Związek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

PORĘCZE

LEKCYE PRAKTYCZNE

ułożył

ANTONI DURSKI.

Wydanie II. poprawne.

LWÓW.
Nakładem Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.
Skład komisowy w księgarni Gubrynowicza i Schmidta.
1909.

Związek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

PORĘCZE

LEKCYE PRAKTYCZNE

ułożył

ANTONI DURSKI.

Wydanie II. poprawne.

LWÓW.
Nakładem Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.
Skład komisowy w księgarni Gubrynowicza i Schmidta.
1909.

SPIS RZECZY.

Podpory i zmiany w środku poręczy.

I. Stopień.

1.

1. Skok do podporu — wytrzymaj — zeskok, ramiona wprzód — kilkakrotnie.
2. Skok do podporu pobok: nachwyt — zeskok, ramiona w bok — kilkakrotnie.
3. Skok do podporu — wytrzymaj 10 sekund — zeskok.
4. W podporze kilkakrotne uginanie i prostowanie przedstopi.
5. W podp. kilkakrotny naprzemiannóż skurcz i rzut w dół.
6. „ „ równonóż skurcz i rzut w dół.
7. „ kilkakrotne skrzyżowanie i łączenie nóg.
8. „ kilkakrotny wykrok i łączenie nóg.
9. „ „ rozkrok „ „
10. „ „ zwrot tułowiem w lewo—w prawo.

2.

1. W podp. kilkakrotny skurcz naprzemiannóż i rzut w dół.
2. „ „ zmiana skrzyżowań nóg.
3. „ „ „ wykroków.
4. „ kilkakrotne podnoszenie tułowia w górę przy zwisłych nogach.
5. Podpór. na ramionach przodem.
6. W podporze podnoś naprzemian nogi wprzód.
7. „ „ „ „ wstecz.
8. Podpór leżąc przodem — wytrzymaj 10 sekund.
9. „ „ tyłem — wytrzymaj 10 sekund.

3.

1. Podpór — podpór leżąc przodem, kilkakrotnie.
2. „ — „ „ tyłem, kilkakrotnie.
3. „ leżąc przodem — podpór leżąc tyłem kilkakrotnie.
4. „ „ „ jednonóż.
5. „ „ tyłem jednonóż.
6. „ „ przodem, 2 nóż na 1 poręczy.
8. „ „ „ łukiem, na ram. (ram. wprzód).

II. Stopień.

1.

1. W podporze podnoś obie nogi wprzód.
2. „ „ „ „ wstecz.
3. Skok do podporu rozpiętego w l. (pr.) kilkakrotnie.
4. Podpór — podpór ugięty — zeskok; kilkakrotnie.
5. „ ugięty — wytrzymaj 10 sekund — zeskok.
6. „ — podpór rozpięty w lewo (pr.) skokiem naprzód lub wstecz 1 rącz — kilkakrotnie.
7. Podpór — podpór rozpięty w l. (pr) skokiem 2 rącz.
8. „ ugięty — podpór prosty — zeskok kilkakrot.

2.

1. Podpór leżąc przodem, jednorącz (w l., w pr.) kilkakr.
2. „ „ tyłem „ „ „ „
3. „ „ przodem „ i jednonóż „
4. „ „ tyłem „ „ „
5. „ „ przodem ugięty wytrzymaj.
6. „ „ tyłem „ „
7. „ „ przodem -- podpór leżąc przodem ugięty; i na odwrót kilkakrotnie.
8. Podpór leżąc tyłem — podpór leżąc tyłem ugięty; i na odwrót kilkakrotnie.
9. Podpór na ramionach — podpór leżąc przodem na ram. łukiem: kilkakrotnie.

3.

1. Podpór ugięty — podp. leżąc przodem ugięty, kilkakr.
2. „ „ — „ „ tyłem „ „

3. Podpór — podp. leżąc przodem ugięty, kilkakrotnie.
4. „ — „ „ tyłem „ „
5. „ ugięty — podp. leżąc przodem, „
6. „ „ — „ „ tyłem, „
7. „ leżąc przodem — podp. leżąc tył ugięt. „
8. „ „ tyłem — podp. leżąc przodem ugięt. „
9. „ „ przodem — podpór leżąc przodem na ram.: łukiem — zeskok.

III. Stopień.

1.

1. Podpór ugięty rozpięty w lewo (w pr.) wytrzymaj.
2. „ rozpięty w lewo — poskokiem podp. rozpięty w prawo i na odwrót.
3. Podpór — poskokiem podpór ugięty rozpięty — zeskok.
4. „ ugięty — „ „ „ „ — „
5. „ pobok tyłem ugięty nachwytem — podpór tyłem kilkakrotnie.

2.

1. Podpór jednorącz ugięty, z pomocą drugiej ręki.
2. „ „ ugięty.
3. „ — spad do podp. na ram. przodem — zeskok.
4. „ — podp. ugięty jednorącz z pomocą i na odwrót.
5. „ — „ „ „ — i na odwrót.
6. „ pobok tyłem ugięty podchw. — podpór pobok tyłem kilkakrotnie.

3.

1. Podpór — klaśnij w dłonie — podpór ugięty.
2. „ ugięty — poskok: podpór rozpięty i naodwrót.
3. „ na ramionach — rzutem podpór ugięty.
4. „ „ „ — ciągiem podpór ugięty.
5. „ „ „ — wychwytem „ „
6. „ „ „ — zamachem „ „

*

IV. Stopień.

1.

1. Podpór leżąc przodem — klaśnij w dłonie — podp. leżąc.
2. „ „ „ na ramionach: łukiem — podpór leżąc przodem ugięty kilkakrotnie.
3. Podpór leżąc przodem na ramionach: łukiem — podpór leżąc przodem (ramiona cały czas proste) kilkakrotnie.
4. Podpór ugięty — klaśnij w dłonie — podpór.
5. „ „ 1 rącz — ciągiem podpór rozpięty.
6. „ na ramionach — rzutem podpór.
7. „ „ „ — wychwytem podpór.
8. „ „ „ — zamachem do przodu podpór.
9. „ „ „ — „ „ tyłu podpór.

2.

1. Podpór na ramionach — podpór leżąc przodem ugięty.
2. „ „ „ — „ „ tyłem „
3. „ „ „ — „ „ przodem (ramię proste.
4. Podpór na ramionach — podp. leżąc tyłem (ram. proste).

Pochody i poskoki w podporze w środku poręczy.

I. Stopień.

1.

1. W podporze pochód na miejscu.
2. „ krok naprzód, wróć, kilkakrotnie.
3. „ „ wstecz „ „
4. „ „ naprzód — krok wstecz, kilkakr.
5. „ leżąc przodem poskoki na miejscu.
6. „ „ tyłem „ „ „

2.

1. W podp. pochód naprzód ze skurczem naprzemiannóż.
2. „ „ wstecz „ „ „
3. „ „ naprzód z wykrokami „
4 „ „ wstecz z zakrokami „

3.

1. W podporze, pochód naprzód, ze zwrotami tułowia.
2. „ „ wstecz, „ „ „
3. „ pobok, pochód na miejscu.
4. „ „ krok w bok, wróć
5. „ „ pochód w lewo w bok.
6. „ „ „ w prawo w bok.
7. „ pochód naprzód (krzyże w łuk, nogi proste spoj).
8. W podp. pochód wstecz, (krzyże w łuk, nogi proste spoj).

4.

1. W podp. pochód naprzód z wytrzymaniem wykroku nóg.
2. „ „ wstecz „ „ „
3. „ „ naprzód „ skurczu 1 nóż.
4. „ „ wstecz „ „ „

II. Stopień.

1.

1. W podp. pochód naprzód ze skurczem i rzutem równonóż.
2. „ „ wstecz „ „ „ „
3. „ pobok, poskoki w lewo w bok.
4. „ „ „ w prawo „
5. „ poskoki na miejscu.
6. „ „ naprzód, z skurczem i rzutem równonóż.

2.

1. W podp. pochód naprzód dalekimi krokami.
2. „ „ wstecz „ „
3. „ poskoki naprzód i wstecz, kilkakrotnie.
4. „ „ wstecz z skurczem i rzutem równonóż.

3.

1. W podporze poskoki naprzód, z skurczem i rzutem naprzemiannóż.
2. W podporze poskoki wstecz z skurczem i rzutem naprzemiannóż.
3. W podp. pochód naprzód — poskok naprzód.
4. „ „ wstecz — poskok wstecz.
5. „ poskoki naprzód, ze zmianą wykroków.
6. „ „ wstecz, ze zmianą zakroków.
7. „ pochód naprzód, z wytrzymaniem skurczu 2 nóż.
8. W podp. pochód wstecz, z wytrzymaniem skurczu 2 nóż.

4.

1. W podp. poskoki naprzód, ze zmianą krzyżowania nóg.
2. „ „ wstecz, „ „ „ „
3. „ „ naprzód, krzyże w łuk, nogi proste spoj.
4. „ „ wstecz, „ „ „ „ „
5. „ „ naprzód, z wytrzymaniem wykroku.
6. „ „ wstecz, „ „
7. „ „ naprzód, „ skurczu 2 nóż.
8. „ „ wstecz, „ „ „

III. Stopień.

1.

1. W podp. pochód naprzód, ze skurczem ram. naprzemian.
2. „ „ wstecz, „ „ „ „
3. „ poskoki naprzód *dalekie.*
4. „ „ wstecz „
5. „ pochód naprzód z podnoszeniem ramion wprzód.
6. „ „ wstecz, „ „ „

2.

1. W podp. ugiętym poskoki na miejscu.
2. „ „ poskok naprzód i wstecz kilkakrotnie.
3. „ pochód naprzód, z podnoszeniem ram. w bok.

4. W podp. pochód wstecz, z podnoszeniem ram. w bok.
5. „ ugiętym poskoki naprzód z skurczem i rzutem równonóż.
6. W podp. ugiętym poskoki wstecz, z skurczem i rzutem równonóż.

3.

1. W podporze rozpiętym poskoki naprzód.
2. „ ugiętym poskoki naprzód z skurczem i rzut naprzemiannóż.
3. W podporze ugiętym poskoki wstecz z skurczem i rzut. naprzemiannóż.
4. W podporze rozpiętym poskoki wstecz.

4.

1. W podp. ugiętym poskoki naprzód ze zmianą wykroków.
2. „ „ „ wstecz „ „ zakroków.
3. „ „ „ naprzód, krzyże w łuk, nogi proste spojone.
4. W podp. ugiętym poskoki wstecz, krzyże w łuk, nogi proste spojone.

Wywijanie w podporze w środku poręczy.

I. Stopień.

1.

1. W podp. wywijanie poniż.
2. „ „ „ z wytrzymaniem skrzyż. nóg.
3. „ na ramionach przodem, wywijanie poniż.
4. „ wywij. poniż, z wytrzymaniem wykroku.
5. „ na ram. przodem, wywij. w bok, (w l., pr.).
6. „ wywij. poniż: w przedm. skrzyżuj i złącz nogi.
7. „ „ „ w odmachu „ „ „

2.

1. W podporze wywij. poniż (nogi skrzyżne) — w przedmachu zmień skrzyżowanie nóg.
2. W podporze wywij. poniż (nogi skrzyżne) — w odm. zmień skrzyżowanie nóg.
3. W podporze wywij. poniż — w przedmachu wykrok i złącz nogi.
4. W podp. wywij. poniż w odm. zakrok i złącz nogi.
5. „ na ramionach przodem: wywijanie okrężne.

II. Stopień.

1.

1. W podp. wywij. poniż w przedm., rozkrok i złącz nogi.
2. „ „ „ w odmachu, „ „ „
3. „ „ „ w przedm. skurcz i rzut równonóż.
4. „ „ „ w odm. „ „ „
5. „ „ (nogi w wykroku) w przedmachu — zmień wykrok.
6. W podporze wywij. (nogi w wykroku) w odmachu — zmień wykrok.

III. Stopień.

1.

1. W podp. wywijanie w przedmachu powyż.
2. „ „ w odmachu „
3. „ na ramionach przodem wywijanie powyż.
4. „ ugiętym wywijanie poniż.
5. „ wywij. w obu zamach skrzyżuj i złącz.
6. „ „ „ „ wykrok „
7. „ „ (nogi skrzyż.) w obu zamach zmień skrzyżowanie nóg.

2.

1. W podp. wywij. łukiem (wyw. wymuszone) poniż.
2. „ „ w obu zamach rozkrok i złącz.

3. W podp. na ramionach, wywijanie łukiem.
4. „ ugiętym wywij.: w bok (w lewo w prawo).
5. „ „ „ w przedmachu rozkrok i złącz.
6. „ „ „ w odmachu „ „

3.

1. W podp. wywij. (nogi w wykr.) w obu zam. zmień wykr.
2. „ „ w obu zam. skurcz i rzut równonóż.
3. „ ugiętym wywijanie okrężne w lewo.
4. „ „ „ „ w prawo.
5. „ wywijanie w przedmachu skrzyżuj — skrzyżuj i złącz nogi.
6. W podporze wywijanie w odmachu skrzyżuj — skrzyżuj i złącz nogi.

4.

1. W podp. ugiętym wywijanie z wytrzym. wykroku.
2. „ „ „ „ rozkroku.
3. „ wywij.: w przedm. rozkrok skrzyżuj i złącz nogi.
4. „ „ w odmamachu „ „ „ „
5. „ ugiętym wywij.: w przedm. skurcz i rzut 2 nóż.
6. „ „ „ w odmachu „ „ „

5.

1. W podp. wywij. w odmachu podnieś 1 rękę.
2. „ „ w przedm. „ „
3. „ „ „ skrzyżuj, rozkrok i złącz.
4. „ „ w odmachu „ „ „
5. „ ugiętym, wywijanie powyż.

IV. Stopień.

1.

1. W podporze wywijanie powyż.
2. „ „ w odm. klaśnij 1 rącz o pierś.
3. „ „ w przedm. „ „ „
4. „ „ łukiem powyż.

5. W podporze ugięt. wywij. lotne w odm. klaśnij w dłonie.
6. „ „ „ „ w przedm. „ „

2.

1. W podporze ugiętym wywij. przerzutne (do stania na rękach ugiętych).
2. W podporze wywij. przerzutne (do stania na rękach).
3. „ „ łukiem przerzutne.
4. „ „ w obu zamachach podnieś 1 rękę.
5. „ „ „ zam. klaśnij 1 rącz o pierś.
6. „ ugiętym wywijanie lotne w obu zamachach klaśnij w dłoń.

Obroty w podporze w środku poręczy.

I. Stopień.

1.

1. Skok do podp. odskok wstecz $^1/_2$ obr. w lewo (pr.) kilkakrotnie.
2. Podpór leżąc przodem — $^1/_4$ obr. w prawo (w l.) do podporu pobok.
3. Podpór leżąc tyłem — $^2/_4$ obr. w prawo (w l.) do podporu pobok.
4. Skok do podporu — $^1/_4$ obr. w prawo (w l.) do podporu pobok zeskok (kilkakrotnie).
5. Skok do podporu pobok — odskok wstecz z $^1/_2$ obr. w lewo (w pr.) (kilkakrotnie).
6. Podpór leżąc przodem -- $^1/_4$ obr. w prawo (w l.) do podporu pobok leżąc — odskok wstecz.
7. Skok do podporu pobok — $^1/_4$ obr. w prawo (w l.) do podporu zeskok (kilkakrotnie).
8. Podpór — podpór pobok w prawo (w l.) i na odwrót (kilkakrotnie).

II. Stopień.

1.

1. Z podstawy — skokiem $^1/_2$ obr. w prawo (w l.) do podporu zeskok.
2. Z postawy pobok — $^1/_2$ obrotu w prawo (w l.) do podporu pobok — zeskok.
3. Skok do podporu — $^1/_2$ obrotu w prawo (w l.) naprzemianrącz — zeskok.
4. Skok do podporu pobok — $^1/_2$ obrotu w prawo (w l.) naprzemianrącz — zeskok.
5. Skok do podporu $^4/_4$ obr. w prawo (w l.) naprzemianrącz — zeskok (kilkarotnie).

III. Stopień.

1.

1. Podpór ugięty — $^1/_4$ obr. w lewo (w pr.) do podporu pobok tyłem ugiętego i na odwrót.
2. Podpór ugięty — $^1/_2$ obrotu w lewo (w pr.) naprzemianrącz.
3. Podpór pobok tyłem ugięty — $^1/_2$ obr. w lewo (w pr.).
4 „ leżąc przodem — $^1/_2$ obr. w lewo (w pr.) do podporu leżąc tyłem i na odwrót.
5. Skok do podp. — $^1/_2$ obr. w lewo (w pr.) równorącz — zeskok.

IV. Stopień.

1.

1. Podpór ugięty — $^1/_2$ obr. w lewo (w pr.) równorącz.
2. „ — $^1/_2$ obr. w lewo (w pr.) równorącz do podp. na ramionach.
3. Podpór — $^3/_4$ obr. w lewo (w pr.) równorącz.
4. „ pobok — $^3/_4$ obr. w lewo (w pr.) równorącz.

E. Woltyże w podporze w środku poręczy.

a) Woltyrze odwrotne.

II. Stopień.

1.

Z postawy (z podporu):
1. Zamach 1 nóż, zeskok (kilkakrotnie).
2. Wsiad okrakiem na lewą (pr.) poręcz, zeskok (kilkakr.).
3. Zamach 1 nóż skrzyżny, zeskok (kilkakrotnie).
4. „ (2 nóż), zeskok (kilkakrotnie).
5. Wsiad skrzyżny na lewą (prawą) poręcz.
6. „ zewnątrz „ „ „ „
7. Zamach rozkroczny — zeskok (kilkakrotnie).
8. Wsiad nożycowy na lewą (pr.) poręcz zeskok (kilkakr.).
9. „ rozkroczny, zeskok (kilkakr.).

III. Stopień.

1.

Z postawy (z podporu):
1. Nożyce (z $^1/_2$ obr.) na lewą (pr.) poręcz, zeskok (kilkakr.).
2. „ („ „) w lewo (w pr.) na obie poręcze zeskok (kilkakrotnie).
3. Wyskok do postawy rozkrokiem na poręczach.
4. Odwrotka w lewo (w prawo).
5. „ „ („) z $^1/_4$ obr. przed doskok.
6. Półkole 1 nóż lewą (prawą) nogą.

IV. Stopień.

1.

1. Odwrotka w lewo (w pr.) z $^1/_2$ obr. w lewo (w pr.) przed doskokiem.
2. Odwrotka do podporu pobok zewnątrz poręczy.
3. „ „ zwiesz. „ „ „
4. Półkole 1 nóż lewą (prawą) skrzyżne.

5. Półkole 2 „ spojone w lewo (w prawo).
6. Koło rozkrokiem.

b) Woltyże zawrotne.

II. Stopień.

1.

Z postawy (z podporu) pośrednim zamachem:
1. Zamach poniż — zeskok (kilkakrotnie).
2. Wsiad okrakiem na lewą (pr.) poręcz — zesk. (kilkakr.).
3. „ skrzyżny „ „ „ „ — „ „
4. „ zewnątrz „ „ „ „ — „ „
5. „ rozkroczny — zeskok (kilkakr.)
6. Wyskok do postawy rozkrok. na poręczach zesk. (kilk.).

III. Stopień.

1.

Z postawy (z podporu) pośrednim zamachem:
1. Wyskok do post. na lewą (pr.) poręcz zeskok (kilkakr.).
2. Nożyce (z 1/2 obr.) „ „ „ „
3. „ („ „) na dwie poręcze w lewo (w pr.).
4. Zawrotka poniż w lewo (w pr.).
5. „ „ z 1/4 obrotem przed doskokiem.

2.

Z postawy (z podp.) pośrednim zamachem:
1. Zawrotka poniż z 1/2 obrotem przed doskokiem.
2. „ do podporu pobok zewnątrz poręczy.
3. „ do zw. na rękach pobok zewnątrz poręczy.
4. Półkole 1 nóż lewą (prawą) nogą.
5. „ „ skrzyżne lewą (prawą) nogą.

3.

Z postawy (z podporu) pośrednim zamachem:
1. Zamach powyż.

2. Wsiad okrakiem z zamachu powyż.
3. „ skrzyżny „ „
4. „ zewnątrz „ „
5. „ rozkroczny „ „
6. „ nożycowy „ „

IV. Stopień.

1.

Z postawy (z podporu) pośrednim zamachem:
1. Zamach przerzutny (do stania na rękach).
2. Wyskok z zamachu powyż.
3. Nożyce na drugą poręcz z odmachu powyż.
4. Zawrotka powyż.
5. „ „ z $^1/_4$ obrotem.

2.

Z postawy (z podporu) pośrednim zamachem:
1. Półkole 2 nóż w lewo (w prawo).
2. Zawrotka powyż z $^1/_2$ obrotem.
3. Koło rozkrokiem.
4. Wsiady z zamachu przerzutnego.
5. Nożyce „ „
6. Wyskokl „ „

c) Przewroty i przerzuty.

III. Stopień.

1.

1. Z podporu na ramionach przodem, przewrót wstecz na barkach: do siadu rozkrokiem.
2. Z podporu przewrót na barkach wprzód: do siadu rozkrokiem.
3. Z podporu na ramionach przodem, przewrót na barkach wstecz: do podporu leżąc przodem.

4. Z podporu przewrót na barkach wprzód, do podporu na ramionach.
5. Z podporu na ramionach przodem przewrót na barkach wstecz do podporu na ramionach.
6. Z podporu przewrót na barkach wprzód, wychwytem do podporu.
7. Z podporu na ramionach przodem przewrót na barkach wstecz do podporu.
8 Z podporu przewrót na barkach wprzód do zwiesz.

2.

1. Z siadu rozkrokiem przewrót na barkach wprzód — do podporu na ramionach.
2. Z podporu na ramionach — przewrót na barkach wstecz do zwieszania tyłem.

IV. Stopień.

1.

1. Z podporu na ramionach przodem, przerzut na barkach wstecz do siadu.
2. Z podporu na ramionach przodem przerzut na barkach wstecz do podporu leżąc.
3. Z podporu na ramionach przodem przerzut na barkach wstecz do podporu
4. Z podporu na ramionach przodem przewrót na barkach wstecz, do zeskoku zewnątrz poręczy.
5. Z podporu przewrót na barkach wprzód z wychwytem do zeskoku zewnątrz poręczy.

V. Stopień.

1.

1. Z zamachu przerzutnego — przewrót na barkach wstecz.
2. „ „ — przerzut „ „ „
3. „ „ — przewrót „ „ wprzód.
4. „ „ — przerzut „ „ „

Wytrzymania w podporze w środku poręczy.

II. Stopień.

1.

Wytrzymaj 10 sekund.

1. W podporze poziomka jednonóż.
2. „ na ramionach przodem poziomka 2 nóż.
3. Podpór równoważny okrakiem ponad lewą (pr.) poręcz.
4. W podporze poziomka 1 nóż rozkroczna.
5. „ „ „ skrzyżna.

III. Stopień.

1.

Wytrzymaj 10 sekund.

1. Podpór równoważny rokrokiem (ze siadu za rękami).
2. Z podporu, zamachem stanie na prawym (l.) barku.
3. W podporze poziomka 2 nóż.
4. Waga pobok z oparciem o prawy (lewy) łokieć.
5. Z podporu, ciągiem stanie na prawym (lewym) barku.

2.

Wytrzymaj 10 sekund.

1. W podporze ugiętym poziomka 2 nóż.
2. Podpór równoważny okrakiem 1 rącz w lewo (w pr.).
3. W podporze na ram. tyłem, zamachem stanie na ram.
4. „ poziomka 2 nóż ze zwrotem tułowia w l. (pr.).
5. „ na ram. przodem, zamachem stanie na ram.
6. Z podporu wagą stanie na prawym (lewym) barku.

3.

Wytrzymaj 10 sekund.

1. Z podporu: poziomka 2 nóż w l. (pr.) w podp. pobok.
2. W podporze na ram. tyłem, ciągiem stanie na ram.
3. Z podporu, zamachem stanie na rękach ugięte.

4. Z podporu waga poprzek z oparciem o oba łokcie.
5. Z podporu, ciągiem stanie na rękach ugięte.

IV. Stopień.

1.

Wytrzymaj 10 sekund.

1. Waga z oparciem o pr. (l.) łokieć, jednorącz.
2. W podporze na ramionach tyłem, wagą stanie na ram.
3. Z podporu waga poprzek bez oparcia.
4. „ ciągiem stanie na rękach ugięte.
5. W podporze na ramionach tyłem, waga.
6. Z podporu, wagą stanie na rękach ugięte.

2.

1. Z podporu, zamachem stanie na rękach.
2. „ ugiętego, zamachem stanie na rękach.
3. W podporze na ramionach przodem poziomka 2-nóż — zamachem stanie na ramionach tyłem.

V. Stopień.

1.

Wytrzymaj 10 sekund.

1. Z podporu ciągiem stanie na rękach.
2. W podporze na ramionach przodem waga.
3. Z podporu wagą stanie na rękach.
4. W staniu na rękach: zwroty tułowia.
5. Ze stania na rękach, stanie na rękach pobok i na odwrót.

Ćwiczenia w podporze na końcu poręczy.

Woltyże okroczne.

II. Stopień.

1.

Z postawy przodem do poręczy:

1. Skok do podporu z zamachem lewo (prawo)-nóż z zewnątrz poręczy.

2. Skok do podporu wraz z wsiadem okrakiem lewo (pr.)-nóż z zewnątrz poręczy.
3. Skok do podp. — tyłem do poręczy z ½ obrotem w lewo (pr.).
4. To samo poczem zam. l. (pr.)-nóż, z środka poręczy.
5. „ „ „ wsiad okrak. „ „ „ „
6. Skok do podporu zamachem l. (pr.)-nóż skrzyżnym ze środka poręczy.
7. Skok do podporu z wsiadem lewo (pr.)-nóż skrzyżnym ze środka poręczy.

III. Stopień.

1.

Z postawy przodem do poręczy:

1. Półkole lewo (pr.)-nóż z środka poręczy — do zeskoku.
2. „ „ „ „ „ „ — do podporu.
3. „ „ „ „ z zewn. „ — „
4. „ „ „ „ skrzyż. z środka poręczy — do zeskoku.
5. Półkole lewo (pr.) nóż skrzyż. z środka poręczy — do podporu.
6. Skok do podporu tyłem do poręczy: półko lelewo (pr.)-nóż z środka poręczy — do zeskoku.
7. To samo półkole lewo (prawo)-nóż z środka poręczy — do podporu.
8. To samo półkole lewo (pr.)-nóż z zewnątrz poręczy.

2.

W podporze przodem do poręczy:

1. Półkole lewo (pr.)-nóż z środka poręczy — do podporu.
2. „ „ „ „ skrz. „ „ — „
3. „ „ „ „ z zewnątrz „ — „
4. Koło „ „ „ „ „ — do zeskoku.
5. „ „ „ „ „ „ — do podporu.

W podporze tyłem do poręczy:

6. Półkole lewo (pr.)-nóż z środka poręczy do podporu.
7. „ „ „ „ z zewnątrz „ „ „

Woltyże odwrotne.

II. Stopień.

1.

Z postawy (z podporu) przodem do poręczy:

1. Zamach lewo (prawo)-nóż — zeskok.
2. „ 2-nóż w lewo (pr.) — „
3. Z zamachu 1-nóż — wsiad skrzyżny.
4. „ 2 „ — „ zewnątrz poręczy.
5. „ 2 „ — „ okrakiem.

III. Stopień.

1.

Z postawy (z podporu) przodem do poręczy.

1. Półkole jednonóż — do zeskoku (do podporu).
2. „ obunóż — „ „ „ „
3. Koło jednonóż — „ „ „ „
4. „ obunóż — „ „ „ „

Przewroty — przerzuty.

III. Stopień.

1.

Z podporu (z postawy) tyłem do poręczy:

1. Z podporu: przewrot ugięty.
2. Z siadu rozkrokiem: przewrót ugięty.
3. Z naskoku zamachem: przerzut ugięty.
4. Z podporu (wagą): przerzut ugięty.
5. „ na ramionach zamachem: przerzut ugięty.
6. „ przewrót prosty.

*

IV. Stopień.

1.

1. Ze siadu rozkrokiem przewrót prosty.
2. Z wyskoku rozkrokiem na poręcze przewrót prosty.
3. Z podporu leżąc przerzut ugięty.
4. Z zamachu przerzutnego zawrotka w l. (w pr.) do zeskoku.
5. Z podporu zamachem: przerzut prosty.
6. „ ugiętego zamachem: przerzut prosty.
7. „ leżąc przodem przewrót prosty.

V. Stopień.

1. Z podporu ugiętego ciągiem: przewrot prosty.
2. To samo i zawrotka w lewo (prawo) do zeskoku.
3. Z podporu leżąc przodem: przerzut prosty.
4. „ na ram. przodem zamach: przerzut prosty.
5. Z podporu wagą przerzut prosty.

Ćwiczenia w podporze z boku poręczy

(zwyczajnie z krótkiego rozpędu z użyciem mostka).

Woltyże zawrotne.

III. Stopień.

1.

1. Skok do podporu poprzek w lewo (prawo).
   Z zamachu poniż:
2. Wsiad okrakiem na tylną poręcz.
3. „ rozkroczny.
4. Nożyce w lewo (pr.) na tylnej poręczy.

2.

1. Zawrotka poniż do środka poręczy — do zesk.
2. „ „ „ „ „ — do podp. leżąc przod.

3. Zawrotka poniż do środka poręczy—odwrotka z poręczy.
   Z zamachu poniż:
4. Nożyce w lewo (pr.) na obie poręcze.
5. Wsiad okrakiem na przednią poręcz.
6. Wyskok do post. rozkrokiem na obie poręcze.

3.

1. Zawrotka poniż w lewo (pr.) do środka poręczy — spad do zw.: przewrot.
2. Zawrotka poniż w lewo (pr.) do środka poręczy — spad do podporu na ramionach — wychwyt.
   Z zamachu poniż:
3. Nożyce na przedniej poręczy.
4. Półkole jednonóż ponad przednią poręcz.
5. Zawrotka ponad obie poręcze.
6. „ „ „ „ z obrotem.
7. „ „ „ „ do podporu pobok.

IV. Stopień.

1.

Z zamachu powyż:
1. Zawrotka do środka poręczy.
2. Wsiad okrakiem.
3. „ rozkroczny.
4. Nożyce na obie poręcze.
5. „ „ tylnej (przedniej) poręczy.
6. Zawrotka ponad obie poręcze.
7. Półkole obunóż. ponad przednią poręcz.

Woltyże odboczne.

II. Stopień.

1.

1. Skok do podporu na tylną poręcz: nachwyt.
   Podporem na tylnej poręczy, odboczny:
2. Zamach w lewo (prawo).

3. Wsiad okrakiem na tylną poręcz.
4. „ spojony „ „ „
5. Odboczka do środka poręczy — do zeskoku.

2.

1. Skok do podporu na przednią poręcz: nachwyt.
Podporem na przedniej poręczy odboczny:
2. Wsiad okrakiem na tylną poręcz.
3. „ spojony „ „ „
4. Odboczka do środka poręczy -- do zeskoku.
Z podporu leżąc pobok:
5. Koło jednonóż ponad tylną poręcz.
6. Odboczka do środka poręczy.

III. Stopień.

1.

Podporem na tylnej poręczy:
1. Odboczka do środka poręczy — do podporu pobok.
2. „ „ „ „ — odboczka z poręczy.
3. Wsiad okrakiem na przednią poręcz.
Podporem na przedniej poręczy:
4. Odboczka do środka por. — podp. pob. w środku por.
5. „ „ „ „ — do zw. „ „ „

2.

Podporem na tylnej poręczy:
1. Odboczka ponad obie poręcze.
Podporem na przedniej poręczy:
2. Wsiad okrakiem na przednią poręcz.
3. „ spojony „ „ „
4. Odboczka do środka poręczy — odboczka z poręczy.

3.

Podporem na przedniej poręczy.

1. Nożyce na tylnej poręczy.
2. Odboczka ponad obie poręcze.

Z podporu leżąc pobok:
3. Wsiad okrakiem na przednią poręcz.
4. Nożyce na tylnej poręczy.
5. Odboczka ponad obie poręcze.

Woltyże odwrotne.

II. Stopień.

1.

1. Skok do podporu poprzek w lewo (pr.).
2. Zamach odwrotny w lewo (pr.) — zeskok.
3. Wsiad okrakiem na tylnej poręczy.
4. „ rozkroczny.
5. Odwrotka do środka poręczy: do zeskoku.

III. Stopień.

1.

1. Odwrotka do środka poręczy: do podporu.
2. „ „ „ „ — zawrotka z poręczy.
3. Wsiad okrakiem na przednią poręcz.
4. „ skrzyżny „ „ „
5. Nożyce na tylnej poręczy.
6. „ „ obie poręcze.

2.

1. Nożyce na przedniej poręczy.
2. Półkole jednoneż ponad przednią poręcz.
3. „ obunóż „ „ „
4. Odwrotka ponad obie poręcze.
Z podporu leżąc pobok:
5. Koło jednonóż ponad tylną poręcz.
6. Odwrotka do środka poręczy.
7. „ ponad obie poręcze.

Woltyże kuczne.

II. Stopień.

Podporem na tylnej poręczy:

1. Zamach kuczny.
2. Wyskok obunóż na tylną poręcz — zeskok naprzód.
3. „ jednonóż „ „ „ — „ „

Z podporu leżąc pobok:

4. Wyskok obunóż na tylną poręcz — zeskok naprzód.
5. „ jednonóż „ „ „ — „ „
6. Kuczka ponad tylną poręcz — do zeskoku w środku poręczy.
7. Kuczka ponad tylną poręcz — do podporu pobok w środku poręczy.

Podporem na przedniej poręczy:

8. Wyskok obunóż (jednonóż) na tylną poręcz.

III. Stopień

Podporem na tylnej poręczy:

1. Wsiad okrakiem na tylną poręcz.
2. „ spojony „ „ „
3. Kuczka do środka poręczy — do zeskoku.
4. „ „ „ „ — do podporu pobok.
5. „ „ „ „ — do zwieszania pobok.

Podporem na przedniej poręczy:

6. Kuczka do środka poręczy — do zeskoku.
7. „ „ „ „ do podporu pobok.
8. „ „ „ „ — do zwieszenia pobok.

IV. Stopień.

Podporem na tylnej poręczy:

1. Kuczka ponad obie poręcze.
2. Wyskok obunóż na przednią poręcz — zeskok wprzód.

Podporem na przedniej poręczy:

3. Wyskok obunóż (jednonóż) na przednią poręcz.
4. Kuczka ponad obie poręcze.

5. Wsiad spojony na przednią poręcz.
Z podporu leżąc pobok:
6. Kuczka ponad obie poręcze.

Woltyże rozkroczne.

III. Stopień.

1.

Podporem na tylnej poręczy:
1. Zamach rozkroczny — zeskok.
2. Wyskok na tylną poręcz.
Z podporu leżąc pobok:
3. Wyskok na tylną poręcz.
4. Rozkroczka do środka poręczy — do zeskoku.
5. „ „ „ „ do podpyru pobok.
Podporem na przedniej poręczy:
6. Zamach — odskok.
7. Wyskok na tylną poręcz.
8. Rozkroczka do środka poręczy — do zeskoku.

IV. Stopień

1.

Podporem na tylnej poręczy:
1. Rozkroczka do środka poręczy — do zeskoku.
2. „ „ „ „ — do podporu pobok.
3. „ „ „ „ — do zwieszenia pobok.
4. Wyskok na przednią poręcz.
5. Rozkroczka ponad obie poręcze.
Z podporu leżąc pobok:
6. Rozkroczka do środka poręczy do zwieszenia pobok.
7. Wyskok na przednią poręcz.
8. Rozkroczka ponad obie poręcze.

2.

Podporem poprzek (chwyt za oba końce poręczy):
1. Wsiad rozkrokiem na obie poręcze — zesiad wprzód.

2. Rozkroczka poprzek.
3. Z zamachu przerzutnego rozkroczka poprzek.
   Podporem na przedniej poręczy:
4. Rozkroczka do środka poręczy do podporu pobok.
5. „ „ „ „ „ zwieszania „
6. Wyskok na przednią poręcz.
7. Rozkroczka ponad obie poręcze.

Przewroty — przerzuty.

VI. Stopień.

1.

Z podporu leżąc pobok:
1. Przewrot ugięty: nachwytem (podchwytem).
2. Przerzut „ „ „ (odbij się udami).
   Podporem na przedniej poręczy:
3. Przewrot ugięty.
4. Przerzut „
   Podporem poprzek chwyt za końce poręczy:
5. Przewrot ugięty.
6. Przerzut „

V. Stopień.

1.

Z podporu leżąc pobok:
1. Przerzut prosty nachwytem (podchwytem) (odbij się udami).
   Podporem na przedniej poręczy:
2. Przewrot prosty.
3. Przerzut „
   Podporem poprzek (chwyt za końce poręczy):
4. Przewrot prosty.
5. Z zamachu przerzutnego zawrotka.
   Podporem na tylnej poręczy:
6. Przewrot prosty.
7. Przerzut „

Ćwiczenia w zwieszeniu w środku poręczy.

Zwieszenia i zmiany.

I. Stopień.

1.

Z postawy w środku poręczy:

1. Poskokiem zw. post. przodem — wróć (kilka razy).
2. „ „ „ łukiem — „ „ „
3. „ „ „ bokiem w prawo (l.) — wróć (kilka razy).
4. Skłonem wprzód, zw. post. łukiem — wróć (kilka razy).
5. „ wstecz, „ „ przodem — „ „ „

Zwieszenie postawne:

6. Przodem proste — zwiesz. post.: ugięte (kilka razy).
7. Łukiem „ — „ „ „ „ „
8. Bokiem „ — „ „ „ „ „
9. Przodem — zwiesz. post. jednorącz (kilka razy).
10. Bokiem — „ „ „ „ „

2.

Zwieszenie postawne:

1. Przodem 2-rącz na l. poręczy — zwiesz. post poskokiem równorącz na p. poręcz i na odwrót.
2. Łukiem — zwiesz. post. 1-rącz (kilka razy).
3. „ na 1 poręczy — zwiesz. post. naprzemianrącz na drugą poręcz i na odwrót.
4. Przodem: poskokiem zw. post. łukiem i na odwrót.
5. „ skłonem tułowia zw. „ „ „
6. „ 1-rącz: krążenie wolnem ramieniem.
7. Łukism: „ „ „ „
8. Przodem: poskokiem zwiesz. post. bokiem i na odwrót.
9. Łukiem: „ „ „ „ „ „

II. Stopień.

1.

Zwieszenie postawne:

1. Przodem — półkolem 2-nóż, zw. post. łukiem i na odw.

2. Łukiem na lewej poręczy — zw. post. równorącz na prawą poręcz
3. Przodem — klaśnij w dłonie — zwiesz. post. przodem.

Zwieszenie leżąc:

4. Przodem: proste — zw. leżąc ugięte (kilkakrotnie).
5. „ na lewej poręczy — zw. leżąc naprzemianrącz na prawą poręcz.
6. Przodem: jednorącz — krążenie wolnem ramieniem.
7. Łukiem: proste — zw. leżąc łukiem ugięte (kilkakr.).
8. „ na 1 poręczy — zw. leżąc naprzemianrącz na 2 poręcze.

2.

Zwieszenie leżąc na podudach:

1. Rozkrokiem w środku poręczy, proste — to samo zwiesz. ugięte (kilkakrotnie).
2. Spojone w środku por., proste — to samo zw. ugięte (kilkakrotnie)
3. Rozkrokiem zewnątrz poręczy, proste — to samo zwieszenie ugięte (kilkakrotnie).
4. Rozkrokiem zewnątrz poręczy — zwieszenie leżąc przodem i na odwrót.
5. Rozkrokiem w środku poręczy — zwieszenie leżąc tyłem i na odwrót.
6. Spojone w środku poręczy — zwieszenie leżąc przodem i na odwrót.
7. Rozkrokiem w środku poręczy — zwieszenie rozkrokiem zewnątrz poręczy.
8. Spojone w środku poręczy — zwieszenie postawne przodem i na odwrót.
9 Spojone w środku poręczy — zwiesz. na drugą poręcz.

3.

Zwieszenie leżąc na podudziu (jednem).

1. W środku poręczy, proste — zwiesz. to samo ugięte (kilkakrotnie).
2. W środku poręczy skrzyżnie, proste — zwieszenie to samo ugięte (kilkakrotnie).

3. W środku poręczy skrzyżnie — zwiesz. to samo skrzyżnie na 2 por.
4. W środku poręczy skrzyżnie — 1-rącz, proste — zwiesz. to samo ugięte.

Zwieszenie leżąc:

5. Przodem — zw. leżąc tyłem (przewrotem) i na odwrót.
6. Łukiem 1-rącz — krążenie wolnem ramieniem.
7. Przodem 1-rącz i 1-nóż — zwiesz. to samo przeciwnie.
8. Łukiem „ „ — „ „ „ „
9. Przodem — zwieszenie przewrotne i na odwrót.

4.

Z postawy w środku poręczy:

1. Zwieszenie przewrotne (kilkakrotnie).
2. „ „ rozkrokiem (kilkakrotnie).
3. „ przerzutne (krzyże w łuk).
4. „ na rękach ugięte (kilkakrotnie).
5. „ leżąc przodem — zwiesz. przewrotne i na odwrót.
6. Zwieszenie leżąc tyłem – zw. przewrotne i na odwrót.
7. „ przewrotne — „ przerzutne „ „

5.

1. Zwiesz. leżąc przodem — zwiesz. przerzutne i na odwrót.
2. „ „ tyłem — „ „ „ „
3. „ „ na podudach — zw. „ „ „
4. „ „ „ podudziu — „ „ „ „
5. „ ugięte — zwieszenie przewrotne „ „
6. „ leżąc przodem zwieszenie na rękach ugięte pobok w środku poręczy i na odwrót.
7. Zw. ugięte na rękach pobok nachwytem (podchwytem).

III. Stopień.

1.

Zwieszenie leżąc:

1. Przodem jednorącz proste — zwiesz. to samo ugięte.
2. Łukiem „ „ — „ „ „ „

Zwieszenie:

3. Ugięte — zwiesz. na podudach wolne i na odwrót.
4. „ — „ „ podudziu „ „ „
5. „ — „ pobok na karku w środku poręczy (z pomocą rąk) i na odwrót.
6. Z podporu spad do zwieszenia przewrotnego.

Pochody i poskoki w zwieszeniu.

II. Stopień.

Pochód:

1. Wstecz: w zwieszeniu postawnem przodem.
2. Wprzód: „ „ łukiem.
3. „ „ „ bokiem.
4. Wstecz: „ „ „
5. „ „ leżąc przodem.

Poskoki:

6. Wstecz: w zwieszeniu postawnem przodem.
7. „ „ leżąc przodem.

III. Stopień.

1. Pochód z zwiesz. leżąc łukiem.
2. „ „ ugiętem z wykrokami.
3. „ „ „ z skurczem i rzutem nóg.
4. „ „ „ (nogi spokojne).
5. Poskoki „ „ ze skurczem i rzutem nóg.
6. „ „ „ (nogi spokojne).

Wywijanie.

III. Stopień.

1.

Wywijanie:

1. W zwiesz. ugiętem.
2. W bok w zwiesz. ugiętem.
3. Okrężne „ „
4. W zwiesz. ugiętem: z ruchami nóg.

Obroty.

I. Stopień.

Ze zwieszenia:

1. Postawnego przodem, 1/4 obrotu w lewo (pr.) do zw. postaw. bokiem (2-rącz na 1 poręczy) obracając się do przodu i na odwrót.
2. To samo obracając się do tyłu i na odwrót.
3. Postawnego łukiem, 1/4 obrotu w lewo (pr.) do zwiesz. post. bokiem, obracając się do przodu i na odwrót.
4. To samo obracając się do tyłu i na odwrót.
5. Postawnego przodem, 1/2 obrotu w lewo (pr.) naprzemianrącz, obracając się do przodu — do zwieszenia postawnego łukiem i na odwrót.
6. To samo obracając się do tyłu i na odwrót.

II. Stopień.

Ze zwieszania:

1. Postawnego bokiem 1/2 obrotu naprzemianrącz do zwieszenia postawnego bokiem.
2. Leżąc przodem, 1/2 obrotu naprzemianrącz (ze zmianą oparcia nóg) do zwieszenia leżąc łukiem i na odwrót.
3. Postawnego przodem, 1/4 obrotu do zwiesz. ugiętego pobok w środku poręczy i na odwrót.
4. Leżąc przodem to samo.
5. „ łukiem 1/4 obr. do zw. ugięt. pobok w środku por.
6. „ przodem 1/4 „ „ „ „ „ zewnątrz „
7. „ łukiem 1/4 „ „ „ „ „ „ „

III Stopień.

W zwieszeniu ugiętem:

1. 1/4 obrotu w lewo (pr.) do przodu, do zwieszenia ugiętego w środku poręczy i na odwrót.
2. 1/4 obrotu w lewo (pr.) do tyłu, do zwiesz. ugiętego zewnątrz poręczy i na odwrót.
3. 1/2 obrotu naprzemianrącz do przodu.

4. ½ obrotu naprzemianrącz do tyłu.
5. ½ „ równorącz.

Wspieranie.

II. Stopień.

Wspieranie naprzemianrącz ze zwieszenia:
1. Leżąc na podudach rozkrokiem — do siadu.
2. „ „ „ spojone — „ „
3. „ łukiem — do podporu leżąc przodem.
4. „ na podudziu lewem (pr.) zamachem — do siadu.
5. „ „ „ skrzyżne „ — „ „
6. „ łukiem — do podporu leżąc jednorącz ugiętego. zewnątrz poręczy (prawą ręką popod por., na l. por.).
7. Leżąc na podudziu lewem (pr.) ciągiem do siadu.
8. „ „ „ „ skrzyżnie „ „ „

III. Stopień.

1.

Wspieranie ze zwieszenia leżąc:
1. Łukiem, równorącz — do podporu leżąc.
2. „ jednonóż, naprzemianrącz — do podporu leżąc.
3. Przodem: naprzemianrącz — do podporu leżąc tyłem.
4. „ — do podporu pobok zewnątrz poręczy, wspierając prawą ręką na lewej poręczy.
5. Łukiem — do podporu pobok zewnątrz poręczy, wspierając prawą ręką na lewej poręczy.
6. Łukiem — do podporu pobok zewnątrz poręczy, wspierając prawą ręką na prawej poręczy.

2.

Wspieranie ze zwieszenia leżąc:
1. Łukiem — do podporu pobok w środku poręczy.
2. Przodem — do podporu pobok zewnątrz poręczy, wspierając prawą ręką na prawej poręczy.

3. Przodem — do podporu w środku poręczy.
4. Tyłem: naprzemianrącz ze zmianą chwytu — do podporu leżąc przodem.
5. Tyłem — do podporu pobok zewnątrz poręczy, wspierając prawą ręką na prawej poręczy.
6. Tyłem — do podporu pobok zewnątrz poręczy, wspierając prawą ręką na lewej poręczy.

IV. Stopień.

Wspierauie ze zwieszenia:

1. Leżąc łukiem, równorącz o ramionach prostych.
2. „ przodem, wychwytem równorącz do siadu.
3. Tyłem, chorągiewką i zmianą chwytu rąk — do podp. Wychwyt:
4. Z postawy — do podporu na ramionach.
5. „ — „ „
6. Ze spadu z podporu: do zwieszenia przewrotnego.

Wymyki — kołowroty.

III. Stopień.

1. Wymyk przodem — z postawy w środku poręczy — do siadu rozkrocznego.
2. Wymyk przodem — z zwieszenia ugiętego — do siadu rozkrocznego.
3. Wymyk przodem (skośny) z postawy w środku poręczy do podporu pobok zewnątrz poręczy.
4. Wymyk tyłem (skośny) z postawy w środku poręczy — do siadu pobok zewnątrz poręczy.
5. Wymyk przodem — z zwieszenia ugiętego — do podporu pobok zewnątrz poręczy.
6. Wymyk tyłem — z zwieszenia ugiętego — do siadu pobok zewnątrz poręczy.
7. Kołowrót na podudziu, z podporu leżąc przodem — do podporu leżąc przodem.

Przemyki — kołowroty — wytrzymania.

IV. Stopień.

1. Przemyk przodem, ponad skrzyżne ramiona.
2. „ tyłem (skośny), ponad lewą (pr.) poręcz.
3. Waga tyłem, ze zwiesz. tyłem.
4. „ przodem, ze zwiesz. przodem.
5. Waga bokiem (chorągiewka) — ze zwiesz. tyłem.

Woltyże — Wytrzymania.

III. Stopień.

1. Przewrot wstecz — ze zwiesz.
2. „ wprzód — „ „
3. Poziomka nóg w zwiesz. na rękach.
4. „ „ „ ze zwrotem tułowia.
6. Waga tyłem, opustem, ze zwieszenia przerzutnego.
7. „ przodem, „ „ „ „
8. Przerzut z postawy do zwiesz. wstecz i wprzód.

Ćwiczenia ze zwieszenia na końcu poręczy.

Wymyki — wspierania.

III. Stopień.

1. Wymyk przodem — do siadu rozkrokiem.
2. Wspieranie rzutem, naprzemianrącz.
3. Wydźwig przodem — do siadu rozkrokiem.
4. Wspieranie ciągiem, naprzemianrącz.
5. Wymyk przodem — do podporu leżąc.
6. Wydźwig przodem — do podporu leżąc.
7. Wspieranie rzutem, równorącz.

IV. Stopień.

1. Wymyk przodem — do podporu.
2. Wychwyt, z postawy naskokiem
3. Wydźwig przodem — do podporu.
4. Skok do podporu — spad do zwieszenia — wychwyt.
5. Wydźwig przodem — do wagi poprzek w podporze.
6. Wspieranie ciągiem, równorącz.
7. Wymyk przodem — do stania na rękach.
8. Wychwyt ze zwieszenia.

Ćwiczenia ze zwieszenia z boku poręczy.

Zwieszenia i zmiany.

I. Stopień.

1.

Z postawy: zwieszenie postawne:

1. Przodem, nachwyt (podchwyt) poskokiem nóg do przodu — wróć.
2. Łukiem, nachwyt skłonem wprzód — wróć.
3. Przodem, „ ręce podal, poskokiem.
4. Łukiem, „ „ „ „ nóg do tyłu.

W zwiesz. postawnem:

5. Przodem — ramiona uginaj, prostuj.
6. Łukiem — „ „ „
7. Przodem — z nachwytu w podchwyt i na odwrót.
8. Łukiem — „ „ „ „
9. Bokiem: nachwyt (podchwyt) poskokiem 2-nóż w bok.
10. „ „ „ skłonem tułowia w bok.

2.

W zwieszeniu postawnem:

1. Przodem: ręce pobliż — równorącz, ręce podal i na odwrót.

*

2. Łukiem: ręce pobliż — równorącz, ręce podal i na odwrót.
3. Przodem — naprzemianrącz na drugą por. i na odwrót.
4. Łukiem „ „ „ „ „ „
5. Przodem — równorącz na drugą poręcz i na odwrót.
6. Łukiem — „ „ „ „ „ „
7. Bokiem: nachw. (podchw.) – ramiona uginaj i prostuj.
8. „ ręce pobliż: równorącz ręce podal i na odwrót.

2.

Z postawy nachwytem (podchwytem): poskokiem.

1. Zwieszenie leżąc na podudach, (poduda na przednią poręcz) — wróć.
2. Zwieszenie leżąc na podudziu lewem (pr.) (poduda na przednią poręcz) wróć.

W zwieszeniu leżąc na podudach:

3. Nachwytem (podchwytem) ramiona uginaj, prostuj.
4. Z nachwytu: w podchwyt i na odwrót
5. Ręce pobliż — ręce podal i na odwrót.
6. Naprzemianrącz przechwyt na drugą poręcz i na odwrót.
7. Jednorącz: ramię uginaj, prostuj.

II. Stopień.

1.

1. Zwiesz. ugięte nachwytem (podchwytem).
2. „ na karku z chwytem rąk.
3. „ pod pachami, rozpięte.
4. Gniazdo 2 rącz, 2 nóż (stopy na drugą poręcz).
5. „ „ 1 „ („ „ „ „)

Pochody — poskoki.

I. i II. Stopień.

Pochód w bok na lewo (pr.) w zwieszeniu:

1. Postawnem przodem: nachwyt (podchwyt).
2. „ bokiem: „ „
3. „ łukiem: „ „

4. Leżąc na podudach.
5. Ugiętem: podchwytem (nachwytem).

Wywijanie.

I. i II. Stopień.

Wywijanie w zwieszeniu:
1. Prostem: nachwyt, ręce podal.
2. „ podchwyt odwrotny, ręce podal.
3. Ugiętem: podchwyt (nachwyt).
4. Rozpiętem, pod pachami.
5. Rozpiętem pod pachami: okrężne.
6. Na karku: z chwytem rąk.

Obroty.

II. i III. Stopień.

Pół obrotu w lewo (pr.), w zwieszeniu:
1. Postawnem łukiem: nachwyt, do przodu (do zwieszenia przodem).
2. Postawnem łukiem: podchwyt, do tyłu (do zwieszenia przodem) i na odwrót.
3. Ugiętem: podchwytem (nachwytem).
4. „ nachwytem na drugą poręcz.

Wspieranie.

III. i IV. Stopień

1. Z postawy pobok: dwuchwyt w l. (pr.) — wspieranie do podporu leżąc przodem.
2. Ze zwiesz. ugiętego: nachwyt — wsp. naprzemianrącz.
3. Z gniazda: podchwyt — wspier. naprzemianrącz.
4. Ze zwiesz. ugiętego: nachwyt — wspier. równorącz.
5. Wychwyt. z odtrąceniem się stopami od przedniej por.
6. Z gniazda: podchwyt — wspieranie równorącz.
7. Wychwyt z naskoku.

Wymyki — przemyki.

III. i IV. Stopień.

Wymyk:

1. Przodem — do podporu pobok leżąc, z postawy: nachwyt na przednią poręcz.
2. Tyłem — do podporu pobok leżąc tyłem, z postawy nachwyt na tylną poręcz.
3. Przodem — do siadu okrakiem na tylną poręcz, z postawy: nachwyt za przednią poręcz.
4. Tyłem, na przednią poręcz — do siadu pobok na przedniej por., z postawy: nachwyt na tylną poręcz.
5. To samo z ½ obr. — do podporu pobok przodem.
6. Tyłem wolny — do siadu pobok w środku por., ze zw. na przedudach, opierając się stopami o przednią por.
7. Przemyk tyłem, ponad przednią por. — do zeskoku.

Wytrzymania.

III. i V. Stopień.

1. Poziomka nóg, w zwiesz. ugiętem nachw. (podchw.).
2. „ „ „ rozpiętem.
3. Waga w zwieszeniu na podudach, z oparciem stóp o przednią poręcz.
4. Waga w zwiesz. przodem.
5. „ „ tyłem.

Ćwiczenia złożone (kombinacye) w środku poręczy.

Wywijanie i zmiana podporu.

II. i III. Stopień.

1.

Wywijanie w podporze:

1. Prostym — w odmachu, podpór leżąc przodem.
2. „ — w przedmachu, „ „ tyłem.

3. Prostym — w odmachu i przedmachu podpór leżąc.
4. „ — „ podpór leżąc ugięty.
5. „ — w przedmachu, „ „ „
6. Ugiętym — w odmachu, „ „ „

2.

Wywijanie w podporze;

1. Ugiętym — przedmachu, podpór leżąc ugięty.
2. „ — w odm. i przedm., podp. leżąc ugięty.
3. „ — w odmachu, „ „ „
4. „ — w przedmachu „ „ „
5. „ — w odm. i przedm. „ „ „
6. Na ramionach — w odmachu „ „ łukiem.

III. i IV. Stopień

1.

Wywijanie w podporze:

1. Poniż — w odmachu podp. ugięty, w przedm. prosty.
2. „ — przedm. „ „ w odmachu „
3. Powyż — w odmachu podp. ugięty, w przedm. prosty.
4. „ — w przedm „ „ w odmachu „

2.

Wywijanie w podporze:

1. Powyż — w odm. ugięty, w przedm. prosty; w przedmachu ugięty, w odmachu prosty.
2. Powyż — w przedm. klaśnij i podp. ugięt. w odm. prosty.
3. „ — w odm. klaśnij i podp. ugięt., w przedm. prosty.
4. Na ramionach — w przedmachu wychwyt, w odmachu spad na ramiona.
5. Na ramionach — w odmachu podpór prosty, w przedmachu spad na ramiona.
6. Na ramionach — w przedmachu podpór prosty, w odmachu spad na ramiona.

Wywijanie i poskoki.

III. Stopień.

1.

Wywijanie w prostem podporze poniż.
1. W przedmachu — poskok naprzód.
2. W odmachu — poskok wstecz.
3. „ — „ naprzód.
4. W przedmachu — poskok wstecz.
5. „ poskok naprzód, w odmachu wstecz.
6. „ i odmachu — poskok naprzód.
7. „ poskok wstecz — w odmachu naprzód.
8. „ i odmachu — poskok wstecz.

2.

Wywijanie w podporze ugiętym:
Te same ćwiczenia, z powyższej lekcyi.

IV. Stopień.

1.

Wywijanie w podporze prostym, powyż:
Te same ćwiczenia z powyższej lekcyi.

2.

Wywijanie w podporze, powyż:
z równoczesną zmianą z podporu prostego do ugiętego i na odwrót — i te same ćwiczenia z powyższej lekcyi.

Wywijania i woltyże.

II. Stopień.

Wywijanie w podporze poniż — wsiad:
1. Odwrotny, okrakiem na lewą (pr.) poręcz.
2. Zawrotny, „ „ „ „
3. Odwrotny, skrzyżny „ „ „ „

4. Zawrotny, skrzyżny na lewą (pr.) poręcz.
5. Odwrotny, rozkrokiem.
6. Zawrotny, „
7. Odwrotny, spojony zewnątrz lewej (pr.) poręczy.
8. Zawrotny, „ „ „ „ „

Każde ćwiczenie po trzy razy.

III. Stopień.

1.

Wywijanie w podporze, powyż:
Te same ćwiczenia, z powyższej lekcyi.

2.

Wywijanie w podporze ugiętym:
Te same ćwiczenia, z powyższej lekcyi.

IV. i V. Stopień.

Wywijanie w podporze — półkole:
1. Zawrotne, lewonóż (pr.).
2. Odwrotne, „ „
3. Zawrotne, skrzyżne, lewonóż (pr.).
4. Odwrotne, „ „ „
5. Zawrotne obunóż, ponad lewą (pr.) poręcz.
6 Odwrotne „ „ „ „ „

Zmiany podporu i woltyże.

III. Stopień.

1.

Z podporu ugiętego (zamachem) w przedmachu:
1. Podpór prosty — zawrotny wsiad okrakiem.
2. „ „ — „ „ skrzyżny.
3. „ „ — „ „ rozkrokiem.

Z podporu ugiętego (zamachem) w odmachu:
4. Podpór prosty — odwrotny wsiad okrakiem.
5. „ „ — „ „ skrzyżny.
6. „ „ — „ „ rozkrokiem.
Z podp. na ramionach: wychwyt:
7. Zawrotny wsiad okrakiem
8. „ „ rozkrokiem.

2.

Z podp. ugiętego (zamachem) w przedmachu:
1. Podp. prosty — zawrotny wsiad spojony zewnątrz.
2. „ „ — zawrotne nożyce na obie poręcze.
Z podp. ugiętego (zamachem) w odmachu:
3. Podp. prosty — odwrotny wsiad spojony zewnątrz.
4. „ „ — odwrotne nożyce na obie poręcze.
Z podporu na ramionach wychwyt:
5. Zawrotny wsiad skrzyżny.
6. „ „ spojony zewnątrz.

3.

Z podp. ugiętego (zamachem) w przedmachu:
1. Podpór prosty — zawrotne półkole jednonóż.
2. „ „ — „ „ „ skrzyżne.
3. „ „ — zawrotka poniż.
Z podp. ugiętego (zamachem) w odmachu:
4. Podpór prosty — odwrotne półkole jednonóż.
5. „ „ — „ „ „
6. „ „ — odwrotka.
Z podporu na ramionach wychwyt:
7. Zawrotne nożyce na obie poręcze.

IV. Stopień.

1.

Z podp. ugiętego (zamachem) w przedmachu:
1. Podpór prosty — zawrotka powyż.
2. „ „ przewrot na barkach wprzód.

Z podp. ugiętego (zamachem) w odmachu:
3. Podpór prosty — zawrotka poniż.
4. „ „ — „ powyż:
5. „ „ — przewrot na barkach wprzód.
Z podp. na ramionach, wychwyt:
6. Zawrotne półkole jednonóż.
7. „ „ „ skrzyżne.
8. Zawrotka poniż.

2.

Z podp. ugiętego (zamachem) w przedmachu:
1. Podpór prosty — zawrotne półkole obunóż.
2. „ „ — „ koło rozkrokiem.
Z podp. ugiętego (zamachem) w odmachu:
3. Podpór prosty — odwrotne półkole obunóż.
4. „ „ — „ koło rozkrokiem.
Z podp. na ramionach: wychwyt:
5. Zawrotka powyż.
6. Zawrotne półkole obunóż.
7. „ koło rozkrokiem.
8. Przewrot na barkach wprzód.

Zmiany podporu i wytrzymanie.

III. i IV. Stopień.

1.

Z podporu ugiętego, rzutem:
1. Podpór prosty — poziomka obunóż.
2. „ „ — stanie na barku.
Z podp. ugiętego (zamachem), w przedmachu:
3. Podpór prosty — waga pobok na łokciu.
4. „ „ — stanie na barku.
Z podp. na ramionach, wychwyt:
5. Waga pobok na łokciu.
6. Stanie na barku.

2.

Z podp. ugiętego (zamachem), w przedmachu:
1. Podpór. prosty — poziomka obunóż.
2. „ „ — waga poprzek.
3. „ „ — stanie na rękach.
Z podp. ugiętego (zamachem) w odmachu:
4. Podpór prosty — poziomka obunóż.
5. „ „ — stanie na barku.
6. „ „ — waga poprzek.

IV. i V. Stopień.

Z podporu ugiętego rzutem:
1. Podpór prosty — waga poprzek.
2. „ „ — stanie na rękach.
Z podp. ugiętego (zamachem) w odmachu:
3. Podpór prosty — stanie na rękach.
Z podp. na ramionach, wychwyt:
4. Poziomka obunóż.
5. Waga poprzek.
6. Stanie na rękach.

Woltyże i obroty.

II. Stopień.

1.

Zawrotny wsiad:
1. Okrakiem z $^1/_4$ obr. czołem do środka poręczy i przechwytem rąk na jedną por. — zesiad okroczny wstecz.
2. Okrakiem z $^1/_4$ obrotem, czołem na zewnątrz poręczy — zesiad okroczny wprzód.
3. Skrzyżny z $^1/_4$ obrotem, czołem do środka poręczy — zesiad okroczny wstecz.
4. Skrzyżny z $^1/_2$ obr. (zmiana frontu) — zesiad zawrotny.
Odwrotny wsiad:
5. Okrakiem z $^1/_4$ obrotem, czołem na zewnątrz poręczy zesiad okroczny wprzód.

6. Okrakiem z $^1/_4$ obrotem, czołem do środka poręczy — zesiad okroczny wstecz.
7. Skrzyżny. z $^1/_4$ obrotem, czołem na zewnątrz poręczy zesiad okroczny wprzód.
8. Skrzyżny z $^1/_2$ obr. (zmiana frontu) — zesiad odwrotny.

2.

Zawrotny wsiad:

1. Spojony zewnątrz z $^1/_4$ obrotem, czołem na zewnątrz poręczy z przechwytem rąk na jedną poręcz — zesiad wprzód.
2. Skrzyżny z $^3/_4$ obrotem, czołem na zewnątrz poręczy — zesiad okroczny wprzód.
3. Rozkroczny z $^1/_4$ obrotem, czołem na zewnątrz por. — zesiad okroczny wprzód.
4. Nożycowy z $^1/_4$ obrotem, czołem na zewnątrz poręczy — zesiad okroczny wprzód.

Odwrotny wsiad:

5. Spojony zewn. z $^1/_4$ obr., czołem na zewn. — zes. wprzód.
6. Skrzyżny z $^3/_4$ obrotem, czołem do środka — zesiad okroczny wstecz.
7. Rozkroczny z $^1/_4$ obrotem, czołem na zewnątrz — zesiad okroczny wprzód.
8. Nożycowy z $^1/_4$ obrotem, czołem do środka — zesiad okroczny wstecz.

III. Stopień.

1.

Zawrotne półkole:

1. Jednonóż, z $^1/_4$ obr. do podporu pobok.
2. „ z $^1/_2$ „ naprzemianrącz.
3. „ z $^1/_2$ „ równorącz.

Odwrotne półkole:

4. Jednonóż, z $^1/_4$ obr. do podporu pobok.
5. „ z $^1/_2$ „ naprzemianrącz.
6. „ z $^1/_2$ „ równorącz.

7. Zawrotka poniż w lewo (pr.) z $^1/_4$ obr. czołem do por.
8. Odwrotka w lewo (pr.) z $^1/_4$ obr. tyłem do poręczy.

2.

Zawrotne półkole skrzyżne:
1. Jednonóż, z $^1/_4$ obr. do podporu pobok.
2. „ z $^1/_2$ „ naprzemianrącz.
3. „ z $^1/_2$ „ równorącz.
Odwrotne półkole skrzyżne:
4. Jednonóż, z $^1/_4$ obr. do podp. pobok.
5. „ z $^1/_2$ „ naprzemianrącz.
6. „ z $^1/_2$ „ równorącz.
7. Zawrotka poniż w l. (pr.) z $^1/_4$ obr. tyłem do poręczy,
8. Odwrotka w l. (pr.) z $^1/_4$ obr. czołem do poręczy.

3.

Przewrot na barkach wprzód:
1. — $^1/_4$ obrotu do podporu pobok.
2. — $^1/_2$ „ naprzemianrącz.
Przewrot na barkach wstecz:
3. — $^1/_4$ obrotu do podporu pobok.
4. — $^1/_2$ „ naprzemianrącz.
Zawrotka:
5. Powyż, z $^1/_4$ obr. czołem do poręczy.
6. „ z $^1/_4$ „ tyłem „ „
Odwrotka:
7. — z $^1/_2$ obr. od poręczy.
8. — z $^1/_2$ „ do „

IV. Stopień.

1.

Zawrotne półkole:
1. Obunóż - $^1/_4$ obrotu do podporu pobok.
2. „ — $^1/_2$ „ naprzemianrącz.
Odwrotne półkole:
3. Obunóż — $^1/_4$ obrotu do podporu pobok.
4. „ — $^1/_2$ „ naprzemianrącz.

Przewrot na barkach:
5. Wprzód — 1/2 obrotu równorącz.
6. Wstecz — 1/2 „ „
Zawrotka powyż:
7. — z 1/2 obrotem od poręczy.
8. — z 1/2 „ do „

2.

Zawrotne:
1. Półkole obunóż — 1/2 obrotu równorącz.
2. Koło rozkrokiem — 1/2 obrotu naprzemianrącz.
3. „ „ — 1/2 „ równorącz.
Odwrotne:
4. Półkole obunóż — 1/2 obr. równorącz.
5. Koło rozkrokiem — 1/2 obrotu naprzemianrącz.
6. „ „ — 1/2 obrotu równorącz.
7. Zawrotka z 3/4 obrotem.
8. Odwrotka z 3/4 „

Woltyże i woltyże.

a) Odwrotne i odwrotne.

(Uwaga: drugi woltyż wykonujemy bezpośrednio z przedmachu t. j. chwilowej poziomki obunóż).

II. Stopień.

1.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:
1. — wsiad okrakiem na prawą poręcz i na odwrót.
2. „ skrzyżny „ „ „ „ „
3. — „ „ „ lewą „ „ „
4. — „ zewnątrz „ prawą „ „ „
Ćwiczenie: 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz:

1. — wsiad skrzyżny na prawą poręcz i na odwrót.
2. „ rozkroczny i na odwrót.
3. — „ zewnątrz na prawą poręcz i na odwrót.
4. — „ „ „ lewą „ „ „

Ćwiczenie: 2, 3, 4, w drugą stronę.

3.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:

1. — wsiad zewnątrz na prawą poręcz i na odwrót.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:

2. — nożyce na prawą poręcz.
3. — „ „ lewą „

Ćwiczenie: 2, 3, w drugą stronę.

III. Stopień.

1.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:

1. — nożyce na obie poręcze.
2. — półkole prawonóż i na odwrót.
3. — odwrotka w lewo.
4. — „ w prawo.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą strorę.

2.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz:

1. — nożyce na prawą poręcz.
2. — „ „ lewą „
3. — półkole prawonóż i na odwrót.
4. — „ lewonóż „ „

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

3.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:

1. — nożyce na lewą poręcz.
2. — „ „ prawą „

3. — nożyce na obie poręcze.
4. — odwrotka w prawo.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

4.

Wsiad rozkroczny:
1. — nożyce na lewą poręcz.
2. „ „ prawą „
3. „ „ obie poręcze.
4. — odwrotka w lewo.
5. „ w prawo.

5.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:
1. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrót.
2. „ „ prawonóż „ „
3. — nożyce na obie poręcze.
4. — odwrotka w prawo.
5 „ w lewo.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

6.

Wsiad rozkroczny;
1. — półkole lewonóż i na odwrót.
2. „ prawonóż „ „
Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:
3. — półkole prawonóż i na odwrót.
4. „ lewonóż „ „
Ćwiczenie: 3, 4, w drugą stronę.

7.

Półkole lewonóż:
1. — nożyce na lewą poręcz.
2. „ „ prawą „
3. — półkole prawonóż i na odwrót.
Ćwiczenie: 1, 2, w drugą stronę.

8.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz:
1. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrót.
2. „ „ prawonóż „ „
Półkole lewonóż:
3. — odwrotka w lewo.
4. „ w prawo.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

9.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:
1. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrót.
2. „ „ prawonóż „ „
Półkole skrzyżne lewonóż.
3. — nożyce na lewą poręcz.
4. „ „ prawą „
5. „ „ obie poręcze.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

10.

Wsiad rozkroczny:
1. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrót.
2. „ „ lewonóż „ „
Półkole lewonóż:
3. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrót.
4. „ „ lewonóż „ „
Półkole skrzyżne lewonóż:
5. — odwrotka w lewo.
6. „ w prawo.

III. i IV. Stopień.

1.

Półkole lewonóż:
1. — półkole obunóż w prawo i na odwrót.
2. „ „ w lewo „ „

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:

3. — półkole obunóż w prawo i na odwrót.
4. „ „ w lewo „ „

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Półkole skrzyżne lewonóż:

1. — pólkole skrzyżne prawonóż i na odwrót.
2. — „ obunóż w lewo i na odwrót.
3. — „ „ w prawo „ „

Pólkole obunóż w lewo:

4. — nożyce na lewą poręcz.
5. „ „ prawą „
6. — odwrotka w lewo.

Ćwiczenie: 2, 3, 4, 5, 6, w drugą stronę.

IV. i V. Stopień.

1.

1. Półkole obunóż — odwrotka.
2. „ „ w lewo — półkole obunóż w prawo.

Koło rozkrokiem:

3. — wsiad okrakiem i na odwrót.
4. „ skrzyżny „ „
5. „ zewnątrz „ „

2.

Koło rozkrokiem:

1. — nożyce na jedną poręcz.
2. „ „ obie poręcze.
3. — półkole jednonóż.
4. „ „ skrzyżne.
5. „ obunóż.
6. — odwrotka.

*

b) Zawrotne i zawrotne.

(Uwaga: drugi woltyż wykonujemy bezpośrednio z odmachu t. j. chwilowej poziomki ciała).

II. Stopień.

1.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:
1. — wsiad okrakiem na lewą poręcz i na odwrót.
2. „ skrzyżny „ „ „ „ „
3. „ „ „ „ „ „ „
4. „ zewnątrz „ prawą „ „ „
Ćwiczenie: 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz:
1. — wsiad skrzyżny na prawą poręcz i na odwrót.
2. „ rozkroczny i na odwrót.
3. „ zewnątrz na prawą poręcz i na odwrót.
4. „ „ „ lewą „ „ „
Ćwiczenie: 2, 3, 4, w drugą stronę.

3.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:
1. — wsiad zewnątrz na prawą poręcz i na odwrót.
Wsiad okrakiem na lewą poręcz:
2. — nożyce na prawą poręcz.
3. „ „ lewą „
Ćwiczenie: 2, 3, w drugą stronę.

III. Stopień.

1.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:
1. — nożyce na obie poręcze.
2. — półkole prawonóż i na odwrót.

3. — zawrotka w lewo.
4. „ w prawo.
5. „ z obrotem.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

2.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz:

1. — nożyce na prawą poręcz
2. „ „ lewą „
3. — półkole prawonóż i na odwrót.
4. „ lewonóż „ „

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

3.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:

1. — nożyce na lewą poręcz:
2. „ „ prawą „
3. „ „ obie poręcze.
4. — zawrotka w prawo.
5. „ „ z obrotem.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

4.

Wsiad rozkroczny:

1. — nożyce na lewą poręcz.
2. „ „ prawą „
3. „ „ obie poręcze.
4. — zawrotka.

5.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:

1. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrót.
2. „ „ prawonóż „ „

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz:

3. — nożyce na obie poręcze.
4. — zawrotka w prawo.
5. „ w lewo.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

6.

Wsiad rozkroczny:

1. — półkole lewonóż i na odwrót.
2. „ prawonóż „ „

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:

3. — półkole prawonóż i na odwrót.
4. „ lewonóż „ „

Ćwiczenie: 3, 4, w drugą stronę.

7.

Półkole lewonóż:

1. — nożyce na lewą poręcz.
2. „ „ prawą „
3. — półkole prawonóż i na odwrót.

Ćwiczenie: 1, 2, w drugą stronę.

8.

1. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrót.
2. „ „ prawonóż „ „

Półkole lewonóż:

3. — zawrotka w lewo.
4. „ w prawo.
5. „ z obrotem.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 4, w drugą stronę.

9.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:

1. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrót.
2. „ „ prawonóż „ „

Półkole skrzyżne lewonóż:

3. — nożyce na lewą poręcz.
4. „ „ prawą „
5. „ „ obie poręcze.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

10.

Wsiad rozkroczny:
1. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrót.
2. „ „ lewonóż „ „
Półkole lewonóż:
3. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrót.
4. „ „ lewonóż „ „
Półkole skrzyżne lewonóż:
5. — zawrotka.
Ćwiczenie: 3, 4, 5, w drugą stronę.

III. IV. Stopień.

1.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:
1. Półkole obunóż w prawo i na odwrót:
2. „ „ w lewo „ „
Półkole lewonóż:
3. — półkole obunóż w prawo i na odwrót.
4. „ „ w lewo „ „
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz:
1. — półkole obunóż w prawo i na odwrót.
2. „ „ w lewo „ „
Ćwiczenie: 1, 2, w drugą stronę.

3.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:
1. — półkole obunóż w prawo i na odwrót.
2. „ „ w lewo „ „
Półkole skrzyżne lewonóż:
3. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrót.
4. „ obunóż w prawo „ „
5. „ „ w lewo „ „
Ćwiczenie: 1, 2, 4, 5, w drugą stronę.

4.

Wsiad rozkroczny:
1. — półkole obunóż w prawo i na odwrót.
2. „ „ w lewo „ „
Półkole obunóż w lewo:
3. — nożyce na lewą poręcz.
4. „ „ prawą „
5. — zawrotka.
Ćwiczenie: 3, 4, 5, w drugą stronę.

IV. i V. Stopień.

1.

1. Półkole obunóż w lewo — półkole obunóż w prawo.
Koło rozkrokiem:
2. — wsiad okrakiem i na odwrót.
3. „ skrzyżny „ „
4. „ zewnątrz „ „

2.

Koło rozkrokiem:
1. — nożyce na jedną poręcz.
2. „ „ obie poręcze.
3. — półkole jednonóż i na odwrót
4. „ „ skrzyżne i na odwrót.
5. „ obunóż i na odwrót.
6. Zawrotka powyż.

c) Zawrotne i odwrotne.

(Uwaga: pierwszy woltyż zawrotny — bezpośrednio po nim drugi woltyż odwrotny).

III. Stopień.

1.

Półkole lewonóż:
1. — wsiad skrzyżny na prawą poręcz.
2. „ „ „ lewą „

3. — wsiad okrakiem na prawą poręcz.
4. „ zewnątrz „ „ „
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Półkole lewonóż:
1. — nożyce na prawą poręcz.
2. „ „ obie poręcze.
3. — półkole prawonóż.
4. „ skrzyżne lewonóż.
5. — odwrotka w prawo.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

VI. Stopień.

1.

Półkole lewonóż:
1. — półkole obunóż w prawo.
2. — odwrotka w prawo z obrotem.
Półkole skrzyżne lewonóż:
3. — wsiad okrakiem na lewą poręcz.
4. „ „ „ prawą „
5. „ skrzyżny „ lewą „
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

2.

Półkole skrzyżne lewonóż:
1. — wsiad zewnątrz na lewą poręcz.
2. — nożyce na lewą poręcz.
3. „ „ obie poręcze.
4. — odwrotka w lewo.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

3.

Półkole skrzyżne lewo nóż:
1. — półkole lewonóż.
2. „ skrzyżne prawonóż.

3. — półkole obunóż w lewo.
4. — odwrotka w lewo z obrotem.

Ćwiczeuie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

4.

Półkole obunóż w lewo:

1. — wsiad okrakiem na prawą poręcz.
2. „ skrzyżny „ „ „
3. „ „ „ lewą „
4. „ zewnątrz „ prawą „
5. — odwrotka w prawo.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

5.

Półkole obunóż w lewo:

1. — nożyce na prawą poręcz.
2. „ „ obie poręcze.
3. — półkole prawonóż
4. „ skrzyżne lewonóż.
5. „ obunóż w prawo.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

d) Odwrotne i zawrotne.

(Uwaga: pierwszy woltyż odwrotny — bezpośrednio po nim drugi woltyż zawrotny).

III. i IV. Stopień.

1.

Półkole lewonóż:

1. — wsiad skrzyżny na prawą poręcz
2. „ „ „ lewą poręcz.
3. „ okrakiem „ prawą „
4. „ zewnątrz „ „ „
5. „ nożyce na prawą poręcz.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

2.

Półkole lewonóż:

1. — nożyce na obie poręcze.
2. — półkole prawonóż.
3. „ skrzyżne lewonóż.
4. „ obunóż w prawo.
5. — zawrotka powyż.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

3.

Półkole skrzyżne lewonóż:

1. — wsiad okrakiem na prawą poręcz.
2. „ „ „ lewą „
3. „ skrzyżny „ prawą „
4. „ zewnątrz „ lewą „
5. — nożyce na lewą poręcz.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

4.

Półkole skrzyżne lewonóż:

1. — nożyce na obie poręcze.
2. — półkole lewonóż.
3. „ skrzyżne prawonóż.
4. „ obunóż w lewo.
5. — zawrotka w lewo powyż.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę

e) Zawrotne i przewroty.

III. i IV. Stopień.

1. Półkole lewonóż —
2. „ skrzyżne lewonóż —
3. „ obunóż w lewo —
4. Koło rozkrokiem —

— przewrot na bakach wprzód.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, w drugą stronę.

f) Odwrotne i przewroty.

IV. i V. Stopień.

1. Półkole lewonóż 2. „ skrzyżne lewonóż 3. „ obunóż w lewo 4. Koło rozkrokiem.	— przewrot na barkach wprzód.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, w drugą stronę.

g) Przewroty i zawrotne.

III. Stopień.

1. 2. 3. 4. 5.	Przewrot na barkach wprzód.	— wsiad okrakiem. „ skrzyżny. „ rozkrokiem. „ zewnątrz. — nożyce na jedną poręcz.

IV. Stopień.

1.

1. 2. 3. 4. 5.	Przewrot na barkach wprzód.	— nożyce na obie poręcze. — półkole jednonóż. „ skrzyżne jednonóż. „ obunóż. — zawrotka powyż.

2.

1. 2. 3. 4. 5.	Przewrot na barkach wstecz.	— wsiad okrakiem. „ skryżny. „ rozkrokiem. „ zewnątrz. — nożyce na jedną poręcz.

3.

1. 2. 3.	Przewrot na barkach wstecz.	— nożyce na obie poręcze. — półkole jednonóż. „ skrzyżne jednonóż.

4.	Przewrot na barkach wstecz.	— półkole obunóż.
5.		— zawrotka powyż.

Uwaga: Przy lekcyi 2 i 3, następuje po przewrocie bezpośrednio woltyż zawrotny.

h) Przewroty i odwrotne.

III. Stopień.

1.	Przewrot na barkach wstecz.	— wsiad okrakiem.
2.		„ rozkrokiem.
3.		„ skrzyżny.
4.		„ zewnątrz.
5.		— nożyce na jedną poręcz.

IV. Stopień.

1.	Przewrot na barkach wstecz.	— nożyce na obie poręcze.
2.		— półkole jednonóż.
3.		„ skrzyżne jednonóż.
4.		„ obunóż.
5.		— odwrotka.

Woltyże i wytrzymania.

a) Woltyże odwrotne i wytrzymania.

III. i IV. Stopień.

1.

1. Półkole lewonóż — poziomka obunóż.
2. „ „ — „ „ z zwrotem tułowia.
3. „ „ — „ „ pobok w prawo.
4. „ „ — stanie na prawym barku.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Półkole skrzyżne lewonóż:
1. — poziomka obunóż.
2. „ „ z zwrotem tułowia.
3. „ „ pobok w lewo.
4. — stanie na lewym barku.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

IV. i V. Stopień.

1.

Półkole lewonóż:
1. — waga pobok na prawym łokciu.
2. „ poprzek.
3. — stanie na rękach.
Półkole skrzyżne lewonóż:
4. — waga pobok na lewym łokciu.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Półkole skrzyżne lewonóż:
1. — waga poprzek.
2. — stanie na rękach.
Półkole obunóż w lewo:
3. — poziomka obunóż.
4 „ pobok w prawo.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

3.

Półkole obunóż w lewo:
1. — waga poprzek.
2. — stanie na barku prawym.
3. — waga pobok na prawym łokciu.
4. — stanie na rękach.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

b) Woltyże zawrotne i wytrzymania.

III. Stopień.

1.

1. Wsiad okrakiem — stanie na barku.
2. Półkole jednonóż — poziomka obunóż.
3. Wsiad skrzyżny — stanie na barku.
4. Półkole jednonóż — poziomka nóg pobok.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, wykonujemy w jedną poczem w drugą stronę.

2.

1. Wsiad rozkrokiem — stanie na barku.
2. „ zewnątrz — waga pobok na łokciu.
3. Półkole jednonóż — stanie na barku.
4. „ skrzyżne jednonóż — poziomka obunóż.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, wykonujemy w jedną poczem w drugą stronę.

3.

1. Wsiad zewnątrz — stanie na barku.
2. Półkole jednonóż — waga pobok na łokciu.
3. „ skrzyżne jednonóż — poziomka nóg pobok.
4. „ „ „ — stanie na barku.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w jedną i w drugą stronę.

IV. i V. Stopień.

1.

1. Wsiad okrakiem na l. por. — waga pobok na pr. łokciu.
2. „ rozkrokiem — waga poprzek.
3. Półkole lewonóż — waga pobok na prawym łokciu
4. „ obunóż w lewo — poziomka obunóż.
5. Wsiad rozkrokiem — stanie na rękach.

Ćwiczenie: 1, 3, 4, w drugą stronę.

2.

1. Wsiad okrakiem — waga poprzek.
2. „ „ — stanie na rękach.
3. Półkole jednonóż — waga poprzek.
4. „ „ — stanie na rękach.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w jedną i w drugą stronę.

3.

1. Wsiad skrzyżny — waga poprzek.
2. „ „ — stanie na rękach.
3. Półkole obunóż — poziomka nóg pobok.
4. „ „ — waga pobok na łokciu.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w jedną i w drugą stronę.

4.

1. Półkole skrzyżne jednonóż — waga na łokciu.
2. „ „ „ — stanie na rękach.
3. „ obunóż — stanie na barku.
4. „ „ — „ „ rękach.

c) Przewroty i wytrzymania.

III. i IV. Stopień.

1.

Przewrot na barkach:

1. wprzód — stanie na barku.
2. wstecz — poziomka obunóż.
3. wprzód — waga pobok na łokciu.
4. wstecz — poziomka nóg pobok.

Ćwiczenie: 1, 3, 4, wykonujemy w obie strony.

2.

Przewrot na barkach:

1. wprzód — waga poprzek.
2. wstecz — stanie na barku.

3. wprzód — stanie na rękach.
4. wstecz — waga pobok na łokciu.

Ćwiczenie: 2, 4, w obie strony.

IV. i V. Stopień.

Przewrot na barkach:
1. wprzód — poziomka obunóż.
2. wstecz — waga poprzek.
3. wprzód — poziomka nóg pobok.
4. wstecz — stanie na rękach.

Ćwiczenie 3, w obie strony.

Wywijanie i obroty.

IV. i V. Stopień.

Wywijanie w podporze ugiętym:
1. W przedmachu — 1/2 obrotu równorącz.
2. W odmachu — 1/2 obrotu równorącz.

Wywijanie w podporze prostym:
3. W przedmachu — 1/2 obrotu równorącz.
4. W odmachu — 1/2 obrotu równorącz.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w obie strony.

Wytrzymania i obroty.

III. Stopień.

1. Poziomka obunóż — 1/4 obr. w lewo i na odwrót.
2. „ „ — 1/4 „ w pr. „ „
3. „ „ — 1/2 „ w lewo naprzemianrącz.
4. „ „ — 1/2 „ w prawo „

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, z poziomki prawonóż.

IV. i V. Stopień.

1. Poziomka obunóż — 1/4 obr. w lewo i na odwrót.
2. „ „ — 1/2 „ „ naprzemianrącz.

3. Stanie na rękach — $^1/_4$ obr. w lewo i na odwrót.
4. „ „ „ — $^1/_2$ „ „ naprzemianrącz.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

Zmiany podporu i wytrzymania.

III. Stopień.

1.

Z podporu ugiętego (zamachem) w odmachu:
1. Podpór prosty — poziomka obunóż.
2. Podp. prosty — poziomka obunóż ze zwrotem tułowia.
Z podporu ugiętego (zamachem) w przedmachu:
3. Podpór prosty — stanie na barku.
4. „ „ — waga pobok na łokciu.
Ćwiczenie 2. 3, 4, w obie strony:

2.

Z podporu ugiętego (zamachem) w odmachu.
1. Podpór prosty — stanie na barku.
2. „ „ — waga pobok na łokciu.
Z podporu ugiętego (zamachem) w przedmachu:
3. Podp. prosty — poziomka obunóż.
4. „ „ — poziomka obunóż ze zwrotem tułowia.
Z podporu na ramionach: wychwytem:
5. Podpór prosty — stanie na barku.
6. „ „ — waga pobok na łokciu.
Ćwiczenie: 2, 4, 5 6, w obie strony.

III. i IV. Stopień.

1.

Z podp. ugiętego (zamachem) w przedmachu:
1. Podpór prosty — waga poprzek.
2. „ „ — stanie na rękach.

Z podp. ugiętego (zamachem) w odmachu:
3. Podpór prosty — stanie na rękach.
Z podporu na ramionach: wychwytem:
4. Podpór prosty — waga poprzek.
5. „ „ — stanie na rękach.

Obroty i woltyże.

a) Obroty i woltyże odwrotne.

II. Stopień.

W podp. prostym ½ obr. w lewo, naprzemianrącz:
1. — wsiad okrakiem na lewą poręcz.
2. „ skrzyżny „ „ „
3. „ zewnątrz „ „ „
4. „ rozkrokiem.

Ćwiczenie: t. j. obrot i wsiad: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

III. Stopień.

1.

Powyższa lekcya z ½ obr. równorącz.

2.

W podp. prostym ½ obr. w lewo naprzemianrącz.
1. — nożyce na lewą poręcz.
2. „ „ obie poręcze z obrotem w lewo.
3. — półkole lewonóż.
4. „ skrzyżne prawonóż.
5. — odwrotka w lewo.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

3.

Powyższa lekcya z ½ obr. równorącz.

IV. Stopień.

W podp. prostym ½ obr. w lewo równorącz:
1. — odwrotka w lewo z obrotem.

2. — odwrotka do podporu pobok, zewnątrz poręczy.
3. „ „ zwiesz. „ „ „
4. — półkole obunóż w lewo.
5. — koło rozkrokiem.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

b) Obroty i woltyże zawrotne.

III. Stopień.

1.

W podp. prostym ½ obr. w lewo naprzemianrącz:
1. — wsiad okrakiem na prawą poręcz.
2. „ skrzyżne „ „ „
3. „ zewnątrz „ „ „
4. „ rozkrokiem.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Powyższa lekcya z ½ obrotem różnorącz.

3.

W podp. prostym ½ obr. w lewo, naprzemianrącz:
1. — nożyce na lewą poręcz.
2. „ „ obie poręcze, z obrotem w lewo.
3. — półkole prawonóż.
4. „ skrzyżne lewonóż.
5. — zawrotka w prawo.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

4.

Powyższa lekcya z ½ obrotem równorącz.

IV. Stopień.

W podp. prostym ½ obr. w lewo, równorącz:
1. — zawrotka w prawo, z obrotem.
2. „ do podporu pobok, zewnątrz poręczy.

3. — zawrotka do zwiesz. pobok, zewnątrz poręczy.
4. — półkole obunóż w prawo.
5. — koło rozkrokiem.

Ćwiczenie: 1, 2, 3: 4, 5, w drugą stronę.

c) Obroty i przewroty.

III. Stopień.

1.

W podp. prostym ½ obr. w lewo, naprzemianrącz:
1. — przewrot na barkach wprzód, do postawy.
2. „ „ „ wstecz, „ „
3. „ „ „ wprzód, „ podporu.
4. „ „ „ wstecz, „ „

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Powyższa lekcya z ½ obrotem równorącz.

Obroty i wytrzymania.

III. Stopień.

1.

W podp. prostym ½ obr. w lewo, naprzemianrącz
1. — poziomka obunóż.
2. — „ „ ze zwrotem tułowia w lewo.
3. — Stanie na lewym barku.
4. — waga pobok, na prawym łokciu.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Powyższa lekcya z ½ obrotem równorącz.

IV. i V. Stopień.

W podp. prostym ½ obr. w lewo, równorącz:
1. — waga poprzek.
2. Stanie na rękach, proste.

3. do podp. na ramionach — waga na ramionach przodem.
4. „ „ „ „ — „ „ „ tyłem.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

Woltyże i pochody.

(Uwaga: Pochody są złudne, są to właściwie tylko przesiady, przyczem ręce — podczas siadu — przechwytują podal przed sobą lub za sobą. Przesiady wykonywamy przez całą długość poręczy).

II. Stopień.

1.

Wsiad odwrotny — przechwyt rąk do przodu — zesiad zawrotny:

1. Wsiad okrakiem na lewą (pr.) poręcz.
2. „ „ raz na lewą poręcz raz na prawą.
3. „ rozkrokiem.
4. „ raz okrakiem — raz rozkrokiem.
5. „ zewnątrz na lewą (pr.) poręcz.
6. „ „ raz na l. poręcz — raz na prawą.

2.

Wsiad zawrotny — przechwyt rąk do tyłu — zesiad odwrotny.

Wsiad: 1, 2, 3, 4, 5, 6, jak w lekcyi powyższej.

3.

Wsiad odwrotny — przechwyt rąk do przodu — zesiad zawrotny:

1. Wsiad, raz okrakiem — raz zewnątrz.
2. „ „ zewnątrz — „ rozkrokiem.
3. „ skrzyżny na lewą poręcz.
4. „ „ „ prawą „
5. „ „ raz na l. poręcz — raz na prawą.

4.

Wsiad zawrotny — przechwyt rąk do tyłu — zesiad odwrotny:

Wsiad: 1, 2, 3, 4, 5, jak w lekcyi powyższej.

Wywijanie i wytrzymanie.

(Uwaga: Wytrzymanie trwa 2 — 3 sekund. Każde ćwiczenie kilkakrotnie).

IV. Stopień

1.

Wywijanie:

1. W podporze prostym — poziomka obunóż.
2. „ „ — stanie na barku.
3. „ „ — waga poprzek.
4. „ „ — stanie ugięte na rękach.

2.

Wywijanie:

1. W podp ugiętym — waga poprzek.
2. „ „ — stanie na barku.
3. „ na ramionach przodem — poziomka obunóż.
4. „ „ „ tyłem — stanie na ramionacch.
5. „ ugiętym — stanie ugięte na rękach.

V. Stopień.

Wywijanie:

1. W podp. prostym — stanie proste na rękach.
2. „ ugiętym — „ „ „ „
3. „ na ramionach tyłem — waga na ramionach.

Wytrzymania i wytrzymania.

(Uwaga: Każde wytrzymanie trwa parę sekund).

IV. Stopień.

1.

1. Poziomka obunóż — poziomka ze zwr. tułowia w l.
2. „ „ — stanie na lewym barku.

3. Waga pobok na lewym łokciu — poziomka obunóż.
4. Stanie na lewym barku — waga pobok na pr. łokciu.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

1. Poziomka ze zwr. tułowia w l. — poziomka obunóż.
2. Stanie na lewym barku — poziomka obunóż.
3. Waga pobok na l. łokciu — waga pobok na pr. łokciu.
4. Stanie na lewym barku — waga poprzek.

Ćwiczenie: 1, 2. 3, 4, w drugą stronę

3.

1. Poziomka ze zwrotem tułowia w lewo — poziomka ze zwrotem tułowia w prawo.
2. Poziomka ze zwrotem tułowia w lewo — stanie na prawym barku.
3. Poziomka obunóż — waga pobok na lewym łokciu.
4. Stanie na l. barku — poziomka ze zwr. tułowia w pr.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, drugą stronę.

4.

1. Poziomka obunóż — waga poprzek.
2. Stanie na lewym barku — stanie na prawym barku.
3. Waga poprzek — poziomka obunóż.
4. Poziomka ze zwrotem w lewo waga poprzek.
5. Waga poprzek — stanie na lewym barku.

Ćwiczenie: 2, 4, 5, w drugą stronę.

V. Stopień.

1.

1. Poziomka obunóż — stanie proste na rękach.
2. Stanie proste na rękach — poziomka obunóż.
3. Waga poprzek — stanie proste na rękach.
4. Stanie proste na rękach — waga poprzek.
5. „ „ „ „ — „ pobok na lewym (pr.) łokciu.

2.

1. Waga pobok na l. łokciu — stanie proste na rękach.
2. Stanie proste na rękach — stanie na lewym barku.
3. „ na lewym barku — stanie proste na rękach.
4. „ proste na rękach — stanie proste jednorącz.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

Woltyże z boku poręczy i w środku poręczy.

(Uwaga: Pierwszy woltyż (t. j. z boku poręczy) wykonujemy zwyczajnie: z rozbiegu, odbijając się od mostka, ułożonego z boku poręczy. — Jeśli poręcze są wysoko ustawione, używamy natenczas mostka sprężystego).

a) W. odwrotne i W. zawrotne.

III. Stopień

1.

Odwrotka w prawo do podporu:

1. — wsiad okrakiem na prawą poręcz.
2. „ skrzyżny „ „ „
3. „ zewnątrz „ „ „
4. „ rozkrokiem.

Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Odwrotka w prawo do podporu:

1. — nożyce na prawą poręcz.
2. „ „ obie poręcze. z obr. w prawo.
3. — zawrotka w prawo poniż.
4. „ „ „ z obrotem.
5. „ powyż.

IV. Stopień.

Odwrotka w prawo do podporu:

1. — półkole prawonóż.
2. „ skrzyżne lewonóż.

3. — półkole obunóż w prawo.
4. — koło rozkrokiem.
5. — przewrót na barkach wprzód.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

b) W. zawrotne i W. odwrotne.

III. Stopień.

1.

Zawrotka w prawo do podporu:
1. — wsiad okrakiem na prawą poręcz.
2. „ skrzyżny „ „ „
3. „ zewnątrz „ „ „
4. — wsiad rozkrokiem.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Zawrotka w prawo do podporu:
1. — nożyce na prawą poręcz.
2. „ „ obie poręcze.
3. — odwrotka w prawo.
4. „ „ z obrotem.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

IV. Stopień.

Zawrotka w prawo do podporu:
1. — półkole prawonóż.
2. „ skrzyżne lewonóż.
3. „ obunóż w prawo.
4. — koło rozkrokiem.
5. — przewrót na barkach wstecz.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

Woltyże z boku poręczy i wytrzymania.

IV. Stopień.

Odwrotka w prawo do podporu:
1. — waga pobok na prawym łokciu.

2. Stanie na prawym barku.
Zawrotka w prawo do podporu:
3. — poziomka obunóż.
4. „ „ ze zwrotem w prawo.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

IV. Stopień.

1. — waga poprzek.
2. — poziomka obunóż.
3. — stanie proste na rękach.
4. poziomka obunóż ze zwrotem w prawo.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

V. Stopień.

Zawrotka w prawo do podporu, poczem bezpośrednio:
1. — waga pobok na prawym łokciu.
2. — stanie na prawym barku.
3. — waga poprzek.
4. — stanie proste na rękach.
Ćwiczenie: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

Ćwiczenia złożone z kilkunastu elementów.

(„Sokol“ z r 1892).

III. i IV. Stopień.

W środku poręczy.

1. Z podporu na ramionach: przewrót rozpięty wstecz — podpór na ramionach — wychwytem odwrotny wsiad rozkrokiem — przechwyt rąk do przodu — ciągiem stanie na prawym barku — wagą do poziomki obunóż — odmach do podporu leżąc przodem — zwolna (o ramionach prostych) do podporu leżąc łukiem na ramionach — podpór leżąc przodem — odwrotka w prawo.

2. Z podporu na ramionach: zamach, w odmachu podpór prosty — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż — odwrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz — przechwyt praworącz do przodu, waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — poziomka obunóż — odwrotny wsiad rozkrokiem, — przechwyt rękami do przodu, zawrotny zesiad, pośrednim zamachem — stanie proste na rękach (na końcu poręczy) — zawrotka przerzutna w prawo.

3. Z podporu: odmachem do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz — przewrót wstecz do podporu — odwrotny wsiad rozkrokiem — przechwyt rąk do przodu, ciągiem stanie proste na rękach — zwolna stanie ugięte na rękach — odmach do podporu na ramionach — wychwyt — odwrotka w prawo, z $^1/_2$ obrotem w lewo.

4. Z podporu: zamachem stanie na lewym barku — zwolna przewrót wprzód do podporu — waga poprzek — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odwrotne półkole lewonóż — odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — przedźwig prawonóż z $^1/_4$ obrotem w prawo, do siadu pobok zewnątrz poręczy — stanie na karku — zeskok.

5. Z podporu na ramionach: wychwyt — zawrotne półkole lewonóż — waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — przedmach — $^1/_2$ obr. równorącz w lewo do poziomki obunóż — zamachem stanie na prawym barku — przewrót wprzód do podporu — zawrotka w lewo.

6. Z podporu na przedbarkach: zamach w odmachu podpór prosty — przewrót wprzód, do wagi poprzek — poziomka obunóż — odmach w podporze ugiętym do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — przedźwig prawonóż z $^1/_4$ obrotem w lewo, do podporu leżąc pobok — kuczka ponad obie poręcze.

7. Z podporu na ramionach: zamachem, przewrót rozpięty wstecz — wychwyt z podporu na ramionach — zawrotne półkole prawonóż — stanie na ramionach — waga

pobok na prawym łokciu — odwrotka w lewo z $^1/_4$ obrotu w prawo.

8. Z podporu na ramionach: przewrót wstecz do podporu — spad do podporu przewrotnego na ramionach, wychwyt — waga poprzek na łokciach — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż z $^1/_2$ obrotem w lewo do poziomki obunóż — przewrót wprzód do podporu — zawrotka w prawo.

9. Z podporu: spad do przewrotnego podporu na ramionach, wychwyt — waga pobok na łokciu — przewrót wstecz do podporu — poziomka obónóż — w niej $^1/_4$ obr. w lewo do podporą pobok — zeskok wprzód.

10. Z podporu na ramionach: wychwyt — zawrotne półkole prawonóż — ciągiem stanie na barku — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do stania na barku — wagą opust do podporu — odwrotka w lewo, z $^1/_2$ obr. w prawo.

11. Z podporu na przedbarkach: zamachem (zaznaczyć) stanie na rękach — przewrót wprzód do podporu — poziomka obunóż — odwrotne półkole skrzyżne lewonóż, z $^1/_2$ obrotem naprzemianrącz w prawo, odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — stanie na rękach ugięte — odwrotka w prawo, z $^1/_2$ obr. w lewo.

12. Z podporu: zawrotne półkole prawonóż — (łącznie) odwrotne półkole skrzyżne prawonóż z $^1/_2$ obr. naprzemianrącz w lewo do poziomki obunóż — przewrót wprzód do podporu — zawrotne półkole lewonóż, do odwrotnego siadu skrzyżnego lewonóż — przedźwig okroczny prawonóż, z $^1/_2$ obr. w lewo do siadu rozkrokiem — odwrotny zesiad.

13. Z podporu: poziomka obunóż — przewrót wprzód do siadu rozkrokiem — stanie na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odwrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz — $^1/_4$ obr. w pr. do poziomki obunóż pobok — zeskok.

14. Z podporu na ramionach: wychwyt — stanie na barku — zwolna poziomka obunóż — przewrót wprzód do podporu — (łącznie) odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — zesiad zawrotny w prawo, z $^1/_2$ obr. w lewo.

15. Z podporu na ramionach: wychwyt — zamachem o ramionach ugiętych poskok do przodu w przedmachu — waga poprzek — odmach do podporu na ramionach — przerzut (krzyże w łuk) wstecz do podporu — odwrotny wsiad rozkrokiem — przechwyt rąk do przodu — zesiad zawrotny — odwrotka w prawo, z $^1/_2$ obr. w lewo.

16. Z podporu na ramionach: wychwyt do wsiadu odwrotnego zewnątrz na prawą poręcz — przechwyt rąk do przodu, waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz, do stania na barku, — odwrotka w lewo, z $^1/_2$ obr. w prawo.

17. Z podporu: odwrotne półkole prawonóż — odwrotne półkole lewonóż — zawrotne nożyce — przewrót wprzód do podporu — zawrotka.

18. Z podporu: podpór ugięty praworącz — podpór prosty — podpór ugięty leworącz — podpór prosty — poziomka obunóż — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do stania na barku — zwolna opust do podporu, odwrotne nożyce na prawą poręcz (z obr. w lewo) — odboczne nożyce w lewo — przedźwig okroczny prawonóż z $^1/_4$ obr. do podporu — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż — odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — zesiad zawrotny w prawo z $^1/_2$ obr. w lewo.

19. Z podporu: w przedmachu podpór ugięty, w odmachu prosty — odmach do podporu na ramionach, przewrót rozpięty wstecz — wychwyt wagą pobok na łokciu — waga poprzek — odwrotka w prawo, z $^1/_2$ obr. w lewo.

20. Z podporu na przedbarkach: rzutem podpór prosty — przewrót wprzód do podporu — odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — przechwyt rąk do przodu, waga pobok na prawym łokciu — odwrotka w lewo, z $^1/_2$ obr. w prawo.

21. Z podporu: zawrotne półkole lewonóż — do odwrotnego wsiadu skrzyżnego lewonóż — przechwyt rąk do przodu, waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — odwrotne półkole skrzyżne lewonóż, z $^1/_2$ obr. naprzemianrącz w prawo — odmach do podporu na ramionach — przewrót

wstecz, do stania ugiętego na rękach — odwrotka w prawo, z ½ obr. w lewo.

22. Z podporu: spad do podporu przewrotnego na ramionach — wychwyt - zawrotne nożyce w lewo — waga pobok na prawym łokciu — stanie na lewym barku — odwrotka w lewo, z ½ obr. w prawo.

23. Z podporu: zamachem stanie na rękach — poskok o ramionach ugiętych naprzód — w przedmachu ½ obr. równorącz, w lewo — odwrotne półkole skrzyżne lewonóż, do wagi pobok na prawym łokciu — poskok o ramionach ugiętych naprzód — przewrót wstecz do podporu — odwrotka w prawo, z ½ obr. w lewo.

24. Z podporu: zamachem o ramionach ugiętych. stanie na barku — przerzut do podporu na ramionach — pośrednim zamachem, przewrót wstecz do podporu, — odwrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz — przechwyt rąk do przodu, waga pobok na prawym łokciu — odwrotka w l.

25. Z podporu ugiętego: podpór prosty — przedmach, odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — poziomka obunóż — zawrotka.

Na końcu poręczy:

1. Wspieranie ciągiem równorącz — przewrót wprzód zwolna do podporu — waga pobok na prawym łokciu — odwrotne półkole prawonóż, z ½ obrotem naprzemianrącz w prawo — odmach do podporu na ramionach, przewrót wstecz do podporu — odwrotka w lewo.

2. Wychwyt z naskoku — przewrót wprzód do podporu na ramionach — w odmachu podpór prosty — poziomka obunóż — w poziomce ½ obrotu naprzemianrącz w prawo — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — z przedmachu odboczka w prawo.

3. Wychwyt z naskoku — przewrót wprzód do podporu — stanie na prawym barku — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż — (łącznie) odmach do podporu na ramionach, przerzut na barkach wstecz do podporu — od-

wrotka w prawo, do podporu leżąc pobok — kuczka ponad obie poręcze.

4. Wspieranie ciągiem równorącz — ciągiem stanie na prawym barku — przewrót wprzód do podporu — zawrotne nożyce w lewo — przechwyt rąk do tyłu, przedmach — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odwrotka w prawo.

5. Wychwyt z naskoku — odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — okroczny przedźwig prawonóż do przodu z $^1/_2$ obr. w lewo, do siadu rozkrokiem — przechwyt rąk do tyłu, przedmach, — odmach od podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — poziomka obunóż — odmach powyż z poskokiem wstecz, — odwrotne nożyce w lewo — zesiad odwrotny.

6. Wychwyt z naskoku, do siadu rozkrokiem — przechwyt rąk do przodu, ciągiem stanie na prawym barku — odwrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz — przedźwig zawrotny prawonóż z $^1/_2$ obr. w prawo — przedźwig zawrotny prawonóż do siadu rozkrokiem (za rękami) — przechwyt ząk do tyłu, przewrót wstecz do podporu — odwrotka w prawo, z $^1/_2$ obr. w lewo.

7. W zwieszeniu poziomka obunóż — w poziomce wspieranie ciągiem równorącz — przewrót wprzód do podporu — stanie na barku — odwrotka.

8. Wychwyt z naskoku, do siadu rozkrokiem — przechwyt rąk do przodu, przewrót wprzód, do siadu rozkrokiem — odwrotne nożyce w lewo — poziomka obunóż — zawrotka w lewo, z $^1/_2$ obr. w prawo.

9. Z podporu: zamachem stanie na prawym barku — zamachem w podporze ugiętym poskok do przodu, w przedmachu podpór prosty — przewrót wprzód do podporu — zawrotny wsiad okrakiem na prawą poręcz — waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — odmach do podporu na ramionach, — przewrót wstecz do podporu — odwrotne półkole okrakiem lewonóż, do wsiadu okrakiem na prawą poręcz — odwrotka w prawo. z $^1/_2$ obrotem w lewo.

10. Wychwyt z naskoku, do siadu rozkrokiem — przechwyt rąk do przodu, ciągiem stanie na barku — odwrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz — okroczny przedźwig wstecz prawonóż, z 1/2 obr. w prawo, do siadu okrakiem na lewą poręcz — zawrotny przedźwig prawonóż do siadu rozkrokiem, za rękami — przechwyt rąk do tyłu, przewrót wstecz do podporu — odwrotka w prawo, z 1/2 obrotem w lewo.

11. Wspieranie ciągiem równorącz — zamachem podpór ugięty, w przedmachu 1/2 obr. — odmach do podporu na ramionach, przewrót wstecz, do stania na lewym barku — stanie na prawym barku odwrotny wsiad skrzyżny prawonóż — przedźwig zawrotny lewonóż, z 1/4 obrotem w prawo, do podp leżąc pobok — kuczka, ponad obie por.

12. Z podporu: zamachem podpór ugięty, w przedmachu, odwrotne nożyce — przedmach, odmach do podporu na ramionach, przewrót wstecz do podporu — odwrotka w prawo z 1/4 obr. w lewo, do podporu pobok, podchwytem — stanie na piersiach — opust do podporu pobok — zawrotka do poręczy — odwrotka w prawo z 1/2 obrotem w lewo.

13. Z postawy: rozkroczka do poręczy — do poziomki obunóż — przewrót wprzód do podporu — zamachem w podpór ugięty i poskok wprzód, z 1/2 obr. równorącz w lewo, w przedmachu spad do podporu przewrotnego na ramionach — wychwyt — odmach do podporu na ramionach, przewrót wstecz do podporu — odwrotka w prawo, z 1/2 obrotem w lewo.

Z boku poręczy:

1. Z postawy, dwuchwytem: zawrotka w prawo do poręczy — odwrotne nożyce w lewo — zamach, w podporze ugiętym poskok naprzód w odmachu — odwrotne nożyce w prawo przesiad lewonóż na prawą poręcz — przechwyt praworącz do przodu, waga pobok na prawym łokciu — odwrotka w lewo, z 1/2 obrotem w prawo.

2. Z postawy, ramiona popod tylną poręcz, nachwytem za przednią wymyk przodem do podporu leżąc pobok — okroczny wsiad wstecz lewonóż, do siadu rozkrokiem — poziomka obunóż: — ciągiem stanie na barku — odmach do podporu na ramionach, przewrót rozpięty wstecz — wychwyt do odwrotnego siadu skrzyżnego prawonóż — przedźwig zawrotny lewonóż, z ½ obr. w prawo, do podporu leżąc pobok — odboczka ponad obie poręcze.

3. Z postawy, ramiona popod tylną poręcz, nachwytem za przednią: wymyk przodem do podporu leżąc pobok — przedźwig okroczny prawonóż, z ¼ obr. w lewo do poziomki obunóż — ciągiem stanie na prawym barku - odwrotne półkole prawonóż — odwrotny wsiad skrzyżny prawonóż — zawrotny przedźwig lewonóż, do wagi pobok na lewym łokciu — odwrotka w prawo, z ½ obr. w lewo.

IV. i V. Stopień.

W środku poręczy:

1. Z podporu na ramionach: zamachem przewrót rozpięty wstecz — wychwyt — waga pobok na prawym łokciu - waga poprzek — przedmach, z ½ obr. równorącz, do poziomki obunóż — zamachem stanie na rękach — odboczka w prawo, ze stania na rękach, ponad obie poręcze.

2. Z podporu na ramionach: zamach, w odmachu podpór prosty — spad do podporu przewrotnego na ramionach - wychwyt do siadu rozkrokiem przed rękami — przechwyt rąk do przodu, wagą stanie na ramionach — przewrót wprzód do podporu — odmach do podporu na ramionach, przewrót rozpięty wstecz — wychwyt — zawrotka w prawo, z ½ obrotem w lewo.

3. Z podporu na ramionach: wychwyt do siadu zewnątrz na lewą poręcz, przed rękami — ¼ obr. w prawo do podporu leżąc pobok — przedźwig okroczny prawonóż do środka poręczy — przedźwig okroczny prawonóż wstecz — koło odwrotne prawonóż — okroczny wsiad wstecz prawonóż do siadu rozkrokiem za rękami — odmach do podporu

na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odwrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz — ¼ obr. w lewo, do podporu leżąc pobok wagą stanie na rękach — przerzut o ramionach prostych.

4. Z podporu: wagą stanie na rękach — waga poprzek — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż, z ½ obr. naprzemianrącz w lewo — zawrotka w lewo.

5. Z podporu na ramionach: zamachem do podporu tyłem na ramionach — wagą stanie na ramionach — naprzemianrącz stanie na barku — zwolna stanie na rękach — stanie ugięte na rękach — odmach do podporu na ramionach — wychwyt — odwrotka ponad obie poręcze.

6. Z podporu na ramionach: przewrót rozpięty wprzód do podporu na ramionach — w odmachu waga poprzek — wagą stanie na rękach — ¼ obrotu do stania na rękach pobok — kuczka.

7. Z podporu na ramionach: zamachem przewrót wstecz do stania na rękach — zwolna do wagi poprzek — odmach do podporu na ramionach, wychwyt do siadu rozkrokiem, przed rękami — przechwyt rąk do przodu, wagą do stania na ramionach — przewrót wprzód do podporu — zamachem stanie na rękach — odmach do podporu na ramionach, przewrót rozpięty wstecz — pośredni zamach — w odmachu podpór prosty — (łącznie) — zawrotka w prawo ponad obie poręcze.

8. Z podporu: poziomka obunóż — spad do zwieszenia przewrotnego — wychwyt — spad do podporu przewrotnego na ramionach — wychwyt — zamachem stanie na rękach — pochód w staniu na rękach zawrotka przerzutna, na końcu poręczy.

9. Z podporu na ramionach: wychwyt zamachem — przewrót wprzód do podporu—zamachem stanie na rękach — zwolna waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — odwrotne półkole obunóż w lewo, z ½ obrotem naprzemianrącz — odmach do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz — wychwyt do siadu skrzyżnego lewonóż przed rękami — przedźwig zawrotny prawonóż, ¼ obrotem

w lewo, do podporu leżąc pobok — rozkroczka ponad obie poręcze.

10. Z podporu na ramionach: zamachem przewrót wstecz do podporu — nożyce odwrotne — ciągiem stanie na rękach zawrotka w lewo, ponad obie poręcze (bez dochwytu praworącz)

11. Z podporu na ramionach: zamachem przewrót rozpięty wstecz — wychwyt — pośredni zamach — nożyce odwrotne — ciągiem stanie na rękach — wagą opust do podporu — odwrotka w prawo z $^1/_2$ obrotem w lewo.

12. Z podporu na ramionach: zamachem przewrót rozpięty wstecz — wychwyt zamach o ugiętych ramionach, w przedmachu poziomka obunóż — ciągiem stanie na rękach — waga pobok na prawym łokciu, jednorącz — zeskok.

13. Z podporu na ramionach: zwolna przewrót wstecz do stania na rękach — waga poprzek — półkole lewonóż odwrotne z $^1/_2$ obr. naprzemianrącz — zamachem stanie na rękach — odmach do podporu na ramionach, przewrót rozpięty wstecz — wychwyt do podporu leżąc pobok — koło odwrotne prawonóż — przedźwig odwrotny prawonóż — nożyce odboczne w prawo — przedźwig okroczny wstecz lewonóż — odboczka w prawo ponad obie poręcze.

14. Z postawy: wychwyt z naskoku — zamachem stanie na rękach — waga poprzek poziomka obunóż — półkole zawrotne prawonóż — odmach do podporu na ramionach, przewrót wstecz do podporu — odboczka w prawo, z przedmachu ponad lewą poręcz.

15. Z podporu na ramionach: wychwyt — półkole zawrotne prawonóż, do siadu skrzyżnego prawonóż przed rękami — przedźwig zawrotny lewonóż — (łącznie) nożyce zawrotne w prawo — ciągiem stanie na rękach — przewrót wprzód do podporu — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odwrotka w lewo, z $^1/_2$ obrotem w prawo.

16. Z podporu na ramionach: zwolna przewrót wstecz do wagi — zamach o ramionach ugiętych — spad do podporu przewrotnego na ramionach — odmach — przewrót

wprzód do podporu — półkole prawonóż zawrotne — półkole odwrotne skrzyżne prawonóż — (łącznie) półkole zawrotne lewonóż do poziomki obunóż — wagą stanie na rękach — zawrotka w prawo ponad obie poręcze.

17. Z postawy: wychwyt z naskoku — stanie na rękach waga poprzek — poskok zamachem o ramionach ugiętych wprzód — w przedmachu, $^1/_2$ obrotu równorącz w lewo — półkole zawrotne obunóż w prawo — półkole zawrotne obunóż w lewo — odwrotka ponad obie poręcze.

18. Z postawy: wymyk przodem do siadu rozkrokiem — ciągiem stanie na rękach — dmach do podporu na ramionach, przewrót rozpięty wstecz — wychwyt — waga poprzek — wsiad odwrotny zewnątrz na lewą poręcz — $^1/_4$ obr. w prawo, do podporu leżąc pobok — kuczka ponad obie poręcze.

19. Z podporu na ramionach: zwolna przewrot wstecz do stania na rękach — odmach do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz - pośredni zamach — przewrót rozpięty wprzód — wychwyt do siadu skrzyżnego prawonóż przed rękami — przedźwig zawrotny lewonóż, z $^1/_4$ obr. w prawo, do podporu leżąc pobok — stanie na rękach pobok — kuczka.

20. Z postawy: wychwyt — $^1/_2$ obr. równorącz w lewo w odmachu — odmach do podporu na ramionach, przewrót wstecz do wagi poprzek — wsiad rozkrokiem przed rękami — przechwyt rąk do przodu, ciągiem stanie na rękach — $^1/_4$ obr. do stania pobok — kuczka.

Na końcu poręczy:

1. Wspieranie ciągiem równorącz — poziomka obunóż — zamach — odwrotny wsiad zewnątrz na lewą poręcz — okroczny wsiad lewonóż wprzód, z $^1/_2$ obr. w pr., do siadu rozkrokiem — przedmach — odmach do podporu na ramionach — przewrot rozpięty wstecz — wychwyt — zawrotne koło rozkrokiem do poziomki — odwrotny wsiad skrzyżny prawonóż — zawrotny przedźwig lewonóż, z $^1/_4$ obr.

w prawo, do podporu leżąc pobok — stanie na rękach (odmachem) — kuczka.

2. Wychwyt z naskoku—łukiem do stania na barku— przerzut wprzód do podporu, na ramionach — w odmachu podpór prosty — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż, z $^1/_2$ obr. w lewo, do poziomki obunóż — wagą do stania na rękach — odwrotka w prawo, z $^1/_2$ obr. w lewo.

3. Wspieranie ciągiem równorącz, do poziomki obunóż — wagą stanie na barku — przerzut wprzód do podporu na ramionach — w odmachu podpór prosty — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż, z $^1/_2$ obr w lewo — stanie na rękach — odmach do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz — wychwyt — odwrotka w prawo, ponad obie poręcze.

4. Rozkroczka do poręczy, do poziomki obunóż — wagą stanie na rękach — zwolna do stania na ramionach — przewrót wprzód do podporu — zamachem poskok o ramionach ugiętych wprzód, z $^1/_2$ obr. równorącz w lewo — waga poprzek — zawrotny wsiad okrakiem na prawą poręcz — waga pobok na prawym łokciu — odmach do podporu na ramionach — przerzut wstecz do podporu — odwrotny wsiad rozkrokiem — zesiad odwrotny prawonóż, z $^1/_4$ obr. w prawo, do podporu leżąc pobok — koło od wrotne prawonóż — (łącznie) stanie na rękach pobok — zawrotka.

5. Wychwyt do siadu rozkrokiem — ciągiem stanie na rękach — zamachem poskok o ramionach ugiętych, do poziomki obunóż — odwrotny wsiad skrzyżny prawonóż — waga pobok na lewym łokciu — odmach do podporu na ramionach, przewrót rozpięty wstecz — wychwyt do siadu zewnątrz na prawą poręcz, przed rękami, z $^1/_4$ obr. w lewo, do podporu leżąc pobok — odbeczka w prawo, ponad obie poręcze.

6. Odwrotka w prawo, do poręczy, do poziomki obunóż — ciągiem stanie ugięte na rękach — zwolna stanie na barku — przewrót wprzód do podporu — przewrót wprzód do podporu, do siadu skrzyżnego lewonóż przed

rękami — waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — z przedmachu odboczka w prawo, z $^1/_4$ obrotem w lewo.

7. Odwrotka w lewo, do poręczy, do poziomki obunóż — spad do zwieszenia przewrotnego — wychwyt do wagi poprzek — zamach o ramionach ugiętych, nożyce odwrotne — przedmach — stanie na rękach — odmach do podporu na ramionach, przewrót wstecz do podporu — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż — zawrotny wsiad okrakiem na lewą poręcz — (łącznie) zesiad odwrotny.

8. Wydźwig przodem do poziomki obunóż — wagą do stania na rękach — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż z $^1/_2$ obr. w lewo — zamachem o ramionach ugiętych do stania na barku — przerzut wprzód do podporu na ramionach — w odmachu do stania na rękach — zawrotka.

9. Wychwyt z naskoku — okroczne koło prawonóż z $^1/_2$ obr. naprzemianrącz w lewo, do poziomki obunóż — odmach do podporu na ramionach, przewrót wstecz do stania na rękach — waga poprzek — poziomka obunóż — w poziomce $^1/_2$ obr. naprzemianrącz w lewo — wagą stanie na rękach—pochód w staniu na koniec poręczy—rozkroczka.

10. Wychwyt z naskoku — zamachem o ramionach ugiętych poskok wprzód do poziomki obunóż — ciągiem stanie na rękach — odboczka w lewo ponad obie poręcze.

11. Wychwyt z naskokn do siadu rozkrokiem — przechwyt rąk do przodu, ciągiem stanie na rękach — stanie na barku — przewrót wprzód do podporu — zawrotne półkole prawonóż — (łącznie, bez dochwytu prawą ręką na prawą poręcz) koło odboczne prawonóż, ponad lewą poręcz, z $^1/_4$ obr. w lewo, do podporu poprzek — przerzut wprzód do podporu na ramionach — w odmachu stanie na rękach — zawrotka w prawo, ponad obie poręcze.

12. Wychwyt z naskoku — zamachem stanie na rękach — zwolna stanie na barku — przerzut wprzód do podporu na ramionach — pośredni zamach — wychwyt —

w odmachu podpór ugięty, w przedmachu prosty — spad wstecz do zwieszenia przewrotnego — wychwyt do siadu rozkrokiem przed rękami — ciągiem stanie na rękach — $^1/_4$ obr. w lewo, do stania pobok — kuczka.

13. Wychwyt z naskoku — przerzut wprzód do podporu na ramionach — w odmachu podpór prosty — poziomka obunóż — wagą stanie na rękach — wagą do podporu — z przedmachu odboczka w prawo, ponad lewą poręcz.

14. Wychwyt z naskoku — odwrotka w prawo do poręczy — odwrotka w lewo do poręczy — okroczne półkole lewonóż, do siadu skrzyżnego lewonóż przed rękami — przedźwig zawrotny prawonóż — wsiad okroczny prawonóż wprzód — (z $^1/_2$ obr.) do siadu rozkrokiem — ciągiem stanie na rękach — odmach do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz — wychwyt — stanie na prawym barku — wagą do podporu — poziomka obunóż — w poziomce $^1/_2$ obr. naprzemianrącz — wagą stanie na barku — przerzut wprzód do podporu na ramionach — w odmachu podpór prosty — odwrotka w prawo, z $^1/_2$ obr. w lewo.

15. Wychwyt z naskoku — stanie na rękach — zamachem poskok o ramionach ugiętych, wprzód do poziomki obunóż — ciągiem stanie na rękach — zwolna waga poprzek — odmach do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz — wychwyt do siadu skrzyżnego prawonóż przed rękami — przedźwig zawrotny lewonóż z $^1/_4$ obrotem w prawo, do podporu leżąc pobok — stanie na rękach pobok, odmachem kuczka.

16. Rozkroczka do poręczy — odwrotka w prawo do poręczy, do poziomki obunóż — waga poprzek — wagą stanie na rękach — zwolna stanie na rękach ugięte — zamachem o ramionach ugiętych, w przedmachu do podporu prostego — spad do zwieszenia przewrotnego — wychwyt do siadu rozkrokiem przed rękami — zesiad lewonóż, z $^1/_4$ obr. w lewo do podporu leżąc pobok — koło odwrotne prawonóż — (łącznie) wagą, stanie na rękach pobok — zawrotka.

17. Wydźwig przodem, do poziomki obunóż — wagą stanie na przedbarkach — stanie na rękach, proste — zamach o ramionach ugiętych — spad do podporu przewrotnego na ramionach — zwolna przewrót wstecz do wagi poprzek — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odmach do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz — wychwyt — odwrotka ponad obie poręcze.

18. Z naskoku odwrotne nożyce — poziomka obunóż — w poziomce $^1/_2$ obr. naprzemianrącz — spad do zwieszenia przewrotnego — wychwyt do wagi poprzek — przewrót wstecz do podporu na ramionach — wychwyt — zamachem stanie na rękach — odboczka w prawo, ponad lewą poręcz.

19. Z naskoku, wychwyt do poziomki obunóż — wagą stanie na rękach ugięte — przewrót wprzód do podporu na ramionach — zamach — przewrót rozpięty wprzód, do stania na ramionach — przewrót wprzód do podporu — zamachem stanie na rękach — zwolna do podporu — przedźwig okroczny prawonóż, z $^1/_4$ obr. w lewo, do podporu okrakiem pobok, na lewej poręczy — nożyce odboczne w lewo — przedźwig okroczny prawonóż — $^1/_2$ obr. leworącz do podporu leżąc pobok — kuczka ponad obie poręcze.

20. Rozkroczka do poręczy, do poziomki obunóż — ciągiem stanie na rękach — zwolna stanie na rękach ugięte — przerzut wprzód do podporu na ramionach — w odmachu, podpór prosty — $^1/_2$ obr. równorącz, w przedmachu poziomka obunóż — zamachem stanie na barku — przewrót wprzód do podporu — półkole odwrotne prawonóż — półkole odwrotne skrzyżne prawonóż z $^1/_2$ obr. naprzemianrącz w lewo — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odwrotka w lewo, z $^1/_2$ obr. w prawo.

Z boku poręczy:

1. Zawrotka w lewo do poręczy — półkole odwrotne skrzyżne prawonóż, z $^1/_2$ obr. naprzemianrącz w lewo —

przewrót wprzód do podporu przewrotnego na ramionach — w odmachu podpór prosty — półkole zawrotne prawonóż — półkole odwrotne skrzyżne prawonóż — półkole zawrotne lewonóż — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — w przedmachu ½ obr. równorącz w lewo — poziomka obunóż — ciągiem stanie na rękach — zwolna do poziomki obunóż — odwrotka.

2. Zawrotka do wagi poprzek — wagą stanie na rękach — zwolna stanie na rękach ugięte — odmach do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz — wychwyt — waga pobok na prawym łokciu — waga — w przedmachu ½ obr. równorącz — poziomka obunóż — ciągiem stanie na rękach — zawrotka.

3. Waga przodem w zwieszeniu — wspieranie ciągiem równorącz ciągiem stanie na rękach pobok — naprzemianrącz stanie na rękach pobok na drugiej poręczy — kuczka.