o boku  $30 \times 35$  cm i o ścianie białej, czarnej, czerwonej, żółtej, niebieskiej i zielonej, służy do losowania<sup>1)</sup>

w czasie podziału na partje, a także w czasie niektórych gier (np. „dzień i noc“, wybór boiska

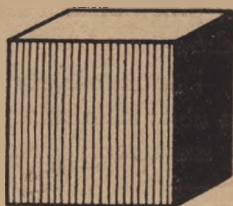


Fig. 14.

<sup>1)</sup> Losowaniem rozstrzyga się wybór boiska, królestwa i t. p. W Polsce posługuje się dziatwa i młodzież różnemi sposobami losowania, z których prof. dr. Piasecki opisuje następujące:

1. Najbardziej ulubionym i rozpowszechnionym sposobem losowania jest t. zw. **mętowanie** (zwane również „kurzym pacierzem“). Mętowanie odbywa się w ten sposób, że przywódca, wymawiając czarodziejskie wyrazy dotyka przy każdym wyrazie innego z graczy. Na kogo padnie ostatni wyraz, znajdujący się w formie mętowania, temu wyznacza się rolę, o którą się losowało. Formuły te „pochodzą prawdopodobnie ze starych zamawiań i formuł obrzędowych“.

- a) Entliczki pętliczki,  
Czerwone stoliczki,  
Na kogo wypadnie,  
Na tego bęc.



i t. p.). Kostkę taką sporządza się z deseczek lub blachy.

Ubiór. Ubranie do gier powinno być lekkie, przewiewne i nie powinno hamować swobody ruchów.

Dla młodzieży męskiej najodpowiedniejszy jest ubiór lekko atletyczny, dla żeńskiej zaś płóciennie szarawarki gimnastyczne i trykotowe koszulki.

- b) Ekite, pekite, cukite me,  
Abel, fabel, domine,  
Eko, peko, kostka **gra**.

(prawdopodobnie z łaciny:

Angite, pangite, cingite me,  
Habilis, fabilis, domine).

- c) Janie, Janie, Fabijanie,  
Pasio konie na wygonie  
W czerwonym kabacie;  
Zapytała pani matka: Jutro święto **macie**?

- d) Ene, due, reks,  
Czwarte, finter, seks,  
Ene, due, raba,  
Czwarte, finter, **żaba**.

(Z liczebników łacińskich:

unus, duo, tres, quattuor,  
quinque, sex).

- e) Inki, pinki,  
Ludowinki,  
Ency klas,  
Puterwas,  
Ty zajączku, biegaj w las!

Obuwie powinno być lekkie, skórzane, bez kolców, okuć i obcasów. Mniej się do tego nadaje obuwie o gumowej podeszwie, a to ze względów higienicznych.

Współzawodniczące drużyny powinny się różnić między sobą barwą koszulek lub przynajmniej szarf.

2. **Wkupu** używa się przy prostszych grach w piłkę (Kasza, Sparzony i t. d.). Przywódca ciska piłkę o ziemię (lub o ścianę). Kto ją chwyci po odbiciu w locie, jest wykupiony, i cisnąwszy nią podobnie o ziemię (ścianę), odstępuje na bok. Tak rzecz idzie dalej, aż przy piłce zostanie tylko jeden gracz. Ten musi iść przy grze do środka (lub pod ścianę) jako **wkupiony**.

3. **Wymierzanie** jest zwykłym sposobem losowania przy Palancie, Kiczce i grach pokrewnych. Odbywa się ono albo między obiema „matkami“, albo (w grze bez matek) biorą w niem udział wszyscy uczestnicy.

W pierwszym wypadku matka „białych“ rzuca palant drugiej („czerwonych“), ta chwytą go za górny koniec, obraca rękę i, nie zmieniając chwytu, ustawia palant pionowo wolnym końcem ku górze. Tuż ponad [chwytym czerwonych chwytą znów matka białych, potem znów czerwonych, i tak idą chwytami w górę, aż któraś chwyci koniec górny. Wtedy musi jeszcze, bez zmiany chwytu, dowieść jego siły, oprowadzając palant 3 razy wokoło głowy, podrzucając i chwytając w powietrzu (albo przeciwnik próbuje go trzy razy wybić z ręki).

Wymierzanie bez matek odbywa się podobnie, tylko chwytają wszyscy pokolei, jeden za drugim. Kto chwyci za górny koniec, idzie podbijać.

4. Przy Świnie używają też innego losowania palantem. Wszyscy chłopcy stawiają swe palanty na podbiciu stopy i rzucają. Kto najbliżej rzuci, idzie poza koło jako „pasterz“.

Wskazówki z d r o w o t n e. 1. Grać nie wcześniej jak w 1<sup>1/2</sup> godziny po obfitym posiłku.

2. Przed grami załatwić swe potrzeby fizjologiczne.

3. W czasie gier nie przemęczać się w myśl zasady, że „organizm niećwiczony nie rozwija się, ćwiczony nadmiernie — marnieje“.

4. Bezpośrednio po grach bieżnych nie pić zimnej wody, nie siadać na mokrą albo zimną ziemię lub też na kamienie i nie zmywać ciała zimną wodą.

5. Zmywanie ciała zimną wodą, a zwłaszcza kąpiel jest po grach bardzo pożyteczna, lecz dopiero po powrocie tętna do zwykłej normy.

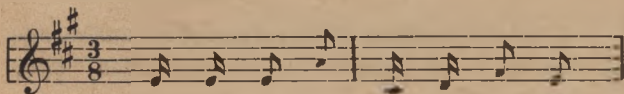
---

## ROZDZIAŁ I.

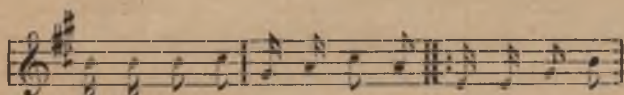
### a) Zabawy ze śpiewem.

#### 1. Ptaszek.

Ilość dzieci dowolna. Podając sobie ręce, wiążą one koło. O ile liczba dzieci jest nieparzysta, do środka koła idzie jedno dziecko, dwoje zaś, o ile liczba jest parzysta. Koło się posuwa w czasie zabawy, a dzieci śpiewają:

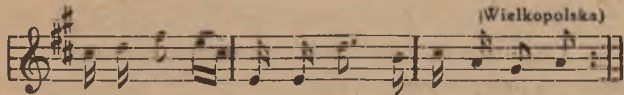


La - ta pta - szek po u - li - cy,

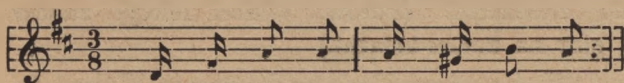


Zbie-ra so-bie garść psze-ni - cy; A ja so - bie

(Wielkopolska)

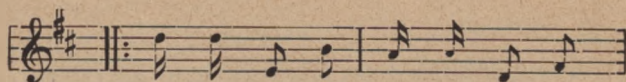


sto-ję w ko-le I wy-bie-ram, ko-go wo - lę.

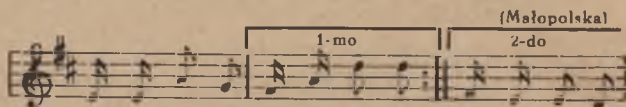


La - ta pta - szek po u - li - cy,  
Zbie - ra so - bie garść psze - ni - cy;





Co u - zbiera, dzióbkiem ko - le,



A ja so - bie cie - bie wo - lę, cie - bie wo - lę.

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

Przy końcu pieśni dzieci zwracają baczną uwagę na dziecko (lub dwoje dzieci) środkowe, gdyż z chwilą, gdy ono dobierze sobie parę, robią to samo wszystkie inne. O ile liczba dzieci jest nieparzysta, do środka koła idzie to dziecko, które pozostało po dobraniu się par.

Przy parzystej liczbie dzieci idzie do środka ta para, która dobrała się ostatnia.

Po doborze dzieci tańczą parami, śpiewając na tę samą nutę: la — la la — la, poczem zabawa powtarza się kilkakrotnie, lecz nigdy zbyt często, t. j. aż do znudzenia. (Porów. **Układ lekcji zabaw i gier** na końcu książki.)

**Wskazówki metodyczne:** Celem tej zabawy jest wyrobienie towarzyskości u dzieci.

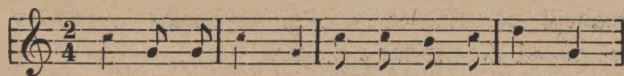
Dziecko dobiera sobie parę według swego upodobania. Obserwując ten dobór, spostrzeżemy tu często u dzieci jednostronność, której należy przeciwdziałać, nie krępując jednak zupełnie swobody dziatwy. Dzieje się to w ten sposób, że prowadząca bierze sama czynny udział w zabawie i wybiera raz dziecko przez inne mniej lubiane i wskutek tego zaniedbywane, drugi raz to, które w wyborze okazuje jednostronność. Wszelkie zakazy i nakazy w tym wypadku chybiamy celu, a urok zabawy pryska jak tęczowa bańka mydlana.

Zabawa ta nadaje się również i dla dziewcząt starszych, zwłaszcza wtedy, gdy są bardziej umysłowo znużone.

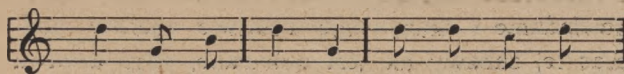
U w a g a: Koło powinno się posuwać w czasie jednej zabawy w stronę lewą, w czasie drugiej zaś w stronę prawą.

## 2. Ojciec Wirgiljusz.

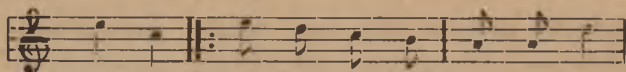
Dzieci podają sobie rączki i tworzą koło. W środku koła stoi jedno i jest ono ojcem Wirgiljuszem. Chodząc wokoło, dzieci śpiewają wraz z ojcem Wirgiljuszem:



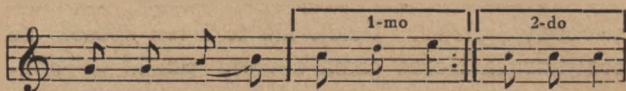
Oj-ciec Wir-gi - lusz u-czył dzie - ci swo - je,



A miał ich tyl - ko sto czter-dzie - ści



tro - je; Hej - że, dzie - ci, hej - że ha,



Rób-cież to, co i ja, co i ja!

Ojciec Wirgiljusz uczył dzieci swoje,  
A miał ich tylko sto czterdzieści troje:

|| Hejże, dzieci, hejże ha,  
Róbcież to, co i ja... ||

Po odśpiewaniu tej zwrotki ojciec Wirgiljusz wykonywa jakiś ruch według swego upodobania, np. podskakuje na jednej nóżce, naśladuje ruchy i głos jakiegoś zwierzęcia, tańczy i t. p. Ruchy te naśladują wszystkie dzieci; poczem ojciec Wirgiljusz wyznacza na swojego następcę to dziecko, które w ruchach zbyt się spóźnia lub też naśladuje niezręcznie. Ocenę pozostawia się w zupełności „ojcu Wirgiljuszowi“.

**Wskazówki metodyczne:** Zabawa ta wyrabia u dzieci spostrzegawczość oraz szybkość reakcji, co ułatwia w tym wypadku wrodzony jej popęd do naśladownictwa.

Dziatewa powinna sobie ruchy wymyślać i odtwarzać samodzielnie. Wszelkie więc podpowiadanie i okazywanie dziatewie ruchów podczas tej zabawy nie jest wskazane, gdyż dziatewa traci wskutek tego ufność w swe siły. O ile

prowadząca chce ożywić tę zabawę (gdy zaczyna być nudną z powodu jednostajności ruchów mniej samodzielnej i nieśmiałej dziatwy), sama weźmie w niej udział i wybrana przez „ojca Wirgiljusza“ okaże kilka wesołych ruchów; ruchy te nie powinny być za trudne i powinny odpowiadać poziomowi intelektualnemu dziatwy.

Powinny one być jednak obszerne (np. przy naśladowaniu wieszania bielizny dziatwa powinna wspiąć się jak najwyżej) i wykonane w wielu stawach równocześnie (np. naśladownictwo biegnącego na czworakach zwierzęcia).

U w a g a: Zarówno wyuczenie tej zabawy, podobnie zresztą jak i innych, odbywa się w ten sposób, że prowadząca rozpoczyna ją pierwsza bez wstępnych przemówień i bez niepotrzebnych wyjaśnień.

### 3. Olejanka.

Zabawa znana również jako Oljanka i Juljanka w Zachodniej Małopolsce (Wychowanie Fizyczne. Roczn. II, str. 45). Dziewczęta trzymają się za ręce i tworzą koło. W środku koła znajduje się „Olejanka“, wokoło której krążą dzieci i śpiewają lub też mówią rytmicznie:

Moja Juljanko,	Podeprzyj se bocki,
Klęknij na kolanko,	Chyć się za warkocki;

Kogo chces,  
Tęgo bierz.

Podczas śpiewu stojąca w środku koła klęka na kolano, następnie podpierając się rękami,

udaje, że zaplata warkocze, a wkońcu wybiera jedną z bawiących się towarzyszek, poczem wszystkie tańczą.

We Wschodniej Małopolsce dzieci śpiewają:

Ole - Olejanko,  
 Klęknij na kolanko,  
 Weź się popod boczki,  
 Zaplataj warkoczki,  
 Wybierz sobie kogo chcesz,  
 Kogo lubisz, tego bierz.

#### 4. Młyn.

Dziatwa podaje sobie ręce i tworzy koło. Dziatwa śpiewa, idąc przy jednej zwrotce w lewo, przy drugiej zaś w prawo:

Co to za budynek  
 Za temi wierzbami?  
 To drewniany młynek  
 Ze swemi kołami,  
 A w tym młynku  
 Coś stuka,  
 Coś turkocze i puka  
 |:| Rutu, tutu, rutu, tu |:|

Co się tam dzieć może  
 W tym drewnianym domku?  
 Tam się miele zboże  
 Bez chwili spoczynku.  
 A w tym . . . . .  
 . . . . .

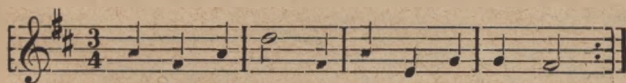


Już zmielono zboże,  
 Więc wiozą do miasta  
 Do pana piekarza,  
 Aby zrobił ciasta.  
 A w tym młynku . . .  
 . . . . .

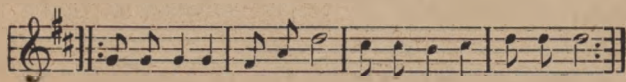
Od słów „A w tym młynku” śpiewa dziatwa z ożywieniem, puszcza ręce i kręcąc się w miejscu w lewo i prawo naprzemian, naśladuje koła młyńskie. Przy słowach „Rutu, tutu...” cięższem stąpaniem naśladuje dziatwa turkot i ruch ciężkich kół młyńskich, długimi ruchami rąk i pochylaniem wdół tułowia — spływającą po kołach wodę.

### 5. Stoi różyczka.

Dziewczęta podają sobie ręce i tworzą koło. W środku koła stoi „różyczka”, do której odnoszą się słowa pieśni:



Sto-i ró-życz-ka w mir-to-wym wień-cu,  
 Jej się kła-nia - ją, gdy-by kszą - żę - ciu.



Ty różyczko, dobrze wiesz, Kogo kochasz, te-go bierz!

Stoi różyczka w mirtowym wieńcu,  
 Jej się kłaniają, gdyby książęciu.

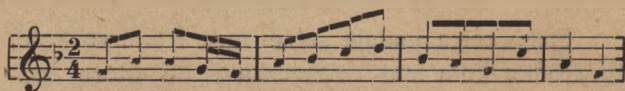
|: Ty różyczko, dobrze wiesz,  
 Kogo kochasz, te-go bierz... |:

Koło porusza się w takt pieśni, a przy słowie „kłaniają“ wszystkie dziewczęta składają głęboki ukłon „rózyczce“, która przy końcu zwrotki wybiera jedną z towarzyszek jako nową „rózyczkę“, poczem tańczy w takt drugiej części pieśni z nową różyczką, co też równocześnie czynią parami towarzyszki na kole.

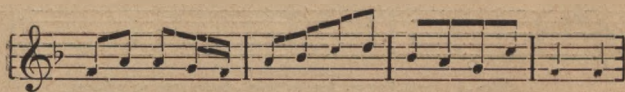
Zabawa ta nadaje się dla dziewcząt wyższych klas szkół powszechnych i niższych szkół średnich.

### 6. Ciuciubabka.

Jedno z dzieci jest starą, ślepą ciuciubabką i zakrywa sobie oczka czapką (fig. 13, str. 20). Inne dzieci wiążą koło i śpiewają:



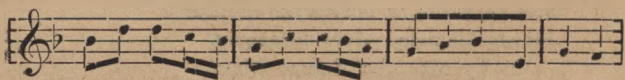
Sta-ra, śle-pa      ciu-ciu-bab-ka po-o-mac-ku chodzi,



Szu-ka po-czci - we-go dziecka, co ją o-swo-bo-dzi.



Ciu-ciu-bab - ko, pójdź tu bli-żej, bardzo cię pro-si-my,



Dotknij ko-goś, zgadnij kto tu,      a wnet cię zwolni my.

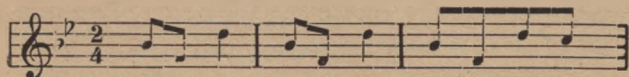
Stara, ślepa ciuciubabka poomacku chodzi,  
Szuka pocziwego dziecka, co ją oswobodzi.  
Ciuciubabko, pójdź tu bliżej, bardzo cię prosimy,  
Dotknij kogoś, zgadnij kto tu, a wnet cię zwolnimy.

Biedna ślepa ciuciubabka wyciąga rączki i dotyka jednego z dzieci. Wtedy dzieci przestają się kręcić i czekają, czy ciuciubabka odgadnie, kogo dotknęła. Wolno jej dotykać ubrania, włosów i t. p. Jeżeli zgadnie, staje sama pomiędzy innymi dziećmi, a ciuciubabką jest to dziecko, którego dotknęła.

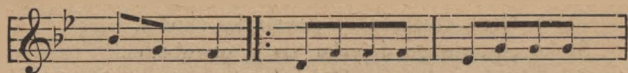
Gra odpowiednia dla dzieci płci obojga niższych klas szkół powszechnych na dnię gorętsze lub po innych grach intensywniejszych.

## 7. Pytka.

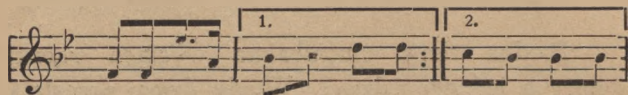
Dzieci tworzą koło, stojąc tak blisko jedno drugiego, że ramię dotyka ramienia. Rączki założone wtył, a dłonie otwarte, bo każde z nich może dostać pytkę. Jedno z dzieci chodzi z pytką poza kołem, udaje, że pytkę wkłada w ręce wielu dzieci, a jednemu wciska ją rzeczywiście. Podczas tego dzieci śpiewają lub mówią chóralnie, tupiąc nogami w takt wypowiedzanych zgłosek:



Pytka tuż,      pytką tuż,      u - cie - kaj - że,



chłopcze, już! U-cie-kaj-cie szyb-ko w nogi,



A wy, dzieci, precz mu z dro-gi, precz mu z dro-gi!

Pytka tuż, pytką tuż, uciekajże, chłopcze, już!

Aż do tej chwili dziecko, które dostało pytkę, stoi cicho, ale teraz zwraca się do swojego sąsiada z prawej (lewej) strony i bije go pytką. W ten sposób obiegają całe koło przy śpiewie:

Uciekajże szybko w nogi,

A wy, dzieci, precz mu z drogi!

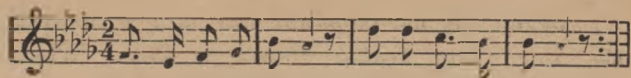
Prześladowany staje potem na swoim dawnym miejscu, a nowy właściciel pytki rozpoczyna grę na nowo.

Gra ta nadaje się dla dziatwy niższych klas szkół powszechnych.

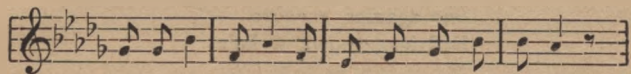
### 8. Zgadnij, kogo niema.

Dzieci wiążą koło, a jedno idzie do środka. Wolno mu chwilę przyglądać się dzieciom, aby zapamiętało, kto bierze udział w zabawie. Potem zakłada mu się na głowę wielką czapkę, zakrywającą oczy<sup>1)</sup>, aby już nic nie widziało. Pozostałe dzieci tańczą dokoła i śpiewają pierwszą zwrotkę:

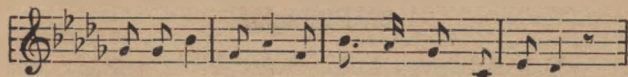
<sup>1)</sup> Patrz opis przyborów (fig. 13).



Chło-pa-ku, chłopa-ku, wiatr ci w oczy wie-je.  
Ktoś z ko-ła u - my-ka, pod-ków-ka-mi pu-ka,



Oczy przy-sło-ni-łeś, nie wiesz, co się dzie-je.  
Biegnie jak naj-da-lej i kry - jów - ki szu-ka,



O-czy przy-sło-ni-łeś nie wiesz, co się dzie-je.  
Biegnie jak naj-da-lej i kry - jów - ki szu-ka.

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 zobacz, kogo niema.  
Oj dana, oj dana, oj dana!

Dopiero gdy dzieci śpiewają: „zdejm swą czapkę...” wolno środkowemu zdjąć swą czapkę i patrzeć 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!

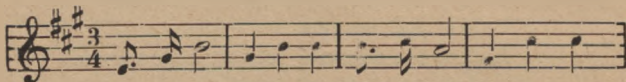


Jeżeli zaś nie odgadnie lub stoi i namyśla się, musi sam zostać znowu w kole. Wtedy dzieci śpiewają:

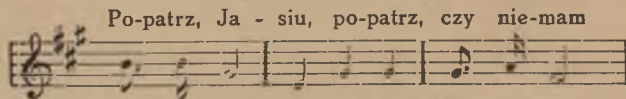
Zakładaj swą czapkę,  
Nie zgadłeś, nieboże.  
Będziesz znowu w kole,  
Nic ci nie pomoże.  
Oj dana, oj dana, oj dana!

### 9. Pierścień.

Dzieci tworzą koło, stojąc blisko siebie bez trzymania się za ręce. Jedno idzie do środka. Dzieci podają sobie z rąk do rąk pierścienie, 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. Przy tem śpiewają pierwszą zwrotkę:

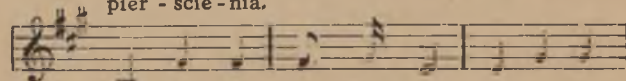


Bi - je źró-dło, bi-je u są - sia-da w sa-dzie,  
Pły-nie strumyk, płynie, nie wzruszy ka - mie - nia,

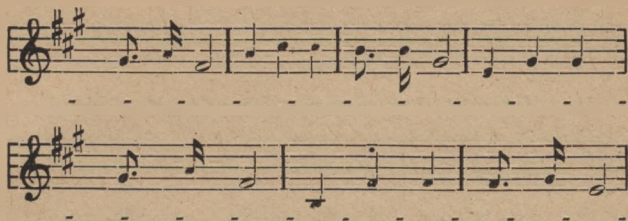


Po-patrz, Ja - siu, po-patrz, czy nie-mam

Kto do - sta - nie pierścień, niech się z tem  
Nie patrz, Ja - siu, nie patrz, bo nie mam  
pier - ście - nia.



nie zdra-dzi | Oj da - na! oj - da - na!  
pier - ście - nia. }



Bije źródło, bije u sąsiada w sadzie,  
Kto dostanie pierścień, niech się z tem nie zdradzi, oj dana!

Po odśpiewaniu tej zwrotki trzymają zaciśnięte ręczki przed sobą i śpiewają dalej drugą zwrotkę:

Płynie strumyk, płynie, nie wzruszy kamienia,  
Nie patrz, Jasiu, nie patrz, bo nie mam pierścienia, oj dana!

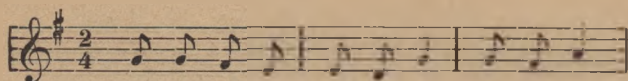
Ale to dziecko, co ma pierścień, śpiewa troszkę inaczej:

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

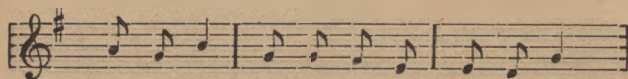
Zgadujący dobrze nadstawia uszka i najczęściej odgadnie, kto ma pierścień. Wtedy sam staje na obwodzie koła, a zgadywać idzie ten, u którego pierścień znaleziono.

### 10. Każde dziecko nosek ma.

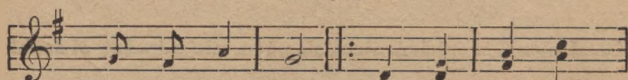
Przekonamy się, które dziecko ma najlepszy nosek. Pokazujemy dzieciom, że w osobnych papierkach mamy różę, cebulę, kawałek jabłka, trochę tytoniu, gumkę i t. d. Jedno dziecko staje w środku, inne podają sobie ręczki i krążąc dokoła niego, śpiewają:



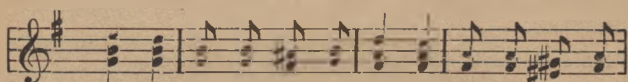
Ka-żde dziecko no - sek ma, no - sek ma,



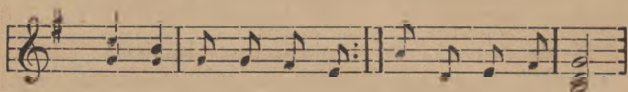
no - sek ma I za - pa - chy ró - żne zna,



ró - żne zna, tak! A więc zgá - dni,  
Co przy - ty - kam



co to jest ta - kie - go, co to jest ta - kie - go  
do no - ska two - je - go, do nos -



co to jest ta - kie - go,  
ka two - je - go, Co?

Każde dziecko nosek ma, nosek ma, nosek ma,  
I zapachy różne zna, różne zna, tak!  
A więc zgadnij, co to jest takiego,  
Co to jest takiego, co to jest takiego,  
Co przytykam do noska twojego, do noska twojego, co?

Po odśpiewaniu tej piosenki dzieci stoją ci-  
chutko, a stojące w środku podaje jednemu z nich  
do powąchania któryś z pokazanych przedmiotów.  
Jeżeli wybrany nie pozna zawartości, wacha ko-  
lejno drugi, trzeci i t. d. Kto odgadnie, idzie  
w nagrodę do środka koła.

## b) Zabawy bieżne.

### 1. Bieg łańcuchowy.

Dzieci stają w szeregu (jedno obok drugiego), podają sobie ręce nazewnątrz (tworzą koszyczek) i oczekują sygnału. Wtedy daje się słyszeć gwizd. Dzieci biegną szybko do linii, oznaczonej przedtem chorągiewkami (10 — 15 m), tu się zatrzymują, puszczaają ręce, robią podskokiem wtył zwrot, „splatają koszyczek“ i oczekują sygnału do następnego biegu powrotnego.

Cel: Prócz celu zdrowotnego szybkość orientacji.

### 2. Natarcie.

Dzieci nie mogą się zabawić w zimie w sali gimnastycznej w wyżej opisany sposób, gdy sala jest zbyt mała. Siadają wówczas na długich i niskich ławkach (ławki szwedzkie) naprzeciw długich ścian sali. Nogi wyciągają do przodu, piersi uwypuklają, barki ściągają wtył i wdół, brody wciągają lekko w kierunku szyi, i wogóle każde z nich stara się o możliwie najbardziej prawidłową postawę. Ręce ich przytem chwytają przednią część ławki, a wzrok jest skierowany wprzód, t. j. na ścianę, gdyż właśnie oczekują sygnału, na który mają szybko zerwać się z miejsc i z okrzykiem „aaa“ pobiec do ściany, uderzyć w nią dłońmi i szybko a cicho wrócić i siąść na swem miejscu jak przedtem.

Cel: Prócz celu zdrowotnego i okazania radości życia — ćwiczenie płuc i przyzwyczajanie się

do prawidłowego siedzenia nawet wtedy, gdy uwaga jest zwrócona równocześnie na inny przedmiot.

### 3. Brytany.

Dziatwa chodzi na czworakach długimi poważnymi krokami.

Cel: Przeciwdziałanie lordozie, wyrobienie zmysłu obserwacyjnego i zdolności do naśladownictwa.

### 4. Koty.

Dziatwa biegnie na czworakach krótkimi i cichymi krokami po ziemi i wzdłuż ławeczek.

Cel: Prócz celu powyższego opanowanie swych nerwów i mięśni.

U w a g a: Brytany i koty biegają po podwórzu nie tylko w dzień, ale także i nocą. Więc dziatwa na zapowiedź „noc“ zamyka oczy i chodzi lub biega na czworakach, wyobrażając sobie, że czyni to w ciemną noc.

Cel: Prócz powyższego celu odpoczynek i wzmocnienie systemu nerwowego.

### 5. Kruki.

Dziatwa wykonywa w przysiadzie (z chwytem nóg powyżej kostek od tyłu) trzy kroki i trzy skoki naprzemian. W czasie kroczenia kruki zwracają głowę raz w lewo, drugi raz w prawo, otwierają „dziobek“ i kraczą.

Na sygnał kruki się zrywają i lecą (biegną i naśladują ruch lotu rękami wyciągniętymi w bok).

Cel: Równomierne rozprowadzenie krwi po całym organizmie.



## 6. Smok.

Dzieci stają w kilku rzędach (jedno za drugim) i opierają swe ręce na barkach poprzedników. Powstał więc długi smok o bardzo wielu głowach i nogach. Oczekuje on pierwszego sygnału, na którego odgłos idzie w miejscu, wytupując takt: lewa-prawa, lewa-prawa. Wtem daje się słyszeć sygnał drugi: smok idzie tym samym krokiem, z miejsca skręcając natychmiast w lewo lub w prawo (zależnie od danej wskazówki przed rozpoczęciem zabawy), a wreszcie na trzeci sygnał biegnie, i nie rozrywając rzędu, zmierza najkrótszą drogą na swe dawne miejsce.

Bieg wykonywa smok raz w lewą stronę, drugi raz w prawą.

Cel: Prócz celu zdrowotnego i rozbudzenia wesołości u dziatwy — wyrobienie skłonności do współdziałania. (Dziatwa stara się wspólnymi siłami, by smoka nie rozerwać.)

## 7. Bieg strażacki.

Dziatwa ustawia się w czterech rzędach w odstępie 1 kroku od siebie. Pierwsza czwórka otrzymuje żerdź okrągłą o długości 4 m, którą trzyma poziomo w wysokości piersi. Ręce chwytają żerdź w odstępie równającym się szerokości klatki piersiowej. Pierwsza czwórka stoi przed wyraźnie oznaczoną linią startu. Najlepszą linią startu jest ławeczka do ćwiczeń gimnastycznych (długości 3,70 — 4 m). Na dany sy-

gnał biegnie pierwsza czwórka szybko do linii mety (odległość 8—10 m od linii startu), tu wykonywają jakąś zgóry określoną czynność, np. przysiad lub skłon wdół, następnie odwracają się wszyscy równocześnie wtył (w lewo lub w prawo, zależnie od wskazówki prowadzącego, danej przed biegiem) i wracają szybko na linię startu, gdzie oddają żerdź czwórce drugiej (która posunęła się tymczasem do linii startu) a sami stają na końcu oddziału.

Zabawa trwa tak długo, aż wszyscy wykonali dwa biegi, t. j. jeden ze zwrotem na mecie wtył w lewo, drugi zaś ze zwrotem wtył w prawo.

Cel: Szybkość orientacji i współdziałanie.

### c) Zabawy skoczne.

#### 1. Żabki.

Dziatewa wykonywa małe skoki na czworakach, starając się spadać równocześnie na cztery łapki.

#### 2. Zajączki.

Dziatewa naśladuje skoki zające w ten sposób, że po odbiciu się w przysiadzie stopami stara się skoczyć na ręce jak najdalej wprzód, co się jej udaje tylko po dłuższem ćwiczeniu się. To też zezwalamy z początku na skoki krótkie, które stopniujemy, zwiększając odległość w miarę nabytej wprawy, a wkońcu dodajemy niskie przeszko-

dy. Przeszkodą, ponad którą „skaczą zające“, jest początkowo listwa na stojakach, a następnie ławka.

Cel obu powyższych zabaw: Dodatni wpływ na kręgosłup, stawy barkowe i nagarstek. Pobudzenie obserwacji i wywołanie wesołego nastroju u dziatwy.

### 3. Szczur.

Dziatwa podaje sobie ręce i tworzy koło. Następnie ręce opuszcza i wykonywa krok lub dwa kroki wtył (zależnie od ilości dzieci) i patrzy w środek koła, skąd ma wybiegnąć „szczur“. Szczur jest to woreczek wielkości dużej pięści, napchany trocinami, zawieszony na linie, którą wiruje ruchem odśrodkowym osoba, stojąca w środku koła. Dziatwa boi się, by szczur jej nie „ukąsił“, więc podskakuje za zbliżeniem się jego, tak że szczur przebiega popod jej nogami.

Cel: Szybkość orientacji, przygotowanie do skoków i wiele ruchu i wesołości.

### 4. Koszenie trawy.

Zabawa ta nadaje się wyłącznie dla dziatwy starszej i zręczniejszej, a także dla młodzieży. Trawą jest dziatwa, stojąca w jednym lub kilku rzędach. Kosą jest listwa o długości 3 m. Dla każdego rzędu przeznaczają się „kose“ osobną. Kosiarzami jest dziatwa. W tym celu występuje dwoje pierwszych dzieci z każdego rzędu, chwytają

listwę za końce, stają na 3—5 kroków przed rzędem, trzymając listwę w wysokości 10—20 cm nad ziemią, prostopadle do stojącego rzędu, i oczekują sygnału, na który rozpoczyna się „koszenie”. Kosiarze biegają prosto z „kosą”, by podciąć trawę możliwie najbliżej ziemi, lecz żywa i myśląca „trawa” podskakuje i unika skoszenia. W ten sposób przechodzi „kosa” bez zatrzymania się popod nogi rzędu od początku do końca. Na końcu rzędu pozostaje kosiarz prawy, a lewy biegnie przed rząd, by kosić „trawę” z następnym towarzyszem. Po drugim koszeniu pozostanie na końcu kosiarz lewy i t. d. „Koszenie trawy” trwa tyle razy, ile to jest potrzebne, by wszyscy byli kosiarzami.

Cel: jak w zabawie „Szczur”.

#### *d) Zabawy rzutne.*

##### *Wskazówki ogólne.*

Rzucanie i chwytanie małej i dętej piłki wchodzi w zakres ćwiczeń zręcznościowych. Ćwiczenia w rzucaniu piłki mają nie tylko na celu przygotowanie się do pokonania przeciwnika, lecz także praktyczne znaczenie w życiu, gdyż wyrabiają wzrok, uczą oceniać szybko odległość, do której znowu rzucający dostosowuje sposób rzutu oraz jego siłę, szczególnie przy rzutach, mających na celu trafienie przeciwnika. Przez ćwiczenie dochodzimy do zręcznego chwytania i zatrzyma-

nia piłki w rękę. Niektóre sposoby rzutów i chwytów przyczyniają się przytem do wyrobienia poprawnej postawy, a mianowicie te, przy których jedna lub obie ręce są wyprężone w górę.

Zabawy i gry z użyciem piłki zalicza się do najprzyjemniejszych, a zarazem są one o większem znaczeniu wychowawczem. Ponieważ zaś polegają na zręczności w rzucaniu, trafianiu i chwytaniu, należy te trzy formy ruchu starannie przećwiczyć w zabawach przygotowujących do gier. Takie zabawy powinno się również wplatać w programy lekcyj gimnastyki.

### Rodzaje rzutów.

Rozróżniamy cztery rodzaje rzutu, a mianowicie:

1. rzut dolny,
2. rzut górny,
3. rzut poziomy,
4. rzut z zamachu, czyli procny.

1. Rzut dolny (fig. 15). Rzucający obejmuje piłkę ze spodu, przyczem ręka jest zupełnie wyprostowana lub lekko w łokciu ugięta. Następnie wykonywa ramieniem zamach wstecz, potem wprzód i w odpowiedniej chwili puszcza piłkę.

U w a g a: Tego sposobu rzutu używają przeważnie dziewczęta. Jest on zresztą zupełnie odpowiedni, o ile



idzie o podanie piłki współgrającemu, znajdującemu się w niezbyt wielkiej odległości, np. w wyścigu piłek w kole i t. p. Do „skucia” rzut ten się nie nadaje.



Fig. 15.

rzutu używa się np. przy piłce granicznej (fig. 16).

W grach wielką piłką najczęściej używa się rzutu dolnego, np. w podrywkach, wyścigu piłek w kole i t. p. W grach tych bowiem nie tyle chodzi o dal, ile o pewność rzutu.

2. Rzut górny (fig. 17). Rzut ten wykonywa się w rozmaity sposób:

a) Po schwytaniu piłki przenosimy rękę

Jeżeli rzut dolny ma się wykonać wielką piłką z możliwie największej odległości, wtedy wykonywa się najpierw ręką zamach wprzód, aż do wysokości głowy, przy czem druga ręka przytrzymuje piłkę, następnie zamach wstecz, a wkońcu z silnego zamachu wprzód wyrzuca się piłkę w odpowiedniej chwili. Takiego



Fig. 16.

o ramieniu ugiętem poza głowę. Następnie prężymy ramię szybko i silnie wprzód, a równocześnie wypuszczamy piłkę z ręki. Ten sposób rzutu nadaje się przedewszystkiem do rzutów celnych oraz dalekich.

b) Wykonywając jedną nogą wypad wtył, przenosimy równocześnie ramię wyprostowane łukiem górnym wtył. Kurcząc i przężąc ramię wprzód, a równocześnie prostując nogę zakroczną, wyrzuca się piłkę, przy czem ręką nadajemy jej odpowiedni kierunek. Tego sposobu rzutu używamy jako rzutu celnego na daleką odległość.



Fig. 17.

c) Wykonywamy wypad wtył i przenosimy ramię zamachem górnym wtył, zwracając równocześnie tułów w kierunku nogi wypadnej. Następnie wyrzucamy piłkę w ten sposób, że uginamy i bezpośrednio potem szybko prężymy ramię, prostując równocześnie nogę wypadną. Wskutek tego piłka wyrzucona leci prostopadle w górę („świeca”) albo opisuje wysoki łuk, zależnie od położenia ręki i skłonu tułowia, a przedewszystkiem od kierunku, jaki piłce nadała ręka bezpośrednio przed rzutem.

Rzutu tego używa się w grach takich, jak stójka, palant („świeca“) (fig. 18).

U w a g a: O ile chodzi o rzuty zawodnicze, można rzuty wymienione pod b) i c) wykonać również z biegu.

3. Rzut poziomy. Do rzutu tego używa się wyłącznie dużej piłki dętej. Stajemy bokiem do kierunku rzutu i wykonywamy wypad wtył. Równocześnie uginamy ramię w łokciu tak, że piłka znajduje się obok barku. Następnie prężymy ramię silnym pchnięciem, przyczem piłka wyrzucona leci w kierunku poziomym lub też zatacza nieznaczny łuk.



Fig. 18.

Jeżeli rzucamy piłkę oburącz, podnosimy ręce, w łokciach nieco ugięte, do góry, pochylamy się lekko wtył, poczem, pochylając się wprzód i prężąc ręce, wyrzucamy piłkę wprzód. Jeżeli piłkę mamy rzucić w ten sposób poza siebie, czynimy to, skłaniając się lekko wtył.

Rzutu tego używamy przy piłce granicznej, piłce koszykowej i wyścigu piłek w dwuszeregu (fig. 19).

4. Rzut z wymachu. Chcąc wykonać rzut z wymachu prawą ręką, podnosimy ramię wraz z piłką wprzód, wykraczając równocześnie

lewą nogą i zwracając tułów w przeciwną stronę. Następnie wykonywamy wymach ramieniem w tył, z równoczesnym wypadem prawą nogą w tył i ze zwrotem tułowia w prawo, a bezpośrednio potem z wymachu ramienia wprzód (prężąc



Fig. 19.

nogę wypadną) wyrzuca się piłkę w górę, przy-  
czem ręka lewa może przed rzutem przytrzymać  
piłkę. Wymach przed rzutem można powtórzyć  
kilkakrotnie.

U w a g a: Rzut ten nadaje się nie tylko dla chłopców,  
ale także i dla dziewcząt we wszystkich tych grach, w któ-

rych chodzi o dal rzutu, jak np. w piłce granicznej. O ile jednak rzut ten ma być celny, wymaga należytego wyćwiczenia.

5. Rzut procny wykonywa się piłką procną z wymachu lub bez. (Patrz „Piłka uszata“.)

### Rodzaje chwytów.

Piłkę małą najwygodniej jest chwytać oburącz. Dłonie są przytem zwrócone ku sobie, grzbiety zaś rąk nazewnątrz i w ten sposób, że jedna jest zwrócona grzbietem do czoła, druga zaś znajduje się w położeniu wprost przeciwnem. Przygotowane zatem do chwytu ręce przypominają otwarte obcęgi.

Od kierunku spadającej piłki zależna jest wysokość, w jakiej mamy trzymać ręce (fig. 20). Im bardziej zbliża się łuk, jaki piłka zakreśla, do linii prostopadłej, tem wyżej muszą być ręce wzniesione do góry, a zatem najwyżej, gdy chwytamy piłkę spadającą z góry prostopadle.



Fig. 20.



Chwyty piłki jest tylko wtedy pewny, gdy spadająca piłka, ręce i oczy znajdują się na jednej linii przydłużonej.

U w a g a: Już od samego początku należy ściśle przestrzegać prawidłowego chwytu, gdyż przy powyższym sposobie ułożenia rąk, jedna ręka chwytą, podczas gdy druga przytrzymuje schwytaną piłkę.

Jeżeli piłka biegnie nisko ponad ziemią lub też toczy się po ziemi, wtedy chwytą się ją, zetknąwszy ręce małymi palcami z sobą.

Nigdy jednak nie należy zezwolić na to, by ćwiczący dla wygody lub też z innego powodu zatrzymywali piłkę nogą. Jest to niepotrzebna strata czasu, gdyż nogą odbita piłka toczy się znowu w pewnym, niezupełnie dającym się zgóry określić kierunku.

Chwyty jednorącz należą do najtrudniejszych i wymagają wielkiej wprawy, zwłaszcza, jeżeli chodzi o wyrobienie równej zręczności w chwycie ręką lewą jak i prawą.

Jednorącz chwytą się piłkę zawsze nachwytem (chwyt z góry fig. 20), przyczem położenie ramienia zależne jest od kierunku spadającej piłki. Jeżeli piłka spada prostopadłe z góry, wtedy ramię podnosimy wysoko w górę. W podobnym położeniu znajduje się ramię, gdy piłka spada wprawdzie łukiem, ale z takiej wysokości, że aby móc ją chwycić, musimy podskoczyć w górę.

Położenie zatem ramienia dostosowuje się do łuku, który piłka zakreśla. Położenie to może być wobec tego skośne lub poziome, ramię może być wyprostowane lub nieco w łokciu ugięte. Podchwycem (ręką z dołu) chwyta się piłkę, jeżeli pada z niedalekiej odległości wprost<sup>1)</sup> lub z boku chwytającego.

Ćwiczenia w chwytności piłki najlepiej prze-  
robić w następujący sposób: Działwę ustawia się dwójkami naprzeciw siebie. Każda dwójka dostaje dla siebie piłkę, którą podaje sobie rzutem dolnym. Początkowo rzucają i chwytają oburącz, następnie jednorącz i to zarówno ręką lewą jak i prawą<sup>1)</sup>. Przy rzucie należy uważać za cel twarz lub głowę chwytającego. Po nabyciu pewnej wprawy każda dwójka otrzymuje dwie piłki i rzuca do siebie oraz chwyta równocześnie, co przyczynia się w wyższym jeszcze stopniu do wyrobienia zdolności w szybkim orjentowaniu.

Z małymi dziećmi można rozpocząć zabawy w rzucaniu i chwytności piłki od toczenia jej po ziemi. Z działwą starszą przećwicza się rzuty i chwyt piłką palantową oburącz i jednorącz (ręką lewą i prawą) i dużą piłką dętą (oburącz) w różnych postawach, a więc w staniu, klęku i siadzie skrzyżnym lub rozkrocznym na ławeczce.

---

<sup>1)</sup> Odstęp między ćwiczącymi zwiększa się w miarę wyćwiczenia.

Z młodzieżą dorastającą przeciwczamy rzuty i chwytty w powyższych postawach dużą piłką pełną.

### 1. Bombardowanie wieży.

Chłopcy tworzą koło, będąc w odstępnie od siebie 1 — 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> kroku. W środku koła znajduje się wieża, t. j. ustawione trzy kije o 1,3 m wysokości, których końce są u góry związane. Chłopcy otrzymują, zależnie od ich liczby, 1 — 3 bomb (piłki nożne), którei bombardują twierdzę, t. j. starają się rzutami wywrócić ustawioną z kijów piramidę.

### 2. Strzelcy.

Jako przyborów używa się drewnianych krążków o średnicy 20 — 30 cm i małych piłek. Krążki te mają grubość 3 — 3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> cm. Ustawia się je na ziemi lub też w pewnej wysokości na ławkach. Na dany sygnał każde z dzieci stara się przewrócić krążek celnym rzutem z odległości 5 — 8 m. Odległość tę zwiększa się indywidualnie w miarę nabytej wprawy. Tak np. po dwu celnych rzutach może „strzelec“ cofnąć się o krok wtył.

### 3. Piłki do kosza.

Dziatwa tworzy duże koło lub, o ile jest kilka koszy, 2 — 3 koła mniejsze. W środku każdego koła ustawia się pleciony kosz (patrz

opis przyborów). Każde z dzieci otrzymuje małą piłkę, którą stara się celnie wrzucić do kosza. Rzuty rozpoczynają się na sygnał, poczem na drugi sygnał biegnie dziatwa po swe piłki za-  
stępami.

Rzuty wykonywa dziatwa początkowo z odległości 2 — 3 m, a następnie, w miarę uzyskanej wprawy, odległość się zwiększa.

**O d m i a n a I.** Kosz zawiesza się w wysokości 1 — 3 m, wobec czego dziatwa skierowuje rzut w dół i wwyż.

**O d m i a n a II.** Dzieli się dziatwę na zastępy (6 — 8 dzieci). Każdy zastęp otrzymuje jedną piłkę koszykową (patrz opis przyborów), którą stara się wrzucić do kosza umieszczonego na ścianie lub stojaku w wysokości 2 — 3 m.

**O d m i a n a III.** Dzieli się dziatwę na drużyny (10 — 12 dzieci). Drużyny tworzą koła, poruszające się dokoła koszy ustawionych na stojakach w wysokości 2 — 3 m.

Koła poruszają się raz w stronę lewą, drugi raz w stronę prawą (zmiana kierunku na gwizd), przyczem każde z dzieci stara się schwytać spadającą piłkę i bezpośrednio po chwycie wrzucić do kosza.

### W s k a z ó w k i m e t o d y c z n e.

Wszystkich powyższych zabaw ze śpiewem wyucza się drogą naśladownictwa, t. j. najpierw wyucza się śpiewu, śpiewając z dziatwą, na-

stępnie zabawy łącznie ze śpiewem, bawiąc się z dziatwą. Robi się to bez wszelkich wstępnych wyjaśnień i opisów, które są tylko niepotrzebną stratą czasu i nudzą, a tem samem nużą dziatwę.

Wiele z tych zabaw polega na tem, że dziecko będące w kole wybiera dowolnie następcę (Ptaszek, Wirgiljusz, Stoi różyczka, Pytka). Dziecko okazuje częstokroć w tych zabawach swe upodobanie, wybierając stale jedno i to samo, które mu się wzajemnie w wyborze odwdzięcza. Ponieważ w tych okolicznościach rozwój popędu towarzyskości byłby ograniczony, należy temu przeciwdziałać, lecz nigdy napomnieniem czy też zakazem. O ile środki te mogłyby mieć w wychowaniu wogóle jakąkolwiek wartość, to w zabawie jej nie mają, bo ją „psują“. Dziecko zniechęca się do zabawy, w której jest czemkolwiek skrępowane. Nietylko dziecko, ale i dorośli w czasie zabawy powinni czuć zupełną swobodę duchową, co też się objawia zewnętrznie w swobodzie ruchów. To daje możność zupełnego wypoczynku, i na tem polega dobry wpływ zabawy. Gdy chodzi o dziatwę, wychowawca ma wtedy większą niż kiedykolwiek sposobność wglądnięcia w jej właściwości duchowe. W miejsce więc napomnień zastosuje w powyższych wypadkach środki takie, jak wybór z zamkniętymi oczyma a więc przypadkowy i t. p.

Wiele z tych zabaw, a mianowicie te, które zezwalają na płąs w takt śpiewanej pieśni, wyra-



biają w działwie poczucie rytmu oraz piękny, bo swobodny ruch. Inne znowu wyrabiają szybką orientację (Ojciec Wirgiljusz, Pytka, Zgadnij, kogo niema, Pierścień, Każde dziecko nosek ma). Zabawy te są tak zestawione, że ćwiczą szybkość reakcji wzrokowej (Zgadnij, kogo niema) łącznie z mięśniową (Wirgiljusz, Pytka) lub wyłącznie słuchową (Pierścień). Zabawa „Każde dziecko nosek ma“ jest zabawą rozwijającą zmysł powonienia, zaś Ciuciubabkę możnaby uważać za zabawę dającą sposobność działwie do kształcenia słuchu (w pierwszej części zabawy orientuje się na podstawie głosu śpiewającej działwy, w czasie odgadywania zaś, dotykając się włosów, twarzy i ubrania bawiącej się działwy).

Zabawy rzutne przedstawiają wielką wartość ze względu na ćwiczenie oka i ręki. Celny rzut łączy się z momentem wewnętrznego skupienia się, wobec czego wpływają one na doskonalenie układu nerwowego; posiadają przytem wartość praktyczną i przygotowują do tych gier, które wymagają celnych rzutów (np. palant i piłka koszykowa).

Wszystkie zabawy ze śpiewami można stosować z korzyścią dla działwy płci obojga do dziesiątego roku życia, dla dziewcząt zaś nawet znacznie dłużej. W wyjątkowych wypadkach (jeżeli chodzi o odpoczynek) zabawy te, przeprowadzone z życiem, mają wielką wartość jako ćwiczenia ożywiające lekcje gimnastyki. Możliwość

je zastosować również jako zabawy towarzyskie dla młodzieży płci obojga, bawiącej się wspólnie.

Zabawy bieżne są znakomitem przygotowaniem do gier bieżnych ze względu na wyrabianie szybkiej orientacji i ćwiczenie płuc i serca oraz samoobrony przed wyczerpaniem się. Działwa bowiem, gdy zmęczona, nie podniecona w zabawie współzawodnictwem — sama występuje na chwilę z koła bawiących się, na co nietylko zezwalamy ale także zachęcamy ją do tego. Można również przeciwdziałać zmęczeniu przez zmianę zabawy bieżnej na zabawę rzutną, co uzasadniono w sposób bardziej szczegółowy w ustępie końcowym, omawiającym „Układ lekcji zabaw i gier”. W ten sposób działwa, bawiąca się, odpoczywa.

## ROZDZIAŁ II.

### *GRY RUCHOWE.*

Zabawom, opisanym w poprzednim rozdziale, możemy nadać formę współzawodnictwa i w ten sposób zamienić je w gry. Tak więc „Bieg łańcuchowy“ „Natarcie“ i „Smoka“ zamienimy w gry, gdy każemy współzawodniczyć ze sobą dwu lub więcej drużynom, o tej samej ilości dzieci, wybiegającym z jednej linii startu na dany sygnał. Wobec tego jednak, że to są dzieci, których serce jest prawie w początkach swego rozwoju, zawody takie nie mogą odbywać się na dłuższej przestrzeni jak 2 — 8 m. Również każdą zabawę skoczną lub rzutną można zamienić w analogiczny sposób w grę. Przykład: Dwa szeregi stoją naprzeciw siebie w odległości 4 kroków i rozpoczynają grę, polegającą na tem, że każda dwójka wykona po dwa rzuty do siebie, a gdy są schwytane, posuwa się o pół kroku wstecz. Ta dwójka wygrywa, która zdoła po pewnym czasie rzucać do siebie i chwycić piłkę z większej odległości. Trudniejszą odmianą gry rzutnej jest „Egzamin“, po którym współzawodnicy przechodzą do klas. Trzy razy rzucona i schwytana piłka w obie ręce

pozwała na przejście do klasy pierwszej. Trzy razy rzucona i schwytała z jednym klaśnięciem przed schwytaniem zezwala na przejście do klasy drugiej, trzy z chwytem w prawą rękę do klasy trzeciej; trzy razy schwytała w lewą do klasy czwartej i t. p., a wreszcie matura, która jest powtórzeniem po jednym razie wszystkich zadań, poczynając od klasy piątej. Niezdanie egzaminu z jednej klasy obowiązuje do powtórzenia tej klasy, niezdanie egzaminu dojrzałości zaś obowiązuje do powtórzenia go. Kto pierwszy złoży egzamin dojrzałości, ten wygrywa.

Wszystkie te zabawy i gry są znakomitem przygotowaniem do gier następnych, ułożonych na zasadzie stopniowania (porówn. Przedmowę).

### *a) Gry bieżne.*

#### **1. Berek.**

Pole gry zastosowane do ilości dzieci; jest ono zawsze ograniczone, aby pościg nie rozciągał się zbyt daleko.

Jedno z dzieci wyznacza się do łapania (dla odróżnienia od innych, otrzymuje jakąś oznakę). Wszystkie inne przed niem uciekają, a ono stara się któreś złapać. Gdy mu się to uda, role się zmieniają: złapany odbiera oznakę i musi łapać. Jeżeli jednak inne dzieci dość wcześnie spostrzegą grożące towarzyszowi niebezpieczeństwo, mogą

mu pomóc, podając mu rękę. Takiej dwójki łąpać nie wolno, póki się nie rozłączy.

**O d m i a n a I.** Zamiast ratowania się przez łączenie się w dwójki, można w pewnym miejscu boiska wyznaczyć małą przestrzeń na „gniazdo“, w którego obrębie łąpać nie wolno.

**O d m i a n a II.** Uciekający, chcąc uniknąć schwytania, wykonywa w ostatniej chwili jakąś czynność zgóry umówioną, np. ukłon japoński (pokłon) i t. p.

**O d m i a n a III.** Berek ranny jest odmianą Berka zwykłego z tą różnicą, że uderzone w czasie łapania dziecko jest w to miejsce „ranne“ i staje się Berkiem. Berek, trzymając się rączką za „zranioną“ część ciała, goni swych towarzyszy, by jednego z nich „zranić“. Gdy mu się to uda, role się zmieniają.

## 2. Król i jego dzieci.

**Pole gry:** Prostokąt o długości 20 — 30 metrów, szerokość zależna jest od ilości grających. Kwadrat przy jednym z krótszych boków przedstawia tron królewski (fig. 21).

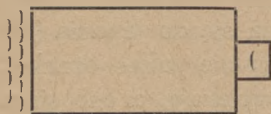


Fig. 21.

**Przebieg gry:** Król zasiada na tronie. Wszyscy inni, t. zn. jego dzieci, gromadzą się poza przeciwną granicą. Mają zdać sprawę ojcu i kró-

lowi z tego, gdzie byli i co robili. Umawiają się zatem pocichu, że byli np. w Gnieźnie i rąbali drzewo. Idą potem do króla i stają jak najbliżej tronu.

Król pyta się: Gdzieżście to byli, moje dzieci?

Odpowiadają wszyscy razem: W Gnieźnie, ojcze i królu.

— A coście tam robili?

Wtedy nic nie odpowiadają, tylko ruchami naśladują rąbanie drzewa, a król zgaduje, co to było. Jeśli 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, nie w zgadywaniu). Pozostałe dzieci obmyślają inne miasto i inną czynność, i gra powtarza się w ten sam sposób, wobec czego król ma coraz więcej pomocników. Ustawiają się oni poza granicą, po obu stronach tronu. Kto najpóźniej zostanie złapany, jest królem w następnej grze.

U w a g a 1: Należy dzieciom zwrócić uwagę, żeby nie wymyślały zbyt trudnych czynności, bo to niepotrzebnie grę przeciaga. Król zgaduje trzy razy; jak nie zgadnie, muszą i tak wymyślić coś nowego.

U w a g a 2: Dzieci powinny wymyślać miejscowości polskie, by w ten sposób powiększyć swój mały jeszcze zasób wiadomości z geografji Polski.

### 3. Murzyn (Czarny lud).

Pole gry jest prostokątem, którego wielkość zależy od ilości grających. Może ich być kilku do kilkudziesięciu.





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 biegać naprzeciw dzieci i stara się któreś z nich złapać, aby zyskać sobie pomocnika. Ani murzynowi, ani dzieciom nie wolno wracać, muszą cały czas biegać w kierunku przeciwnej mety. Dlatego też lepiej jest nie biegać zbyt prędko, a zato przezornie. Kogo murzyn dotknie, ten 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 się na nowo, przyczem pytanie zadaje tylko pierwszy murzyn.

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

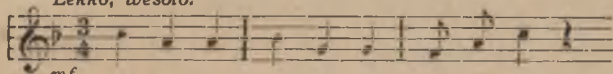
#### 4. Kot i mysz.

Dzieci wiążą koło. Czworko z nich przeznaczają się na myszy, dwoje na koty. Myszy ustawiają się w środku koła, koty nazewnątrz. Na dany znak koty rozpoczynają polowanie, które im utrudniają współgrający, opuszczając ręce lub przysuwając się do siebie. Kot zawsze musi sobie zdobywać przejście podstępem. Mysiom natomiast ułatwia się ucieczkę. Najkorzystniej jest dla ko-

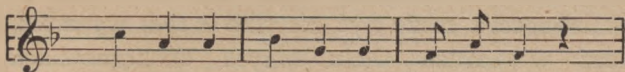
tów, jeżeli jeden dostanie się do środka koła, a drugi poluje nazewnątrz. Gra kończy się wyłapaniem myszy.

Jeżeli dzieci jest mało, można ustanowić jednego tylko kota i dwie albo też jedną mysz, ale wtedy nie wolno kotowi polowania utrudniać. Podczas kiedy koty łapią myszy, pozostałe dzieci śpiewają:

*Lekko, wesoło.*



*mf* Hej, mysz ko, u - cie - kaj by - le gdzie,



Bo jak cię kot zła-pie, to cię zje.

Hej, myszko, uciekaj byle gdzie,

Bo jak cię kot złapie, to cię zje.

**Wskazówki metodyczne:** Jest to jedna z najłatwiejszych gier, wyrabiająca szybkość orientacji oraz decyzji u dzieci. Gra ta, podobnie jak kilka następnych (Niedźwiedź, Myśliwy, jastrząb i pszczoła<sup>1)</sup>) wzięte są z życia zwierzęcego, wobec tego podniecają wyobraźnię dzieci, co też dodaje grze więcej uroku. Gdy dziatwa (zwłaszcza chłopcy) okazuje zbyt wiele

<sup>1)</sup> W grach tych głównym czynnikiem jest popęd łowiecki. (Eug. Piasecki: Badanie nad genezą ćwiczeń cielesnych. Poznań 1922).

niechęci kotowi, lub też gdy kot walczy zbyt energicznie o przejście, wypływa to częstokroć nie ze złych skłonności i chęci dokuczenia sobie, lecz z przejęcia się swoją rolą „obroncy“ lub też „kota“, który musi za wszelką cenę dostać mysz w swe pazury. Zastosowane w tej chwili napomnienie mogłoby więc otrzeźwić z nastroju radosnego. Chcąc w tych razach przeciwdziałać np. „dzikości kota“, wystarczy zasugerować dziecku powiedzeniem, że przestało być kotem dzikim, burym, a jest od tej chwili kotem białym, a wtedy nie zadrapnie żadnego dziecka, lecz goni spokojnie za myszką.

Sugestia może być nietylko w tym wypadku, lecz w bardzo wielu innych okolicznościach poważnym czynnikiem wychowawczym, na który należałoby zwrócić uwagę, by stosować go niekiedy w wychowaniu małej dziatwy w miejsce napomnień.

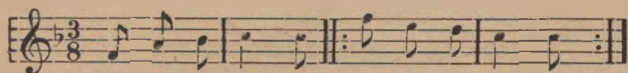
Powyższe wskazówki metodyczne dotyczą następujących gier: Baran, Niedźwiedź, Labirynt, Myśliwy, jastrząb i pszczoła. Gry te odpowiednie są dla dziatwy szkół powszechnych, a należy je przeprowadzać według stopnia ich trudności, to jest w porządku, w jakim opisano je w podręczniku.

## 5. Baran.

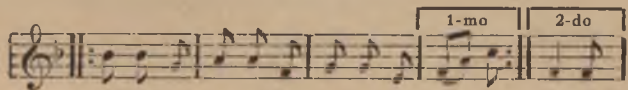
Ilość bawiących się dzieci dowolna. Tworzą one koło, trzymając się za ręce. Jedno

z nich staje w środku koła: jest ono „czarnym baranem”. Koło obraca się przy pierwszej zwrotce w lewo, przy następnej naprzemian w prawo, a dzieci wypytyują się barana w śpiewie o jego przejścia i uzewnętrzniają ruchem wypowiedane pieśnią myśli, przyczem obserwują barana, który stara się po każdej odśpiewanej zwrotce wydostać się na czworakach nazewnątrz koła. Dzieci reagują więc natychmiast na każdy ruch barana, podając sobie szybko ręce i zatrzymując go w kole ponownie. Gdy pomimo tych usiłowań baranowi udało się wydostać z koła, idzie do koła to dziecko, które przepuściło barana pod swoją prawą lub lewą ręką (według umowy przed rozpoczęciem gry).

Przebieg gry: Koło obraca się w lewo. Dzieci trzymają się za ręce i śpiewają:



Gdzie-żeś to by - wał, czar-ny ba - ra - nie?



We młynie, we młynie, mo-ści-wy pa - nie. Pa-nie.

Gdzieżeś to bywał, czarny baranie?

|| We młynie, we młynie, mościwy panie. ||

Przy słowach „czarny baranie” dzieci puszczają ręce, by okazać kręczone rogi czarnego

barana. Czarny baran tylko na ten moment czekał i dał susa w stronę, która — jak mu się zdawało — była najmniej strzeżona. Pomylił się jednak, gdyż mała Janka i Staś tylko udawali nieuważę. W chwili jednak, gdy baran usiłował przebiegnąć na czworakach poza koło, podali sobie ręce i przykucnęli, by barana nie puścić. Baran zorientował się dość szybko, że go wyprowadzono w pole, udał chwilową walkę i dał następnie szybkiego susa do dwu sąsiadów na prawo, których uwaga tak była zajęta toczącą się walką, że zupełnie zapomnieli chwilowo o środkach ostrożności. Manewr się udał, a do środka koła wszedł nieuważny Kazio jako „czarny baran“. Dzieci śpiewają dalej:

Cóżeś tam robił, czarny baranie?  
Mełł mąkę, mełł mąkę, mościwy panie.

Wprawdzie dzieci puściły się za ręce, ilustrując ruchami rąk ruch kół młyńskich, jednak wszelkie usiłowania wydobycia się z koła spełzły na niczem, gdyż dzieci uważały dobrze na ruchy czarnego barana i nie wypuściły go z koła. Również nie udał się gwałtowny atak Kazia na kilka par po następnych dwu zwrotkach:

Cóżeś tam jadał, czarny baranie?  
Kluseczki z mączeczki, mościwy panie.  
Cóżeś tam pijał, czarny baranie?  
Miód mleczeko, miód mleczeko, mościwy panie.

Kazio widząc, że siłą się nie wydostanie, chwycił się podstępu, i gdy dziatwa śpiewała:

Gdzież tam sypiał, czarny baranie?  
Na sianie, na sianie, mościwy panie.

Kazio udał, że śpi, i słowa pieśni odpowiadał jakgdyby przez sen, podobnie jak w czasie następnych zwrotek:

Jakże cię bili, czarny baranie?  
Łup, cup, cup, łup cup, cup! mościwy panie.

To zachowanie się Kazia tak rozweseliło towarzyszy, że zupełnie zapomnieli o ostrożności, tem bardziej, że widzieli przed sobą niedołęznego, śpiącego barana. Kazio jednak tylko czekał na ten moment, i gdy towarzysze go zapytali:

Jakżeś uciekał, czarny baranie?

on szybko się zerwał i wydostał się szczęśliwie na czworakach poza koło, śpiewając głośno:

Hopsasa do lasa, mościwy panie.

Odmiana, nadająca się dla uczniów wyższych klas szkół powszechnych: Chłopcy tworzą półkole i podają sobie ręce. W środku tego półkola stoi baran, który stara się wydostać nazewnątrz siłą, t. j. rozerwać związane ręce okalających go chłopców.



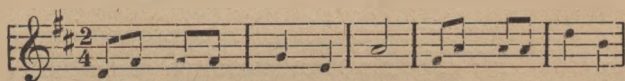
## 6. Niedźwiedź.

Ilość grających: 10 — 30.

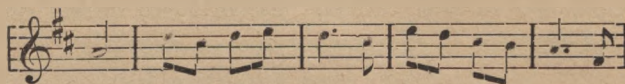
Pole gry: kwadrat lub prostokąt, którego wielkość zależy od ilości i wieku grających.

Pole gry jest wyraźnie ograniczone chorażgiewkami lub linjami granicznymi.

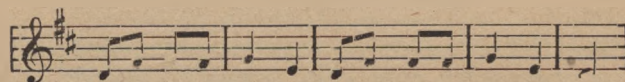
Jedno dziecko jest niedźwiedziem. Pozostałe tworzą dokoła niego koło, trzymając się za ręce. Niedźwiedź siedzi w przysiadzie, a oczy zakrywa rękami. Dzieci chodzą wkoło i śpiewają:



Stary niedźwiedź twardo śpi, Stary niedźwiedź twardo



śpi, Lecz się nie zbliży-my, Bo się go bo - i - my,



Jak się zbudzi, to nas Jak się zbu-dzi, to nas zje.

||: Stary niedźwiedź twardo śpi, ||:

Lecz się nie zbliżymy,

Bo się go boimy,

||: Jak się zbudzi, to nas ||: zje.

W tej chwili niedźwiedź się zrywa i stara się schwytać jedno z dzieci; schwytane jest niedźwiedziem, a gra rozpoczyna się na nowo.

## 7. Labirynt.

Grający ustawiają się w kolumnę czwórkową i czwórkami podają sobie ręce. Na dany znak (najlepiej gwizd) puszczaają ręce, wykonują podskokiem  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo i znowu szybko podają sobie ręce, tworząc szeregi związane. Po chwili znowu następuje gwizd: grający napowrót podskokiem zwracają się w prawo i podają sobie ręce czwórkami. Musi to iść zupełnie skłladnie, szybko i równocześnie. Wtedy wyznacza się kotka i myszkę (albo dwa koty i myszkę), którym wolno biegać tylko ulicami, a nigdy popod podane ręce. Za każdym obrotem zmienia się oczywiście kierunek tych ulic, co grę urozmaica i czyni ją zajmującą.

## 8. Dzień i noc.

Liczba dzieci dowolna. Ustawiają się one plecami do siebie w dwu równych co do ilości szeregach, będących w odległości 3—4 kroków. Jeden szereg jest nocą, a drugi dniem. Na zapowiedź prowadzącego „Uwaga! noc!” — „dzień” biegnie natychmiast w prostym kierunku do mety, która jest w odległości 10—20 kroków (zależnie od wieku i wytrzymałości grających oraz temperatury powietrza), natomiast „noc” ściga. Schwytani stają się nocą, a obie drużyny zajmują natychmiast swe dawne miejsce.

Po 4—5 biegach, w czasie których prowadzący wywołał „noc” i „dzień” (lecz nie na-

przemian), oblicza się ilość grających w każdej drużynie. Ta drużyna, która ma więcej grających, wygrywa.

**Odmiana I.** Działwa ustawia się w dwu szeregach twarzą ku sobie. Szeregi stają w odległości 4 — 6 kroków. Prowadzący, zamiast wywołać „dzień“ lub „noc“, rzuca kostkę (fig. 14). Gdy kostka padnie białą stroną do góry, wtedy ucieka „noc“, gdy czarną zaś, przeciwnie: ucieka „dzień“.

**Odmiana II.** Zamiast oznaczenia szeregów „dzień i noc“ można nazwać je „Kruk i Krak“, co może mieć takie znaczenie, że można obie drużyny utrzymać przez chwilę w napięciu, łudząc je brzmieniem dwu pierwszych dla obu nazw równych zgłosek „krrr“.

**Odmiana III.** Działwa zamiast stać siedzi po turecku, zwrócona do siebie plecami, w odległości około 2 m.

**Odmiana IV.** Obie drużyny siedzą po turecku w odległości 3 m twarzą ku sobie. Drużyny oznacza się kolorami „białych“ i „czarnych“. Zamiast wywoływania rzuca się kostkę (fig. 14). Gdy kostka padnie białą stroną do góry, wówczas uciekają „czarni“, i przeciwnie.

## 9. Pogoń barw.

Współzawodniczą ze sobą cztery drużyny oznaczone barwami: żółtych, zielonych, niebieskich i czerwonych. Drużyny siedzą naprzeciw sie-

bie „po turecku“ w odległości 2—3 m. Goni ta drużyna, której barwa została wylosowana kostką rzuconą pomiędzy szeregi (patrz fig. 14), ucieka zaś naprzeciw siedząca.

## 10. 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. zn. poza wyznaczonym polem gry), w którym pływają ryby. Z początkiem 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 wolnymi rękami łapią tyle ryb, ile zdołają równocześnie. Każdy nowy rybak tworzy łańcuch z poprzednimi aż do chwili, kiedy ich jest 6. Wtedy łańcuch dzieli się na 2, i te osobno łapią, aż każdy z nich znowu wzrośnie do 6. Środkowi 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.

## 11. Polowanie na zające.

Ilość grających: 10 — 40.

Pole gry jest prostokątem o długości 30—40 kroków, o szerokości 15—20 kroków. Poza bokami krótszemi są gniazda.

Jeden z grających jest myśliwym, 2—3 (zależnie od ilości grających) psami, reszta zającami. Myśliwy ma oznakę białą, psy czerwoną. Zające gromadzą się w jednym z gniazd, myśliwy i psy są na polu gry. Zające przebiegają z jednego gniazda do drugiego, a psy je chwytają i trzymają tak długo, aż nadbiegnie strzelec i uderzy zająca tyle razy, ile słów jest w następującej zwrotce, którą równocześnie głośno recytuje:

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.

Słowa w, z, a, nie liczą się osobno.

Zajączkowi przez cały czas wolno wrywać się. Dopiero po ostatniem uderzeniu jest stracony, bierze oznakę i jest psem.

Złapani na końcu — są myśliwymi i psami w następnej grze.

## 12. Strażak.

Dzieci stają na obwodzie koła i znaczą swoje miejsca. Jeden tylko „strażak“ nie ma mieszka-

nia. 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, którą 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 oczywiście bez miejsca i ten jest w następnej grze strażakiem.

### 13. Przeprowadzka.

Ilość grających: 10 — 30.

Na obwodzie koła rysuje się kółka o średnicy małego kroku (około 50 cm), oddalone od siebie o tę samą lub nieco większą odległość (50 — 60 cm). Kółek jest tyle, ilu grających. Jeden z nich staje w środku, reszta zajmuje kółka, z których jedno zostaje próżne. Na dany znak rozpoczyna się ogólne przeprowadzanie w prawo lub lewo, zależnie od tego, jak się umówiono przed rozpoczęciem gry. Odbywa się to w ten sposób, że ten, który stoi najbliżej próżnego kółka, jak najszybciej je zajmuje, najbliższy za nim



wbiega do jego kółka i t. d. Podczas tego stojący w kole stara się zdobyć mieszkanie, to jest kółko, zanim zostanie zajęte przez kogo innego. Gdy mu się to uda, do koła idzie ten, który powinien był zdobyć wolne mieszkanie.

Zdobył mieszkanie ten, który pierwszy postawił nogę w kółku. Kierunek przeprowadzania zmienia się za każdym nowem rozpoczęciem gry.

#### 14. Kto prędzej dokoła.

Grający tworzą koło twarzą do środka. Następnie przeznacza się dwóch dowolnie wybranych do biegu zawodniczego. W tym celu robią oni krok wtył, zwracają się plecami do siebie, podają sobie ręce i pochylają się lekko wprzód. Na rozkaz „Bieg!” lub też krótki gwizd puszcza ręce i biegną każdy w swoją stronę dokoła. Kto prędzej dobiegnie na swoje miejsce, ten wygrywa. By uniknąć zderzenia się w czasie biegu, ma biegnąć każdy w prawą stronę, a przy spotkaniu się mają podać sobie ręce i trzy razy się uklonić. Po pierwszej dwójce następuje druga, trzecia i t. d.

Uwaga: Jeżeli ma się odpowiednią ilość chorągiewek, dobrze jest wytyczyć niemi koło i ustawić każdą dwójkę przy jednej chorągiewce. Kto ze współzawodniczących prędzej dotknie tej chorągiewki, od której rozpoczął bieg, ten wygrywa.

Odmiana I. Grający ustawiają się w dwuszeręg według wzrostu, poczem zwracają się twa-

rzą ku sobie, podają ręce i tworzą koło. W ten sposób stoją naprzeciw siebie współzawodnicy mniej więcej jednakiego wzrostu (fig. 22).

Przebieg gry: Gra rozpoczyna się tem, że lewy i naprzeciw niego stojący prawy (lub też oznaczeni tą samą cyfrą) wykonywają krok w tył, a następnie w prawo zwrot. Na dany znak obydwaj współzawodniczą w biegu dokoła. Który prędzej dobiegnie na swoje miejsce, ten wygrywa.



Fig. 22.

Odmiana II.  
Zamiast wykony-

wać krok w tył i w prawo zwrot, mogą współzawodnicy biec przez środek koła, wymijając się w prawo, a przebiegłszy następnie przez miejsce swojego współzawodnika, krążąc w lewo, zdążają na swe własne miejsce (fig. 22).

Odmiana III. Działwa tworzy koło twarzą do środka w rozstępie wolnym. Bieg rozpoczyna się jak w odmianie II-iej z tą różnicą, że współzawodnicy muszą obiegać każdego ze stojących na kole. Jeżeli który ze współzawodniczących opuścił w czasie biegu chociażby jednego

ze stojących na kole, jest zwyciężony. Stojącym na kole nie wolno zmieniać swego miejsca lub też w jakikolwiek bądź sposób przeszkadzać współzawodniczącym.

### 15. Lis i gęsi. (Wilk i owce.)

Liczba grających: 10 — 15. Jeżeli dzieci jest więcej, utworzymy dwa oddziały.

Jedno dziecko jest lisem, drugie gąsiorem, reszta to gęsi. Gęsi ustawiają się za gąsiorem, kładąc ręce na barki swoich poprzedników. Naprzeciw gąsiora staje lis. Chce on schwytać którąś gąskę i w tym celu rzuca się to w prawo, to w lewo, starając się którąś uderzyć. Ale gąsior broni gąsek, rozkładając ramiona, i niweczy zamiary lisa szybkimi a zręcznymi obrotami, które za nim wykonywają wszystkie gąski. Gąsior może zawsze stawać lisowi na drodze i odpychać go sobą, ale nie wolno mu chwycić lisa i zatrzymywać go.

Złapana gąska jest lisem w następnej grze, a dotychczasowy lis gąsiorem.

### 16. Ostatnia dwójka wprzód.

Wielkość boiska zastosowana do ilości grających. Liczba grających nieparzysta: 7 — 21. Jeżeli jest ich więcej, lepiej jest utworzyć dwa oddziały.

Dzieci ustawiają się dwójkami, jedno za drugim. Łapiący (bez pary) staje przed dwu-

szeregiem odwrócony od niego i daje hasło do biegu, wołając głośno: „Ostatnia dwójka w przód!” Nie wolno mu się przytem oglądać wtył ani w bok. Na to hasło ostatni puszczają ręce, i każdy po swojej stronie dwurzędu 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 (fig. 18). Jeżeli któryś z uciekających

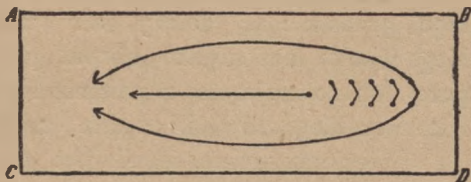


Fig. 23.

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 granicę boiska.

### 17. Trzeciak.

Liczba grających parzysta: 12 — 20. Ustawienie na obwodzie koła w dość wielkich odstępach dwójkami, jeden za drugim, twarzą do środka. Wybiera się dwóch grających, z których jeden ucieka, drugi łapie. Łapiący ma pytkę,

którą stara się przeciwnika uderzyć. Ale ten po krótkim biegu staje przed którąś dwójką, czem uwalnia się od dalszego pościgu. Uciekać teraz musi ten, który stoi jako trzeci. Jeżeli zdoła szybko stanąć przed jakąś dwójką w kole, jest uratowany; jeżeli jednak przedtem otrzymał uderzenie pytką, role się natychmiast zmieniają. Ten, który dotychczas łapał, rzuca pytkę wysoko w górę, a zanim złapany ją podniesie, staje przed którąś dwójką.

Biegający powinni się szybko zmieniać, dlatego przestrzegać należy, aby uciekający nie biegł wkoło, lecz szybko stawał przed sąsiednią parą, lub co najwyżej z pominięciem 2 — 3 par. Kierunek biegu również można często zmieniać.

Trzeciemu wolno, jeżeli jest np. zmęczony, stanąć odrazu jako pierwszy w swojej dwójce.

**U w a g a:** Jeżeli liczba dzieci jest mała lub nieparzysta, tworzą one zwykłe koło i bawią się w dwojaka. Zasady gry pozostają te same. Ucieka drugi.

**O d m i a n a.** Dwójki stoją twarzami do siebie. Uciekający staje wtedy pomiędzy nimi, a trzeciakiem jest ten, do którego stanie plecami.

### 18. Wilki i brytany. (Podrywka ścigana.)

**Pole gry:** prostokąt o długości 30 m.  
**Ilość grających:** 6 — 18.

Grający dzielą się na dwie równe drużyny, a los rozstrzyga, którzy mają tworzyć drużynę

wilków, a którzy drużynę brytanów. Wilki ustawiają się na jednej mecie, brytany na drugiej w szeregach. Odległość między pierwszym wilkiem a pierwszym brytanem dzieli się na dwie części w stosunku 2 : 3, t. zn., że jeżeli długość boiska wynosi 50 m, odległość znalezionej punktu od wilka będzie wynosiła 20 m, od brytana 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 wilków zaczyna bieg, wybiega również brytan. Wilk ma dobiegnąć do kija, porwać przedmiot i jak najprędzej wracać z nim do swoich. Brytan ściga go, a jeżeli go złapie przed metą, wilk idzie do niewoli. Jeżeli zaś wilk ucieknie, do niewoli dostaje się brytan. Wilkowi 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 swojej mety zrabowanego przedmiotu.

**Odmiana.** (Kozak.) Ustawienie grających jak w grze poprzedniej. Jakikolwiek bądź przedmiot, łatwy do ujęcia, kładzie się na środku boiska. Z jednej i z drugiej strony wybiega kozak i strażnik i zatrzymują się w odległości 1 kroku przed przedmiotem. Strażnik musi naśladować wszystkie ruchy kozaka, który korzystając z tego, wymyśla najrozmaitsze ruchy



i pozycje, by 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.

### 19. Niema zbójów w lesie.

Ilość grających: 10 — 30.

Pole gry: las, ogród lub jakie inne miejsce z dobrymi 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 danym miejscu łatwo się ukryć, czy trudno. Przez ten czas pozostałe dzieci (wieśniacy) stoją w swojej wsi, miejscu ograniczonym, z którego nie mogą śledzić zbójów. Po upływie umówionego czasu wieśniacy idą do lasu, chodzą po nim w rozmaitych kierunkach i wciąż śpiewają według melodji krakowiaka:

Niema zbójów wcale,  
Wolne od nich lasy,  
Nikt nas nie napadnie,  
Minęły te czasy.

Gdy któryś z wieśniaków zbliży się do kryjówki zbója, ten wypada i uderzeniem bierze go do niewoli, o ile wieśniak nie zdoła uciec do swojej wsi, gdzie już jest bezpieczny; w takim razie zbój nadarmo stracił kryjówkę. Gra powtórza się cztery razy. Jeżeli wtedy na wolności

pozostanie tylu wieśniaków, ilu z początku było zbójów, zostają oni zbójami w następnej grze. Jeżeli wszyscy wieśniacy zostali wzięci do niewoli, zbójami zostają najpóźniej złapani. Jeżeli zaś pozostało ich na wolności więcej niż zbójów, gra powtarza się jeszcze piąty, ewentualnie szósty raz, ale niedołążni zbójcy otrzymują karę, t. zn. muszą przebiec na czworakach pomiędzy dwoma szeregami dzieci, które biją ich pytkami.

Gra ta nadaje się dla dziatwy od 10 do 12 lat podczas wycieczek szkolnych.

## 20. Myśliwy, jastrząb i pszczoła.

Ilość grających: 20 — 40.

Z pomiędzy grających wybiera się myśliwego, jastrzębia i pszczołę. Pozostałe dzieci tworzą koło, trzymając się za ręce. Przed rozpoczęciem gry myśliwy, jastrząb i pszczoła stoją poza kołem, w równym oddaleniu od siebie. Dzieci, tworzące koło, powoli chodzą i śpiewają, nie przeszkadzając łapiącym i uciekającym przebiegać przez koło. Piosenka:

(Na nutę mazura)

Myśliwy od pszczoły stroni,

A jastrzębia zabić chce.

Jastrząb znowu pszczołę goni,

Myśliwego strzeże się.

Myśliwy usiłuje uderzyć jastrzębia, a ucieka przed pszczołą, jastrząb łapie pszczołę, a ucieka przed myśliwym, a pszczoła stara się złapać myśliwego. Gdy wszyscy są złapani (kto swoją

zwierzynę złapał, już tylko ucieka, a kto został już też złapany, wchodzi w koło), wybiera się nowego myśliwego, jastrzębia i pszczołę.

## 21. Bieg rozstawny.

Liczba grających dowolna, lecz parzysta. Wielkość boiska (lub sali) zależna jest od ilości współzawodników; średnio biorąc  $10 \times 30$  m. Jako przybory służą krótkie chorągiewki lub jakiegokolwiek przedmioty wygodne do ujęcia.

Cel gry dla obu drużyn: przebiegnąć na dany sygnał po chorągiewkę do prowadzącego, obiegnać z nią dokoła własnego rzędu i przynieść ją jak najprędzej zpowrotem do rąk prowadzącego.

Przebieg gry: Współzawodnicy ustawiają się w dwurzędzie twarzą do prowadzącego. Odległość między rzędami wynosi 2 do 3 kroków. Wykreślona przed dwurzędem linja, a jeszcze lepiej, ustawiona napoprzek ławka jest granicą, której pierwszej dwójce przekroczyć nie wolno. Prowadzący oznacza dwójki liczbami porządkowymi, poczem się przekonywa, czy każda z dwójek pamięta swój numer<sup>1)</sup>). Następnie rozpoczyna się gra. Prowadzący staje naprzeciw dwurzędowi w odległości 6—10 kroków i wydaje roz-

---

<sup>1)</sup> Robi to w ten sposób, że po odliczeniu wydaje rozkaz: „Dwójka pierwsza wtył — zwrot!“ „Dwójka ósma ramiona — w bok!“ „Dwójka trzecia na ziemi — siądz!“ i t. d. Poczem na rozkaz „Postawa!“ wszyscy wracają do postawy zasadniczej.

kaz: „Baczność“, a następnie: „Dwójka druga“ (czwarta, trzecia, dziewiąta i t. p.) Wymieniona dwójka biegnie środkiem dwurzędu do prowadzącego, który tymczasem podniósł ramiona w bok, trzymając w każdej ręce chorągiewkę. Każdy z biegnących chwytą swoją chorągiewkę, biegnie z nią po zewnętrznej stronie rzędu, a następnie środkiem wraca do prowadzącego i podaje mu chorągiewkę. Wygrał ten, który prędzej wykonał bieg, poczem obaj wracają na swoje miejsce, a prowadzący wywołuje inną dwójkę. Ta drużyna zwycięża, która ma więcej wygranych biegów.



Fig. 24.

Odmianna I. Ustawienie, liczba grających i przybory jak wyżej.

Współzawodniczą dwa, trzy lub więcej rzędów, z których każdy tworzy drużynę. Pierwsi w rzędach trzymają małe chorągiewki i oczekują sygnału.

Na dany sygnał biegną z chorągiewkami do mety, oddalonej o 6 — 20 kroków. Metę<sup>1)</sup> tę sta-

<sup>1)</sup> Linje startu i mety muszą być bardzo wyraźnie oznaczone, a przestrzeń biegu dla wszystkich drużyn powinna być tej samej długości.

nowią wbite w ziemię chorągiewki, parkan i t. p., w sali zaś przyrząd gimnastyczny, ściana i t. p. Współzawodnicy uderzają swojemi chorągiewkami o metę, poczem biegną do następnej dwójki, oddają im chorągiewki i ustawiają się na końcu. Natychmiast po odebraniu chorągiewek druga dwójka (trójka i t. d.) wykonywa bieg do mety, następnie trzecia i t. p. Każdy stara się przebiegnąć przestrzeń do mety i zpowrotem jak najszybciej. Chodzi tu bowiem o wygraną drużyny, t. j. o to, w którym rzędzie chorągiewka prędzej przejdzie przez ręce wszystkich. Gdy ją zpowrotem dostanie pierwszy, biegnie z nią do prowadzącego i oddaje mu ją. Ta drużyna wygrywa, która pierwsza oddała chorągiewkę.

Odmiana II. Jak wyżej, z tą różnicą, że zamiast chorągiewek używają gracze dużych piłek dętych, któremi rzucają o ścianę na mecie, a po schwytaniu wracają na linię startu i podają następnym.

Odmiana III. Jak wyżej, z tą różnicą, że wykonywający bieg kozłuje piłkę po drodze 2 — 3 razy o podłogę i rzuca ją na mecie o ścianę, poczem wraca z piłką na linię startu.

Odmiana IV. Jak odmiana I, z tą różnicą, że podczas biegu pokonywa się skokiem wwyż lub wdał różne przeszkody, jak np. płotki (fig. 24), ustawione ławki i t. p. lub też przełazi się popod przeszkody, jak np. kraty, kozły i t. p., albo też jedno i drugie.

Odmiana V. Jak odmiana I, lecz bez użycia chorągiewki. Momentem do startu jest chwila, w której powracający z mety, której dotknął ręką, ustawi się w podporze klęcznym w połowie drogi powrotnej (miejsce to jest zaznaczone linią) prostopadłe do kierunku biegu. Startujący powinien pokonać tę żywą przeszkodę, która bezpośrednio potem wraca na koniec rzędu, a miejsce jej zajmie wkrótce wracający z mety i t. d.

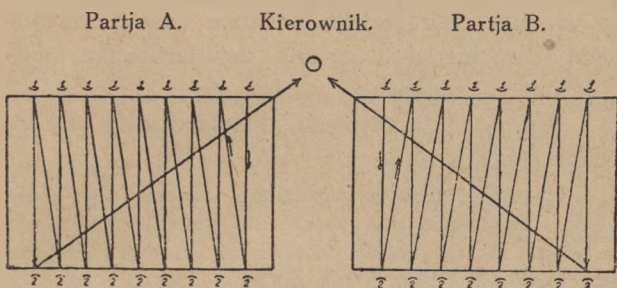


Fig. 25.

Odmiana VI. Jak odmiana I, z tą różnicą, że zamiast chorągiewek przenoszą drużyny szklanki wypełnione do połowy wodą. Zwycięża drużyna, która pierwsza wykonała biegi przy zachowaniu poprzedniej zawartości wody w szklance.

Odmiana VII. (Fig. 25.) Grający dzielą się na dwie równe drużyny. Każda drużyna ma swoje boisko w kształcie prostokąta, którego wielkość zależy od ilości uczestników. W każdej drużynie grający dzielą się na pierwszych i dru-



gich i ustawiają się naprzeciw siebie w dwa szeregi po przeciwnych bokach swojego boiska — z jednej strony pierwsi, z drugiej drudzy. Kierujący grą staje po stronie pierwszych w równym oddaleniu od obydwóch drużyn. 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 drużyna, której ostatni prędzej oddał chorągiewkę.

U w a g a: Bardzo ważną jest rzeczą, aby podawanie i oddawanie chorągiewki nie powodowało zwłoki w biegu. Dlatego należy przeciwzyć przed grą podawanie chorągiewek ręką prawą do prawej ręki oczekujących na starcie; w tym celu powracający z mety skierowuje swój bieg nieco na lewo od mającego startować. Dobrze jest też, jeżeli podający trzyma zawsze chorągiewkę za dolny koniec, a odbierający chwytą 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.

O d m i a n a VIII. Grający ustawiają się w dwóch, trzech lub czterech równych rzędach. Przed każdym rzędem 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, chwytając jedno jaje i biegnie z nim 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 rzędu, a drugi — w chwili gdy pierwszy przebiega linię startu — wybiega i przenosi jaje na linię startu (do dołka) najpierw z mety pierwszej, następnie z drugiej i t. d. Gdy jaja są już poskładane, biegnie na koniec swego rzędu, a równocześnie wybiega następny, który tak samo jak pierwszy roznosi jaja<sup>1)</sup>, następny znowu je składa i t. d.

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

## 22. Myśliwy.

Ilość grających: 6 — 20.

Pole gry: Prostokąt  $12 \times 16$  kroków. Na środku znaczy się koło o promieniu 3 kroków,

<sup>1)</sup> Zamiast jaj można użyć jakichkolwiek innych przedmiotów.

a od tego koła do jednego z dłuższych boków prostą kreską (e—f). Fig. 26.

Koło oznacza zwierzyńiec, do którego myśliwy zobowiązuje się dostarczyć zwierzyny w przeciągu pewnej dowolnej ilości lat. Za jeden rok liczy mu się każde przejście kreski e—f, którą też dla krótkości można nazywać rokiem.

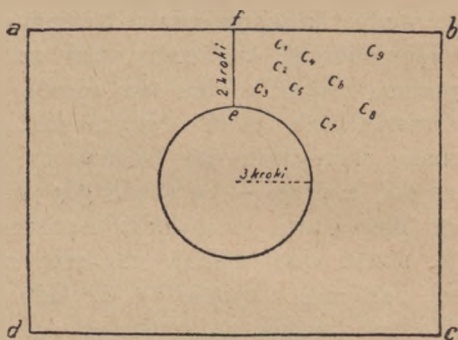


Fig. 26.

Prowadzący grę lub jedno z dzieci uważa i liczy ilość lat.

Przebieg gry: Przypuśćmy, że jest 10 dzieci. Myśliwy wchodzi do zwierzyńca i głośno mówi: Dostawię do tego zwierzyńca 9 sztuk zwierzyny w przeciągu 5-ciu (4, 6) lat. Potem wychodzi ze zwierzyńca, i od tej chwili ani jemu, ani zwierzętom wolnym tam wchodzić nie wolno. Gdyby które uciekając wbiegło do zwierzyńca lub tylko postawiło nogę na granicy jego, uważa

się je za złapane. Gdy to uczyni myśliwy, przegrywa i dostaje karę (patrz niżej). Myśliwy staje po jednej stronie roku, zwierzęta po drugiej. Liczy głośno 1, 2, 3! i rozpoczyna polowanie. Niedoświadczony odrazu biegnie przez rok wprost na zwierzynę. Udaje mu się wprawdzie często złapać wtedy któreś zwierzę, ale już jeden rok stracił i pozostają mu tylko cztery. Złapane (t. zn. dotknięte) zwierzę idzie do zwierzynca i może teraz objąć kontrolę; liczy lata myśliwego i uważa, kto w biegu postawi nogę na granicy zwierzynca lub wybiegnie poza pole. Zwierzętom wolno przebiegać przez rok, ile razy zechcą, co im ułatwia ucieczkę, bo myśliwy tylko w razie, gdy ma pewną zdobycz, decyduje się na utratę następnego roku. W ten sposób w przeciągu czterech lat wyłapał np. 8 zwierząt, t. zn. że pozostało tylko jedno. Myśliwy upatruje wtedy stosowną chwilę, aby je złapać; jeżeli jest pewny wygranej, przekracza ostatni rok. Ale jest to chwila niebezpieczna, bo jeżeli ma do czynienia z chytrem zwierzęciem, to może zostać wyprowadzony w pole. W takim razie już przegrał, ale musi jeszcze mimo to złapać ostatnią sztukę, a ilość lat, w których to zdoła uczynić, liczy mu się do kary.

Przypuśćmy, że zamiast w 5-ciu latach dostarczył zwierzynę w 7-miu. Zostanie więc ukarany. Wszystkie zwierzęta uzbrojone w pytkę ustawiają się w dwa rzędy, twarzami do siebie.

Biedny myśliwy musi na czworakach przejść pomiędzy niemi, a każde ma prawo uderzyć go dwa razy. (Gdyby ilość lat przekroczył o trzy, mógłby dostawać po trzy uderzenia i t. d.) Ale o ile szybko przebiegnie, uniknie większości uderzeń.

Jeżeli zaś wygra, t. zn. w przyrzeczonej ilości lat lub nawet prędzej wyłapie wszystkie zwierzęta, otrzymuje nagrodę. Staje na środku, wszystkie inne dzieci ustawiają się dokoła niego i na jego cześć puszczają rakiety.

**U w a g a:** Gra ta jest bardzo męcząca. Na myśliwego wybiera się dziecko bardzo dobrze biegające, gdyż inaczej gra trwa zbyt długo.

### 23. Wyzywanka (przyg. do harców).

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

**Przebieg gry:** Jeden (np. pierwszy z prawego skrzydła) z drużyny A biegnie do drużyny B i wyzywa któregoś przeciwnika w ten sposób, że staje przed nim i w nastawioną 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 się zwraca do ucieczki, a wyzwany goni go. Jeżeli złapie go, 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 i t. d.

**Odmiana.** Grę można też w ten sposób przeprowadzić, że wszyscy grający tej drużyny, do której przeciwnik przychodzi wyzywać, nastawiają prawe dłonie. Wyzywający wtedy przechadza się wzdłuż szeregu 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 drużyna, która po pewnym czasie ma więcej więźniów.

#### 24. Zbójce (przyg. do harców).

Po jednej stronie boiska zakreśla się kwadrat lub koło: jest to jaskinia zbójców. Po drugiej stronie ogranicza się podobną przestrzeń jako gospodę. 3 — 5 grających przeznaczają się na zbójców, reszta to podróżni w gospodzie. (Może ich być 10 — 20.) W gospodzie podróżni są bezpieczni, ale skoro tylko z niej wyjdą, zbójcy na nich napadają, a kogo tylko zdołają uderzyć,



ten staje się ich niewolnikiem. Niewolnicy idą do jaskini, mogą ich jednak uwolnić pozostali podróżni przez uderzenie. Jeżeli niewolników jest kilku, to tylko pierwszy musi stać w jaskini; inni mogą przez podanie sobie rąk tworzyć z nim łańcuch i kierować się w stronę nadbiegającej pomocy. Dlatego też zbójcy zawsze jednego zostawiają na straży przy jeńcach. Gra kończy się pojmaniem wszystkich podróżnych.

Nadaje się ona podczas wycieczek dla dziatwy 10 — 13 letniej.

### 25. Walka o sztandary.

Pole gry: Prostokąt  $50 \times 20$  m, podzielony na dwa równe pola. Ilość grających 8 — 20 i wyżej. Dzielą się oni na dwie drużyny i ustawiają się na swoich polach tuż przed linią środkową. Każda drużyna dostaje 6 chorągiewek (sztandary), które wtyka w ziemię mniej więcej w środku swojego pola w odstępach około 3 dm i wyznacza po jednym strażniku do strzeżenia. Muszą się oni zawsze znajdować w pobliżu sztandarów, nie bliżej jednak, niż na odległość ramienia.

Gra polega na tem, że drużyny usiłują odebrać sobie wzajemnie wszystkie sztandary i ustawić je przy swoich. Kto jednak da się schwy-

tać lub dotknąć, zanim zdobył sztandar, dostaje się do niewoli. Wygrywa ta drużyna, która w przeciągu zgóry oznaczonego czasu zdobyła więcej sztandarów.

**Przebieg gry:** Po obu stronach linii środkowej ustawiają i poruszają się drużyny w dowolnym porządku. Każdy czyha na sposobność, aby wpaść do obozu nieprzyjacielskiego. Jeżeli któryś z grających wbiegnie na pole nieprzyjacielskie, natychmiast kilku przeciwników rzuca się ku niemu, starając się dotknąć go, zanim porwie sztandar lub wróci na swoje pole. Złapany w ten sposób na cudzem polu idzie do niewoli. Może jednak zostać uwolniony, a to wtedy, jeżeli któryś z jego drużyny zdoła uderzyć go w chwili, gdy uwięziony jedną ręką dotyka któregoś ze sztandarów. Dlatego niewolnik musi uważać, aby w chęci przyczynienia się do swojego uwolnienia nie odbiegnąć dalej od nieprzyjacielskich sztandarów, aniżeli na odległość ramienia. Z zachowaniem tej ostrożności może biegać dokoła sztandarów w dowolnym kierunku, zależnie od tego, skąd spodziewa się ratunku. Oczywiście gra toczy się dalej przez cały czas. Byłoby właśnie źle, gdyby wszyscy skupili uwagę na jednym przeciwniku, grożącym porwaniem sztandaru, bo właśnie w tej chwili inny mógłby tego łatwo dokonać. Zrabowanie sztandaru również nie powoduje przerwy w grze.

## Reguły gry:

1. Każdy biegający może podczas jednego biegu porwać tylko jeden sztandar albo uwolnić tylko jednego więźnia; nie wolno też jednocześnie rabować sztandarów i uwalniać więźniów.

2. Kto porwie sztandar, ma wolny odwrót do swojej drużyny. Tak samo nie wolno łapać uwolnionego z niewoli, ani tego, który go uwolnił.

3. Zrabowane sztandary wtyka się obok swoich, skąd mogą być napowrót zabrane.

4. Kto uciekając przekroczy boczną granicę boiska, idzie do niewoli.

5. Zwodząc, można jedną nogą wkroczyć na pole przeciwne. Kogo jednak przeciwnicy przy tej sposobności chwycą i przeciągną na swoje pole, ten idzie do niewoli.

6. Strażnikowi nie wolno stać bliżej sztandarów, jak w odległości ramienia.

## 26. Harce. (Plinje.)

Pole gry: prostokąt  $45 \times 20$ : a, b, c, d. Przy  $P_1$  i  $P_2$  mniej więcej o 5 kroków od rogu boiska stoi chorągiewka, której koniec biegający danej drużyny do ostatniej chwili musi trzymać w ręku. Przy  $W_1$  i  $W_2$  zatknięte chorągiewki oznaczają więzienia (fig. 27).

Biegający, wyzwany przez przeciwnika, czy też chcąc oswobodzić swego towarzysza, stara się podczas biegu wziąć jak najwięcej przeciwników do niewoli. Wygrywa ta drużyna, która

pierwsza osiągnęła umówioną ilość więźniów, np. 6, albo ta, która ma ich więcej po umówionym czasie. Do ilości więźniów wlicza się wszystkich pojmanych, choćby zostali uwolnieni. Zwalnianie z niewoli jest mimo to zaszczytnym czynem, a drużynie przynosi tę korzyść, że zwiększa liczbę uczestników.

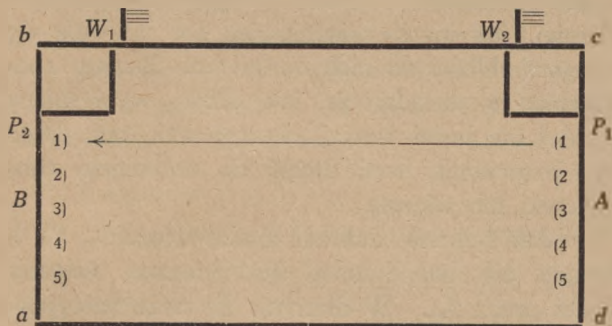


Fig. 27.

Przebieg gry: Pierwszy z drużyny A, t. zn.  $A_1$  biegnie do  $B_1$  i trzema lekkimi uderzeniami w dłoń wyzywa go do biegu w zawody. Aż do otrzymania trzeciego uderzenia  $B_1$  musi trzymać koniec chorągiewki w rękę. Po trzecim uderzeniu  $A_1$  prędko ucieka, a  $B_1$  puszcza się za nim w pogoń. Tymczasem już  $A_2$  ujął chorągiewkę (przy  $P_1$ ) i bacznie zważa na grę. Jeżeli jego towarzyszowi  $A_1$  grozi niebezpieczeństwo, śpieszy mu na ratunek, puszcza chorągiewkę i biegnie naprzeciw  $B_1$ , aby go schwytać.

U w a g a : Chwytać wolno temu tylko, który później wybiegł od przeciwnika. Więc  $A_2$  może łapać  $B_1$ , a sam może być łapany dopiero przez któregoś z partji B, który po nim wybiegnie ze stanowiska przy chorągiewce  $P_2$ .

Jeżeli jednak  $A_1$  dobrze ucieka i nie zagraża mu schwytanie, to  $A_2$  spokojnie stoi przy swojej chorągiewce, czem zmusza  $B_1$  do dotknięcia się znaku więźniów, t. zn. chorągiewki przy  $W_1$ . Później, jak już są więźniowie, nie pozwala się wrogom zbliżać do nich bezkarnie. Zawsze obowiązuje ta zasada, że jak długo wybiegający (tu  $A_2$ ) nie puści swojej chorągiewki, tak długo jego przeciwnik musi dążyć do dotknięcia chorągiewki lub więźnia.

Jak tylko  $B_1$  dotknął znaku więźniów ( $W_1$ ), zwraca się natychmiast ku ucieczce, ścigany z kolei przez  $A_2$ . W drużynie B teraz następny, t. zn.  $B_2$  ujmuje chorągiewkę  $P_2$  i zachowuje się tak samo, jak poprzednio  $A_2$ . Jeżeli ścigający dotknie uciekającego, bierze go tem samem w niewolę. Jeżeli np.  $A_2$  dostał się w ten sposób do niewoli, musi udać się do więzienia  $W_2$ , i trzymając za koniec chorągiewkę, oczekuje wykupu.  $B_2$  zaś udaje się do drużyny przeciwnej i trzema uderzeniami w dłoń wyzywa do biegu  $A_3$ .

Przypuśćmy, że drużyna A straciła już trzech grających  $A_2$ ,  $A_3$  i  $A_4$ , a z drużyny B dopiero  $B_4$  został pojmany przez  $A_5$ . Teraz  $A_5$  wyzwie do biegu B. Biega bardzo dobrze, i łatwo mu ująć pogoni przeciwnika. Dlatego też postanawia

wybawić po drodze swoich współgraczy. Ci odgadują jego zamiar i starają się ułatwić mu zadanie.  $A_4$  jako ostatni pojmany trzyma koniec chorągiewki,  $A_3$  i  $A_2$  tworzą z nim łańcuch przez podanie rąk.  $A_2$  stoi na końcu i wyciąga rękę w stronę, skąd spodziewa się ratunku. Jeżeli  $A_5$  zdoła w przelocie uderzyć go w nadstawioną dłoń (lub wogóle dotknąć), a sam też ujdzie pościgu  $B_5$ , wszyscy pojmani są wolni i wracają bez przeszkody do swojej drużyny, gdzie ustawiają się na końcu. Gdyby jednak  $A_5$  został schwytany, uwolnienie jest nieważne.

#### Reguły:

1. Gracze mają swoje liczby porządkowe, nadane przez przewodnika, i pierwszy raz biegną ściśle w tym porządku.

2. Ci, którzy szczęśliwie bieg ukończyli, albo wracają z niewoli, ustawiają się na końcu (daleko od chorągiewek  $P_1$  i  $P_2$ ).

3. Wybiegający musi aż do rozpoczęcia biegu dotykać chorągiewki  $P_1$  lub  $P_2$ ; jak tylko wybiegnie, następny gracz ujmuje koniec chorągiewki i każdej chwili jest gotów do biegu.

4. Z uwięzionych tylko ostatni musi dotknąć chorągiewki więźniów ( $W_1$  lub  $W_2$ ), ale następni przez podanie rąk łączą się z nim i w ten sposób pośrednio z chorągiewką. Uwolnienie liczy się tylko tym, którzy w ten sposób utrzymują łączność z chorągiewką.



## Wskazówki metodyczne.

Bieg jest najbardziej naturalną i najbardziej przez dzieci ulubioną formą ruchu. Przy doborze gier bieżnych jednak, a zwłaszcza ich zmianie, należy pamiętać, że organizm dziecka znosi z korzyścią wyłącznie biegi krótkotrwałe, a zatem biegi z częstymi, jakkolwiek chwilowymi wyczynkami.

Z tego względu jest rzeczą wskazaną, by do gier takich, jak np. „Berek“ lub „Czarodziej“, boisko ograniczyć do minimum, wobec czego gra nie tylko zyska na ożywieniu i na ćwiczeniu się w szybkim orientowaniu, lecz także zapobiegnie się w ten sposób bezładnemu i długotrwałemu bieganiu tych samych dwójek po wielkiej przestrzeni, podczas gdy inne przypatrują się temu beczynnie i nudzą.

Ponieważ bieg i szybkość orientacji jest podstawą wszystkich innych gier, dlatego staranne przygotowanie za pośrednictwem gier bieżnych nie tylko ćwiczy płuca i serce, lecz także wpłynie na osiągnięcie łatwiejszych zwycięstw w grach trudniejszych (rzutnych z podbijaniem).

Z powyższych dwu względów (t. j. celem przeciwdziałania przemęczeniu i przygotowania się do gier rzutnych i z podbijaniem) jest rzeczą dobrą rozpocząć i kończyć z dziatwą młodszą (aż do mniej więcej dziesiątego roku życia) gry bieżne zabawami ze śpiewem (dla dziewcząt jest

pożądaną stosować tę zasadę bez względu na wiek, z tą różnicą, że dla starszych stosuje się trudniejsze korowody ze śpiewem lub płąsy).

Stosując śpiew, należy przedtem uspokoić czynność płuc i serca za pośrednictwem marszu na palcach i 2—3 głębokich oddechów.

Dla chłopców starszych natomiast korzystnie jest zestawiać z przyczyn wyżej wymienionych grę bieżną z jedną zabawą, przygotowaną do gry z podbijaniem, i jedną do gry rzutnej, umieszczając grę bieżną w środku, np.:

1. Ćwiczenia w podbijaniu piłki ręką lewą i prawą.

2. Bieg rozstawny z dwoma przeszkodami.

3. Wyścig piłek w kole.

W ten sposób zestawiając zabawy i gry, zyskujemy: ożywienie drogą urozmaicenia, stopniowanie intensywności ruchu, odpoczynek drogą zmiany ruchu spokojnego na gwałtowniejszy i gwałtowniejszego na spokojny i wprawę w ruchach, składających się na gry trudniejsze, drogą ćwiczenia.

## *b) Gry rzutne.*

### **1. Król.**

Ilość graczy 3—6. Jako przybory: piłki palantowe.

Gra ta jest niejako próbą, o ile grający nabraли wprawy w zręcznym chwytaniu piłki w rozmaity sposób, a zatem i w trudniejszych postawach.

Z każdego zastępu przeznacza się jednego na króla (królowę), który staje przed zastępem w odległości 6 — 8 kroków. Król rzuca piłkę kolejno do każdego, stojącego w rzędzie, a ten odrzuca mu ją zpowrotem. Kto piłki nie złapie, albo upuści, idzie na lewe skrzydło. To samo prawidło obowiązuje króla, którego miejsce zajmuje wtedy prawoskrzydłowy. Tak król, jak również stojący w zastępie są obowiązani każdym razem do innego, coraz trudniejszego chwytu.

U w a g a 1. Po nabyciu pewnej wprawy wyznacza się 2, 3 lub 4 królów, zależnie od ilości grających. Jeżeli pierwszy rzuca np. do piątego w rzędzie, drugi zaczyna od prawoskrzydłowego i t. p.

U w a g a 2. W miarę wprawy zwiększają gracze siłę rzutu. W tym celu dzieli się wszystkich graczy na zastępy o zbliżonej sprawności.

## 2. Podrywka podawana.

Ilość graczy 10 — 20. Tworzą oni koło i biorą rozstęp na długość jednego ramienia lub stają tuż obok siebie; jeden pozostaje poza kołem. Któryś ze stojących w kole otrzymuje dużą piłkę dętą i podaje ją oburącz sąsiadowi w prawo lub lewo, zupełnie dowolnie. Sąsiad odbiera piłkę w ten sam sposób oburącz i podaje ją następnemu i t. d., przyczem kierunek podawania dowolnie można zmieniać. Równocześnie stojący za kołem „podrywający“ biegnie za piłką i stara się ją wytrącić z rąk gracza. Jeżeli mu się to

uda, to podrywać idzie ten grający, który w chwili dotknięcia miał piłkę w ręku, a dotychczasowy podrywający staje na jego miejscu w kole.

#### Reguły:

1. Piłki nie wolno rzucać; trzeba ją zawsze oburącz podawać.
2. Nie wolno pomijać sąsiada, nawet gdyby przez jego nieuwagę podający poniósł szkodę.
3. Kto piłkę upuści, idzie podrywać.
4. Podrywającemu nie wolno wejść do środka koła.

### 3. Podrywka rzucona.

Ilość graczy i ustawienie, jak wyżej. Podrywający staje wewnątrz koła.

Gracze rzucają do siebie dużą dętą piłkę w zupełnie dowolnym porządku i kierunku. Podrywający stara się dotknąć piłki w locie lub w ręku gracza. Musi się oczywiście dobrze związać, podskakiwać, biegać za piłką, lub już naprzód biegać tam, dokąd przypuszczalnie piłka poleci. Jeżeli dotknie piłki, idzie podrywać ten, który ostatni piłki dotykał.

#### Reguły:

1. Piłkę zawsze należy rzucać, nie podawać.
2. Jeżeli piłka upadnie na ziemię, wolno również podrywającemu pobiegać za nią nawet poza koło.

3. Przestrzeń w środku koła jest przeznaczona tylko dla podrywającego. Nie wolno zatem żadnemu z graczy wbiegać do środka koła, aby schwytać źle rzuconą piłkę.

#### 4. Oblężenie twierdzy.

Ilość graczy: 10 — 20.

Połowa z nich tworzy koło, zwrócone na zewnątrz. Jest to twierdza. Odstęp pomiędzy pojedynczymi graczami wynosi  $1\frac{1}{2}$  — 2 kroków. W środku twierdzy stoi komendant.

Pozostali usiłują zdobyć twierdzę, rzucając w jej obręb piłkę. Tworzą również koło, oddalone od twierdzy o 8 — 10 kroków, t. zn., że odstęp pomiędzy graczami są znacznie większe. Jeżeli im się uda wrzucić piłkę w obręb twierdzy tak, że upadnie ona na ziemię, wtedy zdobyli twierdzę. Oblężeni starają się piłki do twierdzy nie dopuścić, odbijając ją z lotu. Nie wolno im jednak wybiegać ze swojego miejsca. Jeżeli rzut był wysoki, tak że żaden z obrońców nie mógł piłki dosięgnąć, chwyta ją komendant, któremu wolno biegać w obrębie twierdzy.

#### 5. Wyścig piłek w dwuszeregach.

Liczba graczy parzysta. Ustawienie jak do biegu rozstawnego, odmiana III.

Droga, po której przebiega piłka, widoczna jest z rysunku (fig. 28).

Gdy piłka dojdzie do ostatniego, ten natychmiast odrzuca ją zpowrotem 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

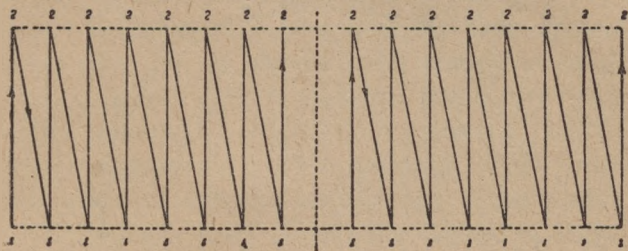


Fig. 28.

razem wołają: „dwa!” i t. d.). Bezpośrednio potem znowu piłkę odrzucają. Wygrywa ta drużyna, która pierwsza zdobędzie umówioną ilość punktów. Po zdobyciu ostatniego punktu „daje się świecę”. (Patrz str. 47 i 48).

### Reguły:

1. Gracze muszą stać na swoim miejscu przynajmniej jedną (lewą) nogą.

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



## 6. Wyścig piłek w kole.

Ilość grających parzysta.

Grający ustawiają się w różnych odstępach na obwodzie koła (fig. 29 i 30). Droga piłki wi-

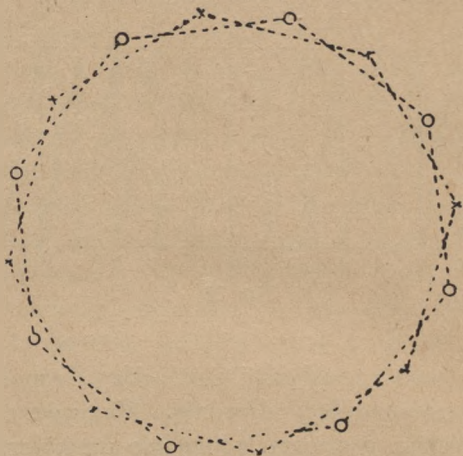


Fig. 29.

doczna na rysunku. Przebieg i reguły gry jak w wyścigu piłek w dwuszeregach z tym dodatkiem, że piłka idzie raz w lewo, raz w prawo. Sposób chwytania dowolny lub zależny od umowy. Oznaki są konieczne.

Odmiana: Gra toczy się tak długo, aż jedna z piłek prześcignie drugą.

## 7. Wyścig piłek w rzędach z półobrotami.

Graczy ustawia się w kilku (6—10) rzędach. Stojący w pierwszym rzędzie otrzymują piłki. Wszyscy stoją w wykroku lewą nogą. Pierwsi wykonywają na obu piętach zwrot wtył i równocześnie rzucają piłki do stojących w drugim rzędzie. Ci łapią je i od razu w ten sam sposób (zwracając się na piętach wtył) rzucają je dalej. Tym sposobem piłka przechodzi przez cały rząd, aż do ostatniego. Ostatni po zwrocie na piętach wtył rozpoczynają znowu rzucanie. Stoją teraz oczywiście w wykroku prawą nogą, a zwrot wtył wykonywają w lewo. Gdy piłka dojdzie tą drogą do pierwszego, liczy się jeden punkt. Zwycięza

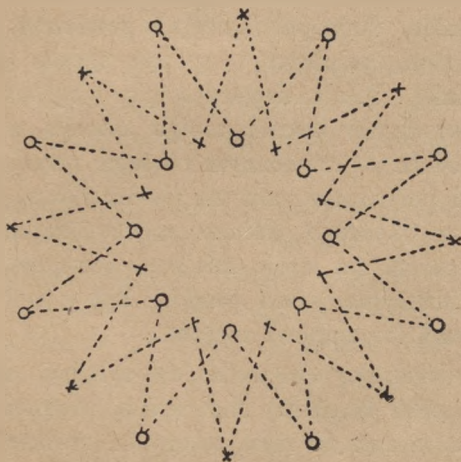


Fig. 30.

ten rząd, który pierwszy zdobędzie umówioną ilość punktów.

### 8. Wyścigi piłek w dwurzędach.

Liczba grających parzysta. Przybory: dwie duże piłki dęte.

Drużyny ustawiają się w dwu rzędach, poczem siadają „po turecku“. Odstęp między graczami tej samej drużyny na odległość wyprostowanych ramion. Pierwsi w rzędach otrzymują piłki. Na hasło „baczność!“ pierwsi podnoszą piłkę obiema rękami do góry ponad głowę, a następnie skupiają uwagę, aby w dalszym toku gry piłkę wczas złapać i bez zwłoki podać dalej. Na dany znak pierwsi opuszczają piłkę lekko poza siebie. Następni łapią ją z powietrza, z kolei sami prężą ramiona i w ten sposób podają piłkę dalej. Ostatni szybko wstaje, biegnie z piłką po zewnętrznej stronie swego szeregu na jego czoło, siada w przepisany odstęp przed pierwszym, i podawanie zaczyna się na nowo. Jeżeli pierwszy, którego dobrze należy zapamiętać, znowu wróci na swoje miejsce, liczy się dotyczącej drużynie jeden punkt. Zgóry umówiona ilość punktów stanowi wygraną.

Podczas gry nie wolno się oglądać, ani podawać piłki bokiem. Nie wolno również piłki podawać z rąk do rąk, należy ją zawsze lekko rzucić, a następny łapie ją z powietrza. Jeżeli

któryś z graczy upuści na ziemię piłkę, musi ją podnieść zpowrotem i prawidłowo podać dalej. Nie wolno piłki podrzucać wielkim łukiem, tak że wpada dopiero w ręce trzeciego lub czwartego; żadnego nie wolno opuścić, każdy musi piłkę złapać lub przynajmniej dotknąć i podać następnemu.

Odmiana I. Jak wyżej z tą różnicą, że gracze podają sobie piłkę bokiem przy pierwszej grze przez skręt w lewo, a przy drugiej w prawo.

Odmiana II. Gracze stoją w rozkroku i toczą piłkę po ziemi pomiędzy stopami.

Odmiana III. Jak wyżej, lecz gracze rzucają piłkę ponad głowami do następnych.

## 9. Skoczek.

Ilość grających: 10 — 20 (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 drużyny, przyczem piłka musi go trafić w podudzie; zagrożeni podskakują wysoko, aby uniknąć skucia. Najbliższy ze stojących w kole podnosi piłkę i kuje dalej, podczas gdy przeciwnicy odbiegają 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 rakiety<sup>1)</sup>.

#### 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.

### 10. Zgadywany.

Ilość grających 5—8.

Odmiana I. (jeżeli grających jest mało.)

Jeden z grających musi zgadywać; staje przy ścianie lub t. p., tyłem zwrócony do pozostałych. Ci ustawiają się w szeregu 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

---

<sup>1)</sup> Grający, utworzywszy koło, klaszczą w dłonie w tempie coraz bardziej przyśpieszonym, następnie uderzają w podobny sposób o uda, wkońcu naśladując syk rakiety i strzał, podskakują z wyciągniętą ręką w górę.

ruchami ściągać podejrzenie na siebie i mylić w ten sposób zgadującego.

### Reguły:

1. Zgadywać wolno po każdym kuciu tylko raz. Zgadujący pozostaje na swoim 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 II.** Grający ustawiają się w dwóch rzędach, twarzami do siebie, w odstępach zależnym od wprawy grających. Zgadujący staje w środku, plecami zwrócony do jednego rzędu. Przy następnym kuciu zwraca się plecami do przeciwnego rzędu.

Zresztą reguły te same, co w odmianie I.

**Odmiana III.** (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.



### 11. Piłka przemytnik.

Liczba graczy 10 — 20. Stają oni na obwodzie koła w dość dużych odstępach. W środku koła leży wielka piłka, którą jeden z graczy ma przemyścić poza granice koła. Czyni to w ten sposób, że schylając się, uderza piłkę ręką i stara się ją wytrącić z koła pomiędzy dwoma „celnikami“, t. zn. pomiędzy graczami, stojącymi na obwodzie koła. Celnicy piłkę odtrącają zpowrotem na środek również uderzeniem ręki. Przez cały czas piłka musi się toczyć po ziemi, nie wolno jej podrzucić, ani dotykać nogą. Trąca się piłkę prawą i lewą ręką. Podczas gry praworęcz ten celnik, który przepuści piłkę po swojej prawej stronie, idzie za karę przemycać, a dotychczasowy przemytnik zajmuje jego miejsce.

Po pewnym czasie obowiązuje gra leworęcz, i wtedy każdy celnik uważa na granicę po swojej lewej stronie.

### 12. Strzelec.

Wielkość boiska zależna od wielkości i zręczności graczy. Przy średniej wprawie graczy wystarczy dla 20 — 30 uczestników boisko 20 m szerokie i 30 m długie.

Przebieg gry: Jednego z chłopców wybrano losiem na strzelca, podczas gdy wszyscy inni to zwierzęta, na które strzelec poluje. Dla odróżnienia od zwierząt strzelec wdziewa czapkę

na głowę, podczas gdy „zwierzęta“ są bez czapek, lub też — o ile słońce zbyt mocno przypieka i wszyscy mają czapki na głowie — strzelec odwraca czapkę daszkiem wtył, lub wdziewa jakąś inną oznakę.<sup>1)</sup>

Na gwizd rozpoczyna się polowanie. Zwierzęta uciekają przed strzelcem, a strzelec goniąc stara się celnym rzutem piłki zastrzelić jedno ze zwierząt. Gdy mu się to uda, zabite zwierzę staje się pomocnikiem strzelca w polowaniu i bierze oznakę strzelecką. Od tej chwili jednak ani strzelcowi, ani też jego pomocnikowi nie wolno biec z piłką. Z tego względu jeden z nich stara się podbiec bez piłki między zwierzynę, podczas gdy drugi podaje mu piłkę szybkim rzutem (dolnym) w tym celu, by mógł, zanim zwierzęta spostrzegą grożące niebezpieczeństwo, jedno z nich skuć i w ten sposób pozyskać trzeciego pomocnika. Zwierzęta jednak są czujne, gdyż każde z nich chce żyć możliwie jak najdłużej. Któremu ze zwierząt uda się ochronić swe życie do końca polowania, staje się strzelcem w następnej grze.

### 13. Poczta.

Gracze w liczbie 10 — 20 tworzą koło. Jeden z nich stoi w środku koła i trzyma wielką dętą piłkę (koszykową). Odległość środkowego od ob-

<sup>1)</sup> np. szarfę przez ramię.

wodu koła 4—8 kroków. Na dany znak, środkowy rzuca piłkę do pierwszego na kole, który mu ją odrzuca, następnie zkolei do drugiego i t. d. Ten, który piłki nie schwyta lub też ją opuści, idzie do środka koła. Rzuty, początkowo o łagodnym łuku, stają się w miarę wprawy bardziej poziome i ostrzejsze.

**Odmiana I.** Gracze poruszają się na obwodzie koła podczas rzutów i chwytów piłki miernym krokiem wprzód.

**Odmiana II.** Jak wyżej, lecz koło graczy porusza się biegiem po obwodzie koła.

#### 14. Piłka graniczna.

**Boisko:** Prostokąt o długości około 50 m, szerokości 20 m, podzielony na dwa jednakowe pola, na których ustawiają się drużyny. Na środku krótszych granic prostokąta dwie chorągiewki, oddalone od siebie o 4 m, tworzą bramki (fig. 31).

**Przybory:** Duża piłka dęta i chorągiewki.

**Cel gry:** Każda drużyna stara się zdobyć bramkę przeciwników. W tym celu kieruje rzutami w ten sposób, aby przeprowadzić piłkę przez bramkę przeciwników. Zwycięża ta drużyna, która zdobyła w czasie określonym więcej bramek.

**Przebieg gry:** Drużyny czerwonych i białych ustawiają się na swoich polach. Los rozstrzyga, że zaczyna np. drużyna czerwonych. Przewodnik tej drużyny staje w odległości 8 kro-

ków od linii środkowej i rzuca piłkę jak najdalej w obóz przeciwników. Jednemu z nich

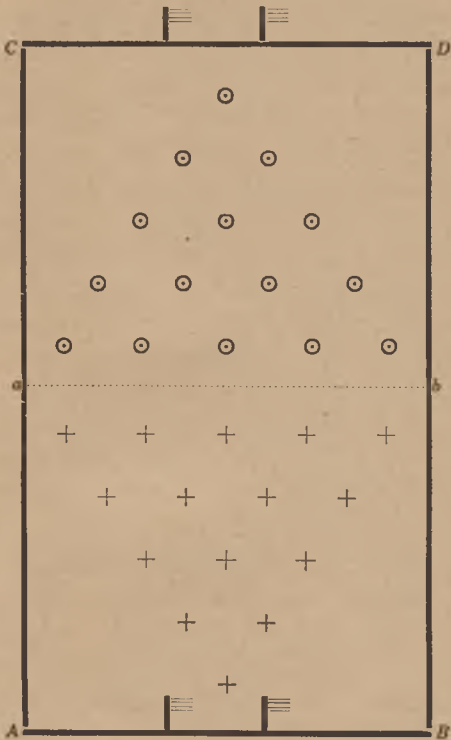


Fig. 31.

udało się jednak, ku radości drużyny białych, złapać piłkę z powietrza; ma on teraz prawo zbliżyć się trzema jak najdłuższymi krokami lub

skokami w kierunku bramki przeciwników i stąd rzucić piłkę na pole czerwonych. Uczynił to tak szybko, że żaden z drużyny czerwonych nie zdołał podbiegnąć i złapać piłki, zanim upadła na ziemię. Tymczasem piłka toczy się jeszcze przez chwilę po ziemi, i dopiero blisko bramki zatrzymuje ją któryś z grających. Chwila ważna dla drużyny czerwonych. Jeżeli uda się im rzucić piłkę w ten sposób, że drużyna przeciwna nie złapie jej z powietrza, to mogą jeszcze wygrać. Dlatego ten, który piłkę zatrzymał, nie rzuca jej ślepo w obóz przeciwny, lecz stara się wybrać jak najkorzystniejszy kierunek rzutu. Wypatrzysz miejsce słabo bronione, rzuca piłkę. Ale szczęście sprzyja drużynie białych. Jeden z graczy tej drużyny podskoczył w górę i odbił piłkę tak zręcznie, że upadła ona znowu na pole drużyny czerwonych. W nagrodę swojej zręczności ma prawo rzutu z tego miejsca, na które piłka upadła. Drużyna czerwonych jest teraz poważnie zagrożona i ustawia się poza bramką, aby jeszcze w ostatniej chwili przeszkodzić jej zdobyciu. Dokona tego wtedy, jeżeli któremuś z graczy uda się piłkę złapać, zanim upadnie na ziemię, albo odbić z powietrza w ten sposób, że upadnie znowu na pole gry. Wtedy ma prawo rzutu z tego miejsca, na które piłka upadła. Po zdobyciu bramki obie drużyny zmieniają miejsca, i gra rozpoczyna się na nowo, a pierwszy rzut należy się przewodnikowi drużyny zwyciężonej.

### Reguły gry:

1. Prawo pierwszego rzutu ma przewodnik.
2. W ciągu gry ma prawo rzutu:
  - a) kto piłkę złapał z powietrza; może on wtedy trzema wielkimi (bieżnemi) krokami zbliżyć się do bramki przeciwników;
  - b) kto piłkę w locie odbije (nikomu z przeciwnej drużyny nie wolno wtedy piłki zatrzymać). Piłkę rzuca się wtedy z miejsca, do którego się po ziemi potoczyła;
  - c) jeżeli piłki nie schwycono ani nie odbito, to rzuca ten, który ją na ziemi zatrzyma, a rzuca z tego miejsca, do którego piłka się potoczyła.
3. Jeżeli jedna drużyna przerzuciła piłkę poza granice boiska, to drużyna przeciwna ma prawo rzutu z miejsca przecięcia granicy i drogi piłki, albo z któregośkolwiek punktu boiska, leżącego w tej samej odległości od linii środkowej.
4. Po każdym zdobyciu bramki drużyny zmieniają pola.

### 15. Piłka uszata.

Gra nadaje się dla chłopców w wieku 13 — 16 lat.

Pole gry: Prostokąt  $30 \times 60$  kroków, przedzielony przez środek na dwie połowy. Po obu stronach linii środkowej znaczy się w odległości 10 — 15 kroków dwie linje równoległe (fig. 32), a— $a_1$ , b— $b_1$ . Na środku krótszych bo-



ków prostokąta dwie chorągiewki, oddalone od siebie o 10 kroków, tworzą bramki. Jako przybór służy duża piłka pełna z uchem (piłka uszata).

U w a g a: Rzut piłką uszată wykonywa się w ten sposób, że biorąc za ucho, wywija się nią kilka razy dookoła, o prostym ramieniu, a kiedy czuje się, że siła odśrodkowa jest już dość wielka, puszcza się piłkę w chwili, kiedy minęła najniższy punkt koła. Bardzo ważną rzeczą jest, aby ćwiczyć rzut prawo- i leworęcz. W tym celu gra się jedną grę prawą, drugą lewą ręką.

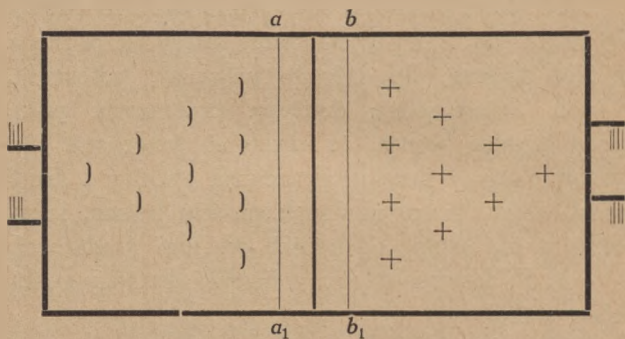


Fig. 32.

Gracze, których może być 10 — 20, dzielą się na dwie drużyny, ustawiają się na swoich polach, a los rozstrzyga, która drużyna rozpoczyna grę. Pierwszy rzut odbywa się z któregośkolwiek miejsca przed linią  $a - a_1$ , lub  $b - b_1$ . Zresztą obowiązują te same przepisy, co w piłce granicznej.

### 16. Podaj dalej.

Gra nadaje się dla dziewcząt starszych (12 — 15 lat).

Boisko prostokątne, którego wielkość zależna jest od ilości grających. Przy większej liczbie za-

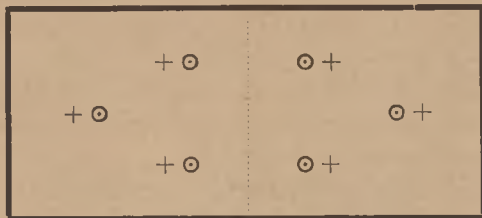


Fig. 33.

wodniczek długość jego powinna wynosić 20 — 25 metrów, szerokość zaś 10 — 15 m. Liczba grających (musi być parzysta) 12 — 24 (fig. 33 i 34).

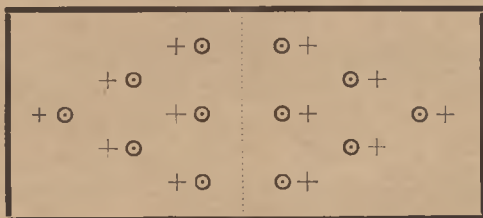


Fig. 34.

Przybory: Wielka piłka dęta i tyle kółek, ile wynosi połowa grających. Kółka są o średnicy 60 cm.

**Cel gry:** Celem gry dla obu drużyn jest zręczne przeprowadzenie piłki do ostatniej, stojącej w kółku u wierzchołka trójkąta, utworzonego z kółek. Środkami, jakimi obie drużyny się posługują, są celne rzuty i przeszkadzanie drużynie przeciwnej w dozwolony sposób do osiągnięcia celu.

**Przebieg gry:** Boisko dzieli się (taśmą, sznurkiem, wapnem i t. p.) na dwie połowy. Na każdej połowie ustawia się lub kreśli się kółka w następującym porządku:

- a) jeżeli gra 6 po każdej stronie (fig. 33);
- b) jeżeli gra 12 po każdej stronie (fig. 34);

Po jednej stronie boiska staje w kółkach np. drużyna A, a obok każdej poza kółkiem jedna z drużyny B, po drugiej zaś stronie przeciwnie; w kółkach stają grające z drużyny B, a obok każdej z nich poza kółkiem jedna z drużyny A.

Los rozstrzygnął np., że grę rozpoczyna drużyna A. Piłkę więc bierze jedna z drużyny A, stojąca na tej połowie boiska, na której drużyna A stoi poza kółkami, i rzuca piłkę ponad linię graniczną do jednej ze swoich, stojącej w kółku na przeciwnym boisku.

Stojąca w kółku już miała piłkę pochwycić, by podać ją dalej i w ten sposób przeprowadzić piłkę do ostatniej ze swej drużyny (również w kółku stojącej), gdy wtem pochwyciła piłkę jedna z drużyny B (stojąca obok niej za kółkiem) i odrzuciła

do jednej ze swoich na pole przeciwne. Ta była już szczęśliwsza. Pochwyciła piłkę z powietrza, nie wystąpiwszy żadną nogą z kółka, i zanim jej przeciwniczka mogła się zorientować, odrzuciła ją w skośnym kierunku do swojej sąsiadki wtył. Tej udało się również chwycić piłkę z powietrza, jakkolwiek musiała podskoczyć nieco do góry. Wykonała to jednak tak zręcznie, że wskoczyła napowrót do kółka.

Sytuacja dla drużyny A staje się groźna, gdyż od tego rzutu zależna jest wygrana. Gdy podająca bowiem rzuci zręcznie piłkę, a ostatnia stojąca w kółku pochwyci ją, drużyna B wygrywa punkt. Drużyna A widzi to, więc broniąca wytęża całą swoją uwagę, by piłkę odbić lub pochwycić. Lecz i szczęśliwa dzierżycielka piłki dobrze się orientuje, i ponieważ jej przeciwniczka A staje pomiędzy nią a ostatnią (do której właśnie rzut jest zamierzony), rzuca piłkę do jednej ze stojących w równej linii obok, a ta, zanim się drużyna A zdoła w sytuacji rozpatrzyć, do ostatniej, która piłkę pochwyciła, nie wyszedłszy ani też nie wykroczywszy z kółka. W drużynie B ogólna radość, gdyż drużyna ta wygrała jeden punkt.

Grę rozpoczyna teraz jedna z drużyny przeciwnej, i w powyższy sposób rzucając i odrzucając piłkę, stara się każda z drużyn przeprowadzić piłkę do ostatniej, w czem sobie wzajemnie przeszkadzają, stosując się ściśle do reguł gry.

### Reguły gry:

1. Los rozstrzyga, która z drużyn ma grę rozpocząć.

2. Rozpoczyna się grę z tej połowy boiska, na której dotycząca drużyna stoi poza kólkami.

3. Stojącym w kółkach nie wolno w czasie gry wychodzić z kółek lub w chwili schwywania piłki z powietrza wykroczyć z kółka. Wolno natomiast pochylić się naprzód, wtył lub w bok, lub też piłkę z ziemi podjąć.

4. Wykroczenie więc którakolwiek nogą z kółka w chwili schwywania piłki uważa się za błąd, który karze się oddaniem piłki obok stojącej przeciwnicze.

5. Natomiast stojąca w kółku otrzymuje piłkę, gdyby jej przeciwniczka piłkę z ręki wytrąciła lub trąciła ją w chwili, gdy ta miała pochwycić piłkę z powietrza lub ziemi.

**Odmiana.** Wygrywa ta drużyna, której ostatnia, w kółku stojąca, zdoła piłkę pochwycić i wrzucić do koszyka, umieszczonego obok niej w wysokości trzech metrów nad ziemią.

### Wskazówki metodyczne.

Zabawy i gry rzutne przedstawiają wielką wartość z dwu względów: wyrabiają oko i rękę oraz równowagę duchową, będącą następstwem sumy koniecznych, jakkolwiek chwilowych skupień się duchowych w momencie rzutu. Z tego

względu najpożyteczniejsze są te zabawy i gry rzutne, w czasie których wymaga się rzutów częstych i zarazem celnych.

O prawdziwości tego twierdzenia łatwo przekonać się, obserwując np. rzucającego piłkę do kosza, usiłującego trafić piłką gracza lub też starającego się rzucić piłkę do drugiego w ten sposób, by ten mógł ją łatwo schwycić. Podobny również nastrój występuje u chwytającego.

Z tych względów zabawy i gry rzutne powinno się stale uwzględniać nietylko w czasie godzin, przeznaczonych na gry ruchowe, lecz także i w porze zimowej w czasie godzin gimnastyki.

### *c) Gry z podbijaniem.*

Gry te wymagają u grających zręczności w podbijaniu, rzucaniu i chwytaniu piłki. Podstawą i myślą przewodnią tych gier jest bieg. Na tem właśnie polega wysoka wartość fizjologiczna podbijanek.

#### **1. Pacanka.**

Gracze w liczbie 8 — 20 tworzą koło i są zwrócenii twarzą do środka.

Jako przybór służy wielka piłka dęta (do piłki latającej). Podbija ją jeden z graczy ze środka koła do drugiego, stojącego na obwodzie koła, a ten odbija ją w podobny sposób do środka koła, poczem następuje od środka koła odbicie zkolei do drugiego gracza na obwodzie koła i t. d.



### Z a s a d y g r y :

1. Piłkę powinno się podbijać wyłącznie dłońmi i w ten sposób, by ta, zataczając łuk, spadała w wysokości piersi tego, do którego była podbita.
2. Ten, który piłki nie odbił lub też odbił nieprawidłowo, idzie do środka koła.

## 2. Kwadrant.

Kwadrant jest grą przygotowującą do palanta, a mianowicie wyćwicza się w niej podbijanie i chwytanie piłki, oraz szybkie orjentowanie się, tak potrzebne w palancie.

Wielkość boiska zależna jest bardziej od zręczności, niż od ilości grających. Średnia jego wielkość powinna wynosić  $25 \times 40$  m. — Na niem zaznacza się 4-ma chorągiewkami k w a d r a t o boku  $25 \times 25$  m. (stąd nazwa gry). Następnie oznacza się na podstawie kwadratu (przed jednym z boków kwadratu i od jego środka półkolem o promieniu 2 m) królestwo. Metę stanowią cztery rogi kwadratu.

Ilość grających: 12 — 40.

Dzieli się ich na dwie równe drużyny, i obie wybierają prowadzących (matki). Los rzecstrzyga, która drużyna zajmuje królestwo, a która metę.

Jako przybór służy palant płaski lub okrągły, piłka wełniana obszyta skórą lub lekka lecz pełna (porowata) gumowa o średnicy 19 — 20 cm, 4 chorągiewki oraz odpowiednia ilość oznak.

### Cel gry:

- a) dla obu drużyn — osiągnąć jak największą ilość biegów czyli punktów;
- b) dla drużyny, będącej na królestwie — jak najdłużej się tu utrzymać;
- c) dla drużyny, będącej na polu — dostać się możliwie jak najprędzej na królestwo.

### Zasady gry:

1. Los rozstrzyga przez wymierzanie<sup>1)</sup>, która drużyna 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).

<sup>1)</sup> Wymierzanie jest zwykłym sposobem losowania przy grach z podbijaniem palantem. Odbywa się ono między obiema „matkami” w sposób następujący:

Jedna matka („białych”) rzuca palant do drugiej („czerwonych”), która go chwytą jedną ręką i, nie zmieniając chwytu, obraca rękę w ten sposób, że palant, zwrócony wolnym końcem ku górze, zajmie położenie pionowe. Następnie chwytą matka „białych” jedną ręką tuż ponad chwytem matki „czerwonych”, poczem znowu matka „białych”, i tak idą chwydami w górę, aż któraś z matek chwyci koniec górny. Nie jest ona jednak jeszcze w posiadaniu palanta, jako widomego znaku władzy na królestwie. Wpierw musi ona dowieść siły ostatniego chwytu, oprowadzając palant trzy razy wkoło głowy. (Prof. dr. Piasecki: Gry i zabawy ruchowe dla dzieci i młodzieży).

U w a g i : 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 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 linię królestwa.

3. Piłkę podbija się tylko jeden raz.

4. Skuty jest ten: a) kto piłki nie podbije, lub zrobi „szczura“, t. j. piłka potoczy się po ziemi, lub jeśli piłka upadnie przed linią graniczną boiska (równoległą do linii królestwa);

b) kto nie dobiegnie do chorągiewki, zanim piłka dotknie ziemi na królestwie;

c) kto zadał kampę nieprawidłowo, t. j. w ten sposób, że piłka przeszła skośnie poza boczne granice boiska;

d) czyją kampę na polu schwytało;

e) kto po odbiciu piłki rzucił palant choćby tylko jednym końcem na metę.

5. Drużyny zmieniają miejsca:

a) jeżeli jeden z graczy, stojących na polu, schwyta kampę w jedną rękę;

b) jeżeli niema na królestwie żadnego uprawionego do podbijania gracza.

6. Prawo wykupu ma każdy po prawidłowo wykonanym biegu. Wolno mu wykupić każdego skutego z wyjątkiem tego (tych), który się skuł równocześnie z biegiem wykupującego.

**Przebieg gry:** Los rozstrzygnął np., że królestwo zajmuje drużyna białych. Prowadzący drużyny białych ustawia więc swoich w szeregu na boisku i oznacza każdego numerem porządkowym, każąc odliczyć.

Równocześnie prowadzący drużynę czerwonych ustawia swoich na mecie w szachownicę, bacząc, by całe boisko było zajęte, i to nie tylko w obrębie kwadratu, ale także poza linią graniczną, równoległą do granicy królestwa (linja tylna). Na dany sygnał, t. j. długi gwizd, wszyscy zwracają uwagę na królestwo, bo tam już wystąpił biały, oznaczony numerem 1, ujął palant i daje „kampę”. Lecz palant przeciął powietrze, nie podbiwszy zadanej piłki. Gracz „się skuł” i idzie na miejsce skutych. Występuje z drużyny białych nr. 2, podrzuca piłkę i silnie ją podbija. Piłka zatacza piękny i długi łuk, przechodzi ponad linią tylną kwadratu i spada na ziemię. Tymczasem jeden z czerwonych stara się ją pochwycić. U białych chwila oczekiwania, bo gdyby czerwony chwycił piłkę jedną ręką, drużyny musiałyby zmienić miejsca. Chwył jedną ręką jednak mu się nie udaje, bo za mało ma w tym kierunku wprawy. Piłka wypada mu z ręki, a on, starając się zatrzymać ją nogą<sup>1)</sup>, podbił ją jeszcze dalej. Tymczasem biały umie wykorzystać wszystkie błędy przeciwnika. Bezpośrednio po podbiciu piłki rzuca palant w obrębie królestwa, biegnie w stronę prawą do pierwszej chorągiewki i dotyka jej. Wtem widzi, że przeciwnik podbił piłkę w pośpiechu nogą, i spodziewa się, że nieprędko jej dostanie. Biały korzysta z tego, biegnie do następnej chorągiewki, dotyka się jej również, a widząc, że przeciwnik zdołał tymczasem za-

<sup>1)</sup> Z zasady zatrzymuje się piłkę małą tylko rękami.

trzymać 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 linię królestwa; oznajmiają to dwa krótkie gwizdy. Gdyby piłka przeszła przez linię 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 dzieje się z białym, który stał przy drugiej chorągiewce? Stoi w tem samym miejscu, i to go uratowało. Widział zadaną kampę, spodziewał się, że czerwoni ją schwytają, więc nie biegł. Gdyby był wybiegł, byłby skuty. Występuje czwarty z białych. Czerwoni wiedzą, że jest to dobry gracz, więc posuwają się wtył. Czwarty podrzuca piłkę i silnie podbija ją 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 granicę tylną, a zatem w granicach przepisanych. Tymczasem biały, stojący przy drugiej chorągiewce, biegnie chyżo do chorągiewki trzeciej, a po dotknięciu się jej — do chorągiewki czwartej, t. j. zdobywa dla swej drużyny jeden bieg czyli jeden punkt i zarazem uzyskuje prawo wykupu jednego „skutego”. Wykupuje też trzeciego, bo ten podbija piłkę wprawniej niż drugi. Czwarty t. j. właśnie ten, który dał tak daleko „kampę”, przybył do trzeciej chorągiewki (dotknąwszy po drodze pierwszej i drugiej), zanim czerwonym udało się odrzucić piłkę na królestwo. Również 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 drugi bieg czyli drugi

punkt. Występuje teraz z kolei gracz 6-ty i zadaje „kampe” wysoką, lecz krótką. To już wychodzi na szkodę białych, bo piłka pada właśnie w kierunku jednego ze zręczniejszych graczy. Ten, widząc, że piłka pada wprost na niego, miał czas do tego się przygotować i schwytał ją jednorącz, wobec czego obie drużyny zmieniają swe miejsca. Teraz rozpoczyna się dalszy ciąg gry w sposób wyżej opisany, chociaż role się zmieniły.

### 3. Pikiety.

Boisko. Wielkość boiska zależy od ilości grających. Jest to prostokąt o długości 40 — 50 m i szerokości 20 — 30 m i jest ograniczony chorągiewkami. W obrębie boiska, przy jednym z krótszych jego boków, znajduje się królestwo.

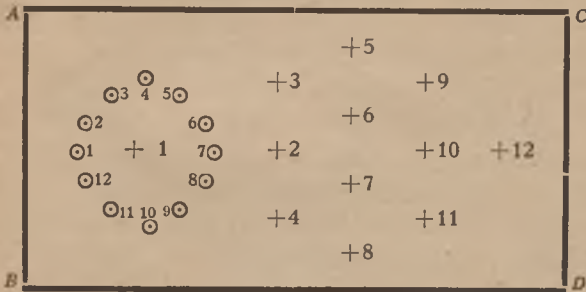


Fig. 35.

Przybory. Tyle chorągiewek (pikiet) i rakiet (palantów), ile wynosi połowa grających, oraz jedna piłka tenisowa lub palantowa. Chorągiewki (pikiety) ustawia się na królestwie na obwodzie koła w odstępnie 2 — 5 kroków (fig. 35).



Podział na drużyny. Ilość graczy 16—30. Dziela się oni na dwie równe drużyny, np. białych i czerwonych.

Cel gry: Dla drużyny królującej jak najdłużej się utrzymać na królestwie i zyskać tu możliwie jak największą liczbę punktów; dla drużyny, będącej na mecie, korzystać ze wszystkich błędów przeciwników i dostać się jak najprędzej na królestwo.

#### Zasady gry:

1. Zadający stoi w chwili zadawania w odległości 3—5 kroków naprzeciw podbijającego.

2. Bieg wolno wykonać po prawidłowo zadanej kampie.

3. Kampa jest nieprawidłowa:

a) jeżeli piłki nie zadał sam zadający;

b) jeżeli piłki nie podbito wprost z powietrza bezpośrednio po zadaniu;

c) jeżeli podbita piłka wyszła poza boczne granice prostokątu (o ile nie dotknęła przedtem jednego z drużyny przeciwnej).

4. Bieg wykonywa się w prawo lub w lewo zależnie od poprzedniej umowy.

5. Dobiegnięcie do następnego pikietu i nakrycie go liczy się za jeden punkt.

6. Punkty liczy głośno tylko matka drużyny królującej.

7. Do koła nie wolno wchodzić nikomu z drużyny, będącej na mecie, prócz zadającego.

8. Zadający wychodzi z koła, gdy drużyna przeciwna uzyskała prawo do „krzyża“.

9. prawo do „krzyża“ zyskuje drużyna, królująca po trzecim biegu.

U w a g a: Po ponownem uzyskaniu królestwa nie wlicza się do „krzyża“ biegów wykonanych przed zmianą miejsca.

10. „Krzyż“ wytrzymuje się przez trzy takty, które prowadzący liczy głośno.

11. Zmiana miejsc następuje:

a) jeżeli kampę schwytano z powietrza jednorącz:

b) jeżeli jeden z drużyny przeciwnej zdoła nakryć piłką chwilowo odsłonięty w czasie „biegu“ lub „krzyża“ pikiet.

12. Wygrane oblicza się w następujący sposób:

a) bieg od jednego pikietu do drugiego liczy się za jeden punkt;

b) po dwukrotnem obiegnięciu koła po jednej kampie oblicza się punkty podwójnie, po trzykrotnem potrójnie i t. d.;

c) „krzyż“ liczy się za 100 punktów, dwa „krzyże“ bezpośrednio po sobie 200 punktów, każdy zaś następny „krzyż“ o 100 punktów więcej.

Wygrywa ta drużyna, która po pewnym zgóry oznaczonym czasie zyska większą liczbę punktów.

Przebieg gry. Los rozstrzygnał, że np. drużyna białych zajmuje królestwo, drużyna zaś czerwonych metę.

Każdy z białych staje z rakieta w rękę przy swoim pikiecie, matka zaś przy pikiecie pierwszym czyli głównym. W środku koła staje zadający drużyny przeciwnej, a jego współgrający (czerwoni) zajmują resztę boiska.

Na dany sygnał rozpoczęła się gra. Stojący w środku koła (czerwony) podrzucił piłkę w górę w kierunku pikietu głównego. Matka białych, która przy rozpoczęciu gry stoi z zasady przy pikiecie pierwszym, wykorzystwała moment, w którym piłka spadając osiągnęła odpowiednią wysokość, i podbiła ją silnie w kierunku drużyny przeciwnej. Piłka zatoczyła wysoki łuk, co też biali wyzyskują natychmiast. Biegną od pikietu do pikietu, uderzając rakieta (palantem) o koniec pikietu. Biegną szybko za matką w przekonaniu, że zdołają wykonać przynajmniej jeden bieg, gdyż — zdawało się — że piłka upadnie dość daleko. Wszyscy też słuchają karnie głośnego liczenia matki, gdyż wiedzą, że muszą do tego zastosować swój następny bieg, i że jeden nierozważny krok może być powodem zmiany miejsca. W tej właśnie chwili woła matka, biegnąc od pikietu do pikietu: raz, dwa, trzy, cztery, pięć, gdy wtem pada rozkaz: „dość!“ Ci, którzy nie zwrócili uwagi na to, co się dzieje na polu białych, nie rozumieją tego rozkazu matki. Zdaje im się, że rozkaz jest przedwczesny. Mimo to zastosowali się do niego, i dobiegłszy szybko do następnego pikietu, nakryli koniec jego rakieta

(palantem). I dobrze się stało. Zadana kampa była wprawdzie daleka, a czerwonemu łapiącemu kampę wypadła piłka z ręki, jednakże stojący przed nim podniósł szybko piłkę z ziemi i odrzucił czerwonemu stojącemu w kole, który chwycił ją z powietrza i już biegł do jednego z pikietów, by go piłką nakryć. Czerwoni cieszą się już zgóry z tego dla siebie pomyślnego momentu, gdyż wiedzą, że ich współgrający należy do zręcznych i szybko się orientujących. Biali są przytem tak zajęci biegiem, że zdaje się, jakoby niebezpieczeństwa nie widzieli, gdy wtem głośne „dość!“ pada, i wszystko staje z raketami na pikietach jak wryte. Biali są zadowoleni z takiego początku gry, gdyż nie tylko zyskali pięć punktów, ale także utrzymali się na królestwie. Następną kampę odbija w powyższy sposób biały, stojący w tej chwili przy pierwszym pikiecie. Kampa jest jeszcze dalsza, a zanim piłka dostała się do rąk czerwonego wewnątrz koła, biali zdolali dokończyć pierwszy obieg i wykonać dwa następne. Ponieważ grających jest po każdej stronie po 12, przeto biali, wykonywając przy jednej kampie dwa biegi, zyskują podwójną liczbę punktów: do pierwszego biegu brakowało 7 punktów, drugi i trzeci zaś wynosił 24 punkty (razem 31), wobec czego zyskali przy drugiej kampie 62 punkty. Biali mają wobec tego prawo do „krzyża“. Przy następnej kampie robią „krzyż“, t. j. zbiegają się w środku koła, uderzają raketami o raketę, po-

czem nakrywają niemi szybko swoje pikiety. (Por. punkt 10). Ponieważ czerwony nie zdołał przedtem dotknąć piłką jednego z odsłoniętych pikietów, przeto biali liczą sobie za „krzyż“ 100 punktów. Przy następnej kampie są biali mniej szczęśliwi. Kampa była dość bliska, a jeden z czerwonych złapał piłkę z powietrza jedną ręką. Następuje wobec tego zmiana miejsc, i gra toczy się w powyższy sposób dalej.

### Wskazówki metodyczne.

Cechą charakterystyczną gier z podbijaniem jest moment podbicia piłki ręką lub palantem. Czynność ta jest dla początkujących tak trudna, że trzeba ją przygotować osobno drogą zabawy. Działwa podbija piłkę początkowo ręką (otwartą dłonią), następnie palantem krótkim i płaskim, a w końcu palantem okrągłym.

Działwa, a w szczególności chłopcy chętnie ćwiczą się w podbijaniu, a nie mając pod ręką potrzebnych przyborów, podbijają częstokroć kijem kamyki, co może spowodować nieszczęśliwe wypadki. Z tego względu każdy uczeń powinien mieć ze sobą piłkę, by móc wyładować w każdej wolnej chwili nadmiar energii, będącej prawdopodobnie następstwem popędu łowieckiego, i ćwiczyć zarazem oko i rękę oraz wzmacniać tą drogą swój układ nerwowy.

## UKŁAD LEKCYJ ZABAW I GIER.

W układzie lekcyj zabaw i gier ruchowych należy zwrócić uwagę na dobór zabaw i gier i ich zestawienie w poszczególnych lekcjach. Chodzi tu mianowicie o dostosowanie się do potrzeb fizjologicznych i duchowych dziatwy i młodzieży w różnych okresach życia oraz o rozwój jej sprawności w różnych kierunkach. Tak więc dla dziatwy w wieku 6—10 lat musimy dobrać zabawy jak najprostsze, łączące się z ruchem szybkim i krótkotrwałym. Po 10 roku życia możemy stosować obok zabaw również gry. We wszystkich okresach życia będziemy stosowali w każdej lekcji nietylko zabawy i gry bieżne, lecz również z użyciem piłki jako przyboru do chwytania, podbijania lub celnego rzucania.

Zabawy i gry w jednej lekcji zestawiamy zatem w ten sposób, by wysiłek pracy, mniejszy z początku lekcji ( $\frac{1}{3}$  lekcji), stale narastał, by szczyt tego natężenia przypadał po pierwszej połowie lekcji, i by wysiłek ten potem zwolna opadał. Następnie, by po wszelkich zabawach i grach bardziej natężających następowały zabawy i gry o wysiłkach łagodniejszych. Przy doborze



i następstwie zabaw i gier należy wziąć pod uwagę również względy technicznej natury: wszystkie poprzednie zabawy i gry powinny być tak dobrane i zestawione, by przygotowywały do następnych. Ponieważ chodzi w tym wypadku o nabycie wprawy w różnych kierunkach, jest rzeczą konieczną, by niektóre zabawy i gry kilkakrotnie się powtarzały w formie poprzedniej lub też odmiennej, jednakże zbliżonej do formy poprzedniej. Wszystkie powyższe zasady uwzględniono w „Przykładach osnów lekcyjnych dla wieku 6 — 8, 8 — 10, 10 — 13 lat“.

## PRZYKŁADY OSNÓW LEKCYJNYCH ZABAW i GIER DLA DZIATWY W WIEKU 6—8 LAT.

### O s n o w a I.\*)

1. Ptaszek (str. 25).
2. Natarcie (str. 39).
3. Siad płaski rozkroczny, dwójkami naprzeciw siebie, i rzuty piłką po ziemi.
4. Brytan (str. 40).
5. Ptaszek (str. 25).

### O s n o w a II.

1. Ptaszek (str. 25).
2. Brytan (str. 40).
3. Natarcie (str. 39).
4. Rzuty i chwytty piłki oburącz (każdy dla siebie) (str. 46).
5. Natarcie (str. 39).
6. Siad na ziemi, nogi w rozkroku, i toczenie piłki.
7. Brytan (str. 40).
8. Ptaszek (str. 25).

### O s n o w a III.

1. Ojciec Wirgiljusz (str. 27)
2. Natarcie (str. 39).
3. Rzuty i chwytty piłki oburącz (str. 49).
4. Brytan (str. 40).
5. Bieg łańcuchowy (str. 39)
6. Dwójkami naprzeciw siebie i rzuty i chwytty piłki oburącz (str. 49)
7. Brytan (str. 40).
8. Ptaszek (str. 25).

\* ) Powyższe osnowy są przeznaczone dla lekcji 45-minutowych. Przy lekcjach 30-minutowych należy ilość zabaw odpowiednio zredukować.

## WIEK 8 — 10 LAT.

## O s n o w a I.

1. Młyn (str. 30).
2. Koty (str. 40).
3. Dwójkami naprzeciw siebie — i rzuty i chwytę piłki oburącz (zwiększać odległość w miarę wprawy) (str. 49).
4. Bieg strażacki (str. 41).
5. Zajączki (str. 42).
6. Rzuty i chwytę piłki jednorącz (każdy dla siebie) (str. 46).
7. Młyn (str. 30).

## O s n o w a II.

1. Stoi różyczka (str. 31).
2. Berek (str. 59).
3. Piłka przemytnik (str. 110).
4. Szczur (str. 43).
5. Król i jego dzieci (str. 60).
6. Koty (str. 40).
7. Król (str. 99).
8. Stoi różyczka (str. 31).

## O s n o w a III.

1. Ciuciubabka (str. 32).
2. Berek ranny (str. 60).
3. Podrywka podawana (str. 100).
4. Król i jego dzieci (str. 60)
5. Skoczek (str. 107).
6. Brytany (str. 40).
7. Każde dziecko nosek ma (str. 37).

## WIEK 10 — 13 LAT.

## O s n o w a I.

1. Kot i mysz w kole (str. 62).
2. Zgadywany (str. 108).

3. Murzyn (str. 61).
4. Oblężenie twierdzy (str. 102).
5. Ćwiczenie w podbijaniu piłki dłonią lewą i prawą naprzemian (str. 47).
6. Dwójkami naprzeciw siebie i rzuty i chwytty piłki jedną ręką (lewą i prawą naprzemian) (str. 49).
7. Niedźwiedź (str. 68).

#### O s n o w a II.

1. Zgadnij, kogo niema (str. 34).
2. Strzelec (str. 110).
3. Poczta w miejscu i w chodzie (str. 111).
4. Berek, Odmiana II (str. 60).
5. Wilki i brytany (str. 78).
6. Pierścień (str. 36).

#### O s n o w a III.

1. Baran (str. 64).
2. Wyścig piłek w kole (str. 104).
3. Bieg rozstawny, Odmiana I. (str. 82).
4. Rzuty piłki do kosza (str. 53).
5. Poczta w chodzie i biegu (str. 111).
6. Pacanka (str. 121).
7. Niedźwiedź (str. 68).

#### O s n o w a IV.

1. Koszenie trawy (str. 43).
2. Poczta w biegu (str. 112).
3. Pacanka (str. 121).
4. Rzuty piłki do kosza (str. 53).
5. Podaj dalej (str. 117).

#### O s n o w a V.

1. Ćwiczenie w podbijaniu piłki dłonią lewą i prawą naprzemian (str. 47).

2. Kwadrant (str. 122).
3. Myśliwy (str. 87).
4. Ćwiczenie w podbijaniu piłki dłonią lewą i prawą na-  
przemian (str. 47).

O s n o w a VI.

1. Pacanka (str. 121).
2. Pikiety (str. 127).
3. Harce (str. 94).
4. Pacanka (str. 121).



# TREŚĆ

	Str.
Przedmowa - - - - -	1
<b>Wstęp</b>	
Wskazówki metodyczne - - - - -	3
Podział na drużyny - - - - -	10
Boisko - - - - -	12
Przybory - - - - -	13
Ubiór - - - - -	22
Wskazówki zdrowotne - - - - -	24

## Rozdział I.

### a) Zabawy ze śpiewem.

Ptaszek - - - - -	25
Ojciec Wągyljusz - - - - -	27
Olejanka - - - - -	29
Młyn - - - - -	30
Stoi różyczka - - - - -	31
Ciuciubabka - - - - -	32
Pytka - - - - -	33
Zgadnij, kogo niema - - - - -	34
Pierścień - - - - -	36
Każde dziecko nosek ma - - - - -	37

### b) Zabawy bieżne.

Bieg łańcuchowy - - - - -	39
Natarcie - - - - -	39
Brytan - - - - -	40
Koty - - - - -	40



Kruki - - - - -	40
Smok - - - - -	41
Bieg strażacki - - - - -	41
<i>c) Zabawy skoczne.</i>	
Żabki - - - - -	42
Zajaczki - - - - -	42
Szczur - - - - -	43
Koszenie trawy - - - - -	43
<i>d) Zabawy rzutne.</i>	
Wskazówki ogólne - - - - -	44
Rodzaje rzutów - - - - -	45
Rodzaje chwytów - - - - -	50
Bombardowanie wieży - - - - -	53
Strzelcy - - - - -	53
Piłki do kosza - - - - -	53
Wskazówki metodyczne - - - - -	54

## R o z d z i a ł II.

## Gry ruchowe.

<i>a) Gry bieżne.</i>	
Berek - - - - -	59
Król i jego dzieci - - - - -	60
Murzyn - - - - -	61
Kot i mysz - - - - -	62
Baran - - - - -	64
Niedźwiedź - - - - -	68
Labirynt - - - - -	69
Dzień i noc - - - - -	69
Pogoń barw - - - - -	70
Rybak - - - - -	71
Polowanie na zające - - - - -	72
Strażak - - - - -	72
Przeprowadzka - - - - -	73
Kto prędzej dokoła - - - - -	74

Lis i gęsi (Wilk i owce) - - - - -	76
Ostatnia dwójka wprzód - - - - -	76
Trzeciak - - - - -	77
Wilki i brytany - - - - -	78
Niema zbójów w lesie - - - - -	80
Myśliwy, jastrząb i pszczoła - - - - -	81
Bieg rozstawny - - - - -	82
Myśliwy - - - - -	87
Wyzywanka - - - - -	90
Zbóje - - - - -	91
Walka o sztandary - - - - -	92
Harce - - - - -	94
Wskazówki metodyczne - - - - -	98

b) Gry rzutne.

Król - - - - -	99
Podrywka podawana - - - - -	100
Podrywka rzucona - - - - -	101
Oblężenie twierdzy - - - - -	102
Wyścig piłek w dwuszeregach - - - - -	102
Wyścig piłek w kole - - - - -	104
Wyścig piłek w rzędach z półobrotami - - - - -	105
Wyścigi piłek w dwurzędach - - - - -	106
Skoczek - - - - -	107
Zgadywany - - - - -	108
Piłka - przemytnik - - - - -	110
Strzelec - - - - -	110
Poczta - - - - -	111
Piłka graniczna - - - - -	112
Piłka uszata - - - - -	115
Podaj dalej - - - - -	117
Wskazówki metodyczne - - - - -	120

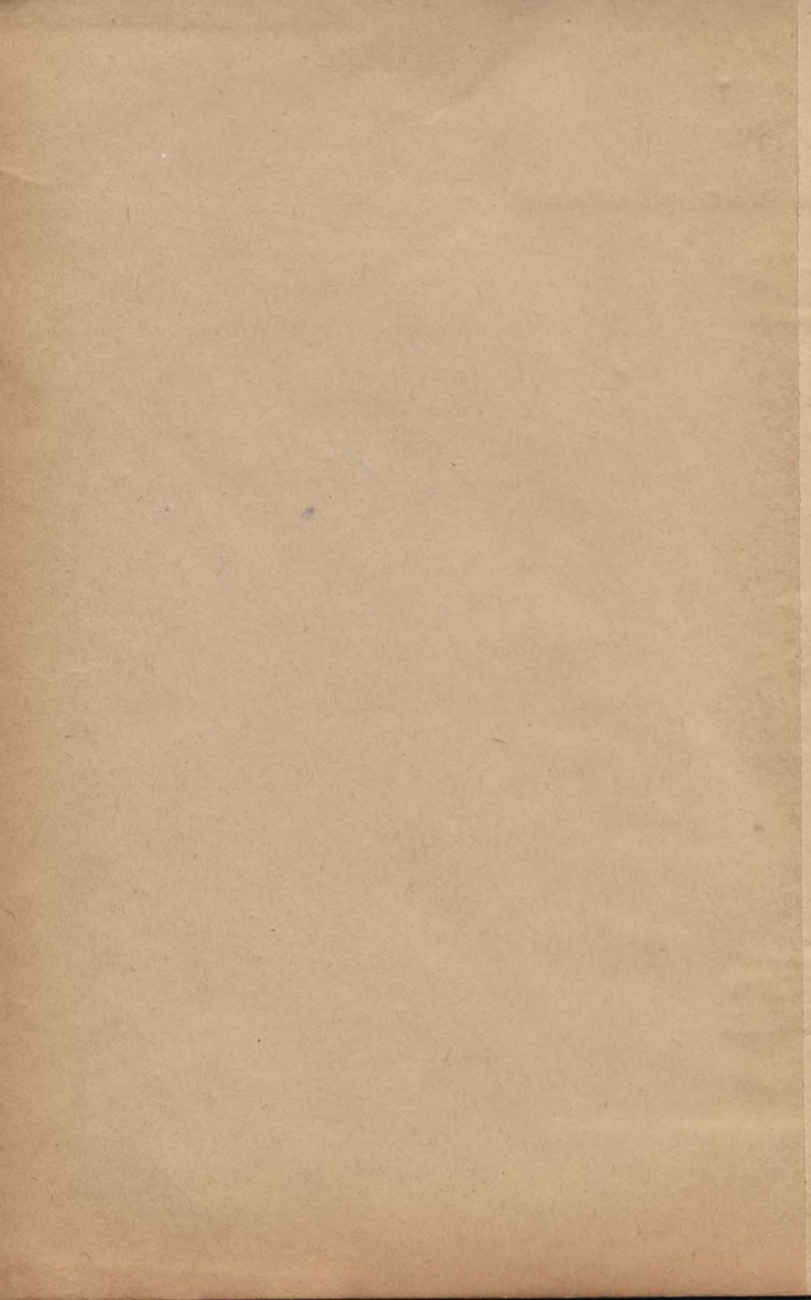
c) Gry z podbijaniem.

Pacanka - - - - -	121
Kwadrant - - - - -	122

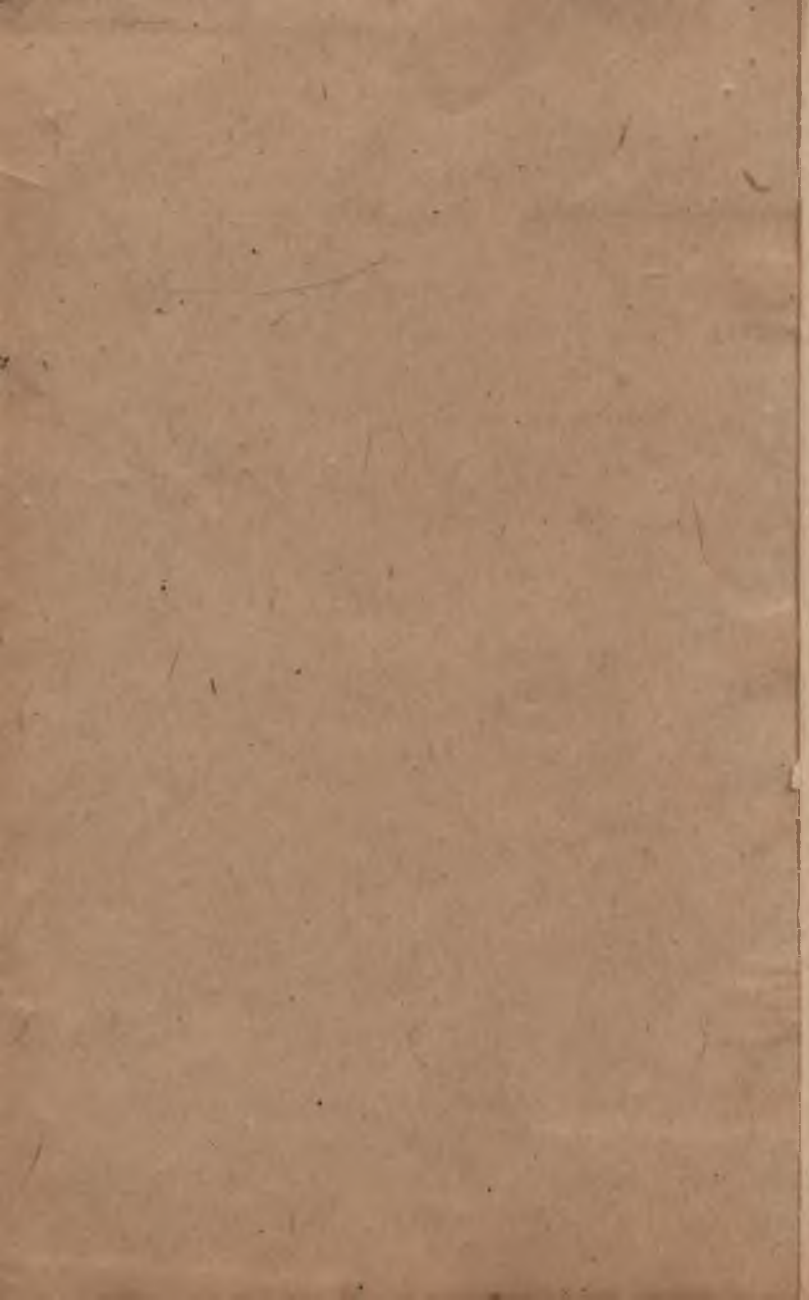
Pikiety - - - - -	127
Wskazówki metodyczne - - - - -	132
<b>Układ lekcji zabaw i gier - - - - -</b>	<b>133</b>

*Przykłady osnów lekcyjnych zabaw i gier.*

Wiek 6 — 8 lat - - - - -	135
Wiek 8 — 10 lat - - - - -	136
Wiek 10 — 13 lat - - - - -	137













**KOLEKCJA  
SWF UJ**

A.

40

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051397