

V7: 364697
XX004544972

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800066352

51483





Opisane.

Wykłady na Świątkowym Kursie gimnastycznym
w Krakowie.

I

Stęśny Ruciński:

Teoria gimnastyki.

Kraków 1904.

Według stenogramu wydał Ign. Padechowski.

A



II 15737-A.

Worek papierowy z listkami.

Abc. 1968 K 578

796.41.01

Teorya gimnastyki.

Zusób ćwiceń

Dla wszystkich rodzajów gimnastyki.

Wszystkie ćwiczenia gimnastyczne dzieliny na:

I. Ćwiczenia bez przyrządów, II. Ćwiczenia na przyrządach.

I. Ćwiczenia bez przyrządów:

- a) wędrowe (mustry, pochody i biegi kolumnowe, rejs)
- b) Ćwiczenia wolne na miejscu i postępujące.
- c) Ćwiczenia z przyborami (ciężki, lekki Dromon i kołczane, maczugi, wojowniczość, lance)
- d) igrzyska: równość, budowanie piramid wolne i z przyrządami, marszowanie wolne i z przyrządami, zapasy, walka na pięści, sumienka, walka kamieniem, Dyskiem, czercepem i młotem;
- e) zabawy i gry ruchowe.

II. Ćwiczenia na przyrządach.

Podział ćwiceń i przyrządów:

- A. Skoczenia. 1. Skoki wolne: w Dal, w wyż, w dół i ich kombinacje np. w wyż i w Dal, skok parolotny, Dwieżing, przez wywołanie, prótkie lub Stugie, linę poziomą krajinę;
- 2. skoki mieszane na koniu, koźle, stole, skrynie, belku z tekami, ławie z siodełkiem, o tyce.

- B. Wspinaczka. 1. Przyrządy stałe: Drabina pionowa, kołczane, pozioma, żerdź, Dwieżierdź i rząd

4. *sięćci, most gładki i szachlowy, ściana szachlowa.*
2. Przyprawy chwiejne: lina gładka, gurewa, podwójna i rząd
lin; ięćć wierzga, Drabina sznurawa, Drabina wierzga, krata, igaszor.

C. *Równoważnia.* 1. Przybory stałe: belka, Deska krakowiczowa, paliki. 2. Przybory chwiejne: Deska na sznurach, wałek, beczka, krata, szczotka.

- D. *Przyprawy sztywne:* 1. stałe: Drożdż, porzecz, tarta i lawowska szwedzka;
2. chwiejne: kółka, srożyk, krainik.

Rozwój ćwiczeń. Ćwiczenia na przyrządach.

A. Skocznia.

I. *Skoki wolne.* Lecka: Odbijanie się tylko nogami.

Ćwiczenia przygotowawcze do skoku:

1. Pręysiad (kucyka) w 4 taktach przy ścianie szachlowej lub wolno;
2. Podskok w miejscu w 5 taktach;
3. Skok naprzód, w bok lub wstecz na odległości kroku w 5 taktach;
4. Skok naprzód z postawą wykwoną w 5 taktach.
5. Dwa lub trzy kroki pochodu i skok naprzód na 2 kroki;
6. Skok w głąb z lawowaki, belki, ściany szachlowej i t.p.

Objaśnienie 4 chwilk skoku:

- I. *Obicie może być:* jednoroż, prawą lub lewą nogą, oburącz, - przodem, bokiem, tyłem.
- II. *Lot.* Uważanie przez dodanie ruchów ramion lub nóg, ich utrzymanie lub obrócenie ciała.
- III. *Doskok* (t.j. bezpośrednio chwila po locie) może być:

a) Dowolny, gdy reszakuujemy górekolowic, b) oznaczony, gdy oznaczamy miejsce, na które mamy skoczyć.

IV Poskok (właściwie nieistotna część skoku: prostując nogi poruszamy do przodu z osadnej.

Sposoby skoku.

- 1. Skok z miejsca, 2. skok z rozbiegu: obu d. bieżniem jedno nożi (ciw. przygot. 4.) lub obu nożi (ciw. przygot. 2 i 3.)

Uwaga: Uważać na dodanie zmian postawy, ruchów rąk i nóg i obrótów ciała.

Rodzaje skoku.

- 1. Skok w dół. Lecha: W chwili lotu nogi wyprostowane, stopy skłone, nieco w przód podane.
- 2. Skok w górę. Lecha: W locie w pierwszej chwili kolana ku przodowi skłone, lekko rozwarłe, pięty skłone; w drugiej chwili tj. po minięciu summa nogi w przód wyprostowane. Wyginając krzyż, otrzymujemy skok tukiem.
- 3. Skok w głąb tj. z góry w dół. Lecha: jak przy skoku w dół, leca skacemy tukiem ku przodowi w dół, a nóg wyprostowane.

Skacemy: z postawy, z kłaczki, z siedzą, z podparcia i uwieszenia.

Uwaga: jak wyżej.

- 4. Skok z pomostu tj. z równi pochylonej.

a) Uwaga: przygotowanie: pochody i biegi na pomostie w górę lub w dół, przodem, bokiem lub tyłem. (Kusib celem i ćwiczeń wolnych wstępowych.)

b) Skok z pomostu w głąb: po wybiegu skacemy z górnej krawędzi w dół.

c) Skok z pomostu wstawiwy i to: naprzód ponad górny krawędź pomostu, w bok, skąd naprzód.

Ćwiczenia jedno- lub kilkorożne, jedno- lub obu nożi.

- 6.
- 1) Skok z pomostu w dół, jeżeli się alamy między ośkoku.
 - 2) Skok z pomostu w wyż, jeżeli przed głębią trawidny pomostu

5. Kombinacje skoków.

- a) Skok w wyż - w dół: między ośkoku do snuru od alamy, a snur jest ustawiony w jednej wysokości
- b) w dół - w wyż: mostek do snuru nie pełony, dęglon a zarazem podoginany snur.
- c) Skok w wyż - w dół - w wyż tj. ponad 2 snury. Wysokości pierwsza oznaczamy jednym snurem, dół przez skronię między pierwszym a drugim snurem, które tym oznaczamy drugą wysokość.
- d) Skok w głębi - w dół: między dółka do snuru.
- e) Skok w wyż - w głębi: przez ustawienie pomostu.
- f) Dwójskoki tj. skok przy którym są dwa skronia np. w dół - w wyż pierwszym skokiem skroniany na dęglon, drugim na wysokości i t.p.
- g) Trójskoki: podobnie jak Dwójskoki z trzema skroniami i skokami.

6. Skok przelotny tj. skok między dwoma snurami rozpiętymi na dwóch parach stojaków w rozmaitych wysokościach. Jeżeli skronieci nie zblizamy do siebie stojaki, powstaje skok tzw. przez okienko.

7. Skok przez obrot trzymania, przez nauczyciela.

8. Skok do siebie, jeżeli w locie staramy się dotknąć lub unosić jakieś przedmiot.

9. Skok przez wywołanie druzgie.

a) Przebieg albo podbieg: linka trzymamy w kierunku tu iwracym) jest dowolny, jeżeli druzgę na którymkolwiek obrotem, przebiega albo podbiega.

lub wzniesiony, jeżeli napowiadamy ze którym obrotem unie-
szyć ćwiczący ma przesłuchać lub podbić.

Przesłuchać można przedem, bokiem lub tyłem.

b) Podskok: ćwiczący stoi w miejscu, a naucejusz obraca
liniówkę; za każdym obrotem ćwiczący podskakuje, nro-
zom, bokiem lub tyłem, także z podaniem ręków ra-
mion, nog lub stóp.

c) Te same ćwiczenia jak pod a i b, jeżeli linia krzyż
w kierunku D ćwiczącego.

d) Kombinacje np. podbieg - podskok: ćwiczący, pod
linią, podbiega, zatrzymuje się pod nią, a za na-
stępnym obrotem przesłuchuje; przeskok - podskok:

e) Skoki ponad linie, wzniesione krzyżem. Do ćwiczeń
tych używa się zawsze obrotowego np. wzniesienia
lub kula na końcu którym naucejusz wsta-
wa koła. Ćwiczący ustawieni w kole przesłucha-
ją krzyżem zawsze wzniesionymi sposobami wyżej
podanymi.

II Skoki mieszane.

Uwaga: Skoki z pomocą chwytającego podopiecznego.

Ćwiczenia na koniu.

Części składowe konia: kark, siodeł, grzbiet,
prawy i lewy bok, przódni i tylny łeb.

Postawienie ćwiczącego względem przysiadu: do pod-
pau względnie siadu na koniu a) pobok, jeżeli
si ramieniem ćwiczącego jest równoległa do przodu ko-
nia, b) w poprzek - jeżeli si ramieniem ćwiczącego

czego jest prostopadła do drugiej konia.

Woltyże wykonujemy w prawo lub w lewo, jeżeli prawa względnie lewa noga końki naprzed w kierunku całego ruchu. Kon' może być ustawiony wczera lub wzdłuż iom. in. by i z tępami lub bez tępów.

Gromady ćwiczeń.

Woltyże: I. Okrężne II. Lawotne III. Cebocane
IV. Durotne V. Kucane VI. Rozkrężne VII.
Przewrotne czyli Przewrotne.

Zasadnicze ćwiczenie w każdej gromadzie: skok do podparcu.

W każdej gromadzie wykonujemy następujące podzwiaty ćwiczeń:

a) przedmach — którym woltyż tylko wykonujemy i napomoc reskujemy;

b) siedzą względnie resiad,

c) nożycę tj. zmianę siadu okrakiem,

d) piótkole: kolościanie jedno- lub obunoi ponad koniem,

e) wyskok i reskok,

f) odmach tj. reskok w kierunku nóg dotracając się rekami.

Sposoby wykonywania woltyżów: a) z wokiegu b) z prostawy czyli naskokem c) z podparcu.

A. Woltyże na koniu wczera.

Zasadnicze ćwiczenie: Skok do podparcu i to: na obu tępach; na jednym tępku i karku, siodło lub grabiecie; na karku lub grabiecie.

Wszystkie te podparcy można robić przodem lub tyłem.

I. a Woltyje skoczne (wprzód)

Lecha: Jedną nogą w bok ponad konia podniesioną, druga zwieszona. 1. Przedmach 2. Wsiad (równie obrakiem) na bark, do uździa (poprzed lewą, lub prawą ręką), wsiad szermierczy tj. tak by przy którym jedna ręka musi być wolna, wykonywany równie w poprzek odbiciem jednonóż (jeżeli mamy wsiadać lewą nogą odbijamy się prawą nogą i odwrotnie); wsiad wolny tj. bez pomocy rąk. Wszytkie te wsiady musimy wykonywać także z innymi podporów lub obrakami.

Zasadnicze wsiady: wprzód, w bok lub wstecz z obrakami lub bez obraków.

3. Półkole wygląda tak jak wsiad poprzód, jednak nie wsiadamy na konia, lecz utrzymujemy się w podporach. Koto jak półkole; możemy wykonywać do rękoku, podporu lub z półobrotem do wsiadu.

4. Przeskok ponad bark lub grzbiet z podporami o bark lub grzbiet; szermierczy tj. z podporami tylko jedną ręką (ochronę!) lub wolny (odbicie lewą nogą)

b) Woltyje skoczne wstecz.

1. Przedmach wstecz tj. obrót ku tyłowi z podporami wprzód.
2. Wsiad: na bark, grzbiet, do uździa, szermierczy i wolny.
3. Półkole — tak samo jak wsiad poprzód, tylko do podporu.
4. Koto — jak 3. lecz obrót robimy w drugim ciągu.
5. Przeskok — do skoku przodem do barku lub grzbietu = Okierunek

c) Woltyje skoczne tyłem.

1. Przedmach 2. Wsiad poprzód, także z rozmaitymi obrakami

3. Polkole i koto.

II. Woltjeze zauwrotne.

Lecha: Lurut ciata rionalegle do Stuzgii konia, prwodem do wiarachu tegi o kerykach wygytych, a nozuch spojonych.

1. Pradmach, takie do podporu leiac prwodem: ponii; nozi niej od podporu, lub prwodzi - nozi wyiej od podporu.
2. Wsiad okrakim zionatiz rak ty. na kark lub grabiet, lub popod jednz ruku ty. Do siidla prwodzaju jednz ruku.
3. Wsiad spojony ty obci nozi spojone (tyiko w gimnaz. zionch.)
Wsiad zauwrotny wotter w siidle, na kark, lub grabiet.
4. Polkole i koto (malo uzywane)
5. Wyszok z pradmachu na konia.
6. Odmach: z pradmachu dotrzecamy sie w kierunku nty.
7. Przeskok: ponii, prnozi, prarucalny, okrakim, wotter.

III. Woltjeze odbovane.

Lecha: Lato ciata bokiom ponad koniom, kuryie wygyto, nozi itacone rionalegle do Stuzgii konia.

A. Woltjeze i podporu prwodem.

1. Pradmach - takie do podporu leiac bokiom, albotylo nozi w bok i zeshok.
2. Wsiad okrakim lub spojony na kark, grabiet lub popod jednz ruku do siidla.
3. Nizice i to: w siidle, a siidla na kark lub grabiet.
4. Polkole i koto (nozi spojone)
5. Odmach a pradmachu.
6. Przeskok odbovany cyli odbovaka: zashok wie by' praci mizjem chwytu okrakim lub daly w praci zionoz, stron, woltjeze.

B. Waltzyje z podporu tyłem.

1. Przedmach z podporu tyłem.
2. Wsiad tyłem obrakiem.
3. Polkole i koto.
4. Przeskok z podporu tyłem.

IV. Waltzyje odwrótne.

Lecha: Nogi porówna wpróci, tyłem do wierzachy równolegle do tuziji konia.

1. Przedmach woghty lub takiś do podporu leiac tyłem.
2. Wsiad obrakiem równatca rak, popód jednz rąhzy: nocyowy, uamniowcy, wolny (sprjony w gimn. zóndk.)
3. Nocyce.
4. Polkole i koto sprjone do siadu lub podporu tyłem.
5. Odmach, takiś ze siadu.
6. Przeskok cygli odwrótko, takiś z podaniem obro-
tów, przeskok obrakiem i obrziny.

V. Waltzyje kuwane.

Lecha: Nogi skurczane, kolana przyciągnięte ku pieruiom, konyje zgiete w tak.

A. Waltzyje kuwane wpróci.

1. Przedmach jedno- lub obunóś.
2. Wsiad jednonóś takiś z obrotem i obunóś.
3. Nocyce.
4. Perzolek (kucyka do podporu tyłem jedno- lub obunóś)
5. Wyskok z podporu obu- lub jednorazce, obu lub je-
dnonóś, wyskok obrziny lub wolny.
6. Przeskok albo kucyka podproem obu- lub jednorazce,
przeskok obrziny lub wolny z dochwytem lub bez

Dochwyty, takie z obrotami przed rękotkami.

B. Woltynie kucane kostce.

- 1. Wyskok 2. Przeskok.

C. Woltynie kucane z podporą tyłem.

- 1. Przedmach.
- 2. Wyskok obu- lub jednonoż.
- 3. Wsiad jednonoż.
- 4. Przewlek jedno- lub obunoz.
- 5. Przeskok.

D. Woltynie pokrowce.

a) woltynie kłecane.

- 1. Wyskok jednonoż (druga noga zwiasta lub stojąca)
- 2. Wyskok obunoz, zeskok wolny.

b) woltynie chytkiem: 1. Przedmach 2. Wyskok 3. Przeskok.

c) woltynie kulczno-brocane.

- 1. Wyskok: Hoczary, zawrotny lub dwrotny ralicznie od tego w którą stronę się zwracamy.
 - 2. Przeskok, sakramo jak wyskok.
- Ten raliczamy także półkula kucano-brocane i obroczno-kucane.

VI. Woltynie rozkrocane.

Cecha: Nogi rozkrocane i uniesione ręk.

- 1. Przedmach 2. Wyskok we wszystkich znaczeniach podporach.
- 3. Wsiad 4. Kolo 5. Przeskok we wszystkich podporach.

VII. Woltynie procewrotne i procecutne.

Cecha: Obrót ciała około osi wznosi ramion idziej: procewrotnie - o bryziach skulonych, procecutnie - o bryziach wozgietych.

a) Woltyże przeciwnie.

- 1. Przecmach s ramionach ugietych lub prostych.
- 2. Przecut z oparciem s kark wotasy s ramionach ugietych lub prostych lub 3. Przecut s hoiny.

b) Woltyże przeciwnie.

- 1. Przecmach poniu lub powyzi s ramionach ugietych lub prostych
- 2. Przecut s ramionach ugietych lub prostych lub przecut s hoiny.

Kombinacye

powstajz przy tacaeniu kilku cwiaczon tej samej gromady, lub innych gromad.

Na koniu: wzoru mwiemy r6wnie wyhonywai wytrzymania, ktore beda piodane przy przecach.

Woltyże na konie wzdłuż bez tek6w.

I Woltyże z podporu w poprach od tytu konia.

Lasa dniec cwiacenie: skok do podporu w poprach na grabicie konia.

a) Woltyże rozbrocane.

- 1. Przecmach z podporem s grabiet, si6sto lub kark.
- 2. Wsiad z podporu s grabiet s si6sto, na grabiet na kark; wsiad z podporu s si6sto na grabiet, w si6sto, na kark; wsiad z podporu na karku do si6sta itd.

Podp6w moie byi tak6o jedn6cne) wsiad wolny s kiciem jedno- lub s luno; wsiad wstecz z podporu s grabiet, si6sto, lub kark. Zeskok od miedem wstecz lub w bok.

3. Przeskok z podporami jak przy wsiadach, przeskok wolny lub wstecz.

b) Woltycie odwrotne, głośnie, ramienne (pod
pół lewą ręką, prawa wolna).

1. Przedmach takie do podporu leżą tyłem.
2. Wsiad: ~~skok~~, sprężony z tej samej strony konia, sprężony na wierzach konia, sprężony na drugi bok konia z ciwiorci - lub półobrotowy, wsiad nożycowy. Wszytkiemu być na grzbiet, do siodła lub na kark.
3. Przeskok takie z obrotami.

c) Woltycie kuwane: 1. Przedmach, chwyt za grzbiet, siodło lub kark. 2. Wyskok na grzbiet, do siodła, na kark i to:

chwyt za grzbiet, wyskok na grzbiet

„ „ siodło, „ „ „ kark, siodło

„ „ kark, „ „ „ do siodła na kark.

3. Przeskok.

Pokręcone: woltycie chytkiem: wyskok z podporu o grzbiet, do siodła, lub na kark, z podporu o siodło na kark. 2. Przeskok z podporu o siodło lub grzbiet.

- d) Woltycie przeciwnie: 1. Przedmach poniżej, powyżej; półpół o grzbiet, siodło lub kark, o ramionach prostych lub ugiętych, z boków wstecz, lub w bok.
2. Wsiad z przeciwnym obracaniem lub nożycowy.
 3. Przeskok nożycowy.
 4. Przewrót na plecach wprzód lub wstecz do siadła rozkroczeni do postawy lub zaskoku.
 5. Przewrót lub przewrót z siadła na karku, z głową, ki, z podporu leżą, z przynajmniej z postawy na konia.

6. Przewrot lub przewrót skosny na boku z samio-
nach prostych lub ugiętych i przewrót olbrzymi.

II. Woltgie z podporu pobok na koniu wzdłuż z lekami. Zasady ćwiczenia:

Skok do podporu pobok z lewego lub prawego boku
konia. Wzrostki te woltgie wykonywamy tak,
jak na koniu wunu. Daję nogami zawsze w kie-
runku karku konia. Połonicie musimy ówi-
eryć na koniu wzdłuż bez leków z podporu
pobok, jednak ćwiczenia te są nieco trudniejsze
i w mniejszej liczbie dają się wykonać.

Kozioł.

Ćwiczenia na kółle moiemy uważać jako
przygotowanie do ćwiczeń na koniu. Głównie-
mi ćwiczeniami są wyskoki i przeskoki.

I. Woltgie na kółle wozera.

- A. Woltgie o broca. 1. Przedmach 2. Wład podpo-
rny obu- lub jednonożny, normierny, wolny. 3. Pół-
kole i kółło. Przeskok, takież z obrótami przed
derekami, przeskok wstecz.
- B. Woltgie z awrotne. 1. Przedmach 2. O mach
3. Przeskok poniżej, powyżej, obrachiem.
- C. Woltgie o boczne 1. Przedmach 2. O mach
3. Przeskok i przeskok obrachiem.

- D. Woltyje odwrótne. 1. Przedmach 2. Wziad 3. Od-
mach 4. Przeskok spojony lub, obrakiem, także
z obrótami przed dochowaniem.
- E. Woltyje kucane 1. Przedmach jedno- lub obu-
noś. 2. Wziad jedno- lub obunoś. 3. Wyskok z pod-
poru jedno- lub oburaz, jedno- lub obunoś, kłoczany,
kucany, chylkiem, wstec.
- F. Woltyje wrzeczane. 1. Przedmach. 2. Wziad, 3. Prze-
skok z podporu jedno- lub oburaz, także z obrótami.
- G. Woltyje przewrotne i przerzutne. 1. Przedmach 2. Prze-
wrot z oparciem o kark wstający z ramionach, ujętych
lub prostych. Przerzut z ramionach ujętych lub
prostych 4. Przewrot lub przerzut skośny.

II Woltyje na koźle wzdłuż.

A. Woltyje wrzeczane.

a) wprzód. 1. Przedmach. 2. Wziad z podporu obu-
lub jednoraz, wziad wielki; 2. Wziad wprzód
lub odmachem wstec 3. Przeskok jak wziad.

b) w bok ten. z iwością obrótem przed hwetem.

1. Wziad 2. Przeskok, także z obrótami.

c) wstec tj. z pół obrótem przed hwetem.

1. Wziad z podporu obu- lub jednoraz. 2. Prze-
skok z podporu jak przy wziadach.

B. Woltyje kucane 1. Przedmach. 2. Wyskok
z Przeskok - wrythie jak na koźle wronie.

C. Woltyje przewrotne przerzutne. —
jak na koźle wronie.

Utrudnienia porostają przez oddalanie mig-

4.
17.

scia odbicia od kortla, 2. podwyższenie kortla 3. od-
datanie miejsca do kortku i ich kombinacje. np. od-
lanie miejsca odbicia i podwyższenie kortla itp.; przez
rozciągnięcie summa między kortem, a miejscem odbi-
cia lub do kortku; wręcz przeciwnie rozciągnięcie dwóch sum-
mów przed i za kortem w rozmaitych wygłębieniach.

Stół.

Cwiczenia na stole ustawiamy na podstawie cwi-
ceń na koniu, kierując się następującymi prawidłami:

Podobnie jak na koniu, uwzględnijąc kierunek
wzbiegu, ustawiamy ćwiczenia na stole wszere,
wzdłuż lub skośnie ustawionym. Kierujemy od
skoku do podporu, wykonujemy woltys do siadu,
wyskoku na stół lub przeskoku ponad stół,
z których waimujemy się następujące:

A. Woltys na stole wszere.

Na wieku stołu wróćniamy: bok prawy i lewy,
przedni i tylny; wóły tylny prawy i lewy, przedni
prawy i lewy. Tak samo na stole wzdłuż ustawionym.

Przebiegiem wróćniamy stwiny i który bok stołu.
Do ustawienia stołu wzdłuż utrzymamy ustawienie
stołu skośnie, jeżeli mostek potwizmy w kierunku
przekatni wieka.

a) Woltys okręcowane: 1. Przed mach 2. Kolo do usta-
ku, podporu lub z półobrotem do siadu. 3. Przeskok po-
nad wóły stołu.

b) Woltys zawrotne. 1. Przed mach, tchris do pod-
poru lewego, 2. Siad uprzejmy na przedni bok stołu

3. Odmach. 4. Wysokość. 5. Przeskok.

c) Woltynie boczne, także 1. Przedmach, także do podparcia leżą bokiem. 2. Siad na przedni lewy lub prawy bok stołu 3. Odmach ponad lewy lub prawy bok stołu. 4. Przeskok.

d) Woltynie odwrotne. 1. Przedmach, także do podparcia leżą tyłem 2. Siad. 3. Przeskok.

e) Woltynie kruczne. 1. Przedmach 2. Wysokość 3. Przeskok do podparcia leżą tyłem. 4. Przeskok.

f) Woltynie wkruczne. 1. Przedmach. 2. Wysokość. 3. Siad. 4. Przeskok.

g) Woltynie przeciwnie i przeciwnie.

1. Przedmach. 2. Przewrot na plecach wychwytem o ramionach ugiętych lub prostych do postawy na stole lub do reszoku na ziemi.

B. Woltynie na stole wzdłuż.

a) Okrężne jak na stole równo,

b) zwrótne " " " " (przeskok zwrócony także ponad lewy lub prawy bok stołu)

c) Boczne " " " " leżą w kierunku długości stołu

d) Kruczne " " " " wysokość z chwytem. coraz dalej

e) Wkruczne " " " "

f) Przeciwnie i przeciwnie "

~~Przy każdym~~ 1. Przedmach 2. Przewrot na plecach do siadu lub postawy 3. Wychwytem o ramionach ugiętych lub prostych do postawy na stole lub reszoku na ziemi

4. Przewrot wstecz do p. " " " " "

5. Przewrot skłony 6. Przewrot z postawy na stole do reszoku na ziemi 7. Przewrot obryzmi. -

C. Woltycie na stole skośnym.

- a) Woltycie okrężne. 1. Przedmach 2. Kóło do uchw. 3. Przeskok.
- b) " xawrotne 1. Przedmach, takie do podporu lewej ręki.
Dem w równiku przek. str. 2. Przeskok.
- c) " odbożne 1. Przedmach 2. Przeskok.
- d) " odwrótne 1. " 2. "
- e) " kucane 1. " 2. Wychok. 3. Przeskok oboko ręki podpierającej
- f) " rozkroczne 1. " 2. Rozkroczka do podporu lewej ręki lub z półobrotem do podporu lewej ręki.
3. Wychok. 4. Przeskok.

Na stole możemy również wykonywać cały drat równości, tańcząc je z woltyciami poprzedzającymi ćwiczenia z równości, a kończąc je reszkotkiem na ziemi.

Wielko dołu ustawione na niskiej podłodze może służyć jako skrzynka do ćwiczeń. Jestto przegródz niska, sięgająca do kolan ćwiczącego. Na skrzynce możemy wykonywać te same ćwiczenia, co na stole (patrz podręcznik: Edmund tenar, Ćwiczenia na skrzynce). Skrzynki takich możemy ustawić kilka jedna przed drugą i skacząc z jednej na drugą, możemy na każdej wykonywać inne ćwiczenie, przez co stajemy się wiele urozmaiceni. Skrzynki są bardzo używane w gimnastyce żeńskiej.

Ćwiczenia na belce z tekami albo łacie awany białej (wyraz szwedzki = memieckiemu Baum)

Na przegródzie tym możemy wykonywać podobne ćwiczenia

czenia, jak na koniu, głowicę zui roystroki, parostoki, wsiady spojme i obciakiem, jednak tylko te, przy których wiozacy nie jest uciety na uskedronie, albo inoim przyrząd nie jest wyklisłony. Natomiast przyrząd ten ma tę zaletę, że może na nim ćwiczyć kilku naraz w takiej liczonym przez nauczyciela, wobec czego jest praktyczny w gimnastyce szkolnej.

Ćwiczenia na Tacie z siedelkiem.

Lata jestto deska 5 m długo, ustawiona brawędzią do góry, dajaca się umieścić na dwóch stojakach lub dwóch do drzewa. Jedna brawęda jest zaobrazłona i służy do ćwiczeń w wiozaniu lub podprozie, druga płaska służy do ćwiczeń w równowadze. Przyrząd ten jest praktyczny w gimnastyce szkolnej.

Skok o tyrcie.

Przyrząd: mocna tyrcia 3-4 m długo, 4-6 cm gruba, opatriona na grubszym końcu grudem. Najlepiej są tyrcie bambusowe lub stalowe z rurką Mannanna (tj. takich jak przy rowerach).

Postawa pionowa: tyrcia pionowo ustawiona, gród przy palcach prawej nogi, chwyt praworęczny w wysokości barku.

Ćwiczenia przygotowawcze:

Postawa do skoku: 1. ruch: z postawy pionowej prawe ramie w pion, lewą rękę nachwyt w wysokości prawego biodra; 2. ruch: prawą rękę przenosiemy tyrcie. Takiem cieższym, lewą podnosimy tak, aby gród

najdłował się w wysokości oczu. Równocześnie $\frac{1}{8}$ obro-
tu w prawo, z krok noży prawej, podchwyty rzek, lewej;
lewa ramię ugięte, lewa pięć w wysokości piersi.

2. Osadzenie tyczki: gród tyczki robić w ziemię
na $\frac{1}{2}$ długość stopy przed palcami lewej nogi, nie
zmieniając chwytu.

3. Przeobienie ćwiczenia 1. i 2. naprzemiennie.

4. Przebieg: 1. ruch: chwycenie pionowe z tem, że
przy zeskoku podnosimy prawą lub lewą nogę, wprzód.
2. ruch: osadamy tyczkę, stawiamy lewą nogę na ziemi,
a pochylając się nieco wprzód, podnosimy prawą nogę
ramieniem wprzód, potem wracamy do postawy 1.

5. Przebieg. z postawy 1. pierwszy krok naprzód za-
sygnalizować prawą nogę, przy ciętym kroku osada-
my tyczkę i podnosimy prawą nogę ramieniem wprzód,
potem wracamy do postawy 1.

6. Skok z postawy 1. Osadamy tyczkę, podnosimy
prawą nogę ramieniem wprzód i w tej chwili odbijamy
się lewą nogą tak, że ją z prawą. Równocześnie
uginamy prawe ramię i przyciągamy się do tycz-
ki, a przystając lewe ramię wypieramy się na niem.
Tyczka przylega do boku, a nogi wyprostowane są
długo się w przodzie. Dostok odbywa się bez zmie-
ny chwytu.

7. Jak 6. lecz z czterema krokami w biegu.

8. Bieg ze skokami: Co 4 kroki w biegu wyko-
nijemy skok.

9. Skok z półobrotem, odbicie jak pod 6. z czter-
ema krokami w biegu. W chwili gdy tyczka stoi
pionowo, wykonujemy szybko pół obrotu w lewo, wy-

~~konieczny jest~~ ginącej kryje. i Paskakujemy o brzo-
wach ujętych.

Skok o tyrcie ponad mur.

po przerobieniu ćwiczeń przygotowawczych anony-
namy skok ponad mur o 80 cm wysokości. Tyrcę
chwytamy lewą ręką w wysokości muru z wyjątkiem
skoków niższych niż 1 m, przy których chwytamy tyrcę
wycią. Walemi rękę na tyrcie jest dla wyjątków
skoków jednorurow. Podczas robienia tyrcza ma być
zwrócona grzbitem w kierunku leżym. Skok wyko-
nijemy bez obrotu - jako skok odwrotny, z dwoma
obrotami - jako oboczny i z półobrotami - jako
zawrotny. Przy przeskoku z półobrotami po wyko-
naniu obrotu puszczamy tyrcę, odciągając ją lekko
w kierunku leżym. Podczas skoku obie ręce muszą
silnie trzymać tyrcę aż do chwili obrotu. Tyrcę
należy opierać przed miejscem odbicia. Ruch
odbicia, osadzenie tyrci i Paskok mają le-
żeć w linii prostej. Walemi miejsca odbicia o
mur jest równe wysokości muru, jednak
przy skokach ponad 2 m nie przewyższa 2 m.

Skoki o tyrcie należy przerabiać w obicieronym
Najwyższą wysokość możemy osiągnąć skokiem
zawrotnym. Skok na 2 1/2 m uważa się jako dobry.
O tyrcie skacemy w wycią, w dal, w dal a w wycią
w głąb. Praktycznie zastosowaniem ma skok w wycią po-
nad stałą przeszkodę np. mur, skok w dal np. przez rów i
skok w głąb z większą wysokością.

B. Wspinaczka.

I Drabina pionowa.

Gromady ćwiczeń: 1. Zwieszania 2. Podpory 3. Wstępy-
wania 4. Pochody 5. Wytrzymanie.

Wskazkami ćwiczeniami na drabinie pionowej są: wstępywania i pochody, a zwieszanie i podpory są ćwiczeniami przygotowawczymi do powyższych. Amiejwią: na gromadę stanowisz wytrzymanie.

A. Zwieszania i zmiany.

a) Postawy zwieszane. Stopy na szczeblach, rękami chwyt za dwie drabki nachwytem, podchwytom, dwójchwytom (tj. jedną ręką nachwytem, drugą podchwyt) te same chwyt za szczebel lub za szczebel i drabkę, jednoręce lub oburęce.

Postawa względem drabiny: przodem, bokiem lub tyłem, przy tej ostatniej ramiona wzniesione lub zwisłe (wyżej przodem, niż tyłem.)

b) Zwieszania na rękach. 1. Przodem do drabiny z ramionach prostych lub ugiętych, o stopach sterczących lub opartych o drabki we wzniesionych chwytach. 2. Tyłem do drabiny, ramiona w pion.

Zmiany zwieszania powstają przez zmiany chwytu, uginania lub prostowania ramion.

Uwzniesienia powstają przez dodanie ruchów nóg lub tułowia.

B. Podpory i zmiany.

1. Podpora leżą przodem lub bokiem, ręce na cieniunogi na szczeblach.

2. Podpora leżą przodem lub bokiem, tyłem, tułowiem;

nogi na ziemi, ręce na szczeblach.

3. Podpór i wieszanie łokciem; jedna ręka w zwieszeniu
Druga w podpore.

4. Podpór stopy czyli chwytawy na szczebla.

C. Wstępowania.

Łecha: nogami brzożymy lub przestakujemy w górę,
lub w dół.

a) progiem do drabiny. Ręce na szczeblach we wszystkich
chwytach. 1. Dostawienie tabie z opuszczeniem 1-2 rze-
bli. 2. Przeskawienie tabie z opuszczeniem szczebli.

Ręce i nogi równocześnie lub przelotnie; przy wstę-
powaniach równoczesnych rękami i nogami równocześnie:
wstępowanie równocześnie np. lewą ręką i lewą no-
gą, lub równocześnie np. lewą ręką i prawą nogą.

Przy wstępowaniach przelotnych ręce mogą być dostawione
lub przeskawione, nogi dostawione, przeskawione lub przelotnie.

b) tyłem do drabiny. Ramiona zwieszane lub wzniesione.

Sposoby wstępowania jak progiem do drabiny.

Praktyczne zastosowanie mają wstępowania prze-
stawne równocześnie; jest to sposób używany w stra-
żach wieżowych i marynarce jako najlepszy.

D. Pochody czyli wspinania.

1. Pochody na szczeblach, stopy oparte o drabki.

Ręce na szczeblach we wszystkich chwytach; dostawienie tabie
z opuszczeniem szczebli i jednocześnie dostawienie;

przeskawienie, tabie z opuszczeniem szczebli.

c) obracacz lub jednoręce przelotnie.

2. Pochody z rękami na drabkach.

E. Wytrzymałania.

1. W postawie zwróconej bokiem, jedna ręka i jedna noga.
2. W podporze waga z oparciem barku o sczebel.
3. W wiczeniu tyłem: porównka nóg spojona, rękawczna jedno- lub obu-nózi, takież w zwrotami tułowia.
4. Chorągiewka w wiczeniu na obu przedwiciach, w wiczeniu na jednym przedwiciu, a druga noga na sczeblu, w wiczeniu na jednym podwiciu, a druga noga na sczeblu (bardzo trudne) w podporze jednoraz, a w wiczeniu dwuraz.
5. Stania: a) ręce na ziemi, nogi na sczeblach przodem lub tyłem do drabiny, ręce na sczeblu, nogi sacrepcione o sczebel; b) jedna ręka na ziemi, druga na sczeblu w poprzek; c) obie ręce na sczeblach w poprzek.

Drabina skośna.

Tworóżniamy ćwiczenia z wierzchu i ze spodu drabiny.

1. Ćwiczenia z wierzchu drabiny.
- A. Podpory i xmiiany. a) Podpory postawione: stopy na sczeblach, postawa przodem, tyłem, lub bokiem do drabiny, chwyty jako przy drabini pianowej. Oparcie na rękach, a nogi na sczeblach. Podpory te mogą być wykonane obu- lub jednonózi, obu- lub jednoraz,

Podpory, przy których chwytały rękami tui kolosi-
 białej. tui. chwytły podobnie, są obecnie wykluczone,
 gdyż klatka pionowa jest ściśnięta; z tego samego
 powodu tembardziej nie wzywamy chwytań stry-
 żymych w myśl reformy na podstawie systemu mac-
 kiego?

b) Podpory leżące. Lecha: Podpór na rękach, mogą s-
 parte s Drabki. Mogą być wykonywane: głową do
 góry i to prodem, bokiem lub tyłem we wysyt-
 hich chwytach, lub głową na dół tyłoprodem.

c) Podpory na rękach pabok.

B. Wstępywania. a) w górę lub w dół we wysyt-
 hich podporach postawowych; chwytły jak przy Dra-
 bini pionowej; b) wolne: prodem lub tyłem pr-
 nareblich jako ćwiczenia równoważne.

C. Wstępywanie prodem lub tyłem do Drabiny.

1. Wład okraczkiem. 2. Wład spojony 3. Nożycie ra-
 wrotne i odwrotne 4. Poręcz i poręcz (te dwa
 ostatnie mniej ważne, gdyż racys naturalniej jest
 robić je na sterownijzych przyrządach).

D. Pochody i poskoki. a) w podporach leżących,
 b) w podporach na rękach c) w wadzie, zwłaczem
 w dół (zsuwanie iis)

Kombinacje: wstępywanie w górę Drabiny, a po-
 chody w dół lub odwrotni itd.

2. Ćwiczenia ze spodu Drabiny.

A. Ćwiczenia i zmiana.

a) na rękach z postawy prodem do Drabiny trz. tu-
 arz, lub do brzośmi końcowi Drabiny lub z postawy

tyłem ten. tworzą ku górze drabiny.

A. Zwieszenia postawione ten. ręce trzymają r. drabki, a nogi sparte o ziemie i to: przodem, tyłem bokiem, łukiem - o ramionach prostych lub ugiętych - z chwytnymi wszelkiego rodzaju.

B. Zwieszenia leżą, tj. na rękach, a nogi rączkowe na wierzchołkach: przodem, tyłem, bokiem, łukiem - nogi w dół lub w górę drabiny ze wszystkimi chwytami

B. Wstępowania: nogi kroczą po szczeblach, a rękami trzymamy się w zwieszeniu. Sprawy jak przy drabimie pionowej i skosnej z wieżadła.

C. Pochody i podkroki we wszystkich chwytach jak przy drabimie pionowej.

Kombinacje: Wstępowania w górę, a pochody na dół (zstąpienia dla ludzi słabych lub odwrotnie).

3. Zwieszenia ze spodu drabiny na wieżach i odwrotnie.

A. Ze spodu drabiny na wieżach wspieraniem przedramion i oparciem stopy o szczebel (najłatwiejsze) lub wspieraniem bokiem na ramy rękach; wyrywkami przodem lub tyłem.

B. Z wieżach pod spód drabiny. a) z rękami z podporą kolan do zwieszenia leżą lub do zwieszenia wolnego, b) z podporą na rękach pobok spustem c) odchyleniem wprzód.

Kombinacje: Wstępowania lub pochody z wieżach drabiny w górę, a zstępowania lub pochody ze spodu drabiny w dół lub odwrotnie.

28. Między innymi jak nadrobiliśmy przynajmniej i powyższy.
głównie są więcej wyraźne.

Drabina perizonna.

- Gromady lewiczek: 1. Zwieszenia i zmiany.
2. Poprzeczki i zmiany 3. Półkole i postępek.
4. Pływania 5. Wspieranie 6. Wymyki. 7. Wol-
tury 8. Wytężenie.

1. Zwieszenia i zmiany.

Cecha: Spokojny stan ciała utrzymany silą mięśni i zgin-
jęcych ramion, przycum środku ciężkości ciała lub pro-
wizyj punktu oparcia.

Zwieszenia na rękach: 1. Poprzek o ramionach prostych
lub ugiętych progiem lub tyłem - lub - lub jednemu. Chwyty:
za dwa drabki na - pod-, lub dwójchwyt (tj. jedno ramię
nachwył drugie podchwyt); za szeregole na -, pod- lub
dwójchwyt; za szeregole i drabek na -, pod- i dwój-
chwyt. 2. Półkole za tylny (tj. bliższy chwyt) drabek;
za dwa szereble (tj. dalszy od chwyt) drabek; za dwa
szeregole (prawie z opuszczeniem jednego szerebla)

Chwyty powinny być zwykle lekkie i wypięte, a wcale
nie wyciąga się chwytów pobliż lub spierzynę, ja-
ko ścisnących klatkę piersiową. 3. Zwieszenia pro-
wizyjne: poprzek progiem lub tyłem i zwieszenie

przerzutne o brzydkich ugiętych; zwieszenia pro-
lepek o brzydkich ugiętych lub ugiętych. 4. Zwiesze-
nia tyłem poprzek lub półkole: ramię przycumowane
i zupełnie opuszczone, brzydko ugięte lub ugięte.

b) Zwieszrenia leżące.

Łecka: Ręce i nogi na drabini.

Mogą być: poprzek, przodem, tyłem, tyłem; probok przodem lub tyłem czyli gniazdło; na przedudniu jedno- lub oburącz, na szerbku lub drabku; probok jedno- lub szunię na przedmie lub tylnym drabku; na przedudniu wolne (tj. bez rąk) poprzek lub probok, na szerbku lub drabku, a sparciem stoje na szerbku lub bez sparciu. Przy zwieszreniach leżących z gimnastyką zewnętrzną używamy taśmy, która wprawy na drabini na długość 1 m; w taśmie tę wkładamy nogi rękami sztywnymi, aby nie wykręcały poza wagłędy przegrzewałości.

c) Zwieszrenia postawne, na drabini ustawionej w wyrochni pręci lub kłódki irowanego.

Łecka: Nogi na rami, a zwieszrenie na rękach.

Mogą one być: przodem, tyłem, tyłem, tyłem, poprzek, probok, o ramionach prostych lub ugiętych. Są one zatem podobne do poprzednich i dają się robić także na poręczach.

2. Podpory i zmięty.

Łecka: Spokojny stan ciała utrzymany za pomocą rąk prostych ramion, przodem i bokiem ciała, przy pomocy punktu sparcia.

a) Podpory na rękach: Probok, przodem lub tyłem; chwytom na drabku lub dwa szerbki.

b) Podpory leżące w poprzek lub probok: przodem, bokiem lub tyłem; chwytom jak wyżej o ramionach prostych lub ugiętych.

3. Pochody i poskoki.

- I a) Wziewieniu poprzek na rękach naprzed lub wstecz
 z ramionach prostych lub ugiętych, wyzłkimi chwy-
 tami. Sposoby: Dostawnie, Dostawnie z opuszcze-
 niem rękobli, przestawnie.
- b) Wziewieniu przeciwnem, c) w wziewieniach le-
 żących, przyciem nogi brzoza po uchołkach, d)
 w wziewieniach postawnych, przyciem nogi brzoza
 po ramiu e) w podchwach leżących.
- II Pochody w wziewieniach proste w lewo lub w prawo
 na rękach z ramionach prostych lub ugiętych;
 w wziewieniu przeciwnem leżąc proste; w wziewi-
 eniu postawnym; w podchwach leżącym i w wziewi-
 eniu na rękach.

Poskoki proste prz. równomierne powolne oba rękobli
 Jako ćwiczenie przygotowawcze służą poskoki w miejscu czyli stojąc

4. Wywijania.

lecha: Ruch wahałkowy ciała.

Co do kierunku odbieramy wywijania: najpręd
 i wstecz, w bok w lewo i w prawo, strzemiem w lewo i w prawo.
 Chwyty mogą być wyzłkimi, ramionami proste lub ugięte.
 Wywijania wykonywamy wyzłkimi tylko w kierunku
 stojąc i leżąc, gdzie i innymi kierunkami i leżąc.
 Stać by się przeciwnie. Przy wywijaniu po naprzedi
 wstecz można wyzłkimi kręcić, z czego powstać wy-
 wijania tubkiem czyli tzw. wywijanie.
 Uwierzać wywijania strzemiem prz.

Do dno ręków nóg w przodzie, tylnym lub obu
ramionach, w bokach i tylnym nóg; wytrzymać
nóg wprostych lub ugiętych itp.

5. Wspierania.

Lecha: Przejście ze zwisaniem do podparcia do-
cia głową wpród.

a) Wspierania ciągiem ze zwisaniem na rękach
pobok za drabek; b) rękami ten. rękami z przed-
wzięciem z zaczerpieniem nogi pod wreszcie lub bez
zaczerpienia z przedwzięciem.

Wspierania te robimy wtedy, gdy chcemy wyjść
na wierzch drabiny; mogą być urobione jedno-,
obu- lub naprzemiennie. Dokładniej będą one
wymienione przy drabku.

6. Wymyki.

Lecha: Przejście ze zwisaniem do podparcia do-
cia nogami wpród.

Ze zwisaniem pobok chwytem za drabek lub
wreszcie wykompramy wymyk przodem do pod-
parcia białą przodem lub wymyk tyłem do rządu.

Powet to są dwa rodzaje narywa się od wymyki.

W gimnastyce żeńskiej nie używa się wymyka
tylko wymyków i to z niskiego przerażenia. Wymyk jest
trudniejszy jeżeli chwytamy za wreszcie, ale możliwy.

7. Woltynie.

32. Woltysie wykonywa się na drabini niskiej po bio-
dra lub pierci ustawianej podobnie jak na homi lub
porrach. Chwyty za drabki lub szable.

a) Woltysie skroścane: 1. Przedmach 2. Wzrost 3. Kolo do siedzi
lub reszoku

b) " zawrotne: 1. " 2. " Obracanie 3. Przesięcie

c) " Płocane: 1. " 2. " spojony 3. "

d) " Odwrotne: 1. " 2. " " ekstraktem,
spojony na drugi drabek 4. Lechota.

e) " kucane mwinu robic' na drabini, lecz przy wycho-
dzeniu jest trafic' na szabel lub drabek, to samo tyczy
się woltysów przeciwnych i przeciwnych, do
których wolta mamy dołożenie purgrady.

8. Wstrzymywanie.

Cecha: Wstrzymywanie ciała w pewnym położeniu sprze-
ciwiająco się naturalnemu ciężeniu ciała.

1. Porionbanię spojona lub rozkroczona, obu- lub
jednorożni, w zwieszeniu lub w podporze, probok lub popone

2. a. Waga przedem tj. wstrzymanie porionne całego ciała
(tatużera jeżeli jedno lub obie nogi się skurczą), rozkrocz-
na lub spojona (najlepiej jedno)

b) Waga tyłem (równieży tatużera przy nogach skurczonych)
w zwieszeniu w podporze lub probok;

c) Waga w podporze z oparciem o jętkę lub obie łokcie.

d) Waga spojona.

3. Stanoś na rękach o ramionach prostych lub ugiętych
ciągnie o barkach ugiętych i wygiętych.

Na drabini porionnej mwinu jeszcze wykonywać

ćwiczenia w równowadze, składają się na ziemi lub na niskich podpórkach i chodzą po drabkach lub szczeblach.

Przy kombinacjach możemy także ćwiczenia tej samej grupy lub różnych grup, o ile przyniosą z jednej do drugiej jest wykonalne.

Drabina szwedzka.

Jestto drabina wirująca trój- lub kilkodzielna z horyzontalnymi stopkami między drabkami i szczeblami tak dużymi, że ustawisko może być zmienne. (Bok stopki ma 50 cm, dla maty 40 cm). Drabini to wisi pionowo na hakach lub umrach. Oprócz ćwiczeń pionowych na drabini pionowej, jak równowagi, wstępywania i przechody, główną grupą ćwiczeń ma być przynajmniej stonowanie traw.

Przeplatania jako ćwiczenia całego tułowia.

Przeplatania te możemy wykonywać w kierunku pionowym, poziomym lub skośnym do brzości, chwytami wszelkiego rodzaju, z podporami lub bez podporu nóg.

1. Przeplatania pionowe może sobie narazić tylko ćwiczących, ile jest pól w kręciu w poprzek. Ze ścianą sprężonego dwójchwytem się nacięciem nad głowę przeplatamy się w pole wyciągnięte z półobrótami do ścian, stojąc nogami na szczeblu niższym lub bez stonowania nóg. Obraty wykonujemy albo w jedną stronę tj. w lewo lub w prawo, albo naprzemiennie w lewo i w prawo.

2. Przeplatania skośne: a) głowa w górę, kwiercy
sądnego mniej niż pół w brzoie w poprzek, który siedzi,
bok siebie. Dwójchwyt ca szeroko wyjrze pola sądnego
go; ramioncy pół obrotu przeplatania do siadu o jedno, pół
w górę i w bok. Twierdzenie musi być wykonywane równo-
cześnie; tak samo przeplatania w Dół. Kwiercy mogą się
zrobić również twarżami w jedną stronę, lub naprzemiennie
w przeciwną stronę; w tym drugim przypadku obrotami
odbywa się masło drabka promienny ćwiercy.

b) przeplatania skośne głowa w dół zaczynając z górę
ty twierdzenie na przednich dwójchwytom ca szeroko
pola sądnego w wyrobku na której się siedzi. Do
promienny przeplatania półobrotom przeciwny się u
le niższe w bok.

3. Przeplatania poziome wykonywane jedną ręką
całą lub kilka ćwiercy nad sobą w odstępkach
dwóch szeroko. Do siadu w skrajnym polu dwój-
chwytom ca szeroko pola sądnego przeplata-
my się półobrotom do siadu w tylnym wyrobku.
Ktore inne ćwiercia i drabiny również takie
robić na brzoie. Trzy ćwierciami przeciwległych
równie brzoie przytrzymać lub ustalić.

Kombinacje powstają co do kierunku prze-
platań np. przeplatać pionowo w górę, zrobić
skośnymi itp.

Przeł.

A. Twierdzenia i zmiany. Twierdzenia na rękach o
ramionach prostych i ugiętych jedno i oburącz; przy tych

ostatnich lewa lub prawa reka powyzej.

B. Chwyt do wypinania (jako chwycenie przygotowane) oburącz i obu - lub jednonożni, jednowyżni oburącz, jednonożni i jednonożni, równo- lub różnociennie.

C. Wzpinanie i zepinanie w wysytkach chwy-
tach jak wyżej. Sposoby: naprzemianną ręką dostawnie
lub przestawnie (t. reka reka niżej) i równocześnie czyli
poskokiem; także w zmianami chwytów nóg, tu-
raz lewa chwyci się przed prawą lub odwrotnie.

D. Wzpinanie wolne czyli bez pomocy nóg:

Dostawnie naprzemianną - lub równocześnie

Przestawnie

Uwzględnieniem przez "odami" ruchów lub wytrzy-
man nóg.

E. Wzpinanie. 1. Porównanie nóg spójnie lub
równocześnie. 2. Chwytówka przed przeskakiem, na kły-
sach lub wulwa.

Ćwiczenia chwycenia czyli chwycenia.

Ćwiczenia takie jak na rękach stały.

A. Ćwiczenia ^{wycieczki} ~~z rękami~~ ^{wycieczki} ~~z rękami~~.

1. Postawy zwiersonie (stopę na miedzianą t. pod przegródem) przedem lub tyłem, o ramionach prostych lub ugiętych.
2. Ćwiczenia postawy: Nogi wysunięte na przód lub w tył, a zwiersonie się na rękach przedem tyłem lub tykiem.
3. Ćwiczenia na rękach (samych) o ramionach prostych lub ugiętych.

4. Zwiercenia przeciwnie i oparciem stoju o ierzcie, lub coolne o przyciac ugietych lub wygietych.

B. Skrzyty do wspinania.

1. W zwierceniu: oburaz na obie ierzcie, obunwi na oba ierzcie, halana na reumatie lub wronozta ierzci; oburaz za obie ierzcie, oba - lub jetrozi mazydz ierzci; oburaz za jetroz ierzci, obunwi za drugy ierzci.
2. W podporze: oburaz za obie ierzcie, obunwi na obu ierzciech ite. jak pod 1.
3. W zwierceniu i podporze: obunwi na tej ierzci na ktory ramie jest w zwierceniu.

C. Wspinania i respinania wyzskimi chodzami do wspinan; reze i nazy rownocznie lub przobnie, na tej samej ierzci lub jetrozi ierzci coolne w zwierceniu s ramionach prostych lub ugietych, w podporze tylko naprzemianrze.

Uwaznieniem strzymujemy przez 3 deami ruchow i wytrzyman woz

Ruch ierzci (xvvykbe 8)

Na przyciac tym wykonowac moze kilku emiernych rownocznie zwiercenia towarzyskie, takze i moze wyplawiczytch w takcie licznym przez nauce ierzci. Wspinania i respinania wykonane byz jako zwiercenia rownocznie lub jako zwiercenia w ramionach. Sa one bardzo dobre w gimnastyce szkolnej.

Wspinania wezwone ty. przechodzenie z jetroz ierzci na drugy w linii poziomej lub sklonnej + gora, lub w dol.

C. Wspinania i pochody.

- a) Wspinania są to ćwiczenia przy których nogami opieramy się o ziemię. Mogą się odbywać w górach lub w doł, na płaskim - lub równym. Nogi wkręcami na obu rękach, lub skrzyżowane na jednej rękach.
- b) Pochody (ceramij, rekach) w górach lub w doł, w kierunku ramiionach prostych lub ugiętych, w podporze ramiionach prostych lub ugiętych i w podporze leżą.

D. Wywijania

odbywają się tylko naprzód lub wstecz, w ćwiczeniu o ramiionach prostych lub ugiętych.

E. Woltynie

Wzrost wkręcami i podporu na obu rękach, wzrost spojony na jednej rękach, przeciąd z jednej rękach na drugą i przeskoki. Woltynie te mogą być odwrótne lub samotne.

F. Wytrzymałość

Porównanie róg, waga przodem lub tyłem, waga w podporze.

Jako dobre ćwiczenia na dwójrękach skłonij można uważać ćwiczenia postawne, woltynie odwrótne, podpory i wywijania, sterczenie. Dla dzieci, bo nogi im idą wysoko, wytrzymałość rui stawić na tym przegrzędzi gromadę podarędną.

Lina.

Pojedyncza, podwójna, lub sześć lin.
Ćwiczenia jak na rękach, równowagi, lecz wobec tego,

je przegrad jest gietki, niektore ciwiczenia sa trudniejsze, niektore trudniejsze. Niektore wymagaja takze liny i wstami lub ze szablami.

Lina skosna.

1. Zwiczenia na rekach o ramionach prostych lub ugietych, zwiczenia leiac prozodem, chwyty skryziny nogami za lina. Zwiczenia leiac na przedudniu. Zwiczenia ogranicza sie tylko do tabiatek, ktore sira, do wspinania; wspinania sas mozna sie odbywai w zwiczeniu, leiac z chwytem nby skryziny i w zwiczeniu leiac na przedudniu ze zmianą z lewego przedudnia na prawe i odwrotnie, glowa w gorę lub w dol.

2. Pochody na rekach bez pomocy nóg.

Zwiczenia na linie skosnej, mowina Tarczy z zwi-
erzeniami na linie pionowej w ten sposob ze np. na linie skosnej wykonywamy wspinanie lub pochody, a na linie pionowej zespinalanie wglodnie pochody i odwrotnie. Lina takie sa zwykle umieszczone w ten sposob, ze pionowa zawieszana na haku, a skosna przytwierdzana do sciany. W Szwecji wymagaja tu wyprzymietych tak, ze lina zawieszana w kablata jest za pomoca krutkiego smura w srodku w dala silnie do podlozy przytwierdzona, skutek czego stymuje sie dwie liny skosne naprężone.

Zwiczenia na maszynie szablowej m sa po-
dobne do zwiaceru na drabini pionowej.

Gymn.

Jestto drabina szwajcarska przystosowana do ćwiczenia na o skoku, jakiej używa straż piana, skracz iś dostac' na wyjscie pietra. Ćwiczenia na górnym i takie same jak na drabini pionowej.

III. Równowaznica.

Przyrządy: belek, Deska krzewiowa lub laweczka oświetlona, belek podwójny, potrójny lub pwrwójny, belek szwajcarski, szwajcarska, paliki, murda, walec, beczka i kula.

- Gromady ćwiczeń: 1. Wstępywania na przysiad przodem, bokiem lub tyłem. Ręce na biodrach lub w tył. (Może je robić kilka ćwiczący naraz - Dobrze w gimnastyce uholnej)
2. Postawy jedno- lub obunóż utrudnione ruchami rąk lub nóg.
3. Wyskoki: z miejsca lub z rozbiegu, obunóż jedno- lub obunóż do postawy jedno lub obunóż.
4. Ćwiczenia wolne na miejscu: a) Postawy i ich zmiany; ruchy nóg i tułowia; postawienia ciała i ich zmiany; odpory leżą przodem, bokiem lub tyłem: ręce na belku a nogi na ziemi lub odwrotnie; leżenie na urwku na belku, także z ruchami nóg i rąk.
5. Ćwiczenia wolne postępowe czyli pochodny. Zwyczajowo trzymamy przy tych ćwiczeniach

ramiona w bok, potem ręce na biodrach, baryżkach
lub w rękawach wytrzymałości np. u pionu, u pionów itp.
Pochody mogą być: Dostawne, przestawne, naprzew,
wstecz, bokiem w lewo lub w prawo.

- C. Ćwiczenia towarzyskie: a) polegające na równo-
ciężeniu, także wciąganiem rąk ćwiczących
b) wymijania się ćwiczących
c) walki w utrzymaniu równowagi np. który któ-
reys z przegrądu straci lub przeciągnie w poprzek.
d) ćwiczenia z przybaraniami np. ciężkami, laskami
wymijaniem kółkiem, piłkami
e) przechodzenia przez przeszkody np. smur lub
laskę trzymane poprzecznie ponad belką lub para-
drugiego ćwiczącego, leżącego w poprzek.

Podobne ćwiczenia wykonujemy na desce
krawędziowej; są one o tyle trudniejsze, że deska
jest wzniesiona.

Ćwiczenia na belce podwójnym, po-
trójnym lub czteroczęściwym są podobne
do powyższych. Możemy je robić albo na tym
samym belku, albo przechodząc na belki sąsiadnie.

Ćwiczenia te są wygodniejsze na ławkach.
Belki, względnie ławki możemy także ustawić
skosnie.

Ćwiczenia na belce dwójnym tj. podpartym w środku
na jednym stojaku. Ćwiczymy głównie pochody, postawy
równowagi w środku belki, lub dwóch ćwiczących na
przeciwnych końcach stara się utrzymać równowagę lub

wykonujemy pochody w równowadze. —

Ćwiczenia w równowadze na skewicjnie tj. Desce ramie-
sronij na sznurach misko nad ziemią. Główną grupę
ćwiczeń są tu huśtania w różnych postawach i
kierunkach, wolno bez trzymania się za sznur za po-
mocy wypadu nóg.

Ćwiczenia na palikach czyli słupkach wkołowanych
w ziemie na boku lub nieprzewrotnych słupkach u-
stawianych w sali wysokości około 30 cm. Przeciwieramy
na nich postawę (co jest trudniejsze niż na belkę) i po-
chody. Paliki także można ustawiać w różnych kie-
runkach i w różne figury.

Ćwiczenia na szczerbactach. Przeciwieramy wstępywa-
nia na stopnie szczerbet z oparciem szczerbet o ściąg
lub bez oparcia. Szczerbta trzymamy albo przed pacho-
mi (ramionem w dół), albo przy pierśsiach (ramionem
skrzyżowane). Ćwiczenia mogą być albo na miejscu
jak np. pochody, obroty i stania na jednym lub obu
szczerbactach, albo z miejsca jako pochody, pochody
naprzód, wstecz lub w bok.

Ćwiczenia na walcu, biecej średnicy przynaj-
mniej 30 cm i kuli średnicy 50 cm. Na przegrzędach
tych ćwiczymy postawy i tworzenia walea i bierki na-
przód lub w tył, kuli zaś w dowolnych kierunkach.

Przegrzędy te mi nadają się właściwie do racjonal-
nej gimnastyki.

Przewroty sztuczne.

1. State: ³Drążek i poręcz
2. Ruchome: kółka, overyk, brząmik

A. Lwiczenia na Drążku.

Głównały ćwiczeń: I Lwiczenia i zmiany,
 II. Poścory i zmiany, III. Pochoły i powroki,
 IV. Wzywiania, V. Obroty, VI. Wsiewiania,
 VII. Womyki, VIII. Przemyki, IX. Kolowroty,
 X. Woltysie, XI. Wytrzymiania.

I Lwiczenia i zmiany.

lecha: jak przy Drabinie poręcznej.

a) Lwiczenia na rekach: poboł, proprac lub tyłom
 jedno- lub obu ręk.

chwyt: swyccyjny tj. ręce w scowkwieci pienci lub
 pobał tj. swaj. (Pablic i sherynie obcomi nie inycy)

Odbiniania: nachwyt, dwychwyt, pwochwyt i
 chwyt odwroutny - wszystkie o ramionach pro-
 stych lub ugietych.

b) Lwiczenia na rekach przewrotne: poboł,
 prodem lub tyłom we wszystkich chwytach.

c) Lwiczenia prostocone (Drążek pro biedra lub
 pienci): poboł, prodem lub tyłom, tubicim bo-
 koin, obu- lub jednoręca, z oparciem obu- lub
 jednoręci - wszystkie chwytami.

d) Lwiczenia leżac: poboł, bokiem i poboł
 tyłom tj. gnicarsko obu- lub jednoręci.

- a) Zwiarcenia leżące na przedurciach:
 próbek na jednym przedurciu, w środku lub
 równość ręk, równość lub równomiernie;
 na obu przedurciach, w środku ręk, spo-
 jone równość ręk, skusam (jedna noga w ko-
 ku, druga na równość ręk), poprzek na
 jednym przedurciu, wolno obu - lub jedno-
 mi (to statycznie i przewieszony lub wolno wi-
 szony druga noga)

II Podpory i zmiany.

Lecha: jak przy drabinie poziomej.

- a) Na rękach, próbek przedem lub tyłem, o
 ramionach prostych lub ugiętych, poprzek
 jednogu.
 b) Podpór postawony: drążek poniżej kolan,
 stopy oparte o ziemię.

III Pochoły i poskokki.

Lecha: jak na drabinie poziomej.

- a) W zwiarceniu na rękach, próbek: w miejscu
 jako zwiarcenia przygotawawane, w lewo i
 w prawo, o ramionach prostych lub ugiętych.
 b) W zwiarceniu przeciwnym.
 c) " " postawionem, przedem lub tyłem
 (nogi bez przerwy po ziemi)
 d) W podparciu na rękach, próbek w lewo
 i w prawo, przedem lub tyłem, o ramionach
 prostych lub ugiętych. —

46. Jako ćwiczenia przygotowawcze stwórz: skok do
związania z ćwiczeń lub z pełnym obrotem i reszki ze
" " " " " " " -

II. Wspierania.

Lecha: Przejście z ćwiczenia do podparcia głowy
w przód. Sposoby: 1. Ciąganiem tj. powoli je-
dno-, naprzemian- lub równoraz; 2. Reutem
tj. szybko jak pod 1. - 3. Wychwytem tj. z pomo-
cą chwilowego związania przeciwnego.

1. Wspierania ciąganiem. a) Ze związaniem na
rękach pro bok przodem - jedno-, naprzemian-
lub równoraz; na-, dwój- lub podchwytom
(tylko naprzemianując); ze związaniem na rękach
przodem do podparcia tyłem (choć częściowo)
b) Ze związaniem na rękach pro bok, tyłem pod-
chwytom jedno-, naprzemian lub równoraz;
nachwytem tylko jedno- lub naprzemianując.
c) Ze związaniem leżąc na przedurciu, wierzchu
lub równość ręk, jedno-, naprzemian lub ró-
wnoraz; ze związaniem na przedurciu chwytem
jednoraz (druga ręka wolna)
2. Wspierania reutem: jedno-, naprzemian-
lub równoraz i to z nachobem lub ze zwi-
ązaniem. Bardzo trudne jest wspieranie reutem ze
związaniem jednoraz, co można ułatwić chwy-
tając drugą ręką za przedramię przeciwną.
3. Wspierania wychwytem. a) Ze zwi-
ązaniem przodem do podparcia przodem, z nachobem,

26.
ze zwieszania przewrotnego, w ramach czyli wy-
wijania, o brzościach ugiętych czyli Turkicem (to o-
statnie tzw. salonka). Wspieranie to robić w
równorazach, czasem naprzemiennie.

- b) Ze zwieszania progiem do podporu tyłem,
z naskoku, z przewlekiem nóg; ze zwieszania
przewrotnego tyłem, z wywijania (przyciem prze-
wlek rubiny z przednim lub tylnym ramieniem).
- c) Ze zwieszania tyłem z miejsca za pomocą zwie-
szania przewrotnego tyłem i z wywijania.
- d) Z podporu progiem do podporu progiem, spodem
do zwieszania przewrotnego i odmachem z podporu;
do podporu tyłem z przewlekiem nóg.

e) Z podporu tyłem do podporu tyłem spodem zwie-
szania przewrotnego tyłem i odmachem.

4. Wspierania ramieniem. a) Ze zwieszania
progiem do podporu progiem z ramionach
prostych lub ugiętych, jedno-, naprzemiennie-
lub równorazach (to ostatnie najwciążniejsze); wspieranie
do podporu słudne tzw. bez dotknięcia bruchem
brzoška. Ze wspierania tego można robić liczne
kombinacje.

b) Ze zwieszania tyłem podchwytem do podporu
tyłem z ramionach ugiętych (bardzo trudne)

c) Ze zwieszania tyłem podchwytem, do podporu
progiem wykretem.

d) Z ramieniem przedudziem i obrakiem równym
lub wewnątrz rąk, jedno- lub oburącz do śladu.

e) Ze zwieszania na przedudziu, ramieniem nogi wolnej.

Przy wszystkich wspieraniach naszego bycia wszyst-
kiei drodze chwytów.

VII. Wymyki.

Lecha: Przejściu ze zwieszania do podprocu mo-
gami wprost; wolna wykonanie narywają się
wydłużeniami.

1. a) Ze zwieszania na rękach prodem wymyk pro-
dem: z postawy (przejściu przodku po szyję) z na-
skoku lub ze zwieszania; b) wymyk prodem ra-
machem czyli wywijaniem; c) " tyłem z na-
skoku i ze zwieszania; d) wymyk tyłem ramachem
e) wymyk przedudriem jednoręki.
 2. Wymyk z podprocu prodem od machem do pod-
procu prodem tj. tzw. kotwotem półobry-
mim.
 3. Wymyk ze zwieszania na rękach tyłem w brzytkach
wyciętych lub wygiętych.
 4. Wymyk ze zwieszania na przedudriach i taki
sam wolny (bardzo trudny).
- Powst odwrótną drogą, narywamy odmykami.

VIII. Przemyki.

Lecha:

1. Ze zwieszania na rękach prodem: a) przemyk
prodem z postawy, z naskoku, ze zwieszania na-
dwój- lub podchwytom do zwieszania lub ze-
skoku na ziemię (podchwytom tylko do reszoku)
b) przemyk prodem ramachem z przechwytem lub bez,

- o przemyk tyłem ramachem o brzyziach ugiętych lub wygiętych.
2. Do zwiszenia przewrotnego tyłem, przemyk tyłem do reszoku.
 3. Spółprow na rękach przodem o przemyk do zwiszenia lub reszoku o przemyk odmachem (takie obierzymi nazywamy) również do zwiszenia i reszoku. Obrona!

IX Kolowroty.

lecha: Przejście z podporu do podporu lub z wiadu do wiadu za pomocą chwytowego zwiszenia obracając przodem przodem.

A. Kolowroty z podporu na rękach przodem.

1. przodem i to wstecz ramachem, ciągnim lub wolnie tj. bez dotknięcia przodem bruchem, albo takie przy których wisi się na samych rękach, lub wprzód ramachem lub ciągnim.
2. odmachem. a) półobierzymi wprzód lub wstecz b) obierzymi wstecz lub wprzód o ramionach prostych lub ugiętych.
3. na podbiciach wprzód, nogi wokrótne lub spójne
4. na stopach wstecz lub wprzód nogi wokrótne lub spójne (Obrona!)

B. Kolowroty z podporu na rękach tyłem.

1. na brzyziach ugiętych wprzód lub wstecz, podobnym, ramachem lub ciągnim.
2. wolnie o brzyziach ugiętych wstecz nieobierzym i wprzód półobierzym.

C. Szpil. 1. przeciwnie jednemu wstecz

50. chwyceniem i w przód podchwycenie w srodku lub ze-
wnatrz rąk, jedynąca równocześnie, Druga noga
sparta podchwyceniem (siuba albo kotawrot przeduriono
podchwyceniu) Ważny jest kotawrot wolny wstecz na
jednym przedurioniu, a Druga noga przewieszona.

2. na obu przedurionach wstecz nachwytem, w przód
podchwyceniem, nogi spójzone lub rozkroczone i jedno-
nie (Ochrona); kotawrot wolny tylko wstecz, ko-
tawrot obracaniem boków, wstecz lub w przód po-
przek, w lewo lub prawo jedynąca.

Uwaga: Nie robi się zwykle więcej niż 3 kolo-
werty.

D. Kotawrot na piętach wstecz.

X. Woltynie.

Ucha: Szybki ruch jedyny lub obustronny ponad dru-
gie (Drożeń niskiej) powinna się takie robić z mietką

A. Woltynie okroczane. 1. Przedmach 2. Wstach

3. Polkole i kolo do podparcia lub zwie-
szenia Wszystkie wstachy obracaniem po-
przek, są z ćwiczeń na Drążku wykluczone

B. Woltynie zawrotne. 1. Przedmach 2. Przechok.

C. " " odboczne 1. " 2. Wstach obra-
kiem lub spójnym 3. Polkole i kolo do zwie-
szenia lub podparcia 4. Przechok, takie
z podparciem tyłem do postawy lub zwie-
szenia (Ochrona!)

D. " " odwrotne. 1. Przedmach 2. Przechok.

E. " " kruczne 1. " 2. Wstach jedno- lub

obunoi. 3. Wybok du - lub jedynoi 4. Pexecotek.

5. Pexekotek kucany (Chkuna!)

F. Mollizy rozkroczne 1. Pexedmach 2. Wybok
3. Pexekotek.

G. " pruwotne i pruwotne / tylko na
nichin Pexiku s ramionach ugietych, s korysach
wygietych; to same s ramionach prostych.

XI. Wytexymania.

A. Wytexymania w zwieszaniu s na rękach
wrytkimi chwytnami.

1. Poxiomka jedynoi, takie se zwrotom tulowia,
obunoi wzbroczana lub spujona s ramionach
prostych lub ugietych.

2. Waga przodem se skuciom jedny lub obunoy,
wtur, obunoi wzbroczana lub spujona; waga
tytem sruzi jak pruzi wadze przodem, waga
kociem kryli chowginska, waga na jednym
předadriu papracu lub pwbok.

B. Wytexymania w podporze. 1. Poxiomka
miz w podporze przednim s ramionach ugi-
tych, w podporze tytem s ramionach prostych. 2.
waga s oparciem s jiden lub oba tohrie i waga
wolna 3. stamia na rękach s ramionach pro-
stych lub ugietych.

Wagi wykonyjomy rzutom miz se zwieszaniu pruwot-
nych s nogach skuciomnych lub opustem se zwieszaniu
pruwotnych i wzmocnieniu ciata s s pruwotnu se
zwieszaniu wrytkych (mizkumnieje) Stamia na rękach

wykonujemy ramachem czyli odmachem z podporą
lub ciągiem z brzytacz ujętych lub ujętych czyli
waga.

Sposoby zejść z drzewa.

- A. Zejścia z podporą przedem 1. Opuszczenie do zwiesze-
nia, rzutem lub ciągiem, utrzymując ramionem
ujętą lub prosto.
2. Odmachem wstecz do reszoku bez obrotu lub z obrotem
 3. Podmyciem w przód do reszoku.
 4. Podmyciem do zwieszenia lub reszoku, szybko lub
ciągiem, podmyciem z kłosa, odmyciem na
podbiciach i odmyciem z postawą na drzewku.

B. Zejścia z podporą tyłem.

1. Odmachem w przód do reszoku.
2. Opuszczenie do zwieszenia tyłem, rzutem lub ciągiem.
3. Podmyciem, " lub reszoku, przyciem drze-
isk na brzytacz lub przedbiciach, wstępnie odmy-
ciem wolnym. (Ochrona!)

C. Zejścia z drzewa jednonóż. Zeskakiem przy
ramionach wstecz lub w przód, przyciem drze-
isk w przód, przyciem drzewisk, wstępnie odmy-
ciem w przód i odmyciem na przedbiciach lub od-
myciem wolnym.

D. Zejścia w niskimi sposobami porannymi przy
woltyżach np. zawrotka, obrotka, przeskok itp.

Kombinacje.

1. Łatwiejsze: a) zwieszenie i zwieszenie b) zmiany zwie-
szeń i przechody c) przechody i obroty itd
2. Trudniejsze ale efektowniejsze strzymamy praw:

kombinacye równych grup. Oznaczymy skruty = a, wymyki = b, wspierania = c, przemyki = d, koturny = l, woltysie = f, wytrzymania = g. Kombinacye będą po-
 dwójm: ab, ac, ad itd; bc, bd, itd, de, ef itd o ile naturalnie
 są one możliwe; potrójne: abc, abd, itd.

Ćwiczenia na drążku przerabiamy także także z ćwiczeniami z skokami zwykłe i mostka sprężystego. Z wybitną odhuciem od mostka skoczemy do podparu lub do zwiszenia na drążku, potem wyhonywane na nim podane wyżej grupy ćwiczeń np. skok do podparu, a woltysie lub koturny, skok do zwiszenia, a wspierania, wymyki lub przemyki itp. należy przed drążkiem moimy a = stawiać SŁUPKĘ coraz dalej lub wyżej, ponad którą skoczemy podmykiem ze zwiszenia lub podparu na drążku. (Przy ćwiczeniach ze zwiszenia mostek trzeba ustawić nieco dalej od drążka.)

Moimy także ćwiczyć na dwóch drążkach ustawionych nad sobą tj. na tr. Dwa drążki np. na górnym wyhonywamy jakby ćwiczenie w zwiszeniu, na dolnym jakby woltysie itd. Ćwiczenia te porównamy bliżej przy łacis podwójnyj.

Poręcze.

Przyrząd składa się z dwóch sztygłych cieni 25-3m długich, ustawionych równo na 4 stopkach równoległe do siebie. Poręcze powinny być porównane, wymiwalne do ustawienia wyżej lub niżej i sążnie się rozszerzać lub zwężać. Ćwiczeniami ćwiczeniami na poręczach są podparu i zwiszenia,

które możemy wykonywać w środku przegrody, na początku tj. przodem do przegrody, na końcu tj. tyłem do przegrody i z boku przegrody.

Gromady ćwiczeń.

- I. Zwieszenia i zmiany. II. Podpory i zmiany.
 III. Pochody i powoki. IV. Wywijania: I. Obroty.
 V. Wspierania. VI. Wymyki. VII. Woltacje.
 VIII. Wytrzymanie.

Przy każdej gromadzie odróżnimy ćwiczenia:
 A. w środku, B. na początku lub końcu, C. z boku przegrody.

I. Zwieszenia i zmiany.

1) Zwieszenia na rękach o ramionach prostych lub ugiętych, na —, przed — lub pod — chwytem.

Do ćwiczeń tych muszą być wyrobione przegrody, a ćwiczenia są takie jak na Drabinie przegrodowej.

2) Zwieszenia na rękach przeciwnie o barkach ugiętych i przeciwnie o barkach wygiętych, oraz zwieszenia przeciwnie tyłem.

3) Zwieszenia postawne. a) Postawy zwiszone na poręczach sięgających do barków chwytających lub wyżej, nogi oparte na miejscu. Mogą być przodem, tyłem lub bokiem. Ze zmian postaw zwiszonych w dwóch przeciwnych kierunkach wymyka wywijanie: tożem naprzód lub wstecz lub w lewo i w prawo; ze zmian zwiszeń zaś w kierunku dowolnym wymyka kąziemi tutowiem.

b) Zwieszenia postawne tj. z wypięnięciem nóg przodem, tyłem, bokiem lub tyłem o ramionach

prostych lub ugiętych, dwiema obu- lub jednoraz i o-
nawianiem jedno- lub oburącz.

g) Zawieszona leżąca: x) przodem a dwiema rękami
i oparciem nóg na poręczach jak przy zawieszaniu
postawionych 3) tyłem y) tyłem 1) na przedramionach
jednoraz równo lub różnicznie, oburącz wstecznie
lub spójnie na jedną poręcz.

Zawieszona z boku poręczy robimy tylko leżącą i to. Le-
żąc tyłem czyli gładko, ty leżąc przodem na jednym
lub obu przedramionach wpartych na drugiej poręczy.

Wnie zawieszona na poręczach z boku są takie same
jak na drążku.

II. Podpory i zmiany.

A. W środku poręczy a) 1) Podpory na rękach
oraz ramionach prostych lub ugiętych, na-, dwi-
lub podchwytom. 2) Podpory na przedramionach,
3) Podpory na ramionach, przodem, tyłem lub
wzwyż tj. jednym ramieniem naprzód, dru-
gim w tył. 4) Podpory na ramionach prze-
wrotno (tj. nakrywając się nogami).

g) Podpory postawione na poręczach miedzich np. po-
kolana (w braku poręczy na dwóch łokciach),
przodem lub tyłem z ramionach prostych
lub ugiętych, na rękach, przedramionach lub
ramionach z oparciem jedno- lub oburącz.

g) Podpory leżące przodem, bokiem lub tyłem
1) na rękach z ramionach prostych lub ugię-
tych, obu- lub jednoraz, oburącz i to w
leżenie lub spójnie na jedną poręcz i jednoraz

2) na przedramionach przedem lub tyłem 3) na ramionach przedem lub tyłem.

C. Podpory a boki poręczy: a) na rękach: a) w poprzek chwytem za obie poręcze, b) połok chwytem za tylną poręcz.

2. podpory leżące a) podpię leżąc przedem, chwytem za przednią poręcz, nogi na tylną poręcz, b) podpię leżąc tyłem, chwytem tak samo, c) podpię leżąc bokiem jednoręcznie.

Zmiany podpór są takie same jak w wiozom.

III. Pochody i pos. ręki.

Zwieszania to robimy w zwieszaniach lub pow. orad, naprzód lub wstecz i to na samych rękach. Jako urwmaiczenia mogą służyć ruchy lub wytrzymywanie ręki (Tatwizjara) i ruchy ramion (trudnizjara). Pochody na rękach w podporze prostym mogą być przerabiane tylko z linij wywieszonymi od 14. roku życia wyżej; dla początkujących więcej się nadają pochody w podporach prostawnych i leżących. Pochody o ramionach ugiętych są również trudne, o ile chcemy je wykonać poprawnie. Grupy tej mi robimy najto na przedramionach lub barkach, promieniar są bolesne.

IV. Wywieszania.

Mogą one odbywać się naprzód i wstecz, promi lub powyż we wszystkich podporach wstępn, a w zwieszaniach na rękach we wszystkich kierunkach. Jako urwmaiczenia dodajemy ruchy ręki w przednim, tylnym lub obu ramionach, a jako

utrucimonia rucny ramion.

V. Obraty.

W zwieszaniu lub podporze a cwičení - lub pól-obro-
tem jedno-, naprzemian-lub równoraz₃ Dostatkowim.
Cwiczeń tych nie przerabia się jako osobnych, lecz
Dodaje się je do cwičení innych grup lub kombi-
nacji: - Jako cwiczenia przygotowawcze Do nich
stają skoki Do podporu lub Do zwiesz. a obratami
i reszki a podporu i ze zwiesz. a obratami.
Obraty te wykonywamy w podporach prostych i le-
żących lub w zwieszaniach leżących (mniej ważne)

VI. Wspieranie.

A. Wspieranie w środku przeczoj. a) Ze zwie-
szenia na rękach:

1. ciągiem, naprzemian-lub równoraz₃ 2. ciągiem
skrzyżowka (trw. Doryckie) 3. wychwytem 4. rama-
chem (na wysokich przeczach) 3. i 4. Do podporu
na ramionach (Pativyżie), Do podporu na r-
kach o ramionach ugiętych lub prostych.

b) Wspieranie ze zwiesz. leżących. 1. ze zwie-
szeń leżących przodem, ciągiem naprzemian-lub
równoraz₃ Do podporu leżąc tyłem 2. ciągiem
a tego samego zwiesz. - naprzemianoraz₃ Do
podporu pólak na jednej przeczcy równoraz₃ tyłem.
3. ze zwiesz. leżąc tyłem - ciągiem napre-
mian lub równoraz₃ Do podporu leżąc przodem
o ramionach prostych lub ugiętych 4. a tego same-
go zwiesz. - ciągiem naprzemianoraz₃ Do pod-
poru pólak równoraz₃ przeczcy 5. ze zwiesz. leżąc

tyłem - ciągnię, naprężaniem do podprawy leżącej
przodem: podchwytem lub ze zmięgnięciem chwytem do pod-
prawy nachwytem; 6. z poprzecznego (5.) związaniem
ciągnię naprężaniem do podprawy tyłem pod-
chwytem zewnątrz przędzy. 7. ze związaniem leżąc
na jednym lub obu przedurkach - do cięcia
naprężaniem lub równowagą (najłatwiejsze)

B. Wspierania na końcu przędzy.

1. ciągnię, naprężaniem lub równowagą, 2. wychwytem

C. Wspierania z boku przędzy.

1. ze związaniem leżąc tyłem - ciągnię, naprężaniem
lub równowagą

2. " " przodem między przędzy - wychwytem
z odtrąceniem nity o przednią przewal lub odtrą-

3. " " tyłem - wychwytem z odtrąceniem nity o
przednią przewal.

4. " " leżącego poprzek - Dwuchwytem (można na
przewal skrzyżnia) do podprawy leżąc przodem
w środku przędzy.

5. " " wolnego na obu przedurkach z ramię -
pioniem podbiegnięciem o przednią przewal - do siadku.

VIII. Wymyki.

A. W środku przędzy. 1. Wymyk wsteczny
z ramię pionem przedurki pod przewalami do siadku

2. Wymyk przodem skośny na jednej przewali do
podprawy poprzek zewnątrz na jedną lub drugą
przewal 3. wymyk tyłem skośny na jednej przew-
ali do siadku spojenego z zewnątrz na jedną lub
drugą przewal.

D. Z boku poręczy.

1. Wymyk przodem do, w podporu leżą głębok ma to samą poręcz. 2. Wymyk tyłem do, w podporu leżą tylnie głębok ma drugą poręcz. 3. Wymyk tyłem, chwytem za tylną poręcz do podporu tyłem na przedniej poręczy.

E. Na końcu poręczy.

1. Wymyk do siadu wkręcanie do podporu leżą lub do siadu. przynieso na jednej poręczy 2. Wymyk do podporu na rękach.

III. Woltynie.

a Woltynie w środku poręczy.

- A. Woltynie okręcanie
1. Przedmach w przód, w przód do środka, w przód na rękach; wstecz, wstecz " " wstecz na rękach.
 2. Wład, w przód na jednym uchwicie (mogi i siadka przemy) w przód na rękach, w przód do środka czyli skrzyżny, wstecz, wstecz na rękach, wstecz do środka czyli skrzyżny.
 3. Półkole w przód na rękach i w przód do środka.

b.1) Woltynie na początku poręczy.

1. Przedmach 2. Wład poprostu rękę na tej samej lub drugiej poręczy 3. Półkole na rękach lub do środka 4. Kóło na rękach lub do środka do podporu lub do rękach na rękach.

b.2) Woltynie na końcu poręczy.

1. Przedmach 2. Wład poprostu rękę 3. Półkole do środka poręczy na rękach lub z rękach do środka 4. Przechok / Obwerhol / taki z obrotami.

c) Woltynie z bokem przecięty z podpowiem wprzeczki lub przodem z podpowiem jak na koniu wozu lub mała woziane.

B. Woltynie zawrotne.

- a) w środku przecięty. 1. Przedmach przodem lub przęgi (podobny do tylnego ramachu w wygnijarni, tylko wogi trzymamy nieco na równym przed powozem)
- Sposoby: z podpowiem z przednim ramachem, z podpowiem bez przedniego ramachu; zeskots z przednim ramachem lub bez tego (bardzo trudne)
2. Wsiad. wokręony na obie powozie, obrakiem na jedną powoz, wogowy na jedną lub obie powozie, spójony na jedną powoz i to wogi do środka lub na równym przęgi.
3. Półkole obrakiem lub spójone.
4. Wyskots i to: wokręcany na obie powozie obu lub jednemu, na jedną powoz, w środku lub za równym przęgi.
5. Zeskots, takie z obrakami przed zeskotami.
- b) na końcu przecięty 1. Zeskots i to: przodem, przęgi lub za stami na równym przęgi przeskotska.
- Imię łowienia takie same jak w środku przęgi.
- c) z bokem przecięty. 1. Przedmach, takie z podpowiem przodem, wogi na obu lub jednej powozie.
2. Wsiad: spójony na tylnym powozie wewnątrz lub wewnątrz, obrakiem na tylnym powozie, wokręcany na obie powozie, wogowy na obie powozie, spójony na przednim powozie wewnątrz lub wewnątrz, obrakiem na przednim powozie.

3. Przeskok skokiem lub spójnie ponad tylną lub przednią nogę.

4. Wyskok — jak w środku przerecy.

5. Przeskok ponad tylną nogę do podparcia lub postawy w środku przerecy, przeskok ponad obie nogi — także z obrótami.

C. Woltynie oboczne.

a) w środku przerecy. Przeskok za- lub przed rękami, przodem lub tyłem do przerecy — wszystkie z ramionami przednimi.

b) woltynie oboczne na przerecy lub koń-
ca przerecy nie istnieją.

c) z boku przerecy. Chwyty obracane za tylną lub przednią nogę. 1. Przedmach 2. Wskok skokiem na przednią lub tylną nogę.

spójny " " " " "
wzrywowy " tylną nogę

3. Przeskok: do postawy w środku przerecy, do podparcia na przednią nogę i przeskok ponad obie nogi.

Woltynie oboczne są mniej ważne, jest ich niewiele i mało są używane.

D. Woltynie obrótne.

a) w środku przerecy. 1. Przedmach podobnie jak przednimi ramionami w wzniesieniu.

2. Wskok wrotkowy na obie nogi, skokiem na jedną nogę, wzrywowy na jedną lub obie nogi, spójny na jedną nogę, wugi na cenn. tył lub wewnętrznie.

- 3. Należy na obu poręczach.
- 4. Półkole okrążone i spójnione.
- 5. Przeskok, także z obrotem, z podobrótami z przyciskami wygiętych, przeskok ponad obie poręcze.

b) na pośrodku poręczy. 1. Przedmach
 2. Wzrost spójny lub okrążone poprzód jedną ręką na tylną lub drugą poręcz.
 3. Półkole. 4. Kóło (bardzo trudne) 5 Przeskok ponad obie poręcze.

c) z boku poręczy. Wzrosty następują w tym samym porządku, jak wzrosty nawrotne z boku poręczy.

E. Wzrosty kucenne.

a) W środku poręczy. 1. Przedmach wprzód lub wstecz, tj. przed lub za rękami. 2. Wyskok przed lub za rękami, obustronnie lub jedmnie. Druga noga na równość lub wewnątrz poręczy.
 3. Przeskok przed lub za rękami.

b) Wzrosty kucenne na pośrodku lub końcu poręczy nie istnieją.

c) z boku poręczy z podporą prostopadłą na tylną lub przednią poręcz.

- 1. Przedmach. 2. Wzrost: obu- lub jedmnie na tylną lub przednią poręcz. 3. Wyskok obustronnie lub jedmnie na tylną lub przednią poręcz.
- 4. Przeskok ponad tylną poręcz, do przodu lub reszki, przeskok ponad obie poręcze.

F. Wzrosty rozkroczone.

a) W środku poręczy nie używane.

b) Na początku poręczy. 1. Przedmach. 2. Wsiad
popod siebie ręce 3. Kolo do podprowu 4. Przechok
ze środka na ramię poręczy.

Na końcu poręczy. 1. Przechok zryli rękawiczka
z przedmachem poniżej lub powyżej, lub ze stania
na rękach.

z boku poręczy. Chwyty za przednie poręczy.

1. Przedmach 2. Wyskok na tylną lub przednią

poręcz 3. Wsiad na tylną lub przednią poręcz

4. Przechok ponad tylną poręcz do restochu

w środku poręczy, lub do podprowu na przed-

niej poręczy, przechok ponad siebie poręcz.

G. Woltyle przewrotne i przewrotne.

a) W środku poręczy, przewracanie przewrotu na
barkach wpiód lub wstecz, tj. według kierunku
głowy. 1. Przewrot w piód do siadu rękawicznego -
do postawy w środku poręczy - do podprowu na
ramionach - do podprowu na rękach wychnytem -
przewrot wolny do podprowu na ramionach.

2. Przewrot w piód do tylnych części ciała
jak przewrot. 3. Przewrot wstecz z podprowu

na ramionach do siadu rękawicznego - do
postawy w środku poręczy - do podprowu na
ramionach - do podprowu na rękach.

4. Przewrot wstecz do takich samych części
ciała jak przewrot. 5. Przewrot lub prze-
rrot wstecz z podprowu na rękach do machom
do części ciała jak poprzednio.

64. Przewroty i przecroty to wyhorazywamy a mija-
sca czyli bez ramach i to ciągiem lub sztyko
albo ramachom względnie w ramachom.

6. Przecrot bokiem ze skania o ramianach pro-
stych lub ugiętych.

7) Na końcu przęczy. 1. Przewrot w przed, o
ramianach prostych lub ugiętych, ciągiem lub
sztytem. 2. Przecrot w przed o ramianach pro-
stych lub ugiętych, ciągiem sztyli waga, lub
ramachom.

8) Z boku przęczy. 1. Przewrot lub przecrot
w przed o ramianach prostych lub ugiętych;
sztytem o siedmiu przęczy i wreszcie przewrot
wstecz na końcu ze skania.

Wytrzymania.

W środku przęczy, na końcu przęczy, a
z boku przęczy takie jak na przykładu.

1. Podjęcie równowagi w kierunku (miej ugiętych)
2. kłamanie - wytrzymywanie kolan ku przodowi
3. Przymyka nby: oburów - w kierunku lub spojone;
jednowie, takie ze zwrotem tutaj, we wyzstak
zwierzenia na rękach, lub w przęczy na rękach
lub ramianach.
4. Waga w zwrocie na rękach przodem, przynomi:
jedna noga skurczona - obie nogi wstecz ugięte -
nogi w kierunku lub spojone.

Waga przodem w przęczy na ramianach
przodem, waga przodem w przęczy na ramianach tylnie

i waga przedem w podporze i to z oparciem
o rękę lub jeden łokieć lub rękaw.

Waga tyłem w ułożeniu na rękach przycięm
jedną nogą skurczoną. Dłonie nogi ustec ugięte
wchowane lub spójne.

Waga tyłem w podporze na ramionach tyłem.

Waga bokiem lub chorągiewka..

Uwaga: wagi wykonyjemy wznosząc się z powo-
żeniem lub podporą do poziomu, albo spuszczając się
z powożeniem do poziomu co jest łatwiejsze.

5. Stania na obu lub jednym barku - z ramionami
ugiętymi lub prostymi - stania na przedramionach
stania w podporze na ramionach tyłem. - stania w po-
porze na ramionach przedem.

Uwaga: Stania wykonyjemy ramieniem lub cięż-
kiem (ułożeniem kugły lub z kugłami ugiętymi czy-
li wagi)

Na poręczach podwójnych tj. na dwóch poręczach, wio-
sny obu rąk równoległe ustawionych - możemy wy-
konywać efektowne ćwiczenia przebiegające z gromadą
woltżów, przerabiamy je w ten sposób / przerabiamy je
tę ćwiczenie w pierworam pełną, przycięm przeskokiem
przemiatym i zawrotnym przechodzącym na pełną. Dł.
re, w schodkim na ziemie.

Poręcze możemy ustawić w innej formie rękawic
z kugły z czego powstaje łatwe ćwiczenia towarzys-
skie wykonywane przez kilku ćwiczących.

Opinamiach na poręczach będzie potem wspom-
nianie.

Teoria gimnastyki art. 5.

Kółka.

Gromady ćwiczeń: I. Związanie i zmiamy.
 II. Podpory i zmiamy. III. Wywijania. IV. Obroty.
 V. Msiernia VI. Wymyki. VII. Woltys VIII. Ko-
 łowoty IX. Myterymania. X. Kusiłanie.
 A. Ćwiczenia na kółkach w miejscu.

a) I. Związanie i zmiamy.

a) Związanie, przodem tyłem, bokiem, tubkiem
 i ramionach prostych lub ugiętych, ubunio lub
 jedunio.

Do zmian postaw związanych w kierunkach
 przeciwnych, wyznika wywijanie tubawia i to
 w przód lub wstecz, w bok, w lewo lub w prawo?
 Do zmian postaw w kierunku kółka wym wy-
 nika krążenie.

b) Związanie postawom-przodem, tubkiem, bo-
 kiem, tyłem, i ramionach ugiętych lub prostych,
 ubunio lub jedunio - wyhomjony, albo
 pochwodem (czyli kółkoma bokami) albo po-
 skutkiem czyli ubunio.

c) Związanie postawom, stopy w kółkach,
 albo strzemionach, które przyczepia się
 do kółek. - Przodem, tubkiem, bokiem i tyłem
 (i ramionach prostych, i ugiętych się prawi-
 nie ugiwa). Tu mwiemy wykonywać też zmi-
 amy postaw stopy nogami w kółkach, przysiad-
 wypad - brzytowanie nóg itp.
 Do ruchów ramion - przodem jedno lub obu
 ramion w bok do przodu.

d) Zwierzenia na rękach - wrodem sramionach
 przetych lub ugiętych tyłem o ramionach przetych
 lub ugiętych. - zwierzenia przeciwnie, zwierzenia
 przeciwnie z uparciem stop o ramię lub wolne.
 te same także jednoraz.

e) Zwierzenia leżące - poprzek - (bokiem i Tukiem
 rękami jednoraz) - pokuk tyłem rygi gward-
 ho obumki lub jednoraz - stopy uparte o kółku
 lub o ramię.

Zwierzenia leżące na przedudziach: - na jednym
 przedudziu i to rąga w kółku lub na przedramie-
 niu równomiernie i równomiernie - przedudziem
 obumki rągi w kółkach lub na przedramionach
 i to rękocemio lub sprężone na jednym przedra-
 mieniu wrocie zwierzenia na jednym lub obu
 przedudziach wolne.

II. Podporzy zmienne.

a) Podporzy na rękach:

1. Podporzy wrodem o ramionach przetych lub ugię-
 ugiętych (albo jednoraz rygi o jednym ramieniu
 ugiętem)
2. Podporzy tyłem o ramionach przetych lub ugiętych.
3. " " " ramienia wrotem jednoraz.
4. " i zwierzenia (jedno rękę w podporze drugą
 w zwierzeniu) przętem oba ramiona przite,
 albo jedno ramie podporaję przite, drugie
 ugięte lub odwrotnie - lub oba ugięte.

b) Podporzy prostawne (kółka po kolana)

I. Wspierania.

a) ciągiera

1. Wspierania ze zwisaniem na rękach - jedno - obu - naprzemian - lub równocześnie z przeciążeniem lub bez przeciążenia - co podporę przednią lub tylną, przy czym możemy jedno ramię w bok odchylić lub kurczyć.
2. Chora giera - 3. ze zwisaniem tylną jedno - naprzemian - lub równocześnie do podporę przednią lub tylną.
4. Ze zwisaniem jednorazem na kółku drugą na ramie - nie do podporę jednorazem drugą w zwisaniu.
5. Ze zwisaniem ściągającymi do podporę bieżącego przedem - nogi w jednym kółku - z przodu i drugimi
 - b) ze zwisaniem wletem / tylną do podporę przednią naprzemian lub równocześnie.
 - c) wychwytem (równocześnie do podporę o ramionach wziętych lub prostych - nogi trzema lub czterema) wychwytem ze zwisaniem przeciwnego tylną - i ze zwisaniem tylną.
 - d) łamaniem do podporę o ramionach prostych lub wziętych
 - e) wspierania przedudriem ze zwisaniem na przedurkach nogi w kółkach (sprawczy obić nogi w kółkach) obić ręce po obydwu stronach wspierania do rądek. (obić nogi w kółkach) obić ręce po jednym ramieniu (obić nogi w kółkach jedno ręką chwyt za

nad jedno - lub oba kolka .

3. Przewrot lub przewrut w przód lub wstecz wykrętem
do zeskoku lub do zwiszenia .

b) w podporze

1. Przewrot i przewrut w przód (ramachem lub cięż-
giem do zwiszenia na rekach)
2. " " wstecz .

VIII. Kłopoty.

a) z podporą przednią

1. Kłopot w przód lub wstecz, ramachem lub cięż-
giem s koryciach ugiętych lub wygiętych .

b) ze siadu: obie nogi w kółkach - w przód lub wstecz
ze siadu jednombi kłopot w przód

c) " " przed utworem jednombi na przedra-
mieniu kłopot w przód .

d) do zwiszenia leżącemu Tukiem za pomo-
cą wspinaniem, do podporę leżąc przedem .

IX. Wzrostymania.

1. Porównka nóg (jak korytki) w zwiszeniu s ra-
mionach prostych lub ugiętych, w podporze
s ramionach ugiętych lub prostych .

2. Waga w zwiszeniu na rekach przedem - tyłem -
w podporze przedem .

(3) (Waga w zwiszeniu botkiem czyli chorygiwka)

3. Stanie na rekach s ramionach ugiętych lub
prostych, s uściskiem nóg s ramion - lub wolne
ramachem, ciężgiem, s koryciach ugiętych lub waga .

72. 4. Porównka ramion jedno - oburącz. Wy-
staw. rozpiętka.

X. Mustanie.

Ruch wahałowy ciała i przegrado.

Reżys: naprzed i wtur - mniej wazim: w lewo, w prawo
i łokzynie w lewo i w prawo.

Mustanie rozpiętymi ramach przedni i tylny.
Opieroty: odliciem i obawie o nogach ztyczonych lub wy-
brakiem; w przednim i tylnym ramach, obli-
cie tylko w przednim lub " "

bez oblicia tylko za pomocą wznijania.

Mustanie pod mykiem w tylnym ramach ten.
Przewrotno.

Uczymienia przez dodanie ruchów lub
wytrzymanie nóg, w przednim, tylnym lub obu ra-
mach - tenmignie dozwolami ruchów ramion.
Lekko z mustanie może być w przednim lub tyl-
nym ramach. Mustanie bierzemy za wszystkie
gromadami imięci powyżej opisanymi, i obawie je
w przednim, tylnym lub obu ramach.

Ważniejsze poleczenia:

Mustanie bierne (ciasto nie umiemi kierunku)
(Zwierzenia i zmiany) (uginami i prostowanami
ramion) entansa przy ktorej nogi prostujemy
przewrotno na przedurziel i tawirzre w przed-
nim ramach - trudniejsze w tylnym.

Podpory i zmiany polegają na uginaniu
i prostowaniu ramion.

Wywijania: w przód, wstecz i obok siebie.

Obroty: półobrót w przednim lub tylnym ramieniu i cały obrót z przekrzyżowaniem ramion w hucianiu z odliczaniem i bez odliczania.

Wspieranie: w hucianiu bez odliczania w przednim lub tylnym ramieniu przodem, cieżym, wyskoczkiem, ramieniem i ze zwisaniem na przedramieniu.

Wymyki: w przednim ramieniu taterniej, w tylnym ramieniu trudniej, wymyk do podparcia na rękach - wymyk do stania, wymyk przedsięwzięcia.

Rotacje: w przednim lub tylnym ramieniu w przód lub wstecz.

Wstawanie: w tylnym ramieniu rockrocku taterniej - w przednim trudniej. Przewrót wyżej - ten wstecz w tylnym ramieniu, w przód w przednim ramieniu (lub odwrotnie znaczenie trudniej).

Przewrót i przewrót w przód tylko do zwisania.

Występianie: porównanie ręki z zwisaniem lub w podparciu, porównanie ramienia z jednoręczą taterniej różnorodnie trudniej.

Waga przodem, tyłem, bokiem.

Stanie na rękach

Uwaga: ćwiczenia na kółkach w hucianiu taterniej z skokiem ponad ramie; skakanie swobodnie przodem i to podparciem ze zwisaniem lub ze skokiem w podparciu - tyłem ze zwisaniem lub podparciem, także z obrotami i w dal.

Orczyk.

Ćwiczenia podobne jak na Drogiku i na
kółkach w miejscu i w huśtaniu.

Gromady ćwiczeń te same co na kółkach
A. Ćwiczenia i zmiany.

a) Postawy zwiszone

b) Ćwiczenia postawne

c) " " stopy na orczyku

d) " " na smoczach, na rekach, o sa =
mównach prostych lub ugiętych. Ćwiczenia
przewrotne i przewrotno - zwiszenia tyłem
zwiszenia na jednym lub obu przedurciach
czyli gniardko (tyłem)

e) Ćwiczenia na rekach chwytem za orczyk, chwy-
tem jednoręczym za orczyk, drugą za smoczek, chwy-
tem oburącz za smoczki od przodu lub od tyłu
orczyka. Ćwiczenia o ramionach prostych,
o ramionach ugiętych, zwiszenia przewrot-
ne przodem, przewrotne lub przewrotno - tyłem.
Ćwiczenia tyłem.

f) Ćwiczenia leżące - leżenie - przodem leż-
ąc tyłem - pokoch - gniardko) zwiszenia le-
żąc na jednym przedurciu smoczka i w siwku
ręce, na obu przedurciach jak na Drogiku -
zwiszenia na przedurciach wolne

" " " " obydwa ramiemy

25.
B. Podpory i zmiiany.

a) Podpora palcowny, wazyk po kul amu pros:
I em (tytem wazyk i pnie) lub wiazec wysumis-
to - kotem jednoruza, chryk ubrzan z wazyk
lub chrytem jednoruza ra wazyk - Druga
ra zwiorenia na umowu.

b) podpory na rekach
protem - tytem a zamiennach proctych i a-
gitych chrytem ra wazyk lub jednoruza ra
wazyk drugu ra umowu.

C. Wywijania jak na kółkach tytko zwi-
orenia.

D. Obroty: pól obrot z puchuryrowaniem um-
ru jak na kółkach - cety obrot ra zwiorenia
tytem jak na drugim.

E. Wzporania -

a) ciagnim, tak jak na drugim - mios krotziej chry-
tem jednu ra wazyk drugu ra umowu.

b) rzutem - jak na drugim

c) wychrytem protem i tytem ra zwiorenia
przewalnym

d) z ramachem (krotko)

e) ra zwiorenia na przedwiazach (chrytem ra
wazyk (jak na drugim) - lub ra umowu jak na
kółkach.

F. Wyrywki - protem - tytem - ra chrytem
chrytkach.

G. Woltynie (chrytem jednoruza ra wazyk drugu

na smole lub skrzepce razynny) wyskoki,
wziary i przecietos kuchne z prawi
walek lub z tytu w prwi - koto odwrotne
(podzi machoto smiate) chwył na ocyk i smole.

H. Kotowoty - przedem - z prwi lub walek
tytem " " "
kotowrot na przed udrin " " " wina
" na obu przedwriach.

I. Wytrymiania. Wyroby wytrymian' umz
nych na Dyzika:

1. porionka nry chwytem ra smole
2. Wyga u podpawie " " " (brudna)
3. Chyziwka obrucim " " "
4. Stanie na karhu wolne - nry sparte c smole

J. Wustania jak na koltkach.
Kombinacje te same co na koltkach
Skoto pondi smole jak " " -

Kraznik.

Kraznik jestto przyrad stwiony z 6 linwek
zakonieromyl drabinkami smolewemi, obrucaji
cy w na odpowietnim haku w smolek uspiturati
lub na stynie na hieku. Obr' miany swieranie:

A. w miejscu. B. w wustaniu. C. w krazimiu.
Swieron w miejscu wywa sie jako przygato =
waweryk lub wady jicli hocke przyrad wir w.
fawiermich np. hocke lub waweryk; moryj wawne
sz swieranie u wustanin; wustaninami sz swi.
eromiami na krazinika sz krazimie.

Krajenie jesto ruch ciator i przysiadu t. t.
wiotko.

Rozrązi krzyżek: w przód w prawo lub lewo
wstac w prawo i w lewo tzn. jeżeli prawe lub
lewe ramie powiactom jest do sirotka boku; wlek
i to tworzą Do sirotka lub na przeciwie boku,
w lewo lub w prawo rakuine od tego, w któ-
rą stronę się powieramy.

Sposoby krajenia: skodem wimnego rodzaju,
kierem wimnego rodzaju, ciator zentacera przy
krajeniu w bok; wywijania odbijajac się
skodem i to: przy krajeniu w przód w tylnym
ramieniu, przy krajeniu wstac w przednim
ramieniu; krajenie lotne tj: jeżeli wybij-
myenny bez odbicia się od rami 1/4, 1/2, 3/4 lub
całe boku.

Gromady ćwiczeń.

A. Tworzenia i zmiany - powieranie jako
ćwiczenia powieranie. Ciężary kładzione
się na dwa smygi krzyżka tworzą ramkami:
do boku i to: skary do sirotka lub na przeciwie
albo do drugi do sirotka i na przeciwie.

W tych postawach wykonywać ćwiczenia:

- a) ćwiczenia pochłonięciem przodem, tyłem lub
tyłem w tył tzn. Drwom, albo konykate w mign.
- b) ćwiczenia na rebarach - także jako ćwiczenia
powieranie. Chwyty mogą być: skary na
dwa drabinki o ramionach przetyk lub u-
grytych, skary na jednym drabinku i to:

przed sobą, lub za sobą, jedno ramie prosto drugie
użyte, lub oba ramiona prosto u frona podniesione;
chwyt jednoraz na jedną Drabinke - Druga rękę
wolną.

Na krzątka używamy także zwiszeń pod pa-
chami. L. wyznaczonych zwiszeń u nastawieniu ko-
staw jak przy zwiszeniach postawnych wykonymi-
my ćwiczenia towarzyszące u krzątaniu tj. br.
Drwon lub koszyczek u krzątaniu.

B. Podpory i ramię (tylko nad Drabinke)
Podpór o ramionach prostych lub ugiętych,
zwisznię; podpór na dwóch Drabinkach tj. jedna
ręka u zwisznię, druga w podporze na drugiej Dra-
bince; siad na wierzchu jedynki.

C. Klustania.

Chwytem za Dwie Drabinki podobne do bruktan'
na kółkach. Klustania wykonujemy się haljint; kci-
dy z ciwirygich robi jeden samach u przed i wstecz
i staje potem następnym itd.

Klustanie Dwójkowe: w zwisznię pod pa-
chami, ręce podane skrzyżnie przed sobą.

Klustanie z półokrętem.

D. Krącenia.

Krącenia wykonujemy we wszystkich zwisze-
niach i podporach sporobami podanymi wyżej.
Poteraus krącenia możemy wykonywać także im-
ne grodnady ćwiczeń jak: równym zwiszeń,
obwoty, wypierania lub wytrzymania. Należy
możemy ustawić jedną lub kilka przeszkód

ponad ktore ćwiczy podenas brzęczenia pnie = skakują albo brzęczy linowych itp.

Ćwiczenia powarzystkie mogą polegać jeszcze na tem, że trzeci ćwiczących prowadzi drugich trzeci ćwiczących stojąc wprost obok nich.

Ćwiczenia na przyczepkach szwedzkich.

Przyczepy: Ławka, Łata, siłownia szwedzka; inne przyczepy moź wzmocnić sił wcale lub mało w d. n. np. konia wjwa się tylko bez tekow. Materaon ni wjwa się wcale.

Sytemstyka szwedzka mójst utwierdza, jak mawa, według przyczep, lecz według pojitynych sztunkow ciata i wzbina łate w ćwiczeniach wolnych jak i na przyczepach od wyiniomienia pojitynych sztunkow ciata. Dla Łatwigręgo przyczepu jednako ćwiczenia są, podam według przyczep.

Ławka

30 cm wysoka, 30 cm szeroka, 4 m długo uprzążona na koniu hakami do rzeźpienie w. u. stawionie szwinem. Ławka dwiż do potrzebnyego wyszka: 1. do ćwiczeń na wierzchu ławki, 2. do ćwiczeń na listwie przebiegającej se spodu ławki, 3. przy szwinem ustawionie do ćwiczeń na równi podłogty.

1. Ćwiczenia z wierzchu ławki.

A. Podpory leżąc. 1. Podpór leżąc przedem - przyciem

Stonio są ćwiczone palcami do brońka; ruc na Lawe
 os, stoją na rami - lub Dzwonnie - z ramionach
 prostych lub ugiętych - obu - lub jednami, przycem
 Druga noga moim wykonują ruchy.

2. Poć, lub leżąc bokiem jednoraz: ręka na Tawce
 noga na rami, przycem noga wierzchnią moim
 wykonują ruchy rozbieżne, albo ręka na rami,
 a jedna noga na Tawce Druga pod Tawka, leżąc mo:
 imy Tawcy w wierzchnią.

3. Poć, lub leżąc tyłem, przycem palce rąk są zwró:
 cone na zewnętrz.

Ćwiczenia te wykonujemy jako ćwiczenia wpił:
 no wrytkach ćwiczących równocześnie w Labrie
 liczonym przez manuzycila. Jeżeli niema dostato:
 nej ilości Tawek, aby wprawy równocześnie mogli
 wykonać prawie ćwiczenie, to powinniś ich być
 przynajmniej tyle, aby trzecia część ćwiczących
 równocześnie była zajęta.

B. Skłony tułowia.

Jeżeli siadaw powolny skłon tułowia wstawa z bryziach
 ugiętych i to: o 45° od pionu lub o 90° od pionu og:
 le do pionu wstawa i odpowiedny skłon wstawa tak, że
 głowa prawie dotyka rami (lecz nie graniczone opri:
 nai się o rami). Porostkano ćwiczący mogą siad trój:
 maci rękami za przednią krawędź Tawki, pwi:
 sznij to samo ćwiczenie wykonuje się bez trój:
 manni się rękami, przycem ręce są oparte
 na biodrach; wreszcie jako utrudnienie wytrę:
 mujemy ramiona w pion.

Najczęściej tutowia wytrzymujemy przez kilka taktów;
a dla uśmiercenia czasu, jak długo mamy wy-
trzymać skłona względnie dla uśmiercenia lub
utwierdzenia skłonu wykonujemy ruchy ramion
lub zwroty głowy. Skłony tutowia wykonujemy
albo na jednej nauce, a w takim razie inny
świerzący przytrzymuje ją przy ziemi nymi świe-
życy na tawce albo ustawiamy tawki
w dwóch rzędach i świerzący zaciera się nymi
pod tawką przecieramy. Skłony wstecz wyko-
nujemy siedząc na tawce grubok albo skia-
kiem poprzek; w drugim przypadku za-
cieramy stopy pod wierzchem tawki.

B. Wzniesienie tutowia.

Z leżeniem prodom na tawce (uda na tawce)
reco oparte na ziemi) wnosimy tutow przy-
ciem dla utwierdzenia. Podajemy ruchy lub wytrzy-
mania ramion podobnie jak przy skłonach
wstecz. Na jednej nauce świerzący z pomocą
Drugich świerzących, na dwóch tawkach z zacie-
pieniem pięt pod Drugą tawką.

Na wierzchu tawki możemy wykonać
takie ćwiczenia w skoku mianowicie: wstę-
pywanie, wyskoki i reskoki, prodom, bokiem,
tyłem jako ćwiczenia przygotowane do skoku.
Wreszcie przeskakujemy przez tawkę prodom,
bokiem, tyłem, także z obrótami ciała.

II. Ćwiczenia ze sznura tawuski t. w równo-
wadze, robimy tak, jak na belku.
Teorya gimnastyki ark. 6.

81.
Druzy łacie miszko ustanowionej wzywają się kłonić
tutawia w bok i wstawać ponad łata, przynajmniej
ustawie się w wyprostacji karygiw. Wziewanie te
całkowicie dla miszki tutawia.

Lata podwojona.

Wziewanie: chwytem ra łata górną, wziewanie
mie i woltęgi. Ło woltęgiawianny uadzeń jako
wziewanie tumaryphie: Dwiek wziewanyk się
Druż obok siebie chwytem karyginym ra górną
łata, zmieniawsz miszka ra prawną, pól abatu.

Wziewanie chwytem ra abie łaty tj. jedną ręką
ra górną + wziewanie, drugą ra dolną + podprone.
Wziewanie, ustawione bokiem, nogi oparte
o dolną łata.

Woltęgi: oboczne, rawnatne, sirowalne;
stawnie wsiady i przeskokki ponad dolną łata,
ravnatka ponad górną łata (podobna więcej
do naszego wymyślu).

Lata ma też zaletę, że może na niej
chwycić kilka naraz, więc Dobra w gimna-
styce ukołnej.

Łianka szerekłowa czyli riktal
jestto system drabinek pionowych przy ściame
zstępnych szerekłach. Opróśniony na niej Dru-
żaji wziewan i wziewanie przy ściame tj sto-
jąc na ziemii 1. " " wziewanie 1. wziewanie
wziewanie w skokach.

A. Ćwiczenia przy siedzeniu.

- a) Skłon tułowia wstecz w postawie wchylonej lub nachylonej: ręce oparte o ściana, równocześnie się na palcach; chwytem za ściana schodzenie w dół przez wyginanie tułowia jest wydatniejszy
- b) skłon tułowia w przód, w lewo lub w prawo z odwróceniem stopy o ściana.
- c) kuczka i przysiad chwytem jednorazem za rękob.

B. Ćwiczenia w zwieszaniu.

1. Postawy zwieszane tułowiem: nogi na ściana, ręce nad głową.
2. Ćwiczenia na rękach tyłem do ściana a w miedzy rękami i wytrzymywanie nogi: podwieszanie i opuszczenie, kurczenie, werty i opuszczanie, wachlowe i Tzeranie nogi.
3. Ćwiczenia postawione, tułowiem: ręce na rękobach; zwieszanie postawione bokiem: jedna ręka na ściana w wyprostowanej barku, druga na ściana grubym; w tym zwieszaniu rękami nogi wierzchniej.

C. Ćwiczenia w skokach.

Skoki na 3. lub 4. rękobu chwytem rękami w wyprostowanej pierci rękob wstępu, za pomocą chwytowego podparcia na rękach z postawy bokiem jednorazem rękob w rękob ramachem nogi wolnej.

W zwieszaniu na rękach tyłem do ściana rękob w przód ramachem oburącz.

Na białym szablony możemy wykonać również
 ćwiczenia podobne na drabini pionowej, a mied-
 tym wstawianiu i przechodu wzdłużnie tj. pro-
 sto do przodu i jejnej drabinki na boku w przeciwnych:
 porządku albo spójnym i ich kombinacjach
 (podobnie jak przeplatania na brzośnie wrotach).

Wynalazki ćwiczenia według systemu me-
 tód, nie wymagające z natury wnej szybkości
 ruchu wykonuje się cichym powoli.

Ćwiczenia na białym szablony
 a brzośnie tego porządku możemy wykonać
 w następujących wykładach, imo zaś z przeważają-
 ciego ćwiczenia.

Wynalazki ćwiczenia na porządkach wstę-
 piemy albo pojedynczo tj. systemem ra-
 dykalnym albo zbiorowo tj. w grupach lub kil-
 ku ćwiczeniach wykonuje się ćwiczenia od-
 wrotności w tablicy białym przez naw-
 sypia. Ćwiczenia zbiorowe, w grupach, mają
 również na porządkach wstępnym.

Ćwiczenia na porządkach towarzyszących
 także ćwiczenia mogą być jeden ćwiczenia w grupie
 nie mniej, bez czasu nie do wykonania lub
 sprawa drugiego lub więcej ćwiczeń.

Ćwiczenia bez przeproszeń.

I. Ćwiczenia wstępne

wzruszają się na: murawy, powroty i kręgi
kierunkowe, pochody widelne, reje.

Murawy jętko i wici ćwiczeń wędrownych, traktujemy
o wzmocnieniu mięśni i wickonych ćwiczeń na
spłaszczone wydechowe, w tym, od muraw: 5. Tenar: 4. wic
remia widelne i wędrownie: 3. Korkary Do ćwiczeń
widelnych; wymaga się jest znajomość ćwiczeń
widelnych Do Dwidziny wędrownie.

Wielkie ćwiczenia murawy wykonujemy na
wzruszają, który składa się z dwóch części: 2. w
powroty i hastry. Najswierd' objawienia ćwiczenia
to ma wykonać wytrzymałość i powroty i wędrownie;
brzość wzmocnienia w którym ćwiczenie ma
być wykonane i wytrzymałość i wędrownie i Do-
bitnie. Tutaj one wykonać wytrzymałość i wędrownie
lub wzmocnienia i wędrownie i wędrownie.

Między sobą i w hastry wytrzymałość i w
kierunkowe i wędrownie, aby ćwiczenia mogli
się wykonać. W niektórych przypadkach to Do
murawy i wędrownie, patrz wzmocnienia, i wędrownie.

Przy starożytności w wędrownie ćwiczenia stoją
na 3 kręgi przed Dwidziny, inni na prawostron
od niego w jednej linii prosty. Na wędrownie, 2. w
i wędrownie i wędrownie wędrownie i wędrownie, 2. w
wędrownie i wędrownie i wędrownie i wędrownie.

prykieeraja prostaw, rosadna, verchuzje Dalnogo
 wchodu sp. „stawaj w rjad, stawaj w Drowurad,
 stawaj w serocy w prawo” itp. w ocyku wracaja in-
 stawujaj, nie tak jak stali przedtem. Pochod:
 „wraci” oznaczaj powrot do poprzedniej po-
 stawy i wyposa nie go w tedy jicli szieremi
 jicli szieremi popravit. Oko wchodu: „w le-
 wo wraci” i podobnych wyposa nie wypracu w lewo
 front, jicli szieremi miec ustawieni rjadane.

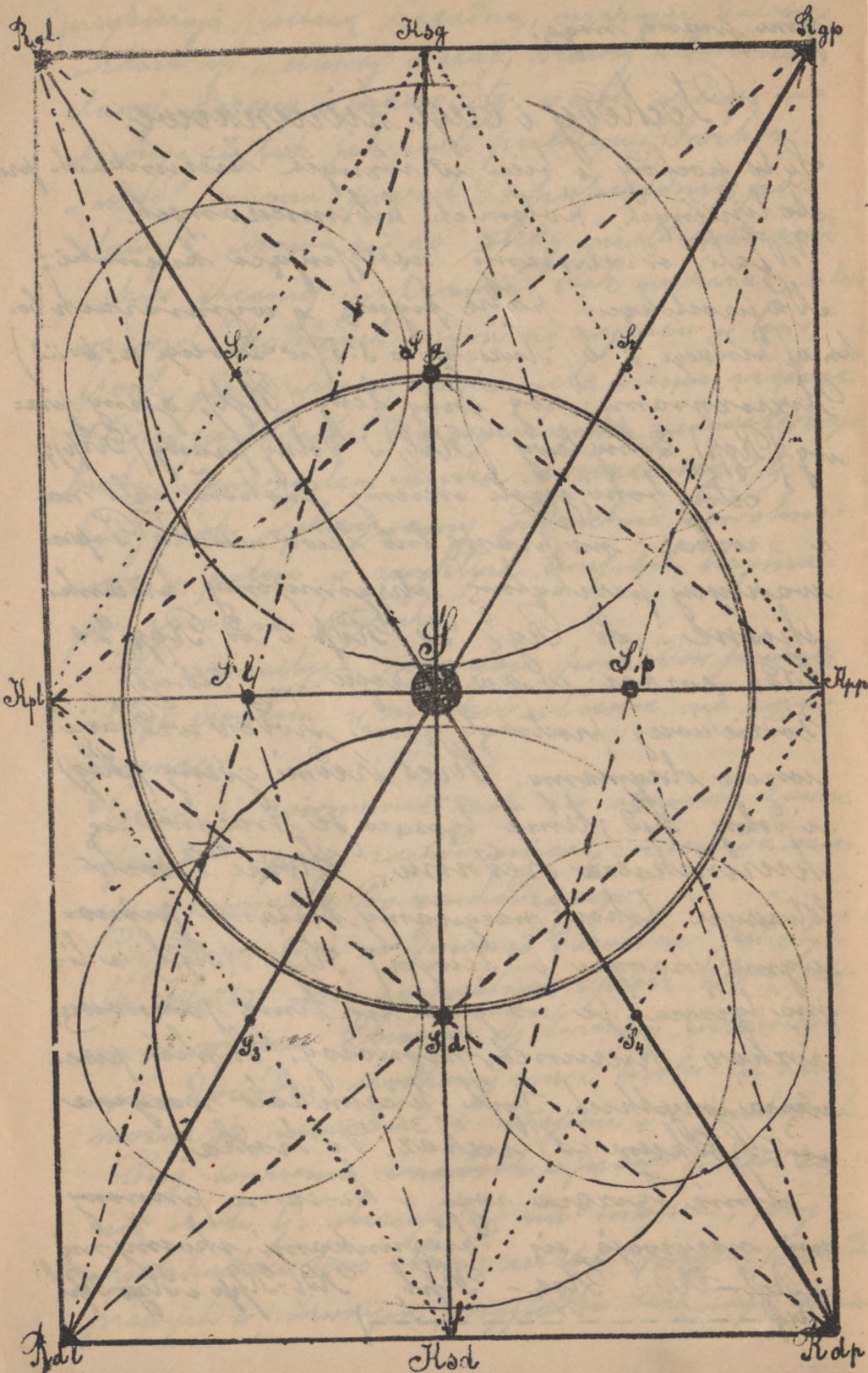
Przy pochodach dwa wyznaczenie jednolajnego
 kroku wyznajemy len. kroku szieremego tj.
 kazdy krok wykonywany oddzielnie w szieremi-
 nom, a potem w szieremym tempach trzymaj-
 jicli ruce na boczach.

Do wznajetych wstajaj pochodow pochodaj
 i biegi szierem w muszce szieremi nie szieremi
 szieremane.

Wznaj i rownanie robi nie szieremi szieremi
 w prawo; przy zachodzeniach wznaj do szieremi
 wznaj, a rownanie do zachodzenia szieremi.

Przy ustawieniu w Drowurad Drowurad jest z tyłu
 szieremi pluton idzie szieremi. Oprócz szieremi wy-
 wa nie wyposa szieremi tj. szieremi ustawiaja
 szieremi za Drowurad, szieremi na 2 kroki za nim;
 szieremi ja przeswabid i szieremi i w pochodach.

Przy szieremi szieremi w prawo prawi nie
 szieremi szieremi tj. szieremi nie na szieremi, przy
 szieremi w lewo szieremi; szieremi przy szieremi do
 szieremi w szieremi przy szieremi szieremi w Drowurad



Korkaa: wchod do krcm pionowego wrględnie
wchod do rogu. Dudażo ktoręgo!

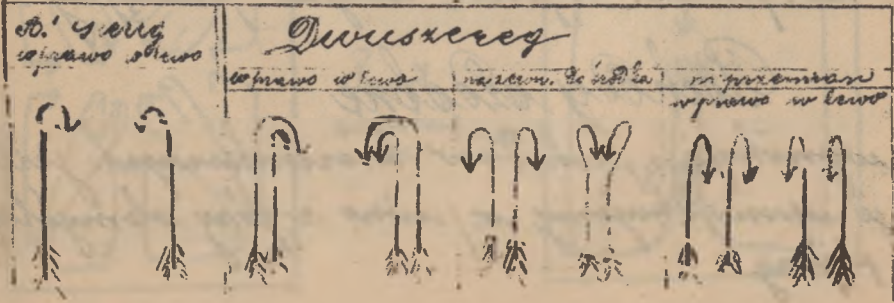
Kierunki od rogu do środka średnich są
Rgl - Kld, Rgp - Kld, Rkl - Klg i Rkp - Klg
fig wchod, wchod do
krcm średniego wrględnie wchod do rogu dol-
nego lub górnego.

Kierunki krcm do krcm pionowych, do
krcm średnich są: Klg - Rgl, Klg - Rgp,
Kld - Rkl, Kld - Rkp; fig.....

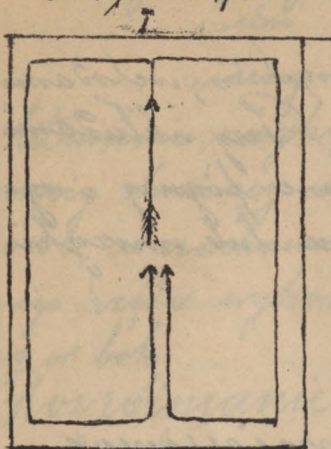
Korkaa: wchod do krcm pionowego lub
wchod do krcm średniego i dalej do tego
z którego do którego idziemy.

Opisujemy wywane ustawienia i zmiany
ustawień przy schodach kierunkowych:

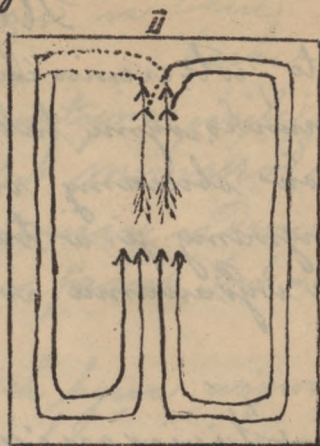
1. Przeciwchod w szeregu w prawo i w lewo
gł. przy wzniesieniu i schodach
2. " " w szeregach w prawo lub w lewo
3. " " " " na szeregach: lewi.
4. " " " " w lewo, trawi w prawo
do środka.
5. Dwuszerogim naprzemian w prawo lub
naprzemian w lewo



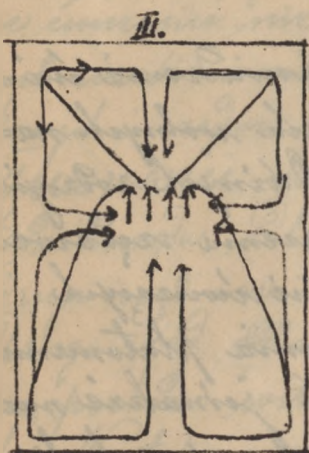
Przykład pochodni odobnego?



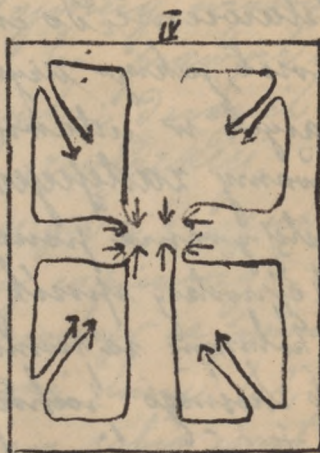
I
Pierwsza w prawo, druga w lewo
W dwójki w kierunku środkowym



II
Pierwsza dwójka w prawo, II w lewo
W trójki w kierunku środkowym



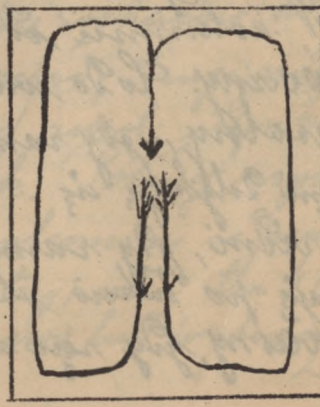
III
Wszystko do rogów!
skręcaj do obrotowych
środkami do góry
IV



IV
Dla równania funkcji
pochod.



V
Powrót
odwrócić.



Reje

to jest ćwiczenia wolnych z wychodami
niezwrócić uwagi lub z mustrą. Przy ułożeniach
reju obciążamy również pewne figury i wy-
konywamy je w taktie spiewu lub muzyki
bez wydawania rozkazów.

Ćwiczenia wolne miejscowe.

Ustawienie do ćwiczeń:

Sposób, jakiego używamy do wprowadzenia ćwiczących w ustawienie do ćwiczeń wolnych nazywamy zastępowaniem. Obowiązkiem rodziców i nauczycieli jest prowadzić nas ćwiczenia rzędowne. Najprostszym sposobem jest ustawienie ćwiczących w kolumny za pomocą rozpięcia plutonami lub hasłowego pochodem. Ćwiczący jednakże może na taktie w innych ustawieniach np. w kole lub kręgu.

Krosteje.

W kolumnie odwrócić uwagę na wzrosty czołowy i ogony. Co do wielkości wzrosty może być:
a) walcowy, gdy ramiona w bok podniesione
nie dotykają się
b) średni, gdy ramiona w bok podniesione się
gają po bokach stojących
c) wąski, gdy ręce sięgają karków lubi stojących.

Rockary: wolny rodzaj - ramiona w bok
średni " - ręce na boki
ciężki " - " " barki

Ustawienie rwyhki jest jedynostajne jeżeli
wzruszy ćwiczący się przód lub mimosrod-
kowe, w nachyleniu jeżeli ćwiczący odru-
gnęz rządu wykonaj bok w prawo lub w le-
wo w bok.

Rozróżnianie ćwiczących bywa wywa-
żone gdy chcemy wykonać jakiś ćwiczenie
obrotowe tan. jedna postać ma wykonać in-
ne ćwiczenie niż druga. Najwięcej wyprac
jest wrotki namie szeregu tan. prawych i
lewych i rządu tan. pierwszych i drugich.

Tworzenie kolumny szereżkowej.

1. Dwurzędowo odliczamy pierwszych i drugich
i drugi rząd ma te same białe i pierwsze.

Drugi rząd oddalamy od pierwszego za pomo-
cą pochodu wstecz na 4 kroki białe 1, 2, 3,
4. Następnie wszyscy ćwiczący robia zwrot

w prawo lub w lewo (na 5). Pozaom pierwszy
robia bok w lewo, drugi w prawo w bok,
(na 6). Początkowo wybiera się rockarow: ko-

lonna w prawo (w lewo) w rękod; drugi rząd
4 kroki wstecz; w prawo w lewo zwrot; jedynki
w lewo, dwójki w prawo w bok. Trójki wywa-

żony krótkich szereżków: kolumna w prawo
(w lewo) w pochod! raz, dwa, trzy, cztery tan 4 kro-
ki wstecz) pięć (tan. obrót w prawo lub w lewo)

nie! (wzrost)

Do sterowania do ćwiczeń rytmu powód
Do pierwotnego do pierwotnego ustawienia, następuje
odwrótnie od rockar: kolumna w Dmura, roz.
1, 3, 4, 5, 6!

Stanowisko prowadzącego.

Gdy ćwiczący są już w makrotem ustawieniu, sta-
je prowadzący twarzą do ćwiczących na podwyższe-
niu tj. pomieszczenie Im wysokim o powierzchni 4m.

Z tego stanowiska raportuje prowadzący cwi-
czące pokazując równocześnie ruchy, imena
takt i wydaje werelkę rockar. Do wypracowa-
nia raportu rockaru stawy brońka nawa ruchu
i zwirły spód wykonania tegu; Do wypracowa-
nia haste stawy liuby: roz, dwa, trzy, np. na
raz podnieś ramiona w pion, na dwa ra-
miona opuść, potem liczymy: roz, dwa, roz
dwa, roz trzy, roz cztery.... roz Dokł. tj. gdy
ćwiczenie kończymy.

Gdy ramiona są mierzynne podczas ćwiczeń
np. przy ruchach nóg i tułowia wtedy prze-
dzący wydaje werelkę: ręce na biodra! lub
ręce na bryle..

Okazywanie ćwiczeń.

Naużyciel skaruzie ćwiczenie wykonuje ru-
chy w przeciwnym stronie ciała tak, jakby cwi-
czący widzieli go w zwierciadle. jeżeli raporia-
wa: podnieś lewą nogę w przed. to sam podnosi
prawą nogę w przed.

Do okazywania moim uczniom. Wzrosty kręgi i inne
 ręk. tw. okazywali, których ustawiamy tyłem do
 twierdzących, rozwodzący ręk. białe wolnym, mnie
 przechodzą ręk. i poprawiają błędy. Nauzący
 powinnisz ćwiczenia uważać: 1. na równoczesność
 w wykonywaniu ruchów i na samo wykonywa-
 nie, aby były one całkowite i do głębi, nie powierzch.
 2. by były skuteczne ten. wykonywano z pewnym
 materjałem mięśni. 3. by były piękne. Wymogi
 te stosuje się w ogóle do wszystkich ćwiczeń gim-
 nastycznych.

Przebieg ćwiczeń.

A. Ruchy członków ciała. B. Postawy i ich
 zmiany. C. Wytężanie członków ciała
 i postaw. D. Postępy, E. Obróty.

A. Ruchy członków ciała.

I. Ruchy ramion.

a. Ruchy ramion prostych:

podnoszenie i opuszczanie (dwudziałowe)
 wznoszenie (trzydziałowe)

b. " ramion skrzyżowanych:

skruszenie i wzniesienie
 uginanie i prostowanie

c. " ramion mieszanych tj. ramion prostych
 i skrzyżowanych (trzydziałowe)

d. " " szerokości - w podwójnym
 do ręk. lewa ręk. ramiona i skruszenie

98. Powyższe ruchy mogą być: jednostronne lub
wykonywane tylko jednym ramieniem i obustron-
ne tj. wykonywane obu ramiionami; obustronne
możą być: równostronne tzn. do przeciwnej sy-
metrycznych i równoległych, albo różnostronne
tzn. Do przeciwnej ramiona w różnych kierunkach
np. jedno ramie w przód, drugie w bok; ruchy ra-
mionami naprzemiennie tzn. jednym i drugim
ramieniem wykonywany pewien ruch naprze-
miennie.

Stożone kierunki ruchu.

Kierunki proste: w przód, w bok, w pion, wstecz
i dół; kierunki skośne: w przód na prawo
w przód do środka, w pion na prawo, w pion
do środka; w dół na prawo, w dół do środka;
wstecz na prawo, i wstecz do środka.

Kierunki skośne równoległe są: w pion
wstecz, w dół wstecz, w przód na lewo, w przód na pra-
wo; w pion na lewo, w pion na prawo; w dół na
lewo, w dół na prawo — wszystkie sąto ruchy równo-
stronne.

Przy ramionach prostych wyrobimy: prze-
nośnię wyżej i przeniesienie ręką lub obró-
żeniem. Z przeniesienia ramion w dwóch przeciw-
nych kierunkach wynika wywijanie ramion;
z przeniesienia ramion w kierunku przeciwnym
wynika kręcenie ramion.

Przebieg ramion z którego kierunku
wyprowadzamy nazywa się przeciwieństwem

postawa ras z kłórej wyhodzimy - postawę
pierciwotna. Piercwotnem potwornem mris byt
ratem karde potwornie ramion nietylko
zwiste. Najwięcej używane jest potwornie ra-
mion zwistych przy ruchach, a szerszym
przy zwistach.

Ruchy ramion szersze:

Ruchy szersze (szersze, szersze): szersze =
szersze lub szersze; szersze: szersze, szersze, szersze,
szersze szersze tj. szersze szersze;

Ruchy szersze: szersze tj. szersze szersze
i szersze (szersze).

II. Ruchy tułowia.

A) Skłony i postawienie: szersze szersze tj. szersze =
szersze szersze; szersze szersze i szersze, szersze szersze.
szersze szersze, jak szersze szersze szersze.

B) Skłon szersze szersze szersze szersze szersze
szersze szersze.

C) Skłon szersze lub szersze

D) " szersze i szersze na szersze

E) " szersze i szersze " "

L dwiema szerszymi ruchami tułowia wynika
szersze tułowia, z szersze szersze szersze.
szersze szersze tułowia.

B. szersze i szersze tułowia szersze szersze
tułowia szersze szersze i szersze lub szersze
szersze szersze szersze i szersze szersze
szersze szersze, szersze i szersze szersze.

Wszystkie metody uwodźliwej ruchy tutaj są bywa-
ją wykonywane w postawach bieżących.

III. Ruchy nóg.

- a) Ruchy nóg prostych: podnoszenia i opuszczenia,
próchnienia i przewracania
b) " " skręconych: skręcenie i ceuty
c) " " mieszane:

Ruchy nóg prostych jednostennych w kierunku
głównym: w przód, w bok, wstecz; w kierunku
skrajnym: w przód ramienia, w przód do irotki,
wstecz ramienia, wstecz do irotki.

Te skręcenia są wykonywane głównie dwa: skręcenie
nóg w przód i skręcenie nóg wstecz.

Kombinacje: ruchy ramion i tułowia

" " i nóg
" " i " " " "

Wszystkie ruchy rąk i nóg w ruchu:
mały: ruchy jedno- i dwu-kierunkowe ten-
same ramię i noga idą, w tym samym kie-
runku są w skrajnym kierunku.

Wszystkie ruchy jednostennych ról i ról:
mały: ruchy równoległe i przeciwnie-
tę same ramię i noga idą, albo przeciwnie,
mały: ruch, albo przeciwnie.

B. Postawy i zmiany postaw.

1. Postawy proste tj. o nogach wyprostowanych

A. Spojona: a) zaradna na rękach ¹⁰¹ lub na palcach, b) skrzyżna w lewo lub w prawo (również od tego, która noga jest przednią); kramienian-jereli jedna pieta jest w wylebinia stopy drugiej; miernica - jereli stopy są jedna przed drugą w linii prostej.

B. Postawy proste: wyprost. w pion, wyprost. w bok, zakrok. t. wstawa kroczna boczna: wyprost na ram. lub do siódki, zakrok na ram. lub do siódki.

Przyręcznie postawy proste wykonujemy:

brakierem t. ruchem jednej nogi.
przekrokiem t. w obu nogach (na białej kopy!)

2. Postawy ugięte t. obie nogi ugięte

a) kolana jereli nogi miernie są w kolanach ugięte mniej więcej pod kątem prostym

b) przysiadane jereli nogi zupełnie ugięte

c) klęczne jedno- lub oburącz

d) uciernicere t. nogi pod kątem prostym w kolanach ugięte.

3. Postawy mieszane t. jedna noga ugięta, druga prosta

a) kramno-kroczna jereli noga przodowa ugięta, a tylna ugięta

b) przysiadano-kroczna kramno jak a) lecz noga tylna ugięta.

- a) klecno - krawane tj. jedna noża klary, druga
jedną rękawicę i sprządek lub wstęgi
- b) postawy wyprawne: jedna noża postawiona pro-
sto, druga krawane rękawicę (przekrzy-
wle do przodu, we wznęślnicki kierunek)
- c) seńki: wstęgi - noże, postawione rękawicę
w kółku, noże krawane, wyrównane
z tyłu; opieramy na palcach - i pra-
wo lub w lewo.

C. Wytrzymałość.

Łecka: wytrzymałość jest to wytrzymanie w pre-
nem potężnym pnie siłki tartan.

Próby: a) wytrzymałość postawienia -
krawane a) postawienie ramion. Przy wytrzymo-
waniu wyciągnięciu w kierunku np. przy postawie
ruch w prawo, przy wytrzymywaniu ramion
rozciąganie i przyciągnięcie przodu, stwierdzanie i ramy.
krawane rękę, rękę wachlową tj. Próbujemy r-
krawane w górę i w dół lub naprzód i wstecz, wra-
żenie ramion tj. gubienie ramion, przyciągnięcie
ramion lub krawane ku górze, rękę wyciągnię-
cie tj. przyciągnięcie ramionami pobocznymi,
stwierdzanie (potężnie ramionami przyciągnięciem
siłki krawane, przy krawaniu wielki palec jest
rękawicę ku górze, krawane - mały palec
ku górze)

D. Toskoki.

W mijaniu i z mijania: postok poniż i powyż
w różnym postawach. Podczas przekłosa mo-
żemy wykonywać ruchy nóg w linii antary
przy postawach powyż.

E. Obroty.

Reverwimamy $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ i cały obrót podobnie
jak przy musku. A

Laczenia pięciu gromad ćwiczeń ruch.

Laczenia mogą być podobne, potoczne i po-
czworne np. $AB =$ ruchy czołkowe i zmiany postaw

$AC =$ " " i wytyżenie

$AD =$ " " i postępy

$AE =$ " " i obroty

$BE =$ zmiany postaw i ruchy czołkowe

i t.

Potoczne np. $ABC =$ ruchy - ruchy - postawy

$ABD =$ " postawy, wytyżenie

$ABE =$ " " postępy i t.

Laczenia te mogą być albo różnorodnymi tj. np. ruch
ramion i nóg wykonywanymi jednocześnie, albo po-
dobne tj. po wykonaniu jednego ruchu robimy inny.
Przy laczeniu gromad otrzymujemy ćwiczenia wielo-
szkieletowe tj. dwa, - trzy - cztery, pięć, sześć, osiem-
szkieletowe. Więcej szkieletów ćwiczeń wypracować ni
możemy gdyż strzegają one prawideł ćwiczeń.
Przy układaniu lekcji uważamy ćwiczenia

liebami np. ćwiczenie *Swiatobłone* tj. etajone
 a *Dwork* elementar' *swiacarany*: 1(2) *tan.* i.e. na
Dwork *wracamy* do *postawy* *pirowatnej*; przy *orte-*
rotacyjnych *musimy* *wracac'* do *postawy* *piro-*
watnej albo na *ewa*: *orty*, co *oznacza*my:
 1 2) 3 4), albo *Dupiro* na *orty* co *sie* *ozn.* 1, 2,
 3, (4). W *ćwiczeniach* *nie* *nie* *wskazywac* *postat* do
postawy *pirowatnej* *moze* *byc'* *na*: 2, 4, 6 tj. *opi-*
sanie: 1(2) 3 4) 5(6) — albo *na* *tery* i *usi*, + *pitnie*
 1 2 3 4 5(6) albo *tylko* *na* *usi* — 1 2, 3, 4, 5(6).

Przy *ćwiczeniach* *wennosachtonych* *moze* *byc'* *po-*
mit do *postawy* *pirowatnej* *na*: *Dwa*, *orty*, *usi*,
usi, albo *na* *orty*: *stw* *lub* *stw*, *Dupiro* *na* *con-*
to *ostatnie* *moze* *wygnane* *jako* *trudne* *do* *zapa-*
miestania.

Ćwiczenia ciarkarni.

Ćwiczenia te nie *wymagaj* *sie* *wiele* *sił* *innych*
wolnych, *tylko* *ciarkarni* *tylko* *jako* *obciążenie*
ramion *dla* *wydatnienia* *ruszeń* *i* *wennosie*
ich *orientacji*. W *metodzie* *swiacarnej* *nie*
wyjaw *sie* *ciarkarni* *przegląd* *tj.* *oni* *ciarkarni*, *ani*
lasek, *Wielkość* *ciarkarni* *powinna* *byc'* *razo-*
zawana *do* *wieku* *ciarkarni* *jednak* *nie*
nie *nie* *sie* *ni* *na*. Do *lat* *10* *wygląda* *nie* *wy-*
wa *nie* *ciarkarni*, *od* *10-14* *lat* *muszą* *wyprze-*
ciarkarni *maty* $\frac{1}{2} = 1$ *kg* *żelaza*, *po* *14.* *roku*
ipia *wiekszych*. *Gramia* *może* *sie* *nie*

przeprowadzić, gdyż zależy ona od indywidualnej
siły ćwiczącego. Wyższe bardzo walczył się:
ruchów między uszkarane. Ładów ćwiczeń szerepni-
my z ćwiczeń wolnych wywołując ruchów ra-
mion. Do pierwszych uszkaranych potworów ręki.

Ćwiczenia uszkarani wyodrębniają, wyty-
mami i ruchy uszkarane ramion. Jeżeli
ramiona potworów ćwiczeń są nierównymi, wtedy
którąś ręką przed, z boków lub za sobą, ca-
łkowicie od tego u boku, stronie mamy nastąpić ruch
ręzy wykonac tak, aby nam nie przeszkadzały.

Ćwiczenia łaskami.

Ćwiczenia łaski Deconiana.

Długość łaski 120-150 cm.

Chwyty: nachwył, dwójchwyt, podchwyt, chwyt od-
wrotny, wyciągnięty, podchwyt skręcony.

Rece: symetrycznie tj. na szerokości ramion; albo pro-
sto tj. w przód. Chwyty: podchwyt lub dwójchwyt
wyciągnięty przy obracaniu.

Potworów łaski względem ciała: a
całkowicie tj. łaska równoległa do ramion
bocznie " " prostopadle, " " a ró-
wnoległa do przodu ciała.

Formy: pionowe lub skośne.

Potworów całkowicie poziome może być:
ramiona umiarkowanie przed sobą, proste, ramio-
na u boku, ramiona u boku, u przodu

sa jursze wytrzymania biernie, których
wzywamy, jeżeli ramionem są, mierzymy tj.
trzymając łaskę na barku, rękami spactami
o mię, przegubami, lub trzymając łaskę na
łopatkach lub barkach przedramionami.
Wytrzymanie tych wzywamy przy ćwiczeniach
tutawia lub nig, są one bardzo dobre dla
prostowania postawy.

Przy niektórych ćwiczeniach wzywamy łaski
jako podpory trzymając ją jedno - lub
oburącz np. przy zmianach postawy postko-
trzem lub przysiadach jedno - lub oburącz
nadal wzywamy się łaski jako podpory do
dźwien i podparcia łez.

Łaski ielazne.

Długość łaski 80 - 90 cm

Układ ćwiczeń jak przy ćwiczeniach wloznych.

Potrozenia łaski " " łazce Dremianej
Chwyty: oburącz za uba końca, oburącz za
jeden koniec, jednorącz za środek łaski - przy
wytrzymaniach, " " koniec " "
ciężsach.

Ruchy wykonywamy Droga, najcięższ
funkcją lub kotem.

Zmiana potrozenia łaski wykretem tj.
prawysem i jednogo potrozenia podchwytów

Do innego potrozenia chwytem w dół.

(bardzo trudno przy ćwiczeniach ubierać wyżej)

Uwagi ogólne. Ćwiczenia laskami pnie-
rabiasz miewamy jako ćwiczenia towarzyskie
i tym celu używamy wózków wędru lub se-
regu sąsiedniego baszki i wykonyjemy rozma-
ite ruchy. Dalsze ćwiczenia towarzyskie pole-
gają na tem, że ćwiczą trzech i naprzód robi
dwóch jakis ćwiczenie np. trytaktowe, a po-
tem obiora trzeci i tyle słyszą laską i robi
Dalszy ciąg ćwiczenia. Laska może być u-
żyta jako wózek jeżeli ją dwóch trzymają,
a trzeci na niej ćwiczy - a dwie laski
jako słupki proste; wreszcie trzym
laskę jako do podnoszenia ćwiczących
w ćwiczeniach towarzyskich.

Ćwiczenia wolne postępowe.

Pierwsiastki ruchu: a) krok prz. nogą prz.
yż noga b) sun prz. nogą jedną do dru-
giej się przesuwa. Z pięta roni tych trzech
pierwsiastków wykonywać można wszelkie
ruchy jak płazy i najbardziej rozwikła-
ne baszki.

Kombinacja: a a b. krok krok na-
rzuć się płasem skośnym, a jeżeli
poruszamy się dalej - czołem wyprostym.
do do kierunku miewamy je wykonywać

naprzed i wstec we wszystkich kierunku, sili.
Kombinacja ab ten. krok a sun, z niej po-
staje plas suwany, a ten drugi postawiony
mierzysis chodem suwanym, który może
być równie naprzed i wstec.

Kombinacja ac tj. krok a stop. Daje
nam plas postawiony wstec równie na-
przed i wstec.

Kombinacje potrójne: aba = krok, sun,
krok, jestto plas zmienny naprzed i wstec
a ab " " suwany itp.

Ćwiczenia postępowe bywają to suchami
pianymi przy ćwiczeniach na miejscu.

np. krok lewą nogą, prawą lekko pod-
mieć, # prawą wstec, lewą podmieć = chód
chwiejny i może być wykonany naprzed
lub wstec; jest używany na równowagę.

Wyrzut lewą, prawą podmieć wstec - za-
krok prawa, lewa " naprzed, wy-
" lewa, to samo drugą nogą idąc tam.

Jeżeli chód postawiony z naginaniem tułowi
to powstanie chód kłujący; jeżeli chód po-
stawiony z wyprzedem to powstanie chód
wypadkowy.

Chód z zmianną postawą na skrzyżnię
" ukradkiem na palcach.

Chody mierzysis wykonują z kłękami-
ni lub wykonują podnosząc chodu

ponownie postawy up. przysiad.

Jeżeli powyższe trzy pierwiastki pociągnijemy z obrótami to powstają tańce, jeżeli z prostokiem powstaje plus marurany itp. Czteremian te mogą być wykonane z powrotem na przeciwnie miejsce, jak to raz: czejmie robiemy u kolumnie lub postępowo naprzód, u tył, albo u bok.

Ćwiczenia maczugami.

(patrz, wzorymk: e Tenar: Ćwiczenia maczugami
Ludw. Gubrynowicz: Schmitt)

Trzy ćwiczeniach maczugami wykonuje się powtarzanie Tutek i okręgot. Co do wielkości wzdłużniamy:

1. Którę wielkie tj. o promieniu wyprostowane = za ramieniem i maczugą.
 2. „ „ małe o promieniu długości poł. ramienia i maczugą tj. przy ramionach ugiętych.
 3. „ „ przyczerne o promieniu samej maczugą.
- Przebieg ćwiczeń*
Wszystkie ćwiczenia być wykonane przed lub za ramieniem.

Co do kierunku: a) przodem przodem o ramionach u bok, b) u tył lub u górze zaliczanie do tego jak rażony ramy.

to powrotem przodem: koto na rękach lub do światła, z powrotem u tył, koto na rękach lub do światła.

Trzy równo skonych ruchach koto u tył

Ygryjska.

1. Różnicą są to ćwiczenia bez przyrządów i bez przyborów lub z przyborami wykonywane jako ćwiczenia jednostek lub jako ćwiczenia towarzyskie tj. Dźwiękowe, śpiewkowe itd.

Jak sama nazwa wskazuje niema tutaj sztywnego układu, a są to ćwiczenia przemienne z przyrządami na ramię.

Ćwiczenia jednostek.

1. Postawy, postawienia ciała i ich zmiany: wycieczki: wielki wykrętek, wkrętek, wyprętki, ręce z rękami wycieczki się dotknąć rękami; postawy mieszane tj. na rękach i nogach, podpory: kilka wszystkich postaw na przyrządach i to przewodem, sztytem, bokiem, łukiem, w ramionach prostych lub ugiętych obu lub jednemu ręką, lub jednogłosem itd.

Podpory: klasyczne tzn. z rękami i stopami z rękami: jedno- lub oburęczne.

Siady: wycieczki, wolny (gdzie nogi są postawione) w nogach wyprostowanych, zgiętych lub skrzyżowanych (kroczyki); siady: spójne lub rozbieżne.

Ćwiczenia: przewodem, sztytem i bokiem w nogach wyprostowanych lub zgiętych, spójne lub rozbieżne. Wszystkie to są między innymi ćwiczenia. Ćwiczenia same polegają na łączeniu tych postaw i postaw w zależności ich ramiennych. Ćwiczenia gimnastyki: str. 8.

Niektóre choroby są:

Postępek w różnych postaciach, postępek w obrzeczku
ty. w obrzeczku: zachowanie nog w lecie, postępek
kuczny, kuczny, z chorobą obu przednich
włosów w 90 uderzeniu się postępkami z postępkami,
postępek z porażeniem nog tak, aby palcami
ręce dotknąć stop, postępek z całym - półtora
lub podwojonym skrętem ciała, postępek w otokach
couch ty. z uderzeniem post. o siebie postępek;
stępkine ty. z skrzyżowaniem i tyżeniem nog,
postępek stępkine w obrzeczku itp.

Zmiany postępków leżących - jak na przykładach
Postępek i postępek w postępkach leżących, męski,
w tyżeniu bok

Postępek w otokach postępków leżących, przy-
czem się obrzeczku tyżi nogi inierczy tyż.
rękami idziemy z prawą lub w lewo dookoła
nóg, albo się w ramiach, a nogami ty-
kamy postępek, albo się jak i w otokach
tyż. rękami i nogami ugnamy postępek.

Niektóre z takich postępków mają sobie nazwy
np. jarczerka tyż. postępek w postępkach przednich
z ramiach ugnętych, nogi skrzyżowane,
postępek tyż. postępek w postępkach przednich z ra-
mionach przednich, nogi skrzyżowane na tyż.
dwierem w siadzie.

Materiale z siadku skrzyżowego lub spójnie-
go i siadania z postępkami skrzyżowej lub spójnej
bez sumy rok; w siadzie przewlekcia jedny

lub obu nóg, ma tak utworzony za pomocą,
chwytu rekami lub kci¹¹ chwytem
jednej ręki za st¹² p¹³.

Ćwiczenia w rękach; ruchy
jednej lub u u nóg np. podnoszenia i mały:
wzrost, nogami: leżenie przeważnie;
leżenie na wznak, nogi pod kątem pro-
stym do tułowia.

Ćwiczenia do siadu i leżenie, siadanie i
leżenie na boku (kolyska); z leżenie
na wznak wstawanie bez pomocy ręk
cia i in, ramieniem nóg i wychwytem.

Ćwiczenia łokcienne ruchy nogi wierzchniej:
podnoszenie, opuszczanie i wady.

W leżeniu przodem ty, na brzuchu: wno-
szenie i opuszczanie tułowia i nóg.

Wytrzymanie: podjęcie równowagi: ko-
łana kł¹⁴ na kci¹⁵ i tym podobne pro-
stawanie jednej nogi w tył.

Podjęcie równowagi s nogach wstawanie
równowagi ręk.

Porównanie nóg sprężone lub rozszerzone

Waga w powietrzu za jednym lub obu kci-
ciach, waga walek.

Stanie na rekach o ramionach ugię-
tych i prostych, ciężkim o kci¹⁶ ugiętych
odkrocie jedno - lub obur¹⁷, skokiem na
rece; stanie na przedgarstkach i głowie.

Wzrosty nie równo, nie równo w wady i in

6. przewrót bokiem.

- 7. " wstawa na plecach do podawy, do podawy brzoj przodem, stania na rękach
- 8. " i przewrót wolny (salto mortale) w przód, wstawa, w bok, w mijanie lub o rękach.

Łącząc pojedyncze elementy tych grup otrzymamy kombinacje.

Niektóre ćwiczenia Dvoynkowe.

Łączenie dwóch ćwiczących przodem, ustawianiem i przewraniem rąk;

Łączenie siadu tyłem (plecy uparte o siebie) wstawianiem

Dwóch ćwiczących w postawie tyłem Do siebie obrotu ra bokiem - zginaniem kolanu - Dawać

Dwóch ćwiczących w postawach brzoj - jeden przodem nogi wstrząsnie - Drugi w pozycję na nogach przeciwlego - pochył przód - rąk

Dwóch ćwiczących w postawie brzoj przodem jeden Drugiemu rękami nogi na kark i wlewać się po nim (wzr)

Dwóch ćwiczących jeden w postawie brzoj, Drugi trzyma go za nogi przodem lub tyłem Do niego obrócony (barki)

Równocześnie wzięcie dwóch ćwiczących jak wzajemnie przewrót, (polej) w przód i wstawa.

Jeden ćwiczący brzoj na plecach trzymając ramiona w pionie - Drugi w postawie rękami na nogach przeciwlego, a nogami na rękach przeciwlego (barki bokiem)

Jeden ćwiczący stoi na ziemi, Drugi staje na rękach i opiera przedramię na barkach pierwszego: odpowiedź przewracania ćwiczący umiennie, same rale.

Dwóch ćwiczących tworzą do siebie chwyty, chwyty w pół (kulej, w postawie łabędzi)

Dwóch ćwiczących tyłem do siebie: przedni nagina się wstecz, drugi chwyta go za krzyż i przenosi nad głowę do przodu, nagina się i sam wstecz.

Woltyje jeden przed Drugim.

To ćwiczenie robimy z tem upodob, że jeden jest bieżący i drugi niejako za przynędkę na którym ćwiczy Drugi, albo jeden pomaga Drugiemu.

Woltyje wokół siebie. Przeskok wokół siebie przed Drugiego ugiętego lub prostego z podporą o barki lub o głowę obu - lub jednoręczy; przeskok wokół siebie z pomocą Drugiego ćwiczącego (pozwrotem na brzo): przeskok wokół siebie z tyłu; przeskok wokół siebie przyrżaniem.

Woltyje kucane: wyskok kuwny z tyłki na ramiona (jak do piramidy); wyskok kuwny z tyłkiem przednie,

" " wolny
przeskok " z tyłki
" " obrotowy
" " przewracaniem

Przewroty i przewroty

Przewroty wstecz, płoty sparte o płoty

- przewrót wstern z bronią koryciami na głowie
 " " chwytem na boku
 " w przedm. plecach drugiego ćwiczącego
 stojącego u podstawy w kierunku nachylenia
 " lub przewrót u przedm. potporem ręk o ręk
 z drugiego.

Ćwiczenia Dwójkami mają zastępowanie
 w budowie kształtujących piramid.

Ćwiczenia trójkami.

Dwóch ćwiczących przedstawia przynajmniej zachowując
 się biernie, a trzeci ponad nimi robi ćwiczenia
 albo dwóch ćwiczących pomaga trzeciemu, al-
 bo jeden " " Dworem.

Ćwiczenia czwórki przedstawia z ćwiczeniami
 Dwójek przez odpowiednie potężowanie.

Ćwiczenia towarzyskie stowione przynaj-
 mniej z innymi ćwiczącymi ustawionych wy-
 kła w kole odliczonych we Dwójki: potawa
 wykonyje ćwiczenie, druga stury jako pro-
 stawa lub pomoc np. ćwiczenie postawne
 (kater chiński lub koto młyńskie); zmiany
 przedaw z potporem o drugich ćwiczących;
 przycięż na rękach, wykrywanie itd.

Ćwiczenia te wykonywane albo u miejscu
 albo w pochocie lub biegu z kierunkiem
 kotowym.

(Bliznie wzięte z paku Podgumk. Dr. Teofil Tymski:
 Ćwiczenia towarzyskie, (Zwieszek) Lwów)

Piramidy

węzły kształtu mogą być płaskie tj. kwadratowy, służy w jednej płaszczyźnie lub okrągłe tj. kulowate lub kolisty; mogą one być wolne lub z przylakami, na ramiach lub na przysiędłach jak: Grabi: mi przysiędł, koniu.

Węzły ilości czterech dwómianu piramid dwójkowe, trójkowe itd. Podstawy piramid są zwykle dwójki, trójki, piątki. Trudności piramid zależy od obciążenia, wysokości i sposobu budowania; obciążenie jest takie jeżeli jeden człowiek wypadnie na dwóch trzymających, trudniejsze jeżeli jeden " " jednego, a tembardziej " dwóch " " jednego trzymającego. Wysokość piramid zwykle ma promień 3 krawędzi. Trudności od sposobu budowania polega na rozmaitych postawach lub ułożeniach. Jeżeli wsiadamy dwójki to piramida jest trójką jeżeli jeden wychodzi po ręce, drugi lub barku, a trójki jeżeli robi wyskok, a wstawa wolny.

Zasadniczo trzeba mieć sposoby wychodzenia jednego z drugiego lub na dwóch. Sposoby te są: wstąpienie od tyłu czworo- nogo: pierwszy krok na nóż, drugi na bark, trzeci drugą nogę na bark; wstąpienie od przodu: podnieć jedną rękę na głowę drugą

na ręce pomagającego?

Wyskok z tyłki: chwytający stępuje na przed-
wrotki pomagającego, a ten prostując nogę,
pomaga mu do wyskoku.

Wyskok przez ramie: tj. z łokciami lub
z rąkami. Inne spróby szerepionym i chwytaniem
rękami.

Do budowania piramid najlepiej są rysunki
które można znaleźć w podręcznikach gimnastycznych.

Mocowanie wolne i z przylocami.

Cecha mocowań: przewrotność i wyjątkowość prze-
ciwnika przy różnych daniach z obu stron,
a z przylocami — za pomocą pochwy, liny,
gurtu, laski rękawnej itp.

Przykłady: 1. Z laski rękawnej: dwóch siedzi na
siemni spraci wzajemnie słapani trzymając
oburącz laskę rękawną — który którego prze-
ciągnie lub który laskę strzuci.

2. z gurtkiem: (gurt jest to pasek długi 6 m szerokości)
zakłada się go na nogę lub kark i — kto
kogo przeciągnie.

3. z liny: dwóch chwytających staje z jedną koń-
cówką i ciągną się nawzajem u siebie
albo u przodu. Takie przeciąganie liny mo-
że robić kilku chwytających podzielenych na
dwie partie i starają się przeciągnąć prze-
ciwników przez linę określony u siebie.

127
Stłóknij kłóćcie się w rękach, obok niej ustawie się
obierając kłóćcie na dany znak rąk i rąk drugo-
civ i przeciwnie sobie.

4. Mocowanie pchłałem. Pchłało jest to Dżakł Hn-
gici około 3 na rękach na końcach poprzecz-
ni oprawami tułowaleni. Chwytać możemy
pchłało rękami za Dżakł, opierając o barko
ramionach przetyk lub ugryztych. Wynik - kłó-
ry którego przepcha.

Mocowaniem wolności naszymy mocowa-
nia samy ręki np. przeciwnie ręką oprawtych
tułowaleni o stół itp.

Lapasy

szło także walki przy kłóćcie chłóć o prze-
mierzni przeciwniku z ten sposób żeby obic-
ma Topalkami i obkłóć rękami; w niektórych
wskazać na wyściga, aby obkłóć tułowaleni
rękami. Dano z obu stron mi się równo, a
postawa jest dowolna. Główna uchwyty są trzy,
1. francuska, przy której chwyty Daxwolone są o
brodawki subklowej w górę,

2. wazywana u nas francuska albo grecko-
rymska, przy której chwyty Daxwolone są ra-
cady tułow i ramiona. Przy obu chłóć o po-
wałeni przeciwniku na plecy tak, aby obu
Topalkami równocześnie obkłóć rękami.

3. szkoła szwajcarska, przy której chwyty Dax-

umolone są, że sąte cięto z wyjątkiem chry-
tów belunych (Freiringen). Ta szkota jest
uzywana także w Szwajcarii, czeskim.

W Szwajcarii istnieje jeszcze jedna szkota
t. zw. miotanie (Schwingen). Wrodnie
Kreskie są, wzmocniła w parck ra który prze-
cześnie może służyć i rucie i rżnię.

Szkota szwajcarska jest najbardziej zblizone
do szkoty szwedzkiej. W Prusii istnieje
jeszcze szkota w której chryty są porowane
tylko za pas, w Ameryce zaś szkota przy
której rękami nie robi się żadnych chrytów
lecz stara się przeciwnie przewrócić samemu
męzami. W nas wzmocniła się najbardziej
szkota na kółka i ramiona i jest do niej
podręcznik.

Walka na pięści przymi-
cione z Francji przyjęte są w Czechach
jest ona dwójaka: angielska na same ra-
miona i francuska na ręce i nogi. Istnieje
do niej czecki podręcznik Vanicka.

Szermierka

jest to walka z przyborami, odróżniana jako:
szermierka na szable, kolna na florety, tanre
lub bagnety i mieczania t. jeden przeciwnik
ma inną broń niż drugi. Podręcznik: Lutzer
po zwłoku wędług szkoty włoskiej Bernolakei;
wędług szkoty niemiecko-francuskiej jest

Obitka Przegląw gimnastycznego obejmująca
 lekce i wiele podręczników miesięcznic np.
 Barbasetti: Der Säbelfechter. W Polce istnia-
 ły specjalne cięcie jak np. młyńce np. kło-
 re sobie kombinował jakis rascianek, lecz
 doktarskiego spisu ich na piśmie nie posiada-
 łem.

Rzucanie kamienia, Dyskiem, oszczepem i młotem.

Rzucanie kamieniem rozmaitych wagi
 (u nas przyjęto 10 kg) jestto wtańcienie i wiranie
 w Szwajcaryi, gdzie nabręły do gimnastyki
 ludowej. Rzut może być równy jednoręczny,
 prawą lub lewą ręką, z miejsca, albo z krótk-
 kiego rozbiegu - na odległość jako rzut. Pol.

Rzut na 7 m kamieniem 10-kilogramowym
 można uważać jako dobry. Rzut oszczepem
 może być wyrwany góry oszczepu dalej niż mi-
 ręci jak jednoręczny. Najdalny rzut wykonano
 na 12 m. Rzucić można albo z miejsca,
 albo z rzutu, wznosząc miejsce łosiu, który
 przekroczył mi młotem.

Rzut oszczepem.

Oszczep może być albo krótki, albo dłuż-
 szy z piętą. W myśliwskim czasie używa się
 oszczepu 3 m długości, samolownego z pi-
 ętą wagi 1 kg. Oszczep rzuca się albo z miej-
 sca albo z rozbiegu i to jako rzut. Pol. lub

albo do celu. Przy ruchu w dal wymaga sie
pamięci aby rant był prostoliniowy; w tym celu
wymiera sie kilkumetrową ulicę, para kolców
uszczep mi powinnu wypaść.

Rzut Dyskiem.

Dziwiny dysk jesto brzożek drewniany ostry
zielarnie obrzeża, wypiętriany w środku metalem
aby miał wagę 2 kg. Leciwy sie min ranty
w dal, przytem nie chodzi o linie przelaz,
lecz tylko miernymy o miernym rantu odległoti
do pierwszego śladu jaki dysk zamaczył. Spos-
sobow rantu jest kilka. Najniższy rant osiągnie
to na 36 m.

Rzut młotem

praktykowany w Szkocyi. Waga młota wy-
nosi 16 młot 1 kg. Za pomocą wybijania rzu-
ca sie młot jedno- lub oburącz. Najwyższe rzu-
ty samolotem? 40 m jednorącz 48 m oburącz.

Rzut kaktakiem albo kumran-
giem jest ciekawy s tyle nie przedmiot pro-
stym wraca do naszego.

Gry i zabawy ruchowe.

Tata gimnastyk E. Demare wył. Łowiska
Dra M. Tokarskiego (Praktyk. sportu. wydz. Amm.)

Lance.

Wierzenia lancami należą do ćwiczeń
z przyborami. Są to ruchy wresmierze składowe

12
Dajcie się w pochwie i być. Techniczne wy-
konanie się na wszystkich kierunkach, kryje się
stale lub wykonane za pomocą młyna.

Młynie są pionowe i poziome, a prawo
i w lewo. Przy pochwie jest młynie,
zwrocić może dołem ustos i wyhonor
pochwie po prawej lub lewej stronie ciała.
Ruchy ciała i nogi wzniesienie i wzniesienie w d-
nych.

Reforma metody
gimnastyki w szkole i w szkole
jest obecnie przedmiotem Książki - wzm-
ianu naukowych do wychowania i u-
stawy. Wskazując punkty tej reformy
na następujące:

1. Znaczenie gimnastyki w szkole i w szkole
stosownie do fizjologii i higieny.
Gimnastyka w szkole ma podstawy na-
ukowe, przede wszystkim jest bowiem ostateczny
fizjologiczny i higieniczny ustos lud-
stwa. Naukowcy ta wystręgi bardzo
dotyczy i metody lekcyjnej gimnasty-
ki w szkole.

Każda lekcyjna w szkole w szkole
wymaga fizjologicznego ustos i z tego powodu
ruchy gimnastyczne nie dzieją się w d-
nie "mechaniki" lecz w d-
nie w d-
nie w d-

firmy Agurwego.

Stanna Dzialania meto, ty, stawa =
wane jest przewieznie na rownej waga:
miej i funkcji:

- a) narzadz w Okechonego
- b) ukladu narzyniowego i resca
- c) wazgu brawimi

a) papiero jako produkt w: wywaru ruz:

- 1) wazny ruty miesniowej
- 2) wazny ruty miesniowej

4) przyrosty Duchu - stonem rasade:
skone i silne ptuca, waz i rube:
su, przedstawia wyblnego edruwie.

Kaidu omowa (leby) sklada sie z w:
ueni tak Dobranym, a wby przez prace
wyztkich wziazni calego wiazni i jedna:
kowy wziazni, bez zbytmiogo naprizenia,
organism wziazni i wozprowie. W now=
moch wiazni sie waz stalenie przewieznie
praca peromyl tylko parzy miesniowych,
a przez stonem wziazni rucha rozklada
sz prace na cota, mazy miesniowe, nad=
to wielka, wazna, wozaca sie na rownej
maza w wozobronach. To by przyrosty
smajduz sie w kaidy wozare w wielkiej
prowane wziazni Salwio dla wozre=
wennia klutki przewiezni i wyprostno=
go Dzialania na stos pacierow; aby
w ten sposob wozacnie wozacnie wozw.

lepne warunki przerwne.

To też zasada jest przychylna, że w tej samej
mnożeniu lekcyjnej i wódek i przykarmy, ruchy
o identycznym celach 2 lub 3 razy powtórzono,
a to Długo, aby wytrzymał danych narzę-
dów silny i spokojny. Tak:

Cwiczenia przy powtarzaniu się Długo i
w punkcie I. i VIII., w pierwszym przypadku
celem zapobieżenia przetworzeniu wyższ
wskutek materii pracy umysłowej,
Drugim Dla rytmu sercu krwi
półmierzni wytrzymał ptwie i narządów
krawie.

Cwiczenia ramion powtarzają się
w punkcie niemal karzyn, a naj-
silniej w punkcie III, w następnych
przykładach nie tylko Dla wyobra-
mie rity ramion lub Dla utrzymania
danej ruchy, ale i Dla wytrzymał
klutki przesłony i wytrzymał wy-
mierz ptwie. Długo i rytmu sercu
Dri nerwów strykon i wytrzymał i w podw-
nie, " Także przy wódkach, a przy
podprowie bieżą ustawią się prędko-
ku sobie, co obliczone jest na dła-
nag mięśni płonnych.

Cwiczenia mięśni silnych i wódek i
powtarzają się 2 i 3 razy, a to Dla cwi-

nie ma mięśni wyprężonych Nitowia, wyprężenie
klatki piersiowej, co daje postać i
zwiększa postawę.

Ćwiczenia mięśni przednich i bocznych tułowia powtarzają się 2 i więcej razy, a to dla rozszerzenia klatki piersiowej, funkcji narządów trawienia i płuc.

Ćwiczenia oddechowe mają także osobny punkt, aby gęstokim oddechem uspokoić czynność serca i wentylować seccyby płuc.

Wielka praca tak zawodowa, jak i ka, i da imma emusa nas do użycowania tylko tych wyrostków mięśni, które współdziałają pochylają postać naszą wpród nicar tak silnie, że aż się zwijamy w kłębek. Widziemy to u ucnia w szkole, remieślnika, artysty, uczonego a nawet robotnika, w ogóle u wyrostków. Zatem, jeżeli gimnastyka ma spełnić swe zadanie w społeczeństwie, jeżeli ma naprawiać to, co jest jej codziennym powołaniem, to musi ten niemierny wagi moment uwzględnić i stosownie mu przeciwdziałać.

Rozwój myśli fizjologicznej osnowy szwedzkiej jest następujący:

Punkt I. leży racyna iż ćwiczeniami nóg a to dlatego, aby odprowadzić krew od mózgu. Każda praca zawodowa, umysłowa czy fizyczna, wymaga pewnej dory uwagi, Tęże gimnastyki art. 9.

a ta inna napływa krwi do mózgu; pierwszy
 więc czynnością główną jest krew z mózgu
 wprowadzić w regularny obieg, a dzieje się to
 najłatwiej ćwiczeniami nóg i głębokim oddechem.

Trzeciwać całodzienna praca przyczynia
 się do powstawania wad serca, klatki piersiowej i
 szkieletu, przede

II. czynnością jest odprostywanie kręgosłupa
 i wzmocnienie mięśni wyprostnych, a co za
 tem idzie, proste trzymanie ciała, wypuklenie
 klatki piersiowej i stworzenie większej przestwi-
 ni dla płuc i serca.

III. czynnością jest: a) wzmocnienie pomo-
 cych mięśni klatki piersiowej tj. tych, które
 przy oddychaniu działają na rozmiar woli;
 b) wzmocnienie pomocniczych mięśni garb-
 ku tj. tych, które pozwalają utrzymać kręgo-
 słup prosto. Te mięśnie wzmocnić można
 przez staranne ćwiczenia ramion i pro-
 wieszania o chwytach rozpiętych.

Przy ruchach ramion i wieszaniach pra-
 cują dwie grupy mięśni: piersiowe i pleczne.
 Obie mogą napreć się mniej lub więcej
 pracować zależnie od chwytu rękami. Je-
 żeli wisiemy o ~~całkowicie~~ chwycie spojonym,
 wtedy pracują przeważnie mięśnie piersiowe;
 jeżeli wisiemy o chwycie rozpiętym — mięśnie
 pleczne. Przez ciągłą pracę mięśni piersiowych
 staje się one silne, ale ciągłe skurcze ich spr-

wiązają to, że mięsień nie wraca do dawnej
długości, lecz powstaje nieco skróconym i
to jest jedna z przyczyn pochyłego trzyma-
nia się tych wyrostków, którzy przy pracy uży-
wać muszą mięśni piersiowych; podobnie
różnie są one z mięśniami plecowymi. Ten
ciągłe pobudzenie ich do skurczu, skracają się
i zapuklają pierś. Dlatego metoda szwedz-
ka wymaga tylko chwili rozpięte.

IV. punkt lekcyi szwedzkiej jest niejako obo-
jętnym z uwagi na pracę cieleśną a kul-
minacyjnym z uwagi na krążenie sy-
stemu nerwowego. Balans, czyli utrzyma-
nie ciała w równowadze w trudnych pozo-
ściach np. gdy podstawa jest ograniczona,
nie wymaga ani siły, ani wrażliwości, lecz
skupienia uwagi, opanowania nerwów.

Metody po wazkich kładkach cieższą więc
system nerwowy, wmacniają go i z tej ra-
cyi znajdują się te ćwiczenia w końcówce lekcyi.

V. punkt jest niejako nawrotnym: tu cież-
szymy mięśniami grzbietu i powośców, jak pod II.

VI i VII. Przed ćwiczeniem mięśni brzucha wpływ-
wamy na należyta wytrzymałość narządów klat-
ki, wzmocniamy ścięgna brzusną, roz-
szerzamy klatkę piersiową podobnie jak pod III.

VIII. Skok i bieg: wpływają ogólnie na cież-
nosci płuc, serca, obieg krwi i narządów
trawienia.

IX. Głęboki oddech uspokaja i reguluje oddech, przyspieszony rytm serca, uwygodnia wdech, czyni wentyluje naczynia płuc.

Z powyższego rozwoju lekcyi widzimy iż:

- 1) metoda szwedzka dostarcza nam do potrzeb codziennego życia
- 2) funkcje te, które są najważniejsze, uwzględnia 2- i 3- krotnem ćwiczeniem
- 3) uwzględnia stopniowanie natężenia, gdyż lekcya zaczyna i kończy się ruchami lekkimi, i o ile każda lekcyja zawiera ruchy najintensywniejsze. Metoda szwedzka odznacza się nadto powolnym wykonywaniem ruchów wolnych, wskutek czego wpływ gimnastyki jest dodatniejszy niż przy wykonywaniu ruchów w tempie szybszym; przy tempie wolnem czynne są mięśnie wykonujące ruch i ich antagonista, a więc ruch taki jest w skutkach podwójny, gdyż tymczasem przy rutownem wykonaniu praca antagonistów jest wykluczona; ruch powolny umożliwia obfity dopływ krwi do mięśni czynnych i odpróżnia produkty zwichnia doświadczonej, niż przy ruchu szybszym.

Charakter metody szwedzkiej jest higieniczny, ceno wojskowy: wskazuje na to zasób ćwiczeń praktycznych (wspinania po linach pionowych i ukośnych, drabinach murawych, skoki itp.) i tok lekcyjny, który jest higieniczny. —

133.

Znaczenie gimnastyki szwedzkiej
ze stanowiska wychowawczego i praktycznego.

Metoda szwedzka, mając charakter hygie-
niczno-wojkowy, uwzględnia ćwiczenia, które
kształcą ducha. Są to ćwiczenia na przyczep-
kach: w wieszaniu, równowadze i skoku, któ-
re szczególnie wyrabiają: odwagę, przytomność,
zmysł orientacyjny itp. Drobny powolny
tempo wyrabiają siłę w wykonaniu ru-
chu, a to urabia charakter.

Materiał ćwiczebny jest łatwy, ochrona
i pomoc niemal wykluczone, niebezpieczeń-
stwo, z wyjątkiem ćwiczeń we wspinaniu się i
równowadze, wykluczone; ruchy pojedyncze
nie nucią umysłu; jest po pracy umysłowej
odpooczynkiem. Materiał jest dość ograniczo-
ny, co odpowiada zasadzie pedagogicznej:
„mało, a dobrze.”

Gimnastyka szwedzka ma wiele ćwiczeń
praktycznych, najbardziej przydatnych w ży-
ciu, a mianowicie: skok bez wyjścia mostka
i materaca, wielkie ćwiczenia we wspi-
naniu się, wstępowaniu i wspieraniu.

Wprowadzenie gimn. szwedzkiej nie wymaga
wielkich nakładów, mimo - że obliczo-
na jest na masę; przybory szwedzkie bo-
wiem są tanie i bardzo prostej konstrukcyi.

Kierownictwo nie wymaga długich studiów.

dysów, gdyi materiał gimnastyki szwedzkiej jest sgramionany do najwazniejszych ruchów i najposobniejszych celów zdrowotnych.

Do kierowania mas wystarczy jedna siła naukowyjska, gdyi wyniki ćwiczenia odbywają się gromadnie, w takz. komendy.

Z tych więc powodów jest ona wielce praktyczna w ogóle, a w szczególności w szkole i w tych zakładach, gdzie jeden nauczyciel zmuszony jest kierować znacznymi grupami ćwiczących.

Gimnastyka szwedzka w porównaniu z gimnastyką sokola. —

I. Gł. Przyimoty metody szwedzkiej:

1. Metoda gimnastyki szwedzkiej ma jasny tok fizjologiczny
2. jest zapobiegawco-rozwijająca, unika ruchów szkodliwych, działa silnie na misinę wyprost, nie tubowia
3. jest przystosowana do każdego wieku i płci
4. kortaż przyimoty dacha i charakter, massem traktowaniem ćwiczeń wyrabia karności, ład i umysł epoderny
5. ma ruchy łatwe, brak ćwiczeń skombinowanych, więc nie ma umysłu
6. zakres materiału ćwiczebnego nie wielki
7. wiele ćwiczeń przydatnych w życiu

9. zaprowadzenie jej jest niekondowne, przyrody
proste, brak materałów

9. nie wymaga długich studiów

10. nie wymaga dużego personelu nauczyciel-
skiego, Schemat i jest jednym nauczycielem, gdyż
jest masowa.

B. Wady metody szwedzkiej:

1. Ma ograniczoną liczbę ruchów, wskutek
czego sprawadca nudę i umysłowe znużenie
tem wykone, ie lekcyje to się powtarzają

2. Brak podniecia do ruchów, mimo bouren
ruchów porażających: ciwiczenia Satawo nie są
poukane, brak jej życia i ducha, jest minimum

3. Nie wyrabia większej odwagi i rozprawa

4. Brak współpomocy i ochrony jest ujem-
nym momentem etycznym

5. Skok na gołą ziemie może spowodować
wstrząs mózgowy

6) Nie rozwija indywidualności fizycznej
jednostki, kierując ją do ruchów bar-
dziej skombinowanych u tych, którzyby
chcieli siłom swoim i wrażliwości podać
jakieś inne rezultaty, jest dla nich wie-
ber wrogu.

II A. Przywady metody sokolej:

1. Wesoły umysł - humor - jaki przy cwi-
czeniach sokolejich panuje i powadzi koirono-
ności ruchów

2. Daje podniecia do ruchu i zadowolenie

- 2 wykonanego ćwiczenia - jest gimnast. ducha.
3. Wyrabia siłę, odwagę, energię, daje moź, noś i współpomocy
4. Ćwiczenia sokołe walcują onaniam
5. " " wyrabiają siłę woli
6. Rozwija indywidualizm fizyczny jedno, stki.

B. Wady metody sokolej.

- Metoda lekcyjna 1. nie ma jasnej myśli fizjologicznej
2. nie działa zapobiegawczo na skrzywienie stołu paninowego, mało uwzględnia ciąż, cienia mięśni wyprostnych tułowia, nie umka ruchów szkodliwych
3. nuryj umysł kombinacjami ćwiczeń wolt, nych i na przyrządach
4. wymaga często ruchów trudnych, niezako, sowanych do wieku i płci
5. zakres materiału mierzwiemio obfity, trudny do opanowania, wymaga ostrożnych studiów
6. Skok z odbraniem z mostka i na materac nie przydatny w życiu
7. wyrzucenie sal i boisk kontrolne neregół, nie w zastosowaniu do masowego traktowania
8. jeżeli metoda nie jest masowa, len zastępo, wa, wymaga wielkiego nakładu na utrzy, manie personelu naukowo-fizycznego.

Zestawienie obu metod.

Porównując obie metody można twierdzić:
 iż metody te mają wspólne zasady, ale swedka bardziej jest dostosowana do potrzeb szkoły, a sokola do stowarzyszeń, w pierwszej jest przewaga ćwiczeń nóg i tułowia, w drugiej - ramion; swedka jest gimnastyką szkolną, druga - stowarzyszą.

g. Z uwagi na potrzeby fizjologiczne i higieniczne organizmu ludzkiego, na szkodliwe oddziaływanie każdej pracy zawodowej tak umysłowej jak i cielesnej na ustroj ludzki i jego prostą postawę uważać należy tylko tę metodę gimnastyczną jako racjonalną, która powyższych celom odpowiada, względnie może służyć tym warunkom przeciwnie.

g. Z uwagi, iż studia nad metodą swedką wykorzystać jej celowo, oparte na podstawie potrzeb higieny codziennego życia wpływ fizjologiczny i higieniczny, uważa się w zasadniczo metody te jako najbardziej racjonalną w gimnastyce wogóle a w szczególności w gimnastyce szkolnej i stowarzyszeń sokolich.

3. Na mocy powyższych danych poleca się wszystkim nauczycielom gimnastyki:

- g. rozróżnianie gimnastyki szkolnej od sokolej
- g. w gimnastyce sokolej rozróżnianie gimnastyki dorosłych od gimnastyki dorosłych

mocowan; latwych i gnytk, gier i cwiczen laska.
Gimn. styke w sali wyslednio w iwie sekcyj
traktowac metoda swedzka z zastosowaniami
przyradow swedzkich i systemu sokolego, ktore
re sa druz przepisane planem szkolnym.

Skok w wyci i w dal, z pomostu, jako skoki
gwaltowniejze, wymagajace dobrej podsioc,
ki, nalezy przemieric na boisko (wrenin, par,
stwiernk, kwicim. do topca). Skok trakto.
wa i w kolumnie, jako skok w dal z mijna,
skok w wyci (przez lawke) z mijna; oba
skoki lacnie z matym rozbiegiem (2-4 kroki)

W szkole sredniej nalezy rownie wzow.
ni aj gimnastyki na boisku i w gimn. w sali.
Pierwiny traktowac jako w szkole ludowej,
w formie swobodnej; druga metoda swedzka,
z wcielaniem tych przyradow, ktore przepiruje
plan i w wytkich przyradow swedzkich.

W gimnastyce dziewczat i kobiet przyjal
te same normy, co w szkoach, z wyklucze.
niem ruchow, ktore nie odpowiadaja pici
ziskiej, a natomiast uwielio: cwiczenia
obraca, plazy i lekkie reje.

W gimnastyce dorostu sokolego mstkego
" dorostych
" starych (ponad 40r.) przy.
zac' nalezy w zasadnie metoda swedzka, je.
dnak z przedstawieniem toku z uwazina
system cartpawy, a mianowicie zastosowac

podział lekcyj gimnastyki na 4 momenty
każdy po 15 minut:

I. wspólnie	}	a. cwic. wolne (cwi. laski itp.	} 10 min.
		b. skłon naprzty (wspólny pny drabinie rurek. lub siłnic	
II.	}	a. cwic. w zwieszaniu	15 "
III.		b. " równowazne i skłany na ławkach lub przy ręboku.	15 "
IV.	}	cj " w skoku wolnym i mie. szanym = gtyboki ośłach.	15 "

Cwiczenia w zastępach mogą z powodu braku
odpowiedniej ilości przyrządów, odbywać się
w dowolnie ułożonym porządku (tak, jak to
obowiązują jest w praktyce) tzn. że każda 1/3
ogólnej liczby zastępów cwi. jeden z 3 me.
mentów, a następnie dwa razy w umiarnie.

Przez taki podział lekcyj dochodzimy do
tego, że uwzględnimy w rękobnacji dwie
metody: szwedzka i sokolska, bez uszczerbienia
ostatniej (tylko cwiczenia wolne domają
ograniczenia)

Projekt materiału cwi. cwi. gim.
nastyki szwedzkiej i sokolskiej na grupy fizyol.
gronne.

I. grupa: Cwiczenia nóg: 1. napy 2. kroki,
podnoszenia, skurcze i rudy nog, 3. kunki
przyziady, błyski, wypad, umki, post. normier.
Wszystkie powyższe cwiczenia utrudniamy:

- a. wybrymaniem danej poręczy
 b. Łacnie z ruchami ramiar
 c. wybrymaniem i ruchem ramiar
 d. Łacnie z ruchami łokcia
 e. Łacnie z ruchem nóg.

II. Cwiczenia misji stasu paierowego:

1. skłon naprzód: w różnych postawach i kłęczkach z wybrymaniem, z wybrymaniem i naprzodem, z wybrymaniem i ruchem ramiar, z wybrymaniem i ruchem nóg
2. postawa zwieszona sukrem na drabince row.

III. Cwiczenia ramiar: 1. cwić. wolne ramiar (ciężarkami, laską, manugami itp.) i łowary, skie; 2. cwić. z oporem, 3. mocowania, 4. sa, pasy, 5. igrzyska w podnoszeniu i ściąganiu ramiarami 6. cwić. 7. podpory 8. pochody 9. wywijania 10. obroty 11. wymyki 12. wspięcia 13. przemyki 14. kobowrody 15. wybrymiania 16. wstępywania 17. wspięcia 18. przeplatania.

IV. Cwiczenia równowagi: 1. postawy równowazne na ziemi i kładce 2. pochody równowazne " " " " 3. cwić. pływackie

V. VI i VII. Cwiczenia misji łokcia: 1. skłony w postawach, kłęczkach, siadnie, leżeniu 2. podpory leżąc, postawne zwieszane 3. leżenie, postawne wolne, podporne bez i z ruchami nóg

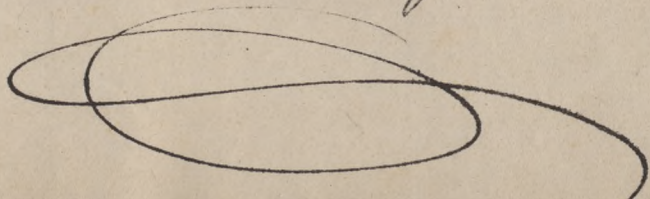
4. postawy równane no drabince rucw.

VIII. Ćwiczenia w skoku: pochód (ćwic. rzedun),
bieg, skoki wolne wnelkiego rotrajiu, skok
z pomostu, skok i woltycie na koniu, ko.
Zle, skrynii, stole, porserach otel, wyurjadto,
wyurjadto krcinawe, krotkie, Pp. gry
i zabawy.

Hygiena ruchu.

1. Podpis wolny na porserach wykłuna u;
poca rok 14.
2. Karidy rucb, kloiy i istoty swryej nie wymaga
rutowego wykonania lub szybkiego tempa,
wykonai malij w tempie wolnem.
3. Ćwukai rucbów uciskajacych klatkę piernic,
wa; w rucbniach wywai' chuytaw
rozpislych, rucbii i w podparach kam,
gdzie przynal na to powala; wyutki - chuy,
ty spojone i skryine usunac;
4. Do skoków nie wywai' miostkoi awi
materacoiw
5. Przy zsunach po verdrniach i linach wywai'
porycyi skutonej (zsun sweckhi, jierdi' dale,
ko od misdykroeroc)
6. Przy ćwiczeniach nóg uwzględuii w karidy
lekeyi: a) mięśnie prodlujące (napony)
b) mięśnie odchylające i eblirające (wr,
krotki, podnoszenie nóg w bok)
c) mięśnie uginające nogi (kuerki przy,
siady, wypadz, klyuki, umki, postawy rormidewu)

7. Kruki i przynady w zasadniczym wykonaniu w 4 taktach
8. Przy ruchach wolnych ramion, w podłożeniach wprzód i w górę itp. otwieranie dłoni,
9. Przy skurkach ramion cofać łokcie wstecz aby pierś dobrze wystąpiła; to samo przy ręce na biodra
10. Przy podporach leżących, postawionych i wierzonych ustawiać dłonie palcami ku sobie
11. Przy skłonach wprzód wywać skłoniem tu, ktem (skłon szwedzki)
12. Przy wszystkich ćwiczeniach uważać na prawidłowe trzymanie ciała, ściśle wykonywanie ruchów, regularny oddech, proste (nie przegięte wstecz) trzymanie głowy
13. Ćwiczenia skobne, 5-taktowe, w skoku przeprowadzać wspólnie, przed skokiem w r. stępach
14. Unikanie ćwiczeń siłowych, wywołujących zbyt wielką
15. Unikanie ćwiczeń wmyślnych, nie kombinować ruchów wolnych i na przyrządach
16. Unikanie murów w sali gimnastycznej i ograniczyć je do momentów najbardziej potrzebnych
17. Karata, lekko stopniować
18. Szczególną uwagę włożyć na ćwiczenia wyprostne tułowia i nóg.



Zasób cwierci str. 3.	Orayk str. 74.
Skoczenia " 4.	Skrajnik " 76.
Cwiczenia na koniu " 7.	Przyrządy szwedzkie " 79.
" " koźle " 15.	Ławka " 79.
" " stole " 17.	Łata (burn) " 82.
" " belku " 19.	Ścianka srebrnawia 84.
" " łacie " 20.	Cwiczenia ruszawe " 87.
Skok o tyrcie " 20.	Pochody i biegi kicz. " 89.
Drabina pionowa " 23.	" odobne " 92.
" szosna " 25.	Reje " 94.
" porożna " 28.	Cwiczenia wolne " 94.
Strat. szwedzka " 33.	" ciętkami 104.
Zerdi " 34.	" łaskami 105.
Lina " 38.	" wolne postęp. 109.
Maszt srebrnawy " 39.	" maczugami 111.
Gasior " 40.	Iżnyka 113.
Równoważnia " 40.	Piramidy 121.
Drążek " 43.	Mocowania 122.
Poręce " 53.	Walka na pistolety. 123.
Kośka " 66.	Reucanis kamien. str. 127.

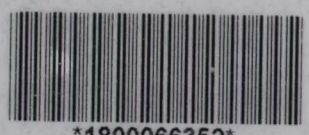
Melodyka 128.



15737

A II

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800066352