



V7 174 251  
xx 00 2073018

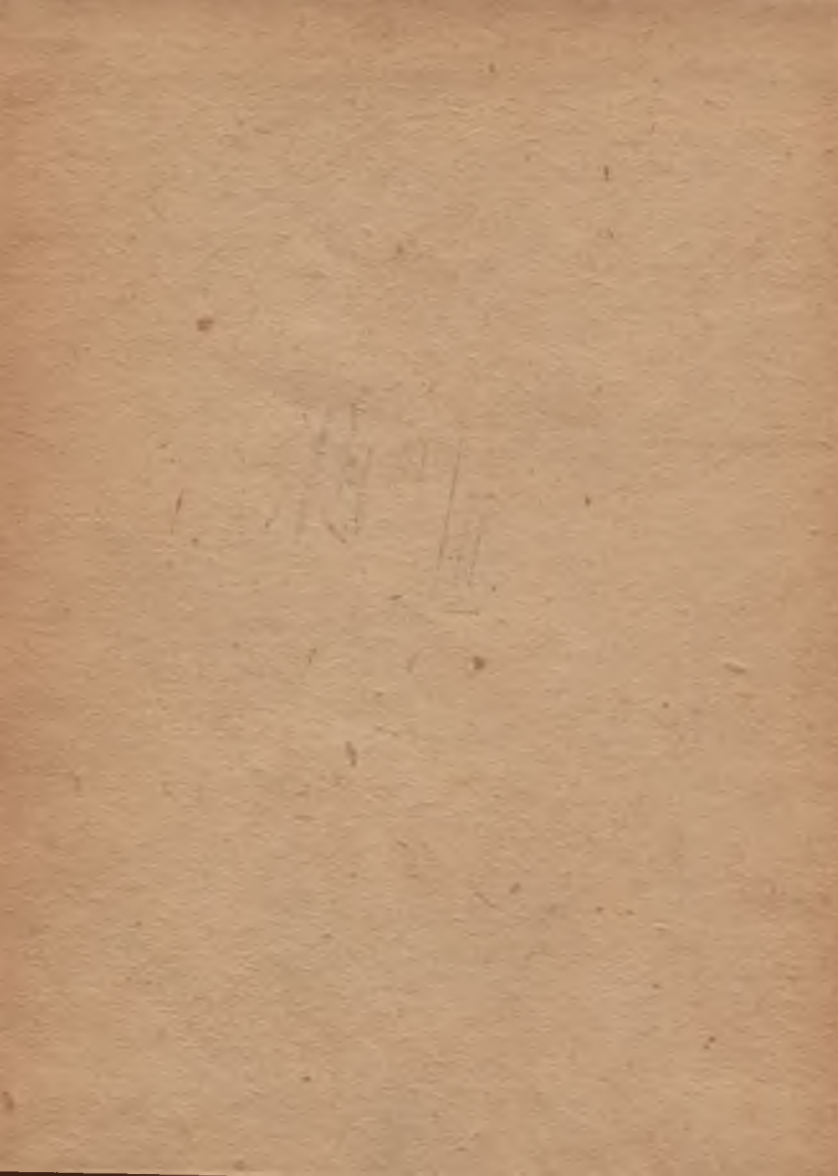
Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800051887

383/2





PAŃSTWOWE KURSA  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W KRAKOWIE

HAMBURGER ALFRED.

R. 536

## WSKAZÓWKI

DO GIMNASTYKI WYCHOWAWCZEJ  
DLA UŻYTKU NAUCZYCIELI  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.



KRAKÓW 1922.



137

---

Druk. St. Reznika w Sosnowcu. № 204.

[37.016:796]:796.41.015](07)

## PRZEDMOWA.

---

Podręcznik ten napisałem dla tych, którzy ukończyli kursa wychowania fizycznego, a zatem dla obznajomionych szczegółowo z wszystkimi ćwiczeniami, wchodzącymi w zakres gimnastyki wychowawczej. Podaję więc tylko zwięzłe streszczenie oraz najważniejsze ćwiczenia do układania lekcji.

Nie opisuję „gier i zabaw ruchomych“ wobec wielu podręczników napisanych na ten temat.

Co zaś do „lekkiej atletyki“, wobec podręcznika „Czesława Kłosa“, w którym szczegółowo opisane są ćwiczenia, dodam tylko, że ci, którzy uprawiają lekką atletykę powinni poznać różne metody, a przez praktykę nie jeden wyrobi sobie własną metodę, zastosowaną do swoich indywidualnych warunków cielesnych i duchowych.



## W S T Ę P.

Musimy uzmysłować sobie dwa systemy, na których można budować metody gimnastyczne.

Wszystkie narody, które uprawiają ćwiczenia fizyczne jakiegokolwiek bądź rodzaju, budują daną metodę na systemie, gdzie 1) człowiek służy dla przyrządu lub przyboru, albo też przeciwnie, gdzie 2) przyrząd lub przybór służy dla człowieka.

Nasza metoda oparta jest na systemie, gdzie przyrząd lub przybór służy dla człowieka, a system ten oparty jest na podstawie anatomji i fizjologii, to znaczy: że każdy ruch da się udowodnić, w jakim celu dane ćwiczenia wykonujemy. Stąd też gimnastyka nasza ma nazwę gimnastyki wychowawczej.

Pod nazwą gimnastyki wychowawczej rozumieć należy naukę o takich ruchach, które są zgodne z prawami, jakim podlega organizm człowieka.

Celem gimnastyki wychowawczej jest 1) zdrowie człowieka, to znaczy zdolność do pracy ciągłej; 2) zręczność, to znaczy: pracę (zawodową) wykonać bez wysiłku; 3) zgrabność, czyli wdzięk, to znaczy: pracę wykonać umiejętnie, pięknie; 4) wy-



robienie cnót obywatelskich, to znaczy: poza pracą zawodową oddać się społeczeństwu na usługi. Zadaniem przeto gimnastyki wychowawczej jest dążenie zapobiegawcze, następnie rozwijające.

Nadto gimnastyką wychowawczą wyrabiamy przymioty ducha i potęgujemy siłę woli, wobec tego dzielimy gimnastykę wychowawczą na trzy główne działy.

## **I. Ćwiczenia racjonalno-zdrowotne,**

które poprawiają błędy ciała, działają zapobiegawczo ujemnym wpływom życia.

Praca w zamkniętej przestrzeni, staje się przyczyną wielu szkód cielesnych, przedewszystkiem: 1) niedokrewności, z powodu przebywania w zepsutem powietrzu; 2) skrzywienia kręgosłupa, a przez to płaskiej klatki piersiowej, z powodu wadliwego trzymania się (siedzenia); 3) przekrwienia mózgu, z powodu natężonej uwagi. Przeciw tym wadom służą ćwiczenia racjonalno-zdrowotne, które zarazem rozwijają organizm człowieka, wzmacniają siły fizyczne, wyrabiają odwagę, budzą zamiłowanie piękną, uczą harmonji i podporządkowania woli jednostki pod wolę ogółu, utrzymują czerstwość ciała i duszy.

## **II. Gry i zabawy ruchowe,**

które wyrabiają i potęgują przymioty ducha, jak:

przytomność umysłu, zmysł orientacyjny, zręczność, zgrabność.

### **III. Lekka atletyka,**

która wyrabia wysiłek woli.

Jeżeli dodamy do tych trzech głównych działów ćwiczenia sportowe, jak: jazdę na kole, pływanie, wiosłowanie, jazdę na łyżwach i nartach, będziemy mieli całokształt wychowania fizycznego, a przez takie wychowanie, młodzieniec uprawiający powyższe działy od 6 do 20 roku życia, będzie jednostką zupełnie zdrową i przygotowaną do najcięższej służby zawodowej i wojskowej. Młodzież wychowana w powyższy sposób do późnej starości będzie uprawiała ćwiczenia fizyczne odpowiednie dla każdego wieku, przez co naród nasz będzie silny i odporny na każde zło, i nie będzie jednostki, któraby nie przysporzyła państwu wszechstronnych korzyści.

---

## **I. Dział. Ćwiczenia racjonalno-zdrowotne.**

Środkiem gimnastyki racjonalno-zdrowotnej powinien zatem być taki ruch, który w swoich skutkach da się udowodnić na podstawie anatomji i fizjologii. Ruchy te dzielimy na poszczególne grupy, według rozmaitego ich wpływu na organizm

człowieka. Ruch wykonujemy, wychodząc z pewnej postawy pierwotnej, którą przybieramy na dany rozkaz. Po wykonaniu ruchu, przychodzimy do postawy końcowej, która może być taka sama, jak postawa pierwotna, lub od niej odmienna. A zatem ćwiczenie jest to ruch, jaki ciało wykona między postawą pierwotną a postawą końcową. Ćwiczenia dzielimy na wolne, jeżeli wykonujemy je bez użycia przyrządu, przyboru, lub bez pomocy współćwiczącego, w przeciwnym razie są ćwiczenia mieszane.

### **Wskazówki metodyczne.**

1. Ćwiczenia przeprowadzać należy masowo, przez to zyskuje się na karności.
2. Ład i porządek trzyma ćwiczących w należytej karności, prócz tego ład i porządek jest dobrym czynnikiem wychowania społecznego.
3. W czasie ćwiczeń należy zwracać uwagę na dokładność i pewność każdego ruchu, dlatego prowadzący nie powinien być ciągle na jednym miejscu — powinien wszystkich ćwiczących widzieć, by mógł ich poprawiać.
4. Nastrój podczas ćwiczeń powinien być poważny.
5. Ćwiczenia należy prowadzić według planu.
6. Plan musi być dostosowany do siły ćwiczących.
7. Należy unikać długich opisów ćwiczeń.
8. Gimnastykę powinno się traktować ze zrozu-

mieniem rzeczy, a prowadzący powinien być do lekcji należycie przygotowany.

9. Nie dawać ćwiczeń za trudnych, gdyż następuje lekceważenie dokładności w wykonywaniu i rozluźnia się karność.
10. Nie wolno ćwiczących przetężyć.
11. Po ćwiczeniach forsowniejszych powinno nastąpić ćwiczenia łatwiejsze, skutkiem czego ciało pracując odpoczywa.
12. Po ćwiczeniach, w czasie których, praca płuc i serca jest wzmożona, następują ćwiczenia odwodzące.
13. Uwagę zwracać na stopniowanie ćwiczeń.
14. Ochrona podczas ćwiczeń jest potrzebna; w tym celu:
15. Należy ćwiczących uczyć ochraniać się wzajemnie.
16. Ponieważ na każdej lekcji powinny być ćwiczenia w zwieszeniu, dlatego, jeżeli w grupie trzeciej wypadają ćwiczenia w podporze, lub inne, np. ćw. oporne, mocowania itp. prowadzący powinien uważać, by ćwiczenia grupy V, VI, VIII lub IX-tej uwzględnione były w zwieszeniu.

### **Wskazówki higieniczne.**

1. Strój ćwiczebny powinien być wygodny.
2. Ćwiczyć o ile możliwości bez koszulek—kobiety w koszulkach.

3. Dążyć do tego, by podłoga w sali była pokryta linoleum.
4. Przy każdej sali powinny być natryski.
5. Po ćwiczeniach ciało należy zmyć wodą letnią.
6. W zasadzie ćwiczenia wykonywać na świeżem powietrzu—a tylko z konieczności na sali przy oknach otwartych, o ile temperatura na to zezwala.
7. Okna w sali otwierać od strony słońca—w czasie wiatru od strony przeciwnej kierunkowi wiatru.
8. Podczas biegu stanowczo okna mają być otwarte.
9. Kobietom w czasie menstruacji ćwiczyć nie wolno.
10. Przynrządy o ile możności powinny odpowiadać przeszkodom, z którymi spotykamy się w życiu codziennem. Celem przynrządu jest ograniczenie, lub wzmocnienie pracy mięśni—a niekiedy ułatwienie ćwiczenia.

### **Błędy u ćwiczących.**

1. Postawa nieodpowiedna.
2. Podczas ćwiczeń, wstrzymuje się oddech.
3. Niedbałość w wykonywaniu ćwiczeń.
4. Ruchu nie wykonują ćwiczący do ostatecznych granic.
5. Ćwiczący regularnie nie uczęszczają na lekcje.

### **Błędy u prowadzącego.**

1. Nie potrafi u ćwiczących utrzymać uwagi w napięciu.

2. Wytrzymuje ćwiczących w postawie „baczność“
3. Bez powodu daje „spocznij“.
4. Nie przywraca uwagi, gdy 'brak tejże.
5. Objaśnia za długo.
6. Wykonuje ruchy złożone—zanim nie przerobił składowych części.
7. Nie zwraca uwagi na to, czy na danym przyrządzie odpowiednia ilość równocześnie ćwiczy.
8. Za mało poprawia, a za wiele komenderuje.
9. Na jednym miejscu stoi.
10. Ustawia ćwiczących pod wiatr, lub twarzą do słońca.
11. Nie dba o środki ostrożności.
12. Rozkazy wydaje monotannie.
13. Nie dostawia siły głosu do wielkości oddziały.
14. Wytrzymuje za krótko między zapowiedzią a właściwym rozkazem—lub przeciwnie.
15. Nie przeprowadza ćwiczeń poprawczych (nie poprawia błędów).

### **Obowiązki prowadzącego przy nauczaniu w zastępie.**

1. Prócz ochrony (przy której prowadzący trzyma ćwiczącego za przyręcze i przedramię) trzeba nieraz pomocy, która powinna być umiarkowana i nieznaczna, by ćwiczącego nie zrażać.
2. Prowadzący baczy na prawidłowe ustawienie przyrządu; dokładne słownictwo, należyte oznaczenie ćwiczenia, na ochronę i pomoc; na odpo-

wiedni stopień trudności; logiczne stopnowanie od łatwiejszego do trudniejszego, od znanego do nieznanego, od prostego do kombinowanego ćwiczenia; różnorodność; przystęp i odejście od przyrządu; na piękne, czyste wykonanie ćwiczenia.

### **Wpływ ćwiczeń na organizm człowieka.**

Ponieważ na każdej lekcji, mięśnie całego ciała jakoteż organów wewnętrznych powinny być rozruszane, czyli gimnastykowane, dlatego celem lepszego zorientowania się, dzielimy lekcję na 10 grup ćwiczebnych.

## **I. Ćwiczenia wstępne.**

Lekcję rozpoczyna się ćwiczeniami rzędownymi — celem wyrobieniu porządku, poznaniu najprostszych form musztry i dokładnego przyglądu ćwiczących się. Przy ćwiczeniach wstępnych kładziemy największą wagę na ćwiczenia nóg, a to celem odprowadzenia krwi z mózgu i górnej części tułowia do dolnych kończyn ciała, dlatego ćwiczenia nóg przy ćwiczeniach wstępnych zazwyczaj dwukrotnie przerabiamy (najpierw lżejsze, następnie intensywniejsze) i to w ten sposób: że powinny być uwzględnione mięśnie wyprostne, mięśnie uginające i prostujące, mięśnie rozchylające i zbliżające nogi. Ćwiczenia nóg działają odwodząco, dlatego mają nazwę ćwiczeń odwodzących. Ponieważ uspa-

kajają one podniesioną akcję płuc i serca, dlatego i w innych grupach zastosowujemy je wedle potrzeby. Celem przyspieszenia obiegu krwi i wyrobienia ruchliwości, gibkości w stawach — jak również celem przygotowania mięśni do ćwiczeń trudniejszych, zastosowujemy w grupie pierwszej: ćwiczenia głową, ćwiczenia ramionami, ćwiczenia tułowiem i ćwiczenia w głębokiem oddechaniu. A zatem ćwiczenia w grupie pierwszej, tak zwane ćwiczenia wstępne, stanowią niemal cały program lekcyjny, złożony z ćwiczeń najprostszyc i najłatwiejszych. Ruchy nóg i ramion: powinny być energicznie wykonane — a wytrzymywane; zaś ruchy głową, tułowiem i ćwiczenia w głębokiem oddechaniu: w tempie wolnem.

### **Ćwiczenia nóg.**

- Cel: 1. Odprowadzają nadmiar krwi z mózgu.  
2. Regulują obieg krwi.  
3. Wzmacniają mięśnie kończyn dolnych.  
4. Powiększają płaszczyznę stawów i ich gibkość.

Do ćwiczeń nóg należą: I. Stawanie na palcach w różnych postawach, które ćwiczą mięśnie wyprostne. II. Kuczki, przysiady, klęczki, które ćwiczą mięśnie uginające i prostujące nogi. III. Wypady, uniki, postawy szermiercze, które ćwiczą mięśnie uginające i prostujące a zarazem mięśnie



rozchylające i zbliżające nogi. IV. Kroki, wykroki, zakroki, rozkroki, podnoszenia, przenoszenia, skurcze i rzuty, które ćwiczą mięśnie rozchylające i zbliżające nogi — a służą również do wyrobienia mięśni brzusznych. Ćwiczenia ad IV) nadają się bardzo, jako lekkie ćwiczenia nóg, celem uspokojenia podniesionej akcji płuc i serca.

### **Ćwiczenia głową.**

Cel: Wyrobienie mięśni szyi. Ćwiczenia głową dzielimy: 1. Skłony głowy w dół (rzadko używane).

2. Skłony głowy w tył.

3. Skłony głowy w bok.

4. Zwroty głową.

5. Krążenia głową, zawsze zapomocą skłonów głowy.

6. Zwroty + skłony głowy.

### **Ćwiczenia ramion, wolne.**

Cel: Rozwijają mięśnie ramion i górnej części tułowia, wzmacniają mięśnie oddechu — a dodane do ruchów nóg lub do ruchów tułowia, działają intensywniej na mięśnie nóg lub tułowia.

Ćwiczenia ramion dzielą się:

1. Zakładanie rąk — opuszczanie.

2. Zakładanie rąk — prężenie ramion.

3. Podnoszenie ramion — opuszczania.

4. Podnoszenia ramion — przenoszenia — opuszczania.

5. Skurcze ramion — rzuty.

6. Ciosy (przy postawach szermierczych).

Położenie ręki przy położeniu „ramiona w bok“ może być: 1. grzbietne, 2. dłoniowe, 3. promieniowe.

### **Ćwiczenia tułowia.**

Cel: Wzmocnienie mięśni tułowia, jak również wzmocnienie organów wewnętrznych znajdujących się w jamie brzusznej.

Ćwiczenia tułowia dzielą się:

1. Skłon — prostowanie: w dół, wprzód, w tył, w lewo, w prawo, wprzód na lewo, wprzód na prawo, w tył na lewo, w tył na prawo.
2. Zwrot — odwrót tułowia.
3. Zwrot + skłon tułowia: wprzód, w tył, w bok na lewo, w bok na prawo.
4. Skłon + zwrot tułowia.

### **Ćwiczenia w głębokim oddechaniu, czyli ćwiczenia pogłębiające oddech.**

Cel: Wzmocnienie organów oddechowych. Są to ruchy wzięte z innych grup ćwiczebnych. Wykonuje się je w wygodnych postawach w rytmie zastosowanym do oddechu. Z wdechem wykonuje się ruch rozszerzający klatkę piersiową — z wydechem ruch zmniejszający jej objętość.

Wymuszeniem wzmocniony oddech składa się z dwóch części:

1. głęboki wdech zawsze nosem;
2. Wydech zawsze ustami.

Wdech wprowadza do płuc dobre składniki, to jest tlen — wydech odprowadza złe, to jest kwas węglowy. Przy tym głębokim wdechu jest chwila wytrzymania powietrza w płucach, przez co następuje dokładniejsza wymiana materji.

Przez silny wydech opróżniamy dokładnie płuca, przez co stają się zdolne do nowego wdechu. Im głębszy jest oddech, tem większa ilość krwi zostaje naraz oczyszczona, przez co zwiększa się: czynność serca, proces trawienia, proces wymiany materji w komórkach organicznych. Płuca nie są wyłącznie narządem oddechowym, ponieważ w procesie krążenia krwi również oddają ważną usługę. Serce i płuca powodują mechaniczny obieg krwi w następujący sposób: podczas głębokiego wdechu, płuca wywierają nacisk na naczynia krwionośne, wtłaczając krew do serca — przy wydechu nacisk ustaje i krew z serca płynie dalej. Z tego wynika, że głęboki oddech działa na obieg krwi, ułatwia pracę serca—a przy jego osłabieniu, umożliwia mu wzmocnienie i powrót do normalnego stanu. Przez napięcie odpowiednich mięśni i należyłą postawę, można dowolną część płuc napęcznieć powietrzem, dlatego rozróżniamy następujące oddechy: 1. oddech górny (obojczykowy), 2. oddech boczny (żebrowy) 3. oddech dolny (brzuszny).

Z pomiędzy wszystkich części płuc najniebezpieczniejszymi dla zdrowia są ich szczyty, ponieważ są otoczone ze wszystkich stron grubymi kośćmi, wskutek czego powietrze dostaje się do nich tylko podczas głębokiego wdechu.

1. Oddech górny: Przy wdechu wnieść klatkę piersiową wraz z podniesieniem ramion w górę — przy wydechu ramiona opuścić. 2. Oddech boczny: przy wdechu wciągnąć brzuch silnie do środka wraz z założeniem rąk na biodra — przy wydechu, ramiona opuścić w dół. 3. Oddech dolny: przy wdechu wydać brzuch do przodu wraz z podniesieniem ramion w dół zewnątrz, dłoń wprzód — przy wydechu opuścić ramiona w dół.

### **Ćwiczenia poprawcze.**

Celem uzyskania u ćwiczących należytej, poprawnej postawy, stosujemy ruchy, które przeciwdziałają powtarzającym się błędom. Są to tak zwane ćwiczenia poprawcze.

Dla nóg: „stopy złącz“ — „na zewnątrz zwróc“.

Dla ramion: „ręce w pięść“ — „preż palce w dół“.

Dla głowy i klatki piersiowej: „głowę skłon w tył, ramiona w dół zewnątrz, dłoń wprzód“ — „głowę prostuj, ramiona w dół“.

## **II. Skłon napięty.**

Celem prostowania kręgosłupa w kręgach piersiowych, wypuklenia klatki piersiowej i przeciw-

działanie wygięciu w kręgach lędźwiowych. Ćwiczenia te rozszerzają klatkę piersiową, wzmacniają mięśnie łopatek, przez co przyczyniają się do poprawnej pięknej postawy. Przy tych ćwiczeniach pracują mięśnie brzuszne, gdyż kurcząc się przeciwdziałają wygięciu w kręgach lędźwiowych i wysunięciu się miednicy wprzód. Skurcz mięśni brzusznych zwiększa dopływ krwi do górnych części ciała. Ćwiczenia te wymagają pracy wszystkich mięśni, przez co wpływ ich rozszerza się na całe ciało. Bezpośrednio po skłonie napiętym należy uskutečnić skłon w dół, jako ruch przeciwdziałający wygięciu się w kręgach lędźwiowych. Ćwiczenia te wywierają wtedy odpowiedni, dodatni wpływ na organizm, jeżeli są zupełnie prawidłowo i bardzo dokładnie wykonane—nieprawidłowo wykonane przyczyniają się do wygięcia się w lędźwiach, to znaczy: otrzymuje się wprost przeciwne rezultaty, wobec tego należy brać najpierw ćwiczenia przygotowawcze.

### III. Ćwiczenia ramion i górnej części tułowia, przeważnie w zwieszeniu.

Celem wzmocnienia ramion i górnej części tułowia, tudzież rozszerzenia klatki piersiowej. Do ćwiczeń grupy trzeciej używamy po największej części przyrządów, które to ćwiczenia przyczyniają

się do wyrobienia zręczności, odwagi i przytomności umysłu. Ujemną stroną zwieszeń jest to, że utrudniają oddech, ponieważ dolna część klatki piersiowej ściągnięta jest ciężarem nóg w dół — dlatego zwracać uwagę, by zawsze klatka piersiowa była wzniesiona, wtedy obojczyki przybierają formę poziomą, klatka piersiowa wówczas jest najbardziej rozszerzona (tak zwane zwieszenie krótkie). W przeciwnym razie, przez zwieszenie niedbałe (tak zwane „zwieszenie długie“), obojczyki przybierają formę skośną, wówczas klatka piersiowa jest ściśnięta, a oddech jest utrudniony. Ponieważ ćwiczenia grupy trzeciej są bardziej intensywne, działają ujemnie na system nerwowy, dlatego po ćwiczeniach grupy trzeciej, należy brać ćwiczenia równoważne, które działają dodatnio na system nerwowy.

#### **IV. Ćwiczenia równoważne.**

Ćwiczenia równoważne zmuszają ćwiczącego do natężonej uwagi, przez co wpływają dodatnio na system nerwowy. Wyrabiają mięśnie tułowia, szczególnie mięśnie wyprostne. Cechą tych ćwiczeń jest zatrzymanie ciała w równowadze w warunkach utrudnionych, jak zmniejszenie podstawy, lub przeniesienie punktu ciężkości. Chcąc zachować równowagę, staramy się utrzymać linię ciężkości w obrębie podstawy przez odpowiednie ruchy przeciwdziaławcze. Ruchy te nazywamy ruchami przeciw-

ważnymi, i są one albo odruchowe, lub zależne od woli.

Są dwa rodzaje ćwiczeń równoważnych :

1. Właściwe ćwiczenia równoważne, w czasie których podstawa jest ograniczona do jaknajmniejszej powierzchni okrągłej lub do wąskiej listwy. Ćwiczenia te wykonują się w miejscu lub z miejsca powoli. Tu należą ćwiczenia na szrudłach (tylko na boisku). 2. Ćwiczenia równoważne wolne, w czasie których podstawa ciała jest zmniejszona, lecz o tyle wystarczająca, że ciało nie tylko może się na niej utrzymać, ale zarazem można wykonywać ruchy ramion lub nóg — albo też łącznie ruchy ramion i nóg.

## **V. Ćwiczenia karku, grzbietu, łopatek.**

Celem wzmocnienia mięśni tych części ciała. Wpływają one rozszerzająco na klatkę piersiową, przyczyniają się do poprawnego trzymania głowy, wpływają prostująco na kręgosłup, wzmacniają elastyczność i ruchliwość mięśni łopatek.

## **VI. Ćwiczenia brzuszne.**

Celem wzmocnienia mięśni brzusznych. Wzmocnione mięśnie brzuszne stanowią ochronę dla organów znajdujących się w jamie brzusznej. Skurcz i rozkurcz mięśni brzusznych wywiera nacisk na

organa znajdujące się w jamie brzusznej i powoduje prawidłową ich funkcję. Ćwiczenia te wykonane prawidłowo, przyczyniają się do poprawnej postawy — a przez należyłą postawę do prawidłowego układu kręgów lędźwiowych i miednicy.

Rozróżniamy trzy rodzaje ćwiczeń brzusznych:

1. ćwiczenia, w czasie których jeden przyczep mięśni brzusznych jest prawie nieruchomy, podczas gdy drugi zbliża się lub oddala od niego (siad = skłon tułowia w tył — leżenie tyłem = podnoszenie nóg);
2. ćwiczenia, w czasie których stale skurczone mięśnie brzuszne wywierają silny nacisk na organa, znajdujące się w jamie brzusznej (W zwieszeniu ustalonym tyłem = skórcz nóg + poziom nóg — przysiad podporny = skłon podparty);
3. ćwiczenia, w czasie których oba przyczepy są nieruchome, i wyciągnięty mięsień brzuszny dąży do skurczenia się i zbliżania do drugiego przyczepu, przez co zmniejsza się pojemność jamy brzusznej (Podpór leżąc przodem + uginanie ramion — podpór zwieszony przodem + uginanie ramion).

## VII. Chód, bieg.

Pod względem fizjologicznym: przez chód i bieg podnosimy akcję płuc i serca.

Pod względem praktycznym: przez ćwiczenia



chodu i biegu zaoszczędzamy siły i nabieramy wytrwałości.

Pod względem technicznym: chód od biegu różni się tem, że podczas chodu jest chwila, gdy obie nogi dotykają ziemi — w czasie biegu jest chwila, w której obie nogi są ponad ziemią. Pod względem fizjologicznym jest ta różnica, że bieg podnieca w wyższym stopniu pracę płuc i serca, anizeli chód. Ponieważ ćwiczenia w chodzie również uspakajają podniesioną akcję płuc i serca — dlatego chód zastosowujemy zawsze po biegu. Chód powinien odbywać się długimi krokami, w tempie wolnem, ponieważ krótki krok powoduje małą cyrkulację krwi (zastój w żyłach).

## **VIII. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.**

Celem harmonijnego wyćwiczenia całego ciała.

Przy tych ćwiczeniach pracują mięśnie całego tułowia, szczególnie mięśnie wzmacniające ściany jamy brzusznej, wobec tego wywierają dodatni wpływ na organa wewnętrzne, znajdujące się w jamie brzusznej. Ponieważ przy tych ćwiczeniach obie połowy ciała zajęte są jednocześnie pracą różną, przez to działają dodatnio na system nerwowy.

Są 4 rodzaje ćwiczeń naprzemianstronnych:

1. Zwroty tułowia;
2. Skłony tułowia;

3. zwroty + skłony tułowia;
4. skłony + zwroty tułowia.

W tej grupie zastosowujemy ćwiczenia tak zw. „stosowane“ = rzuty lewo — praworącz.

## **IX. Skoki.**

Celem wyrobienia stawu skokowego, kolano-  
wego i biodrowego zastosowujemy skoki, a rów-  
nież przez ćwiczenia w skoku wyrabiamy mięśnie  
nóg. Rozróżniamy skoki wolne i skoki mieszane.  
Skok wolny wykonuje się bez pomocy, lub chwi-  
lowego podporu, lub zawieszenia o przyrząd lub  
przybór. Skok mieszany jest wtedy, jeżeli ramiona  
współpracują, a to w ten sposób, że ręce chwy-  
tają lub opierają się o przyrząd lub przybór.

## **X. Ćwiczenia końcowe.**

Składają się:

1. z lekkich ćwiczeń nóg—celem uspokojenia pod-  
niesionej akcji płuc i serca.
2. z lekkich ćwiczeń tułowia, zazwyczaj na prze-  
mian stronnych, celem dodatniego wpływu na  
system nerwowy.
3. z ćwiczeń w głębokim oddechaniu, celem  
wzmocnienia organów oddechowych.

# SYSTEMATYKA.

## Skrócenia wyrazów.

Postawa = P.

- » zasadna = P. zd.
- » spojona = P. sp.
- » rozkroczna = P. rkr.
- » na zewnątrz kroczna — P. (a) kr.
- » kroczna = P. (b) kr.
- » zakroczna = P. zkr.
- » napalcowa = P. np.
- » kuczna = P. kcz.
- » przysiadna = P. przys.
- » klęczna = P. kl.
- » klęczna lewonóż = P. kl. l.
- » klęczna prawonóż = P. kl. pr.
- » opadna = P. op.
- » zwrotna = P. zwr.
- » ustalona = P. (:)

Z pomocą współwiczącego = (::)

Postawa pobok = P. pbk.

- » poprzek = P. ppk.
- » na zewnątrz wypadna = P. (a) wpd.
- » wypadna = P. (b) wpd.
- » zwieszona = P. zw.

Unik = unk.

Postawa szermiercza = P. szerm.

- » równoważna = P. równż.

Głowa = Gł.

Oddech = Odd.  
Zwieszenia = zw.  
przewrotne = przwrt.  
przerzutne = przrt.  
Podpór = Pdp.  
przodem = przd.  
tyłem = tł.  
bokiem = b.  
w lewo = l.  
w prawo = pr.  
Siad = Sd.  
Leżenie = Lż.  
Skok wolny = Sk. wln.  
Skok mieszany = Sk. miesz.  
Sklon = Skł.  
Ramiona = R.  
ręce = r.  
Nogi = N.  
Tułów = T.  
ręce na biodra złoż = r. bdr.  
» na barki złoż = r. brk.  
» na kark złoż = r. krk.  
» do czoła złoż = r. czł.  
» przed pierś złoż. = r. pp.  
Ramiona wprzód = R. przd.  
» w bok = R. b.  
» w tył = R. tł.  
» w górę = R. g.

Ramiona w dół = R. dł.

Jedno ramię w górę, drugie ramię w bok = R. g/b.

## Postawa spoczynkowa.

Postawę „spocznij“ należy przybrać podczas ćwiczeń gimnastyki racjonalno-zdrowotnej taką, by ciężar ciała był równomiernie rozłożony na obu nogach — a to dlatego, ponieważ kręgosłup jest skrzywiony, jeżeli stoi się całym ciężarem na jednej nodze. Ważnem jest to szczególnie u młodzieży, która jeszcze rośnie. Należy zatem odróżnić postawę „spocznij“, jaką przybiera się w mustrze wojskowej, gdzie żołnierz powinien już być wyrosnięty — a zastanowić się należy, jakaby była postawa „spocznij“ najodpowiedniejsza w gimnastyce racjonalno-zdrowotnej. Z praktyki przekonałem się, że najodpowiedniejsza jest postawa „spocznij“ stojąc w rozkroku, trzymając ręce na biodrach. Przybiera się ją w następujący sposób: Na „raz“ wykonujemy mały rozkrok lewą nogą, na „dwa“ mały rozkrok prawą z jednoczesnem założeniem rąk na biodra. Z postawy „spocznij“ przybiera się postawę „baczność“ w podobny sposób: Na „raz“ przysuwa się lewą nogą do prawej, na „dwa“ prawą nogę przystawia się do lewej z jednoczesnem opuszczeniem ramion w dół. Postawy te „spocznij“ i „baczność“ wykonujemy w szybkim tempie, najpierw na liczenie „raz—dwa“ — po wyćwiczeniu, bez liczenia.

Korzyść jest ta: 1. Ciężar ciała jest równomiernie rozłożony, przez co kręgosłup jest wyprostowany. 2. Klatka piersiowa przez założenia rąk na biodra jest rozszerzona, przez co 3. oddech jest swobodny. 4. Ze względu na porządek i ład, ponieważ ćwiczący nie są ściśnięci.

Aby zaś należyty odstęp otrzymać przy ustawianiu ćwiczących po wejściu na miejsce ćwiczeń, zasadniczem ustawieniem powinien być nie rząd, lecz szereg, gdzie jeden ćwiczący staje za drugim na odległość ramienia. Z powyższego ustawienia, utworzymy rząd w lewo w prawo—a zarządziwszy postawę „spocznij“, mają ćwiczący należyty rozstęp do przybrania powyższej postawy. W końcu dodam, że daleko łatwiej nauczyć ćwiczących krycia w szeregu, aniżeli równania w rzędzie. Na zarzut, że powyższa postawa „spocznij“ nie jest postawą spoczynkową, odpowiem, że właściwie żadna postawa „spocznij“ używana czy to w wojsku, czy też w innych metodach gimnastycznych, nie jest postawą spoczynkową—tembardziej przy założeniu rąk w tył i splecieniu rąk. Odróżniając zatem postawę spoczynkową wojskową, to znaczy przy mustrze właściwej, od postawy spoczynkowej podczas ćwiczeń racjonalno-zdrowotnych, zapowiada prowadzący „spocznij“ lub „w rozkroku—spocznij“

## Lekcje przygotowawcze.

### I. Ćwiczenia rzędowe: szereg—rząd (zwroty poskokiem)

Nogi: Postawa zasadna,  
» spoczynj,  
» spojona,  
» rozkroczna,  
» równoważna

Ramiona: ręce na biodra złoży,  
ręce na barki złoży,  
ramiona w bok promień,  
ręce na kark złoży.

Tułów: skłon w dół,  
skłon w przód.

### II: Ćwiczenia rzędowe: dwuszereg—dwurząd (zwroty poskok.).

Nogi: Postawa jednoonóż,  
druga noga skurczona: wprzód,  
» » » wprzód zewnątrz,  
» » » w tył,  
» » podniesiona: wprzód,  
» » » w bok,  
» » » w tył.

Na palec stań w różnych postawach.

Ramiona: ręce do czoła złoży,  
ręce przed pierś złoży,  
ramiona wprzód.

Skłony głową: w tył — w dół — w bok na lewo —  
w bok na prawo.

Zwroty głową: w lewo w prawo.

Tułów: skłony w bok na lewo — na prawo.

### III. Ćwiczenia rzędowe: trójszereg (zwroty na dwa tempa).

Nogi: Postawa kuczna,

- » przysiadna,
- » klęczna: jednonóż, obunóż,
- » krocza zewnątrz,
- » krocza.

Ramiona: w tył — w bok — przodem w górę —  
w bok dłoń.

Tułów: zwroty w lewo — w prawo.

Pochody: trzy kroki, wprzód — w tył — w bok.

IV. Ćwiczenia rzędowe: zwroty na dwa tem-  
pa — ustawienie kolumny ćwiczebnej: 1. z szere-  
gu; 2. z dwurzędu; 3. z trójszeregu; 4. z kolumny  
czwórkowej i t. d.

Nogi: Postawa wypadna zewnątrz,

- » wypadna,
- » unik,
- » szermiercza.

Ramiona: bokiem w górę — położenia ramion  
różnostronne.

Tułów: wzniesienie klatki piersiowej.

Pochody: zatrzymanie pochodu zapomocą ustawie-



nia się: w lewo—w prawo (stawaj w prawo, w lewo).

Przygotowanie do skoku: Postawa napalcowa + Postawa kuczna + Postawa napalcowa + Postawa zasadna.

Przygotowanie do głębokiego oddechu: klatkę piersiową wzniesić + ręce na biodra.

Ćwiczenia poprawcze.

## I. Grupa. Ćwiczenia wstępne.

### MUSZTRA.

#### I. Ćwiczenie jednostki.

- A. Postawa: 1. baczność, 2. spoczniż (wojskowa, gimnastyczna), 3. dowolna.
- B. Zwroty: 1. w lewo (prawo) zwrot, 2. w tył zwrot, 3. na lewo (prawo) skos.
- C. Oddawanie czci: 1. postawą, 2. przykładaniem palców ręki do daszka czapki = obydwaj sposoby w miejscu i w marszu.
- D. Marsz i bieg: 1. Oddział marsz, 2. Oddział stój, 3. Drobnym krok, 4. Szybki krok, zmień krok, 5. Biegiem marsz i z biegu: Oddział stój!— zwykły krok!— szybki krok!— drobnym krok!
- E. Przesuwanie: 1.. 2.. 5... kroków w lewo, w prawo, w tył—marsz!
- F. Poprawianie błędu: 1. Wróć!

## II. Ćwiczenie zastępu (sekcji).

- A. Uszykowanie: 1. Oddział (lub na moją komendę—Oddział), 2. Stawaj w rząd! lub: Zbiórka, 3. Równaj (zawsze w prawo), 4. Bacność, 5. spoczniej, 6. W dwurząd w tył—rząd w przód!
- B. Kolumna dwojkowa: 1. Kolumna dwójkowa od prawego (lewego) marsz! 2. Rozwiń się wprzód na lewo (prawo) marsz!
- C. Zwroty: Jak przy ćwiczeniach jednostki.
- D. Marsze i biegi: Jak przy ćwiczeniach jednostki, zamiast „Oddział“—„Zastęp“ (Sekcja).
- E. Zachodzenie: 1. z miejsca = na prawo (lewo) zachodzić—zastęp—marsz! 2. w marszu = na prawo (lewo) zachodź — marsz! 3. zastęp — stój! lub: na — prost!
- F. Oddawanie czci: 1. Zastęp w prawo (lewo) patrz! 2. Spoczniej.

## III. Ćwiczenie plutonu.

- A. Uszykowanie: 1. Oddział w ordynku—zbiórka, 2. Spoczniej, 3. Odlicz, 4. Zastępami odlicz! 5. Zastępy odlicz, 6. Zastępowi odlicz, 7. Zastępowi wstęp.
- B. Kolumna zastępową: 1. Zastępami na prawo (lewo) zachodzić marsz! 2. Zastępami na prawo (lewo) zachodzić pluton — marsz! 3. Kolumna zastępową od prawego (lewego) marsz! 4. Rozwinięty wprzód na lewo — marsz!

5. Kolumna zastępową od prawego — pluton — marsz! 6. Rozwinięty wprzód na lewo — pluton — marsz!

Z dwójek: czwórki wprzód! — we dwójki w tył!

Z dwurzędu: czwórki w prawo (lewo) zwrot!  
W lewo (pravo) front!

C. Kolumna dwójkowa: 1. Kolumna dwójkowa od prawego marsz! 2. Kolumna zastępową wprzód na lewo — marsz! 3. Rozwinięty wprzód na lewo — marsz!

Inne ćwiczenia jak: zastęp — tam gdzie „zastęp“ — „pluton“. Również tam gdzie „marsz“ można „biegiem marsz“.

## Ustawienie kolumny ćwiczebnej.

Aby ćwiczenia przeprowadzić, musi prowadzący ćwiczących ustawić w kolumnę ćwiczebną. Ustawienie zależy od miejsca, od ilości ćwiczących i od woli prowadzącego. By ćwiczący mogli poruszać się swobodnie, muszą mieć wolną przestrzeń, a taką uzyskujemy rozstępem. W ustawieniu kolumnowym rozróżniamy rozstęp czelny i boczny.

Co do kierunku: 1. na lewo, 2. na prawo, 3. od środka. Co do wielkości: 1. rozstęp ciasny = długość jednego ramienia, 2. rozstęp średni = długość jednego ramienia i przedramienia, 3. rozstęp wolny = długość obu ramion. Następnie baczny prowadzący na równanie rzędów i na krycie sze-

regów. Ustawienie takie nazywamy ustawieniem jednostajnym. By uzyskać więcej miejsca, używamy ustawienia mimośredniego, to znaczy: jeżeli szeregi stoją na odległość ramienia — a co drugi rząd wykona jeden krok w bok na lewo lub na prawo.

W celu urozmaicenia, dzielimy ćwiczących na pierwszych i drugich, to znaczy: rzędy dzielimy na pierwsze i drugie — albo szeregi dzielimy na prawe i lewe. Może być ustawienie kolumny mieszane, to znaczy: pierwsi i drudzy czołem ku sobie — albo prawi i lewi czołem ku sobie. W tym wypadku bądź jednakowe, bądź różne wykonują ćwiczenia, ale równocześnie.

Każdy rozkaz prowadzącego składa się z 2-ch części: 1. Z zapowiedzi, w której objaśnia, jaki ruch i w jaki sposób ma się dane ćwiczenie wykonać. 2. Z hasła, które oznacza czas, kiedy ćwiczący ruch nakazany wykonać mają.

Do wyrażenia w rozkazie zapowiedzi, służy zwyczajnie krótka nazwa ruchu, jak również krótki sposób wykonania ruchu, — zaś do wyrażenia hasła służą liczby porządkowe, jeżeli się ruchy powtarzać mają — jeżeli zaś ruchy powtarzać się nie mają, używamy hasła „wraz“. Prowadzący okazuje ćwiczenia, lub też jeden z lepszych ćwiczących. Zamiast ciągłego powtarzania pełnego rozkazu, używa się liczbowania, które polega na tem, że tylko same hasła wyrażane liczbami porządkowymi powta-

rza się — gdy zaś dalszego wykonania zaprzestać chcemy, używamy słowa „dość“. Ukończywszy ćwiczenia, sprowadza prowadzący ćwiczących w ustawienie pierwotne. Analogicznie do rozstępu używa łączenie, i to łączenie szeregów i rzędów, poczem z kolumny w dwuszereg i dwurząd — albo w szereg i rząd.

## Wzory I. Grupy „Ćwiczenia wstępne”.

### Ćwiczenia pogłębiające oddech.

- I. W P. zd. r. bdr. = Na 1. wciągnąć powietrze nosem powoli, uważając, aby cała klatka piersiowa równomiernie się rozszerzała.  
Na 2. Silny wydech ustami. Taki głęboki oddech pobudza do czynności całe płuca.
- II. Klatkę piersiową wznies<sup>+</sup> r. bdr. — P. pierwotna.
- III. R. b. — P. pierwotna.
- IV. R. dł. zewnątrz, dł. przd. — P. pierwotna.
- V. Jak IV + wykrok np. — P. pierwotna.
- VI. Jak IV + zakrok np. — P. pierwotna.
- VII. R. przodem g. — przodem dł.
- VIII. R. bokiem g. — bokiem dł.
- IX. R. przodem g. — bokiem dł.
- X. R. bokiem g. — przodem dł.
- XI. Ręce przed pierś = R. b. dł. — P. pierwotna.
- XII. Ręce przed pierś = R. dł. zewnątrz, dł. przd. — P. pierwotna.

- XIII. Ręce przed pierś = R. dł. zewnątrz, dłoń przd.  
+ wykrok np. — P. pierwotna.
- XIV. Ręce przed pierś = R. dł. zewnątrz, dłoń przd.  
+ zakrok np. — P. pierwotna.
- XV. R. b. dłoń = R. g. — P. pierwotna.
- XVI. R. bokiem + r. krk. — P. pierwotna.
- XVII. R. bokiem + r. do czoła — P. pierwotna.
- XVIII. Ręce przed pierś — P. pierwotna.
- XIX. Ręce na biodrach = R. dł. zewnątrz,  
dł. przd. — P. pierwotna.
- XX. Ręce na biodrach = R. b. dłoń — P. pierwotna.
- XXI. Ręce na kark = R. b. dłoń — P. pierwotna.
- XXII. Ręce do czoła = R. b. dłoń — P. pierwotna.
- XXIII. Na palce stań + R. b. dłoń = kuczniej + R. g.  
— P. pierwotna.
- XXIV. Kuczniej + R. g. = Na palce stań + R. b.  
dłoń — P. pierwotna.

### Ćwiczenia nóg.

1. P. np. + P. kcz.
2. P. np. + P. przys.
3. P. (a) kr. = P. np. + P. kcz.
4. P. (a) wpd.
5. P. rkr. = P. np. + P. kcz.
6. Unik
7. P. (a) wpd. + wznies piętę N. wpd.
8. Rozkroki np. + obroty + P. kl. jedno N.
9. P. (b) wpd.
10. Unik. = wznies piętę N. postawniej
11. P. zkr. np. = ugnij N. postawną
12. P. (b) kr. = P. np. + P. kcz.
13. P. np. + P. kcz. 1. 2. 3. (4) }  
P. np. + P. przys. 5. 6. 7. (8) }

### Ćwiczenia ramion.

- skurcz + rzuć.
- podnieś + przenieś.
- podnieś + załóż.
- skurcz = rzuć.
- załóż + pręż.
- podnieś (opuść)
- skurcz + rzuć.
- podnieś + przenieś.
- podnieś (opuść)
- podnieś = załóż.
- podnieś (opuść)
- załóż + rzuć.
- podnieś + załóż.

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 14. P. (b) wpd. + wznies piętę N. wypadnaj | podnieś = przenies.           |
| 15. P. rkr. = uginanie naprzemian N.       | R. b. promień = załóż. r. kr. |
| 16. P. szerm. + P. wpd.                    | załóż + ciosy.                |
| 17. ) " + "                                | " + "                         |
| 18. ) " + "                                | " + "                         |
| 19. ) " + "                                | " + "                         |
| 20. P. np. + P. (a) wpd.                   | skurecz + rzuć g'tł.          |
| 21. P. np. + P. (b) wpd.                   | skurecz + rzuć.               |
| 22. P. np. + P. kl. jedno N.               | podnieś + załóż.              |
| 23. P. np. + unk.                          | załóż + rzuć.                 |

### Ćwiczenia szyi.

1. r. bdr. = skł. Gł. tł.
2. r. bdr. = skł. Gł. dł.
3. r. bdr. = skł. Gł. b.
4. r. bdr. = zwr. Gł. l. (pr.)
5. r. bdr. = krążenie Gł.
6. r. bdr. = zwr. Gł. + skł. Gł. tł.
7. r. bdr. = zwr. Gł. + skł. Gł. dł.
8. P. kcz. r. bdr. = krążenie Gł.
9. P. kcz. r. bdr. = zwr. Gł. + preż. R. b. dłoń.
10. P. np. r. bdr. = skł. Gł. tł.
11. P. rkr. kcz. r. bdr. = skł. Gł. tł.
12. r. bdr. = zwr. Gł. + skł. gł. tł. + prostuj + odwróc.
- " " = " " + " " dł. + " + "

### Mięśnie tylne tułowia (kark, grzbiet, łopatki)

1. P. zd. = skł. T. przd. + r. bdr.
2. " " = " " " + " brk.
3. " " = " " " + R. b. promień.

4. P. zd. = skł. T. przd. + r. krk.
5. " " = " " " + r. do czoła.
6. " " = " " " + R. przodem g.
7. " " = " " " + R. bokiem g.
8. P. opadna, R. b. promień = r. krk.
9. " " " " " = r. do czoła.
10. " " R. przd. = R. g.
11. " " " " = R. b.
12. " " R. b. dłoń = R. g.
13. Ruchy pływackie R. w P. zd.
14. P. opadna = ruchy pływackie R.
15. P. (a) wpd. R. g. = r. krk.
16. " " " " " = r. do czoła
17. " " " " " = R. b. dłoń.
18. " " " " " = R. dł. a g.
19. " " " " " = R. przd. + R. b. promień.
20. P. (b) wpd. R. g. = r. krk.
21. " " " " " = r. do czoła.
22. " " " " " = R. b. dłoń.
23. " " " " " = R. dł. a g.
24. " " " " " = R. przd. + R. b. promień.

### Mięśnie przednie tułowia (brzuszne)

1. Klatkę piersiową wznies + r. brk.
2. " " " + r. krk.
3. " " " + r. do czoła
4. " " " + R. przodem g.
5. " " " + R. bokiem g.



6. Wykrok np. + R. przodem g.
7. " " + R. bokiem g.
8. N. podnieś przd. + R. przodem g.
9. " " " + R. bokiem g.
10. N. podnieś tł. + R. przodem g.
11. " " " + R. bokiem g.
12. N. skurcz przd. + R. przodem g.
13. " " " + R. bokiem g.
14. Zkr. np. R. b. + całą stopą stań R. g.
15. Zkr. np. R. b. promień + całą stopą stań rkr.
16. Klatkę piersiową wznies, skłoń T. tł. + r. bdr.
17. " " " " " " + r. brk.
18. " " " " " " + R. b. promień.
19. " " " " " " + r. krk.
20. " " " " " " + r. do czoła.
21. " " " " " " + R. przodem g.
22. " " " " " " + R. bokiem g.
23. r. krk. = klatkę piersiową wznies, skłoń T. tł. + R. b. dłón.
24. r. do czoła = " " " " " " + " " "

### Mięśnie boczne tułowia (na przemian stronno)

1. P. sp. = zwr. T. + r. bdr.
2. " " = " " + r. brk.
3. " " = " " + R. b. promień.
4. " " = " " + r. krk.
5. " " = " " + r. do czoła.
6. P. zd. = skł. T. b.
7. " " = " " " + R. b.
8. " " R. b. dłón = skł. T. b. + R. g.

9. P. (b) kr. = zwr. T. + R. przodem g.
10. P. (a) kr. = zwr. T. + R. przodem g.
11. P. zd. R. b. promień = zwr. T. + r. krk.
12. " " " " " " = " " + r. do czoła
13. P. (a) kr.-zwr. R. b. promień = skł. T. b. + r. krk.
14. " " " " " " " " = " " " + r. do czoła
15. " " " " R. g. dłoń = skł. T. b. + R. g.
16. " " " " " " = skł. T. przd.
17. " " " " " " = skł. T. tł.
18. " " " " " " = skł. T. przd. + r. krk.
19. " " " " " " = skł. T. tł. + r. do czoła.
20. " " " " " " = skł. T. przd. + r. do czoła.
21. " " " " " " = skł. T. tł. + r. krk.
22. P. zd. r. bdr. = zwr. T. l. + zwr. Gł. pr.
23. P. zwr. R. g. = skł. T. przd. + r. krk.
24. " " " " = skł. T. tł. + r. do czoła.

## II. Grupa. Skłon napięty.

Są dwa rodzaje skłonu napiętego:

- I. Skłon napięty z oparciem rąk o szczebel drabinki, lub o ścianę.
- II. Skłon napięty z chwytem za szczebel drabinki.

Opis ćwiczenia: Stanąć na odległość ramienia tyłem do drabinki, ramiona w górę, dłonie ku sobie skierowane, ręce na szerokości barków, wzrok skierowany w kierunku rąk. Po wzniesieniu klatki piersiowej opada tułów w tył ad I. ręce o ramionach wyprostowanych, wskazującymi palcami opie-

rają się o szczebel — lub ad II. ręce chwytają pochwytem szczebel drabinki, przeguby rąk wypukłone w górę, tułów, ramiona, głowa tworzyć powinny łuk, jaki powstał po opadnięciu tułowia, nogi zupełnie wyprostowane. Bezpośrednio po skłonie napiętym, należy wykonać skłon tułowia w dół, jako ruch przeciwdziaławczy wygięciu się w lędźwiach. Błędy u ćwiczących: ramiona nie są wyprostowane, dłonie nie są skierowane ku sobie, jeżeli ręce chwytają za szczebel, przeguby rąk nie są wypukłone w górę, głowa nie jest w przedłużeniu tułowia, klatka piersiowa nie jest wypukłona, biodra są wysunięte do przodu, przez co ciało nie opada w tył, lecz ćwiczący wygina się w lędźwiach. Skłon napięty należy dopiero od 16 roku życia ćwiczyć z tymi, którzy zupełnie prawidłowo ćwiczenia przygotowawcze wykonują—do 16 roku tylko ćwiczenia przygotowawcze przerabiać.

Skłon napięty wymaga pracy wszystkich mięśni całego ciała, należy do ćwiczeń bardzo intensywnych, dlatego, by przez fałszywe wykonanie nie otrzymać przeciwnych rezultatów, przerabia się najpierw ćwiczenia przygotowawcze.

### **Przykłady ćwiczeń przygotowawczych do skłonu napiętego.**

I. P. tł. (:) przy drabince:

1. R. przd., 2. R. g., 3. R. przd., 4 R. dł.

II. P. tł. (:) przy drabince, R. przd. =

1. Pięty wznies. 2. R. g. 3. Pięty opuść.
  4. P. pierwotna.
- III. P. tł. (:) przy drabince, R. przd. =
1. Na palce stań, 2. R. g., 3. R. przd. 4. P. pierwotna.
- IV. P. tł. (:) przy drabince, R. g. =
1. Na palce stań, 2. P. pierwotna.
- V. P. tł. (:) przy drabince, R. g. — współcwiczący. opiera ręce na biodrach ćwiczącego, stojąc w P. wpd. (b) =
1. Na palce stań, jedno N. + skurcz drugą N.
  2. P. pierwotna.

### Właściwy skłon napięty.

- I. Z oparciem rąk:
  1. Klatkę piersiową wznies + R. g. przęz.
  2. Opadnij w tył. 3. P. pierwotna.
- II. Z chwytem za szczebel:
  1. Klatkę piersiową wznies + R. g. przęz.
  2. Opadnij w tył + chwyć szczebel r. pod. chwytem. 3. Na palce stań. 4. P. na całych stopach. 5. P. pierwotna.
- III. Z chwytem za szczebel:
  1. Klatkę piersiową wznies + R. g. przęz.
  2. Opadnij w tył + chwyć szczebel r. pod. chwytem. 3. Na palce stań jedno N. + równocześnie podnieś drugą N. przd. 4. Na palce stań. 5. drugą N. podnieś przd. 6. Na palce stań. 7. P. na całych stopach. 8. P. pierwotna.

#### IV. Z chwytem za szczelbel:

1. Klatkę piersiową wznies + R g. pręż.
2. Opadnij w tył + chwyć szczelbel r. podchwytem.
3. Na palce stań jedno N. + równocześnie drugą N. skurcz przd.
4. Na palce stań.
5. Drugą N. skurcz przd.
6. Na palce stań.
7. P. na całych stopach.
8. P. pierwotna.

#### V. Z chwytem za szczelbel:

P. klęczna tł. (: ) R. g. (pięty oparte o szczelbel =

1. Klatkę piersiową wznies + R. g. pręż.
2. Opadnij w tył + chwyć szczelbel R. podchwytem.
3. Kolana wznies.
4. Kolana opuść
5. P. Pierwotna.

### III. Grupa. Ćwiczenia ramion i górnej części tułowia (ćwiczenia całego ciała).

Cwiczenia III. grupy dzielimy na następujące gromady:

**A. w zwieszeniu.** 1. przy których stopy spoczywają na ziemi, a te są: Zmiany P. (: ) — zmiany P, zwieszonych — zmiany zwieszonych postawnych — pochody w zwieszeniach postawnych. 2. przy których stopy nie dotykają ziemi, a te są: Zmiany zwieszonych (: ) — zmiany zwieszonych wolnych — pochody w zwieszeniach wolnych: a) poziomo, b) skośnie — wspinania wolne. 3. przy których mięśnie przednie tułowia są bardzo czynne, a te są: wstępnywania, przepłyty — pochody w zwieszeniach

mieszanych — wspinania z pomocą nóg — wymyki: a) z naskoku, b) ze zwieszenia, c) zamachem — wspierania: a) pod udem, b) wychwytem, c) rzutem; a te wykonujemy: a) z naskoku, b) ze zwieszenia, c) zamachem.

**B. W podporze poprzek.** a te są: zmiany podporów: a) mieszanych, b) wolnych — wolt. okroczone: wolt. kuczne = tylko pobok; wolt. rozkroczone = i pobok; wolt. zawrotne = i pobok; wolt. odwrotne = i pobok; wolt. odboczne = i pobok; wolt. przerzutne = i pobok. Przy woltyżach uwzględniamy: 1. zamach, 2. przemach, 3. wsiad, 4. wyskok, 5. przeskok. Ćwiczenia w podporach wolnych dozwolone są dla zupełnie dobrze wyćwiczonych. Również dla dobrze wyćwiczonych dozwolone są ćwiczenia ad A. 3. Kołowroty: a) mieszane, b) wolne — przemyki.

**C. Ćwiczenia, w czasie których są czynne mięśnie całego ciała,** a te są: 1. ćwiczenia oporne, 2. mocowania wolne, przyborami, 3. igrzyska (różności), 4. budowanie piramid wolnych, na przyrządach. Ćwiczenia ad C. 4. dozwolone są dla dobrze wyćwiczonych.

**Postawy ustalone i zmiany,** to znaczy: stopy i ręce znajdują się na przyrządzie (stopy mogą również być na ziemi), podczas, gdy przód, tył i bok ciała dotyka o przyrząd. A zatem postawy te mogą być wykonane:

przodem	}	do drabinki.
tyłem		
bokiem		

Chwył rękami może być w wysokości: uda  
 » » bioder  
 » » barków  
 » » głowy  
 ramiona ugięte, w górę  
 ramiona proste w górę.

Zmiany: ręce w wysokości: uda, bioder, barków, głowy.

Przykłady:

1. Postawa zwieszona przodem.
2. W postawie zwieszonej przodem: przysiad.
3. W postawie zwieszonej przodem: podnoszenie naprzemiannóz w tył.
4. W postawie zwieszonej przodem: skurcze naprzemiannóz wprzód, w tył.
5. Postawa zwieszona bokiem, ręka w wysokości: barków, głowy.
6. Postawa zwieszona łukiem — przychodzi się do tej postawy = z postawy tyłem ustalonej, ramiona ugięte w górę, ręce chwytają o jeden szczebel wyżej nad głową podchwytem.

**Zwieszenia ustalone i zmiany** — to znaczy: ręce znajdują się na przyrządzie, podczas, gdy przód lub tył ciała dotyka o przyrząd, nogi zaś znajdują się w powietrzu. A zatem zwieszenia te mogą być wykonane:

przodem }  
tyłem } do drabinki

o ramionach prostych,  
o ramionach ugiętych,

### **Zmiany w zwieszeniu ustalonym przodem:**

1. rozkrok nogi złącz,
2. skurcz naprzemiannóż w tył,
3. skurcz obunóż w tył,
4. podnieś naprzemiannóż w tył,
5. podnieś obunóż w tył.

### **Zmiany w zwieszeniu ustalonym tyłem:**

1. rozkrok nogi złącz,
2. skórcz naprzemiannóż — obunóż.
3. podnieś do poziomu jedną — obunóż.
4. ze skurczu: prężenie naprzemian — obunóż,
5. ze zwieszenia lub z poziomu nóg: zwieszenie przetworne.

### **Wzory III. grupy:**

1. Postawy ustalone i zmiany.
2. Postawy zwieszono i zmiany.
3. Zwieszono ustalono i zmiany.
4. Wstępywania pionowo, skośnie — przeploty:  
pionowo, poziomo, skośnie.
5. Zwieszono postawne i zmiany.
6. Zwieszono leżąc i zmiany (na stopach).
7. Zwieszono wolne i zmiany.
8. Zwieszono leżąc i zmiany (podudem).
9. Podpory leżąc i zmiany (podpory postawne),



10. Pochody w postawach ustalonych.
11. Podpory zwieszono i zmiany.
12. Pochody w zwieszeniach postawnych.
13. Wspinania.
14. Pochody w zwieszeniach wolnych, poziomo.
15. Pochody w zwieszeniach wolnych, skośnie.
16. Ćwiczenia odporne.
17. Mocowania wolne.
18. Piramidy (jeden na jednym; jeden na dwóch; dwóch na jednym).
19. Mocowania przyborami.
20. Wspierania podudem.
21. Wymyki.
22. Zamachem wspierania podudem.
23. Zamachem, wymyki.
24. Wspierania wychwytem.

## **IV. Grupa: Ćwiczenia równoważne.**

### **Wzory.**

#### **Ćwiczenia wolne równoważne.**

1. P. jednonóż = w tem: ruchy drugą N.
2. Odchylenie kolana w bok N. skurczonej.
3. Ad 1. i 2. + ruchy R. T.
4. Ad 1. i 2. + ruchy R. + T.

#### **Ćwiczenia równoważne na przyrządzie.**

Na przyrządach powinno się takie ćwiczenia przerabiać, które mają zastosowanie w życiu. Naj-

praktyczniejsze z przyrządów są kładki: belkowe, żerdkowe, deskowe, sznurowe, drabiniaste--poziomo lub skośnie ustawione, stałe lub ruchome i różnej wysokości. Na tych kładkach przeciwicza się postawy równoważne postawy jednonóż = poprzek, pobok; pochody = poprzek, pobok, z wytrzyma-aniem lub z ruchami ramion. Utrudnia się ćwiczenia powyższe przez podwyższanie przyrządu.

Tu należy: chodzenie na szczudłach.

5. P. równoważne poprzek + R. b.
6. P. poprzek jedno N. + R. g.
7. P. pobok obu N. = R. przd.
8. P. pobok jedno N. + R. g.
9. P. pobok obu N. + r. bdr.
10. » » » » + r. krk.
11. » » » » + r. do czoła.
12. » » jedno N. + r. bdr.
13. » » » » + r. krk.
14. » » » » + r. do czoła.
15. P. poprzek równoważne w l. w pr.  
R. b. —  $\frac{1}{2}$  obroty w pr. w l.
16. Kładkę przejść poprzek + R. b.
17. » » » + R. g.
18. Kładkę przejść poprzek + R. b.  
z skurczem naprzemian N.
19. Jak 18. + rzut R. g.
20. Kładkę przejść poprzek tyłem + R. b.
21. Kładkę przejść poprzek klęczką  
naprzemian N. + R. b.

22. Kładkę przejść poprzek w podprzodzie równoważnym.
23. Kładkę przejść pobok: dostawnie w l. w pr.  
— przestawnie do przodu w lewo, w prawo  
— przestawnie do tyłu w l. w pr.
24. Kładkę przejść obrotami.

## V. Grupa. Ćwiczenia tylnych mięśni tułowia (kark, grzbiet, łopatki).

### Wzory.

1. Leżenie, stopy (:) R. g. = r. bdr. złóż.
2. » » » » » = skurcze + rzuty R. g.
3. » » » » » = r. krk. złóż.
4. » » » « « = r. do czoła złóż.
5. » » » R. b. promień = przeniesienie R. g.
6. Leżenie R. g. = r. bdr. złóż.
7. » » » = r. krk. złóż.
8. » » » = r. do czoła złóż.
9. P. opadna, jedno N. tł. (:) r. brk. = R. g. rzuć.
10. » » » » » » r. krk. = R. g. pręż.
11. P. opadna, jedno N. tł. (:) r. brk. = uginanie N. postawnej + R. g. rzuć.
12. P. opadna, jedno N. tł. (:) r. krk. = uginanie N. postawnej + R. g. pręż.
13. Leżenie poprzek (ławka) = ruchy pływackie R.
14. P. (b) kr. R. g. = skł. T. przd. i dł. z podnoszeniem N. zkr.

15. Waga jedno N. R. g. (:) = wznoszenie R.
16. Unik, R. g. (:) = uginanie N. postawnej.
17. P. (b) kr. R. g. = skł. T. przd. do wagi  
(N. postawna prosta)
18. Leżenie na ławce, pobok stopy (:) R. g. = skł. T.  
dł. a prostuj się.
19. Waga jedno N. R. g. (:) = uginanie N. postawnej.
20. Leżenie, stopy (:) r. krk. = R. g/b. rzuć.
21. Leżenie, stopy (:) R. g. = r. bdr. + R.  
przd. + R. g.
22. Leżenie R. przd. = podnieś N. + R. g.
23. P. kl. R. g. (:) = wznoszenie kolan.
24. P. kl. opadna (:) R. przd. = zamachy R. g. + r. bdr.

## **VI. Grupa. Ćwiczenia przednich mięśni tułowia** (mięśni brzucha i organów wewnętrznych, znajdujących się w jamie brzusznej).

### **Wzory.**

1. Leżenie tł. R. g. (:) = N. wznies.
2. Dtto = N. podnieś skos.
3. Dtto = N. podnieś do pionu.
4. Siad, stopy (:) r. bdr. =  $\frac{1}{2}$  skł. tł.
5. Siad, stopy (:) =  $\frac{1}{2}$  skł. tł. + r. brk.
6. Dtto  $\frac{1}{2}$  skł. tł. + r. krk.
7. Siad, stopy (:) R. g. = skł. tł.
8. Siad tł. op. stopy (:) r. brk. = R. g. rzuć.
9. Dtto r. krk. = R. g. pręż.
10. Dtto r. do czoła = R. b. dłoń pręż.

11. Pdp. lż. = zmiana do pdp. przys. + skł. podparty.
12. Pdp. zwiesz. = uginanie R.
13. Dtto = Dtto + podnoszenie naprzemian N.
14. W siadzie okrakiem, P. op. tł. R. b. dłoń = R. g.
15. Dtto R. b. promień = r. krk.
16. Zw. tł. (:) N. skurcz = N. naprzemian  
pręż do poziomemu.
17. P. jedno N. (:) tł. op. = uginanie N. postawnej.
18. P. jedno N. (:) tł. op. = uginanie N. naprzemian.
19. Zw. tł. (:) = poziom N.
20. Zw. tł. (:) = zw. przewrotne.
21. Zw. tł. (:) = poziom N. + rozkrok a złącz.
22. P. lż. łukiem (ławka) = podnoszenie N. 1. 2.
23. Stanie na r. o R. prostych.
24. Wstaniu na r. o R. prostych = uginanie R. (:)

## VII. Grupa. Chód, bieg.

### Wzory.

1. Krok ćwiczebny — bieg — chód.
2. Krok ze skurczem + prostowaniem  
N. — bieg — chód.
3. Krok z podnoszeniem + skurczem + prostowaniem N. — bieg — chód.
4. Krok zmienny — bieg — chód.
5. Krok z podnoszeniem N. do poziomu + stawaniem na palce N. postawnej — bieg — chód.
6. Chód napalcowy — bieg chód.

## VIII. Grupa. Ćwiczenia naprzemianstronne (boczne tułowia).

### Wzory.

1. Siad okrakiem na ławce r. brk. = zwr.  
T. + R. g. rzuć.
2. Dtto: R. b. dłoń = zwr. T. + R. g.
3. Dtto: R. b. promień = zwr. T. + r. krk.
4. Dtto: = zwr. T. + r. do czoła.
5. P. zwiesz. b. w pr. pr. R. (:) w wysokości barku.
6. Dtto: 1. R. (:) nad gł.
7. Siad okrakiem na ławce = zwr. T. R. przodem g.
8. P. (:) b. N. ugięta, R. g. = skł. T. b. + N.  
postawną ugnij.
9. Chorągiewka N. (:) przez (::) = opuść +  
podnieść N. wln.
10. Z pdp. łż. przd. = zmiana do pdp. łż. bokiem.
11. Pdp. łż. b. R. (:) = podnieść + opuść N. wln.
12. Pdp. b. zwiesz. = opuść + podnieść N. wln.
13. Chorągiewka z (:) dolnego biodra przez (::)
14. P. (:) b. = skł. T. b. + R. b.
15. Dtto = Dtto + r. krk.
16. Dtto = Dtto + r. do czoła
17. P. (:) b. R. b. dłoń = skł. T. b. + R. g.
18. Skł. T. b. R. (:) = podnieść + opuść N. wln.
19. Przyjście do chwilowej chorągiewki wln.
20. Jak 19.
21. Chorągiewka wln.

22. Jak 21.  
 23. Chorągiewka wln. = rozkrok a N. złącz.  
 24. Jak 23.

## IX. Grupa. Ćwiczenia w skokach.

### Wzory.

- |     |                                |   |
|-----|--------------------------------|---|
| 1.  | Skoki na miejscu               | skoki do podporu.                                 |
| 2.  | w. rozkroczne                  | skoki z miejsca.                                  |
| 3.  | skok w dal z miejsca           | w. kuczno-klęczne.                                |
| 4.  | w. kuczno-kroczne              | skok w wyż z miejsca                              |
| 5.  | skok w bok (pomost)            | w. zawrotne.                                      |
| 6.  | w. chyłkiem                    | skok w głąb, wolny.                               |
| 7.  | skok w wyż (pomost)            | w. okroczne.                                      |
| 8.  | w. odboczne                    | dwójskok w dal.                                   |
| 9.  | skok odwrot., wolny            | w. odwrotne.                                      |
| 10. | w. przerzutne                  | trójskok w dal.                                   |
| 11. | skok w wyż                     | skok odwrotny mieszany.                           |
| 12. | w. szermiercze                 | skok w dal.                                       |
| 13. | skok ze z zwieszenia<br>w głąb | w. kuczne.  |
| 14. | w. rozkroczne                  | skok podmykiem ponad<br>sznur.                    |
| 15. | skok w wyż (pomost)            | w. zawrotne.                                      |
| 16. | w. odboczne                    | dwójskok w dal.                                   |
| 17. | skok w wyż                     | w. odwrotne.                                      |
| 18. | w. przerzutne                  | skoki z miejsca ponad<br>ławkę (wywijadło długie) |
| 19. | skok odwr. wolny               | skok o tyczce w wyż.                              |
| 20. | skok o tyczce w wyż            | skok dosiężny.                                    |

- |     |                                |   |
|-----|--------------------------------|---|
| 21. | skok w dal a w wyż             | skok mieszany jedna r.<br>w pdp. + druga r. w zwiesz. |
| 22. | skok o tyczce w wyż            | skok przelotny (okno).                                |
| 23. | skok w wyż a w bok<br>(pomost) | skok lotny (::)                                       |
| 24. | skok o tyczce w wyż            | skok w wyż a w dal<br>(pomost).                       |

## X. Grupa. Ćwiczenia końcowe.

### Wzory.

1. P. np. + R. skurczem g., skł. T. b.  
Odd: r. bdr. — R. dł.
2. P. rkr. r. bdr. = uginanie naprzemian N. R. kr  
np. + skł. T. dł. l. pr. palcami r. dotknij  
palce N. rkr.  
Odd: P. np. + R. b. — P. zd. + R. dł.
3. P. zkr. np. = uginanie N. postawnej  
R. b. = skł. T. b. + R. g.  
Odd: r. krk. = R. g. — P. pierwotna.
4. P. zkr. np. + P. kl. jedno N.  
P. zwr. + r. brk. = R. g.  
Odd: r. brk. — R. dł.
5. P. np. + P. kcz. zwr. T. + R. g.  
Odd: r. krk. — R. dł.
6. P. kcz. = P. np. P. zwr. R. g. = r. do czoła.  
Odd: r. do = P. np. + R. b. dłoń — P.  
pierwotna.
7. R. zk. np. + R. bokiem g. P. sp. = skł T.



b. + podnieś R. bokiem g. różnostronnie  
Odd: Wykrok np. + R. dł. zewn. dłoń przd.—  
P. zd.

8. P. np. R. skurczem g. + P. kcz. R. skurczem b.  
r. kr. np. + skł. T. dł. l. (pr.) + palcami  
obu r. dotknij palce N. rkr.

Odd: Zkr. np. + R. dł. zewn. dłoń przd.—P. zd.

9. P. rkr. + R. b. promień = uginanie N. na-  
przemieszanie + r. krk.

P. zwr. R. g. = skł. T. tł. + r. brk.

Odd: P np. R. b. + P. kcz. R. b. dłoń.

## Typowe ćwiczenia grup.

**II. Grupa.** Skłon napięty z chwytem rękami  
za szczebel drabinki.

**III. Grupa.** Zwieszenie długie (niedbałe —  
obojczyki = położenie skośne).

Zwieszenie krótkie (racjonalne — obojczyki =  
położenie poziome).

**IV. Grupa:** Podstawa równoważna.

**V. Grupa:** Tylne mięśnie tułowia:

1. Leżenie przodem, stopy ustalone=ruchy ramion.
2. Leżenie przodem, ramiona ustalone = ruchy nóg.
3. Zwieszenie ustalone przodem = a) o ramionach prostych, b) o ramionach ugiętych.

W tem zwieszeniu = ruchy nóg.

**VI. Grupa:** Przednie mięśnie tułowia =

I rodzaj: Leżenie tyłem, ramiona ustalone nad głową =

1. Wznoszenie nóg.
2. Podnoszenie nóg skos.
3. Podnoszenie nóg do pionu.

Siad, stopy ustalone:

1. Pół skłonu w tył + ręce na biodra.
2. Skłon w tył + ręce na biodra.
3. Skłon w tył + ramiona w górę.

II. rodzaj: 1. Przysiad podporny + skłon podparty.  
2. Wzwieszeniu tyłem ustalonym skórcz nóg = prężenie naprzemiannóż do poziomu.  
3. Dtto = prężenie nóg do poziomu lub przeciwnie.

III. rodzaj: 1. Podpór postawny przodem = podnoszenie naprzemiannóż w tył.  
2. Podpór postawny przodem = uginanie ramion.  
3. Podpór zwieszony przodem = uginanie ramion + jednocześnie naprzemiannóż w tył.

**VIII. Grupa:** 1. Ramiona ustalone =

- a) podnoszenie nogi wolnej w bok,
- b) podnoszenie nogi wolnej do nogi postawnej.
- c) podnoszenie obu nóg do poziomu w bok.

2. Stopa ustalona =

- a) skłon tułowia w bok + ramiona w bok,
- b) ręce na barki = skłon tułowia w bok + ramiona w górę rzuć.

c) skłon tułowia w bok + ręce na kark.

3. Stopy i ręce oparte =

a) z podporu leżąc przodem = podpór leżąc bokiem,

b) Dtto = z podporu postawnego.

c) Dtto = z podporu zwieszzonego.

- IX. Grupa:** 1. na palce stań,  
2. kucznijszy + ramiona w tył.  
3. skok na miejscu do postawy  
napalcowo — kucznijszy z zamachem ramion  
wprzód a w dół,  
4. na palce stań,  
5. postawa zasadna.

Przy skokach rozróżniamy trzy główne momenta:

1. odbicie, 2. lot, 3. doskok.

## Wzór lekcji bez przyrządów i przyborów.

- I. Grupa.** 1. ćwiczenia rzędowe = ustawienie szeregu — zwroty — dwuszereg — dwurzęd.  
2. Ustawienie kolumny ćwiczebnej z dwurzędu.  
3. Ćwiczenia oddechu: klatkę piersiową wzniesić + R. b.  
4. ćwicz. głową: P. zd. + r. bdr. = zwr. Gł. ł. pr.  
5. lekkie ćw. N.: P. zd. tr. bdr. = P. np. + P. kcz.  
6. ćw. tylnych mięśni T.: P. zd. = klatkę piersiową wzniesić, r. bdr. + skł. T. przd. — T. prostuj + R. dł.  
7. ćw. przednich mięśni T.: P. zd. = L. N. skurcz + R. g. — P. zd. + R. dł.

Tak samo w drugą stronę (przeciwnie).

**8. ćw. naprzemianstronne:** P. kr. r. bdr. = zwr.

T. w stronę N. kroczej + klatkę piers. wznies.

**9. intensywniejsze ćw. N.:** P. zd. = Unik l. N.

tł. + R. skurczem g.

Tak samo w drugą stronę (przeciwnie).

**II. Grupa:** P. kl. obu N. stopy (: ) + R. przd. = l. ciągnij T. g. + R. g. 2. opadnij tł. — P. rkr. R. g. = Skł. T. dł.

**III. Grupa:** 1. Chwyć za przegub przyręczny, stopa oparta o stopę przeciwnika -- zwolna przeciwnika ciągnij.

2. Chwyć dłońmi za łokcie przeciwnika od tyłu — starać się przeciwnika podnieść.

3. a) Zw. postawne łk. o R. ugiętych — na ramionach dwóch obok stojących, a trzymających ręce na barkach sąsiada. b) Wymyk (w powyższy sposób współwiczający stoją).

4. Wyjście na barki z przegubu (jeden na jednym).

**IV. Grupa:** W P. jedno N. (druga N. skurczona) + R. b. = P. np.

**V. Grupa:** Waga na jednej N. (druga N. podniesiona w tył) R. g. (w przedłużeniu T.).

**VI. Grupa:** Zabawa „padnij“.

**VII Grupa:** Krok ćwiczebny — bieg — marsz np. R. g.

**VIII. Grupa:** Z podporu lż. przodem, zmiana = do podp. lż. bokiem (wolna r. bdr.).

**IX. Grupa:** 1. Skoki z miejsca: wprzód — w tył — w bok. 2. Przeskoki wolne ponad klęczącego w podporze. 3. Przeskok rozkroczny z oparciem rąk przez stojącego w P. skulonej (w P. prostej; Gł. dł.).

**X. Grupa:** 1. Rozkroki np. + R. bokiem g. 2. P. sp. = Skł. T. b. + podnieś jedno R. bokiem g. różnostronnie. 3. Odd, Wykr np. + R. dł. zewn. dłoń przd.

## Wzór lekcji z pomocą przyrządów.

- I. Grupa:** 1. Ćwicz. rzędowe: ustawienie szeregu — zwroty — trójszereg.
2. Ustawianie kolumny ćwiczebnej: z trójszeregu.
3. **ćw. oddechu:** R. przodem g. — wdech  
R. bokiem dł. — wydech,
- ćw. głową:** P. zd. r. bdr. = Skł. Gł. tł.
- lekkie ćw. N. P. (a) kr. r. bdr. = P. np. + P. kcz.**
- ćwicz. tylnych mięśni T. = klatkę piersiową**  
wznies + R. b. promień = Skł. T. przd. +  
r. krk.
- ćw. przednich mięśni T.:** L. N. podnieś przd.  
+ R. g. — P. zd. + R. dł.
- Tak samo w drugą stronę (przeciwnie).
- ćw. naprzemianstronne:** P. zd. R. b. promień  
= skł. T. b. + r. do czoła.,

**intensywniejsze ćw. N.:** Wpd. (a) + R. skurczem b.

**II. Grupa:** Skł. napięty z oparciem rąk o szczebel drabinki. P. zd. R. g. = skł. T. dł.

**III Grupa:** 1. Zw. postaw przd. + R. ugnij.  
2. Pochody pobok w. zw. wln.  
3. Wymyk z naskoku.  
4. Wymyk ze zwieszenia.

**IV. Grupa:** Pochód z obrotami, R. b. (kładka).

**V. Grupa:** Leżenie przodem, stopy (:). R. g. = r. do czoła.

**VI. Grupa:** Zw. tł. (:) skurcz N. = prężenie N. do poziomu.

**VII. Grupa:** Marsz: ze skurczem + prężeniem N. — bieg — Marsz np. + R. g.

**VIII. Grupa:** Pdp. zw. b. = podnoszenie N. wln. do N. (:)

**IX. Grupa.** Przeskoki na koniu wszersz — przeskoki ponad ławkę towarzyskie.

**X. Grupa:** 1. P. np. R. skurczem g. + P. kcz. R. skurczem b. 2. Rozkrok np. l. + skł. T. dł. l. r. l. dotknij palce l. N. 3. Odd. Zkr. np. + R. dł. zewn. dłoń przd.

## **Wzór lekcji na boisku.**

**I. Grupa:** 1. ćw. rzędowe = musztra plutonu.

2. ustawienie kolumny ćwiczebnej = z kolumny czwórkowej.

3. **ćw. oddechu:** Skł. Gł. tł. + r. bdr.

**ćw. N.:** 1. Zkr. np. + R. skurczem g.

2. N. postawną ugnij, stań całą stopą N. z kr. + R. b. dłoń, 3. 4. powrót.

**ćw. tylnych mięśni tułowia:** P. opadna, R. przd. = R. dł. r. g.

**ćw. przednich mięśni T. + ćw. N.:** Rkr. np.

1. N. + r. brk.,  $\frac{1}{4}$  obr. pr. do P. kl. 1. N. + R. g. = skł. T. tł. + r. do czoła.

Tak samo w drugą stronę.

**ćw. naprzemianstronne + ćw. N.:** Wpd. (a)

1. N. R. skurczem g. + zwr. T. 1. R. b. dłoń.

Tak samo w drugą stronę.

**II. Grupa:** Skok dosiężny (przy parkanie).

**III. Grupa:** Przejście przez parkan (zastępami)

**IV. Grupa:** „Kogucik“ (jeden na jednym).

**V Grupa:** Waga podporna z oparciem r. o kolana (::) — (współcwiczący chwyta krk. robiącego wagę).

**VI Grupa:** „Wyścig piłek w szeregach“.

**VII. Grupa:** Bieg z przeszkodami (palant) — marsz z wypadami z podnoszeniem R. różnoimieniem i różnostronnie g. tł.

**VIII. Grupa:** Rzut oszczepem do celu (lewo-  
praworącz).

**IX. Grupa:** Skok o tyczce w wyż -- skok w wyż sportowy.

**X. Grupa:** 1. P. rkr. + R. b. promień = ugięcie N. naprzemian + r. krk. 2. P. zwr. R. g. = skł. T. tł. + r. brk. 3. Odd.; P. np. R. b. + kcz. R. b. dłoń.

## **Wzór lekcji, t. zw. „lekcja skrócona”.**

Podobne lekcje należy przerabiać z młodzieżą od 6 do 10 lat.

**I. Grupa:** Ustawienie ćwiczących w kole.

Ćw. Odd. = Na palce stań + R. g.

„ mięśn. tyln. T. = podp. kl. = podnoszenie N. i R. różnoimiennie (l. N. podnieś tł. + pr. R. przd.).

Ćw. N. = r. bdr. = na palce stań + kuczniij.

„ mięśni przed. T. = skurcz N. naprzemian + r. brk.

**II. III. Grupa:** r. brk. = rzuty R. = g. przd. b. dł.

**IV. Grupa:** P. jedno N. R. dł. zewn. = wywijanie R. do tyłu.

**V. VI. Grupa:** Bieg na czworakach.

**VII. Grupa:** „Boicie się murzyna“ albo „Zbieranie ziemniaków“.

**VIII. Grupa:** Podnieś N. b. + R. b. (palcami ręki dotknij, palce N. podniesionej).

**IX. Grupa:** Skoki na miejscu z ruchami R.



X. Grupa: Marsz na palcach + R. bokiem g.  
(kłaśnij w dłonie nad Gł.).

## II. DZIAŁ.

### Gry i zabawy ruchowe.

Gry i zabawy ruchowe wyrabiają zręczność, zgrabność, przytomność umysłu, orientowanie się szybkie. Należy wybierać gry stosowane, to znaczy takie, które prócz tego, że służą do podnoszenia akcji płuc i serca, przyczyniają się do wyrobienia pewnych części ciała, jak: mięśni naprzemianstronnych tułowia.

Gry i zabawy dzielimy na: 1. umiejscowione, 2. bieżne, a te: 1. bez przyborów, 2. z przyborami. Różnica między grą a zabawą jest taka, że gra jest walką między dwiema jednostkami lub partjami — zabawa niema na celu walki, jest ćwiczeniem fizycznym. Gry są gimnastyczne i sportowe. Gimnastyczne polegają na bieganiu, w prześciganiu współwiczających i ogólnej zręczności — zaś sportowe na wyspecjalizowaniu się w chwytaniu, rzucaniu, podbiciu, kopaniu.

### Wskazówki metodyczne.

1. Od samego początku uczyć młodzież karność, to znaczy: rozkaz musi być bezwzględnie wykonany, musi być bezwzględne posłuszeństwo.

2. Po nauczaniu karność — następuje auto-

nomja, to znaczy: prowadzący wycofuje się z gry, ma tylko ogólny nadzór.

Na rozjemcę dawać ucznia, przez co wyrabia się samodzielność—a również młodzież lubi zastoso-  
wywać się do wskazówek spółkolegi.

3. Dążyć do tworzenia stałych zastępów, przez co wyrabia się łączność, pokochanie gry.

4. Racjonalny podział jedynie jest według wie-  
ku, przez co unika się przeforsowania. A zatem  
dzieli się ćwiczących: od 6 do 8 — od 8 do 10 —  
od 10 do 12 — od 12 do 14 lat.

5. Dla małych dzieci jaknajmniej prawideł, co  
nie wyczerpuje uwagi — zaś dużo naśladownictwa  
zwierząt, przez co następuje wesołość, wielka ruch-  
liwość, zabawność — a wysiłek fizyczny nie wielki.

6. Dla każdego wieku, powinien prowadzący  
ułożyć program i trzymać się go o ile możliwości.

7. Ulubione gry dawać częściej — a pamiętać  
należy, że dobry plan polega na jakości, nie na  
ilości gier. Dlaczego? Zbyt wielki plan przeszkadza  
w rozmówianiu się, a następuje pochop za  
nowością.

8. Konieczność przestrzegania stopniowania.  
Jak to należy rozumieć? W nowej grze nie powin-  
na się znaleźć czynność skomplikowana, trudna do  
opanowania, któraby nie była przygotowana, po-  
przednio stopniowo, łatwiejszymi przerobiona grami.

9. Przy układaniu planu: obok gry bieżnej,

należy dać grę innego charakteru, np. gdzie gra wyrabia spryt, kształci zmysł, ćwiczy mięśnie tułowia.

10. Jeżeli gra wchodzi w lekcję gimnastyki, to zwracać należy uwagę, by w jednej lekcji była gra bieżna, w drugiej gra ćwicząca mięśnie tułowia, w trzeciej uwzględniająca skoki, w czwartej zmysły i t. d. Nie można jednak, zamiast poszczególnych grup, dawać gry lub zabawy — bo nie wszystkimi grami lub zabawami dadzą się poszczególne grupy zastąpić, dlatego należy dawać ćwiczenia w formie zabaw, np. „bocian i żaby“ — „skok zajęczy“, bo zabawa lub gra ruchy ma szybkie — a zatem nie tak poprawne jak ruchy w ćwiczeniach racjonalno - zdrowotnych — przez co nie osiąga się właściwego celu.

11. Ile możliwości prowadzący sam powinien brać udział w grze, zanim młodzież dokładnie jej nie pozna; jeżeli nie bierze udziału — młodzież powinna w prowadzącym widzieć, że on się przejmuje wszystkim, co ona robi.

12. Uważać, by młodzieży nie przesilić. Lepiej za mało, niż za dużo.

13. Powierzchność zabija grę — żadnych ustępstw, dyscyplina musi być zachowana (n. p. prowadzący na boku siądzie).

14. Z powyższego wynika: jeżeli zabawa źle idzie — winien prowadzący.

15. W planie powinny być gry i zabawy tak

ułożone, że na początku i na końcu lekcji gry więcej spokojne — a w środku intensywniejsze.

16. Prowadzący uważa na zapalczywość młodzieży, to znaczy: chłopak zmęczony, sam swoje zmęczenie reguluje (jeżeli to nie są zawody), jednak chłopak zapalczywy nie przyzna się, że jest zmęczony — i na to prowadzący powinien zwracać uwagę.

17. Żadne правило nie jest bezwzględne, to znaczy: pravidła gry można zmieniać — młodzież często sama pravidła komponuje — a jeżeli prowadzący widzi, że zabawa osiągnęła swój skutek, zostawia młodzieży swobodę.

18. Jak uczyć nowej gry? Prowadzący zbiera po kilku z różnych oddziałów i pravidłowo grę przerabia. W ten sposób, mając z różnych oddziałów po kilku, którzy grę już poznali, łatwiej mu resztę nauczyć.

19. Dziewczętom ułatwiać przebieg gry (przybory dawać lżejsze, zamiast palestry, dać rakiety, błędem jednak jest, jakoby dziewczęta miały mieć inne gry); uważać jednak na intensywność gry, na szorstkość (przerywany król).

20. Nie partaczyć gry, chociażby była najłatwiejszą — tego partactwa unika gimnastyka racjonalno-zdrowotna; a zatem tembardziej przy grach zwracać na to uwagę, ponieważ tu swoboda jest większa.

21. Nie zmuszać do gry niemiłej.

22. Nie przewlekać gry—dać inną—dać kilka ruchów gimnastycznych—zrobić marsz ze śpiewem, aby nie dać się młodzieży znudzić.

23. Nie zrażać się tem, że gra z początku nie idzie, trzeba dać poznać najpierw wszystkie pravidła danej gry.

24. Nie wiele zabaw—a dużo zabawy dawać.

25. Dążyć do tego, by gry przeważały nad zabawami, przez to następuje zainteresowanie się większe.

26. Tem lepsza gra lub zabawa—im młodzież rusza się więcej i w większej ilości.

27. Gry z piłką są bardziej wskazane, bo wyrabiają więcej przymiotów.

28. Nie podawać wszystkich pravidel odrazu, tylko stopniowo w czasie gry.

29. Uważać przy grach na: 1. płeć, 2. na liczbę grających (jeśli za dużo — podzielić na partje, ale nie mówić: gra się nie podoba, bo za dużo ćwiczących), 3. na wprawę, 4. na przybory, jakie prowadzący posiada, 5. na stan powietrza: gorące, zimne, wiatr—dlatego plan nie może być stały.

30. Mieć na pamięci rozwój fizyczny, inteligencję. Na momenty wychowawcze zwracać uwagę: zgodliwość, łagodność, ustępliwość, zaciekłość.

## Z a w o d y.

Zawody w grach urządzać rzadko i to najpierw w równym wieku (równorzędne klasy) następnie

wybrani. Częste zawody psują młodzież; wyrabia się wówczas jednostronność.

### **Dobre strony zawodów.**

Zawody w grach dają impuls do wytrwałego oddawania się ćwiczeniom fizycznym — zdobycie wiary we własne siły — zdobycie przekonania, że wytrwałością, rozumnym rozłożeniem sił i ocenieniem sytuacji, przytomnością umysłu, szybką decyzją, odwagą dochodzi się do zwycięstwa — nauczenia się, że podstęp i nieszlachetne postępowanie nie prowadzą do celu, bywają dojrzane i ujemnie oceniane.

### **Wskazówki higieniczne.**

1. Oględność i ostrożność nakazują, by dokonać przeglądu u ćwiczących (wada serca, przepuklina, przebyte zapalenie opłucnej).
2. W czasie chłodu unikać gier o słabszym ruchu.
3. Po zmęczeniu można pić wodę, ale małymi łykami i bawić się dalej — woda zatem powinna zawsze znajdować się na boisku.
4. Po zmęczeniu nie wolno siadać na ziemię, na kamieniach lub stać beczynnie.
5. Natryski brać nie zimne.
6. Grać w lekkim ubraniu, bez nakrycia głowy.
7. Uczyć oddychać.
8. Apteczka powinna być pod rękę.

# PRZYKŁADY :

od 6 do 8 lat:

## Zabawy :

Boicie się murzyna.  
Ostatnia dwójka wprzód  
Kto prędzej do koła

## Gry :

Wyzywanka.  
Dzień i noc.  
Sadzenie i zbieranie  
ziemniaków.

Od 8 do 10 lat :

Myśliwy gołąbek, pszczołka  
Obrona wieży  
Lis i gęsi.

Wyścigi szeregami  
Wici (depesza).  
Wyścig piłek.

Od 10 do 12 lat :

Rybacy i ryby.  
Wyrywka.  
Extra w kole.

Piłka górna.  
Wyścig z mocowaniem.  
Piłka uszata.

Od 12 do 14 lat :

Rzucanka  
Piłka nożna w kole  
Piłka stój.

Extra.  
Piłka koszykowa.  
Palant.

## III. DZIAŁ.

### Lekka atletyka.

Jeżeli weźmiemy za zasadę, że lekka atletyka podobnie jak gry i zabawy ruchowe, służy do uzupełnienia gimnastyki wychowawczej, wówczas nie

będziemy wyrabiali specjalistów w jednym kierunku, lecz spotęgujemy ćwiczeniami lekkiej atletyki zdrowie i siłę społeczeństwa naszego, przez wyrobienie wysiłku woli.

## **Najważniejsze wskazówki metodyczne i higieniczne.**

Ćwiczenia lekko-atletyczne należy rozpoczynać w 17-m roku życia — a kończyć około 30-go roku. Organizm ludzki przed rokiem 17-m nie jest zupełnie rozwinięty — zatem nie jest zdolny do większych wysiłków — zaś po 30-m roku, organizm traci wiele na gibkości w stawach. Chcąc oddać się ćwiczeniom lekko - atletycznym musimy zacząć od treningu, to znaczy: mięśnie całego ciała, jakoteż organa wewnętrzne stopniowo wyrabiać i przygotowywać do coraz większych wysiłków. Nie powinno się bez porady lekarskiej rozpoczynać treningu. Kto przebył zapalenie płuc, dyfterję, reumatyzm stawowy (a jedna z tych chorób lekkie pozostawiła ślady), ten w sposób umiarkowany może oddawać się ćwiczeniom lekkiej atletyki — lecz nie powinien trainować do zawodów.

Training należy rozpoczynać od jaknajmniejszego natężenia — a stopniowo przyzwyczajając organizm do coraz większych wysiłków. Nie należy trainować fałszywie, to znaczy: do ostatnich granic dany rodzaj ćwiczenia forsować — tylko dopiero



przy samych zawodach użyć największego wysiłku. Do treningu może taki stawać, który rzeczywiście mięśnie całego ciała, oraz organa wewnętrzne, to znaczy: serce i płuca ma zupełnie wyćwiczone.

Podczas treningu należy jeść to, na co ma się apetyt, jednak nie przeładowywać żołądka. Alkohol, jak również nikotyna szkodzą zdrowiu przy treningu więcej, aniżeli w normalnych warunkach. Jeżeli podczas treningu uczuwa się bole w mięśniach, należy te części masować od dołu do góry z użyciem wazeliny, przez co usuwa się krew z przeciężonych partji mięśni. Po treningu, wypocząwszy brać natryski — ale ciepłe i krótko. Unikać zimnych natrysków — ponieważ zimna woda działa ujemnie na system nerwowy. Pragnienie gasić płynem ciepłym, lub usta wypłukać zimną wodą. Spać 8 do 9 godzin; wcześnie kłaść się, wcześnie wstawać. Pokój w którym się śpi — zawsze dobrze wywietrzyć (przed spaniem szczególnie).

## Do ćwiczeń lekkiej atletyki należą:

### I. Biegi.

1. Bieg na krótką metę (100—400 m.).
2. Bieg na średnią metę (800—1000—1500 m.).
3. Bieg z płotami (ruchomymi lub stałymi).
4. Bieg rozstawny.
5. Bieg na przełaj.

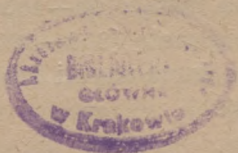
## II. Skoki.

1. Skok w dal (trójskok).
2. Skok w wyż.
3. Skok o tyczce.

## III. Rzuty.

1. Krążkiem (dyskiem).
2. Oszczepem.
3. Kamieniem.
4. Kulą.
5. Granatem.

Ćwiczeniem wstępnem do wszelkich rodzajów ćwiczeń lekkiej atletyki jest **bieg na wytrwałość**; należy zatem kłaść wielką wagę i bardzo dokładnie tenże bieg trainować.

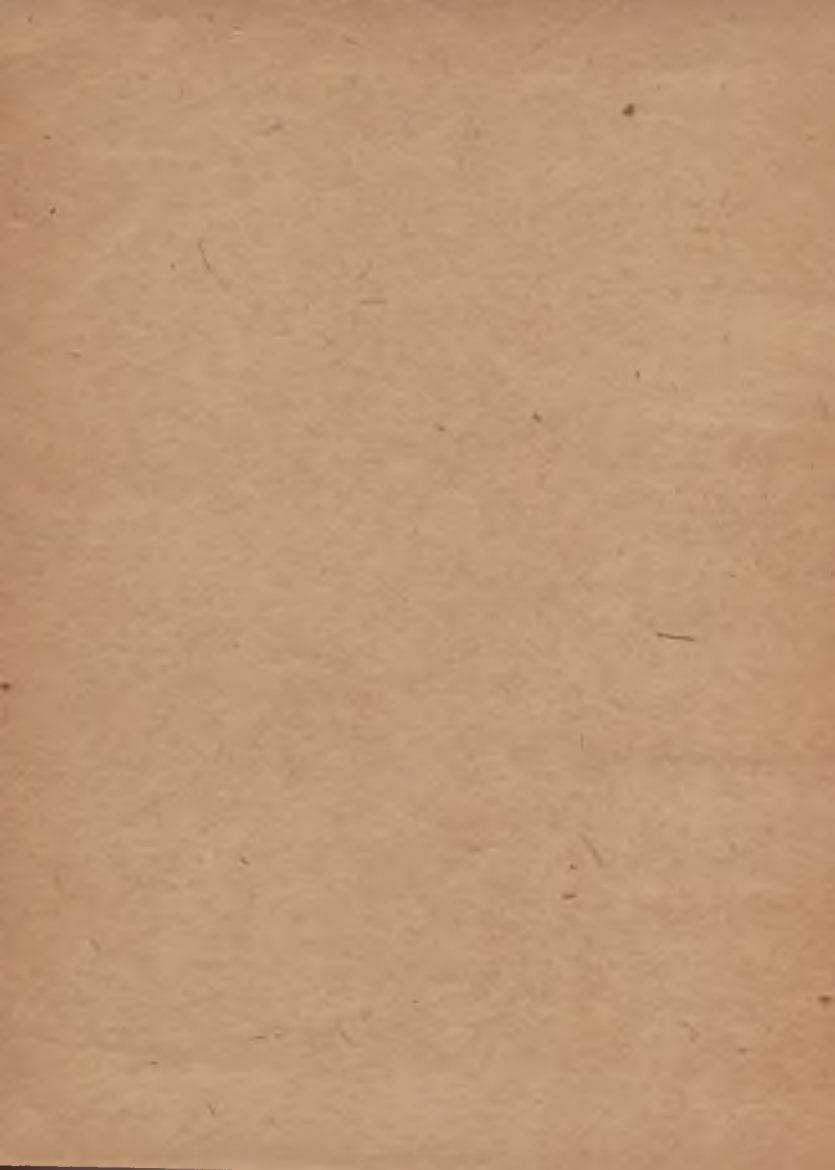


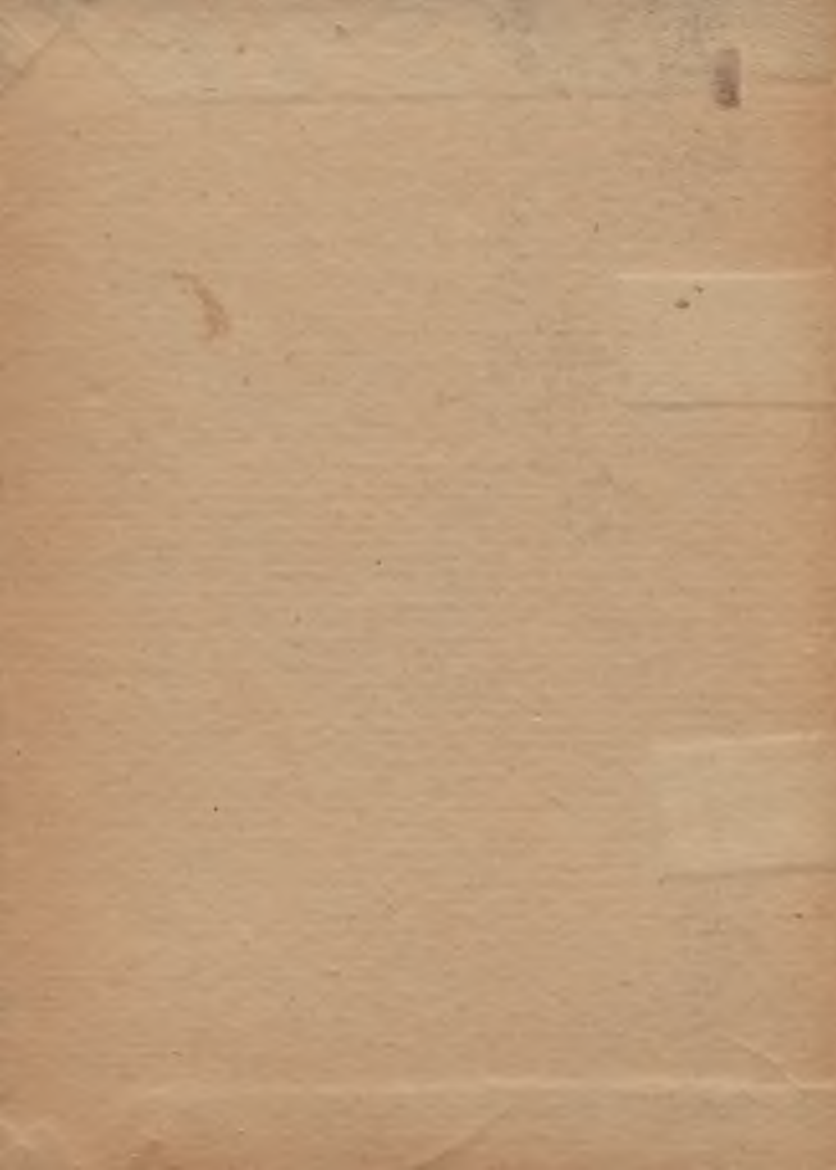
# OMYŁKI DRUKU.

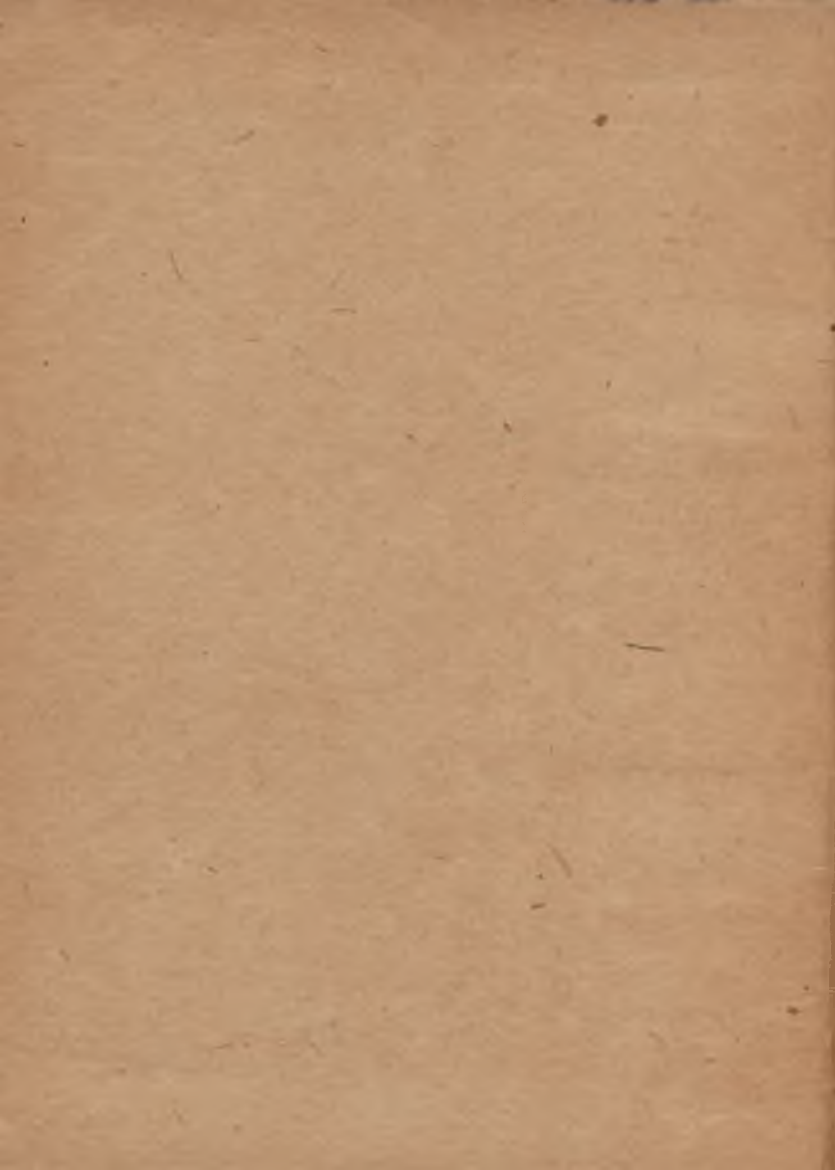
---

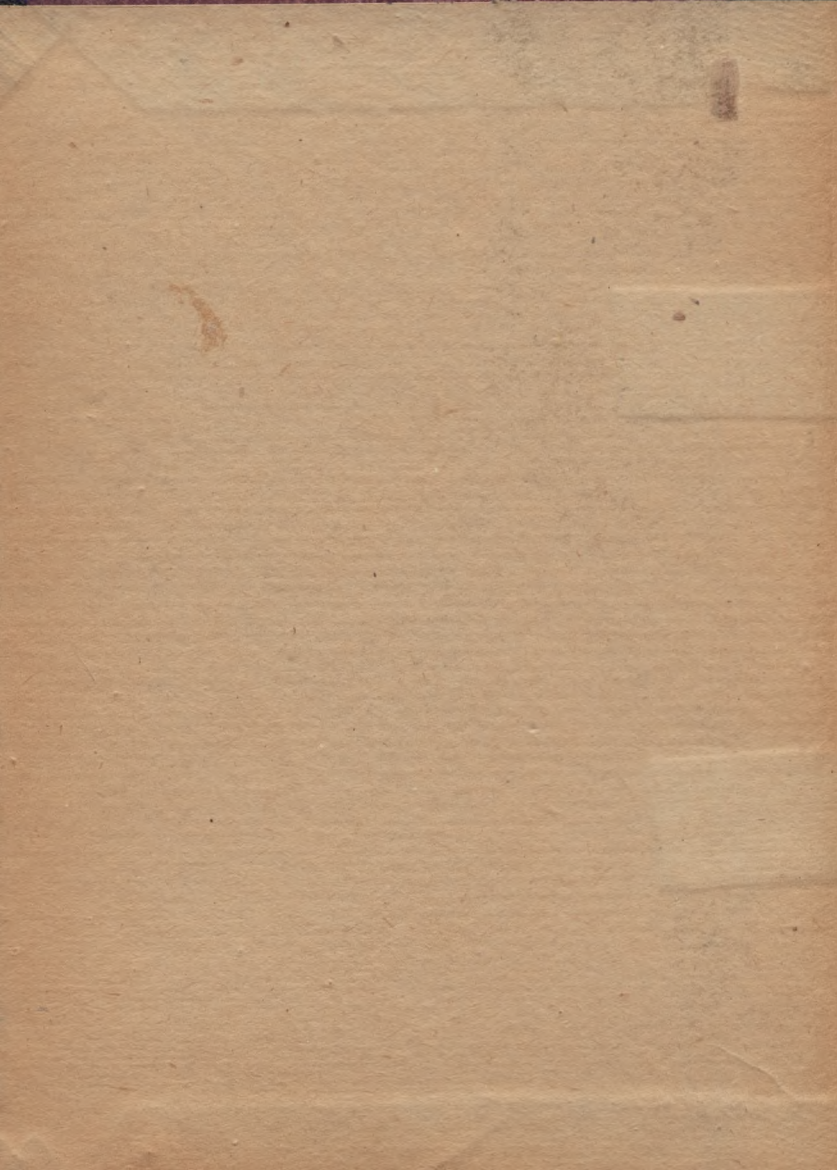
Str 6—	ósmym wiersz z dołu, ma być . . .	«państwu»
„ 11—	piąty „ „ „ „ „ . . .	«intensywniejsze»
„ 11—	jedenasty wiersz z dołu ma być . . .	«przeglądu»
„ 11—	dwunasty „ „ „ „ „ . . .	«poznania»
„ 20—	trzynasty „ „ „ „ „ . . .	«skurcz»
„ 26—	trzeci „ z góry „ „ . . .	«założenie»
„ 27—	czwarty „ z dołu „ „ . . .	«palce»
„ 30—	szósty „ „ „ „ „ . . .	«wstąpi»
„ 31—	dwunasty „ „ „ „ „ . . .	«kolumnę»
„ 33—	piąty „ z góry „ „ . . .	«łączenia»
„ 37—	dziesiąty „ „ „ „ „ . . .	«stań r. krk.»
„ 39—	pierwszy „ „ „ „ „ . . .	«pod-chwytem»
„ 42	trzeci „ z dołu „ „ . . .	«tył lub»
„ 44—	dwunasty „ „ „ „ „ . . .	«przewrotne»
„ 44—	szesnasty „ „ „ „ „ . . .	«skurcz»
„ 52—	pierwszy „ „ „ „ „ . . .	«Rkr.»
„ 52—	trzeci „ „ „ „ „ . . .	«do czoła»
„ 52—	szesnasty „ „ „ „ „ . . .	«Rkr.»
„ 53—	ósmym „ „ „ „ „ . . .	«Postawa»
„ 54—	jedenasty „ z góry „ „ . . .	«skurcz»
„ 55—	szósty „ z dołu „ „ . . .	«P. zd. r. bdr.»
„ 55—	siódmy „ „ „ „ „ . . .	«Gł. 1. pr.»
„ 55—	dziewiąty „ z góry „ „ . . .	«kucznej»
„ 59—	szósty „ „ „ „ „ . . .	«zkr.»
„ 59—	ósmym „ „ „ „ „ . . .	«dł. a g»
„ 61—	dziesiąty „ „ „ „ „ . . .	«mieśni wyprstnych, brzuszných»
„ 62—	piąty „ „ „ „ „ . . .	«współkolegi»
„ 65—	siódmy „ z dołu „ „ . . .	«zimno»
„ 65—	ósmym „ „ „ „ „ . . .	«gorąco»
„ 66—	pierwszy „ „ „ „ „ . . .	«ręką»













**KOLEKCJA  
SWF UJ**

A.

137

**WERSJA  
CYFROWA**

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051887