

L. M. TÖRNGREN

# PODRĘCZNIK GIMNASTYKI

SPOLSZCZYLI Z ORYGINAŁU SZWEDZKIEGO

H. CZECHOWICZÓWNA

i T. DRĘGIEWICZ



KSIAŻNICA - ATLAS

ZJEDN. ZAKŁADY KARTOGR. I WYDAWNICZE

TOW. NAUCZ. SZK. ŚR. I W., SP. AKC.

LWÓW-WARSZAWA

1926

# KSIĄŻNICA-ATLAS T.N.S.W.

LWÓW, UL. CZARNIECKIEGO 12. — WARSZAWA, NOWY ŚWIAT L. 59

poleca:

*B. Chrzanowski*

## Z OJCZYZNY

Str. 52. Zł. 1'60.

Jest to zbiór szkiców drukowanych w latach 1913—1925 w miesięczniku „Czuj Duch” wydawanym w Poznaniu przez tamtejsze harcerstwo. Są to piękne obrazki, stanowiące materiał do gawęd, dostosowany do dziesięciu praw harcerskich, dziesięciu wielkich Polaków jako patronów drużyn i dziesięciu związanych z nimi miejsc w ojczyźnie. Będzie to już rzeczą drużynowych, urządzających wycieczki, pracować nie tylko w głowie podaną literaturę, lecz także w sercu postać bohatera, a wszystko złączyć gorącym uczuciem w jedno z przyrodą ojczystą — i poprowadzić gawędę.

Treść: I. Pod Krepą. — II. U królewskiego źródła. — III. W Ludomskiej Dąbrówce. — IV. Tuchanowicze a cela u Bazyljanów. — V. Na Raszyńskiej grobli. — VI. Na dziedzińcu Biblioteki Jagiellońskiej. — VII. W Żółkwi. — VIII. Wierzenica. — IX. Na Bielanych pod Warszawą. — X. Nad Ikwą.

*H. Grotowska*

## O POZNAWANIU KRAJU

Str. 204. Zł. 4'20.

Autorka dołożyła wszelkich starań, by za pomocą swego dziełka nauczyć młodzież patrzeć, możliwie dokładnie poznawać to, co się widzi. Stara się ona w sposób przystępny przeprowadzić zapoznanie się naszej młodzieży z przyrodą i z krajem.

Treść:  
II. O ma-  
lizacji. —  
rzekach,  
dzie. —  
wieku i

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie

polu. —  
sygna-  
łach,  
i pogo-  
D czło-



1800062611

47555



# KSIĄŻNICA-ATLAS T.N.S.W.

LWÓW, UL. CZARNIECKIEGO 12. — WARSZAWA, NOWY ŚWIAT L. 59.

poleca:

*A. Hamburger*

## WZORY IGRZYSK I PIRAMID WOLNYCH

Wydanie drugie, poprawione i uzupełnione.  
Str. 48 i 1 tablica. — Zł. 3'30.

Obejmuje szereg ilustracyj i wskazówek do urządzania igrzysk dwójkowych i piramid wolnych, od trójkowych począwszy do dziesiątkowych, oraz składających się z ośmnastu, dwudziestuczerem i pięćdziesięciudwu osób. Niezbędne tak dla nauczycieli gimnastyki, jak i stowarzyszeń, mających na celu rozwój fizyczny młodzieży.

*E. Piasecki*

## ZABAWY I GRY RUCHOWE DZIECI I MŁODZIEŻY

Wydanie trzecie.  
Str. 232. — Zł. 2'50.

Treść: Część ogólna. I. Istota i znaczenie zabaw i gier ruchowych. II. Wskazówki wychowawcze. III. Wskazówki zdrowotne. IV. Ogrody Jordanowskie. V. Technika prowadzenia gier. VI. Niektóre nazwy, znaki i skrócenia. Część szczegółowa. I. Zabawy i gry chodne. II. Zabawy i gry taneczne. III. Gry bieżne. IV. Gry skoczne. V. Gry kopne. VI. Gry z mocowaniem. VII. Gry rzutne. VIII. Gry z podbijaniem.



*Kochanemu Przyjacielowi  
Prof. Josefowi Fiquie u dovo'd*

L. M. TÖRNGREN *przyjacielu*

PROF. KIEROWNIK KRÓL. CENTRAL. INSTYTUTU  
GIMNAST. W STOCKHOLMIE *ofiarowuje*

*Tad Dręgiewicz*

*w Lwowie 28/3 1926.*

# PODREĆCZNIK GIMNASTYKI

SPOLSZCZYLI Z ORYGINAŁU SZWEDZKIEGO

H. CZECHOWICZÓWNA

i T. DRĘGIEWICZ



K S I A Ź N I C A - A T L A S

ZJEDN. ZAKŁADY KARTOGR. I WYDAWNICZE

TOW. NAUCZ. SZK. ŚR. I W., SP. AKC.

LWÓW-WARSZAWA

1926





4433

Klisze, skład i druk wykonano w Zakładach Graficznych „Książnica-Atlas”  
we Lwowie.

796.41.91(52)

## Przedmowa.

Późno zdobyła się literatura nasza na przykład tak klasycznego dzieła. Może nawet ten i ów pesymista powie, że zapóźno. Nie będzie jednak miał słuszności za sobą. Prawda, że dziś mało kto zapewne zastosuje bez zmian i na ślepo osnowy lekcyjne z tego dzieła w codziennej pracy szkolnej. Doda niechybnie wiele z Ellin Falk, gdy chodzi o dzieci, z Elli Björkstén w gimnastyce żeńskiej, z Nielsa Bukha w zastępach męskich — we wszystkich przypadkach zaś uwzględni wyniki prac naukowych J. Lindharda, jeżeli pozostaniemy tylko przy najważniejszych etapach innowacyj z bieżącego stulecia. To wszakże w niczem nie zmienia faktu, że wspomniane kierunki nowe, płynne jeszcze, zmienne i mało wypróbowane, nie stanowią same przez się pewnych drogowskazów. Są nieocenione przede wszystkim dla tego, kto zna i umie szanować te prawdy, tkwiące w dziele obu Lingów, które okazały się wieczystymi, oraz zharmonizuje z nimi przyczynki i ulepszenia, wybrane według wskazówek własnej wiedzy i doświadczenia wśród powodzi nowych metod i systemów. Najlepszy zatem wykład systemu Linga, za jaki bezsprzecznie musimy uważać podręcznik Törngrena, bynajmniej nie stracił na aktualności przez to, że obok niego, na półkach bibliotecznych dzisiejszego wychowawcy fizycznego, winno się znaleźć sporo dzieł nowszych.

Poważną zatem służbę dla społeczeństwa spełnili tłu-  
w ze swą mrówczą i sumienną pracą, niemniej i wy-

dawnictwo Książnicy-Atlasu, odstępując w tym wypadku od swej zasady niewydawania przekładów. Niech mi jeszcze wolno będzie wymienić inicjatora tej myśli, tyle zasłużonego w tej dziedzinie dra Kazimierza Wyrzykowskiego, który już od szeregu lat niestrudzenie zabiegał o wprowadzenie przekładu w czyn. Złożony dziś niestety ciężką niemocą, oby doznał ulgi na widok tej książki!

Podręcznik niniejszy po raz pierwszy wprowadza do literatury nowe słownictwo gimnastyczne, będące owocem kompromisu między dawniejszemi dwiema terminologjami: lwowską i warszawską. Ustalenie zasad tego kompromisu powierzyła Państwowa Rada Wychowawcza (r. 1921) osobnej komisji, która dotąd nie znalazła środków na publikację swej pracy. Jako sprawozdawca komisji, wyrażam szczerą wdzięczność tłumaczom, za chętnie wprowadzenie tej innowacji, koniecznej dla położenia kresu chaosowi dotychczasowemu.

Törngren w szacie polskiej ma ważne zadanie do spełnienia. Nie wątpię ani na chwilę, że spełni je ku najlepszemu pożytkowi naszej młodzieży.

*Eugenjusz Piasecki.*



## Od tłumaczy.

Brak odpowiedniego podręcznika gimnastyki dla użytku szkolnego spowodował, że długoletni Dyrektor Król. Centralnego Instytutu gimnastycznego w Stockholmie prof. L. M. Törngren wydał w 1905 r. książkę, będącą dotychczas jednym z najlepszych i najbardziej wyczerpujących dzieł, odnoszących się do systemu Linga. W szwedzkim języku okazało się dotychczas pięć wydań, co jest dowodem istotnej wartości podręcznika, równocześnie świadczy o wielkim zapotrzebowaniu takiej właśnie książki, przeznaczonej specjalnie dla uczniów seminarjów nauczycielskich, jakoteż dla nauczycieli (lek) gimnastyki.

Polskie tłumaczenie, chociaż dopiero teraz ukazuje się, ma jednak swoją historję.

Dr. Kazimierz Wyrzykowski, przebywając na studiach w Stockholmie, uzyskał od autora zezwolenie na polskie wydanie podręcznika jeszcze w 1909 r. Powróciwszy do kraju, wszczął żywą i bardzo owocną działalność nad propagandą systemu Linga i wyrugowaniem systemu niemieckiego w organizacji Sokolej, której został naczelnikiem związkowym. Wielką przeszkodą w tej pracy był brak odpowiedniego podręcznika w języku polskim. Grępuje więc obok siebie ludzi, którzy odbyli studia w Szwecji, jak p. Henryka Czechowiczówna, p. Walerjan Sikorski i p. Tadeusz Dręgiewicz i ci wspólnie przystąpili do tłumaczenia wspomnianego dzieła. Rok 1914 zastał już większą część

pracy gotową, niestety wojna światowa nie tylko przerwała, ale też zniszczyła rękopis, oddany w przechowanie. Dopiero utworzenie przez Ministerstwo Wyzn. Rel. i Ośw. Publicznego w 1923 r. Państwowego Kursu Wychowania Fizycznego we Lwowie pod kierownictwem dr. Kaz. Wyrzykowskiego dało ponowny impuls do wznowienia pracy. Wielkim jednak utrudnieniem w pracy był brak ustalonej terminologii tak, że gotowe już tłumaczenie trzeba było trzy razy przerabiać, przyczem ostateczne ustalenie nastąpiło dopiero w początkach 1924 roku.

Podnieść tutaj musimy wybitną współpracę prof. E. Pia-seckiego, któremu też składamy jak najserdeczniejsze podziękowanie za szczegółowe przeglądnięcie i usunięcie niektórych niejasności w tłumaczeniu.

Chcąc dać zupełnie wierny przekład oryginału szwedzkiego, popełniliśmy pewne niedokładności pod względem stylu, co jednak było niedouniknięciami, chcąc pozostać ściśle przy oryginale.

Należy wkońcu podnieść wielką zasługę „Książnicy“, że podjęła się druku podręcznika, wymagającego ogromnego nakładu pracy i energii ze względu nie tylko na objętość książki, ale szczególnie z powodu specjalnej treści i licznych ilustracyj. Wielką wartość przedstawiają liczne programy lekcyjne, dzięki którym nauka gimnastyki we wszystkich szkołach przybierze formy jednostajnej, a wychowanie fizyczne uzyska silne oparcie teoretyczne wśród szerokich warstw wychowawców (czyń) fizycznych, którym pracę naszą do użytku oddajemy z prośbą, o nadsyłanie swych uwag co do dostrzeżonych błędów i usterek.

# Treść.

## Wstęp.

	Str.
I. <i>O ruchu i jego znaczeniu dla rozwoju człowieka . . . . .</i>	1
II. <i>O budowie ciała . . . . .</i>	5
III. <i>O organach wewnętrznych i wpływie ruchu na nie . . . . .</i>	18
IV. <i>O gimnastyce jako środku wychowawczym . . . . .</i>	26
V. <i>O przyrządach gimnastycznych i ubraniu . . . . .</i>	35
VI. <i>Rozkazy . . . . .</i>	38
VII. <i>Terminologja . . . . .</i>	44
VIII. <i>Nauczyciel i prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych . . . . .</i>	53

## Ćwiczenia gimnastyczne . . . . . 66

I. <i>Postawy . . . . .</i>	68
II. <i>Podział ćwiczeń gimnastycznych na grupy . . . . .</i>	84
III. <i>Zasób ruchów gimnastycznych, zestawiony rodzajami grup z opisem ćwiczeń:</i>	
<i>Ćwiczenia nóg (odwodzące) . . . . .</i>	102
<i>Skłony napięte . . . . .</i>	113
<i>Zwisy . . . . .</i>	130
<i>Ćwiczenia równoważne . . . . .</i>	164
<i>Ćwiczenia barków, karku i grzbietu . . . . .</i>	175
<i>Ćwiczenia brzuszne . . . . .</i>	192
<i>Ćwiczenia naprzemianstronne . . . . .</i>	201
<i>Chód albo chodzenie . . . . .</i>	248
<i>Skok . . . . .</i>	261
<i>Ćwiczenia oddechowe . . . . .</i>	298

## Zabawy . . . . . 308

<i>Zabawy piłką . . . . .</i>	313
<i>Zabawy z rzutami . . . . .</i>	331
<i>Zabawy bieżne . . . . .</i>	337
<i>Noszenie i zapasy . . . . .</i>	347



<i>Kąpiel i pływanie</i> . . . . .	356
<i>Środki ostrożności przy kąpeli</i> . . . . .	376
<i>Ratowanie od utonięcia</i> . . . . .	378
<i>Przywracanie do życia po wyratowaniu</i> . . . . .	381

### **Programy lekcyjne** . . . . . 386

<i>Lekcja gimnastyczna</i> . . . . .	387
<i>Ćwiczenia rzędowe i ustawiania</i> . . . . .	391
<i>Programy lekcyjne dla mężczyzn</i> . . . . .	
<i>Przykład lekcji na dworze bez innych przyrządów, jak tylko tyczek do skoków w dostatecznej ilości</i> . . . . .	437
<i>Przykład programu lekc. zawierającego głównie formy zabawowe i ćwiczenia sportowe</i> . . . . .	439
<i>Przykład lekcji bez przyrządów z pomocą współćwiczących</i> . . . . .	440
<i>Programy lekcyjne dla kobiet</i> . . . . .	442
<i>Programy lekcyjne dla szkół powszechnych</i> . . . . .	472
<i>Przyrządy gimnastyczne, wraz z dołączonym rysunkiem</i> . . . . .	507
<i>Spis ćwiczeń gimnastycznych</i> . . . . .	511

# Wstęp.

## I.

### O ruchu i jego znaczeniu dla rozwoju człowieka.

1. Przez ruch rozumiemy naogół zmianę położenia ciała.

2. Tu omawiamy przede wszystkim takie ruchy ciała ludzkiego, które polegają na zmianie wzajemnego położenia części ciała, oraz na przemieszczaniu całego ciała, a które przytem korzystnie i pobudzająco działają na zdrowie i rozwój człowieka.

3. Powszechne doświadczenie wykazuje, że dziecko zdrowe bardzo rzadko pozostaje w spokoju poza czasem snu. Wskazuje to na wielką potrzebę ruchu cielesnego u dziecka.

4. Ruch cielesny jest nietylko pożyteczny, ale i potrzebny do rozwoju człowieka.

5. Zdrowy rozwój ciała ludzkiego zależy zarówno od ilości ruchów, jakoteż od ich jakości.

6. Chorowość i słabość ciała przeszkadzają każdej czynności, albo ją tamują. Dlatego dla ludzi wątłych ćwiczenia cielesne są również bardzo potrzebne. Tylko zdrowe i dobrze wykształcone ciało może być posłusznym narzędziem na usługach woli, a tak być powinno.

7. Dobre i racjonalnie ograniczone ruchy ciała pomagają również wyrobieniu duchowemu. Zdolności duchowe rozwijają się najlepiej w dzielnym i zdrowym ciele.

8. W pojęciu dobrego rozwoju ciała mieści się pojęcie *zdrowia, siły życiowej, gibkości cielesnej, wytrwałości w pracy, hartu i piękności ciała.*

9. Każdy ma pojęcie o tem, czem jest *zdrowie* i łatwo zrozumieć, że zdrowie polega na zgodnej z prawami natury sprawności różnych organów. Dobrze ułożone ruchy podniecają i podtrzymują te funkcje. Zdobycie zdrowia jest jednym z najznamienitszych celów ćwiczeń cielesnych.

10. *Siła życiowa* polega na silnej żądzy działania i zdolności jej godnego zaspokojenia, na zdolności podniesienia tej żądzy czynu podczas rozwoju do szczytu przez pracę, oraz na zdolności przeciwdziałania i przewycięzania szkodliwych wpływów, występujących w różnych kolejach życia, tak, aby wskutek nich nie ponosić szkód nadmiernych i nie zużywać się.

11. *Gibkość ciała* jest zdolnością wykonywania ruchów i wogóle pracy cielesnej w najrozmaitszych, a także natężających postawach, lekko, szybko i dokładnie, z zachowaniem równowagi.

12. Ciało można i powinno się wyćwiczyć do tej zdolności, że potrafi zarówno w okamgnieniu rozwinąć całą swoją siłę, jeżeli zajdzie tego potrzeba, jak również przez stosunkowo długi czas pożytecznie pracować bez zmęczenia; dochodzi się do tego przedewszystkiem w ten sposób, że na pracę używa się tylko tyle siły, ile potrzeba, nie więcej. Wskutek tego nabywa się *wytrwałości.*

13. W związku z tem pozostaje *hart* ciała, przez który rozumiemy nietylko jego zdolność do pracy w różnych warunkach, lecz również odporność na wpływy różnic klimatycznych i innych mniej lub więcej przypadkowych zmian.

14. *Piękność* ciała polega na zupełnej równości obu połów ciała i na doskonałem i dokładnem wyrobieniu jego części, oraz na tem, że każda część ciała jest z innemi dobrze związana i dostosowana do swego zadania tak



w postawie prostej, jak i w innych. Jeżeli ciało wskutek tego wykazuje w kształcie i postawie lekkość i różnorodną zdolność do ruchów mniej lub bardziej natężających, otrzymuje tem samem wyraz harmonji, siły i zdrowia. Temsamem odpowiada wymaganiom *piękna*. Ciało czyni miłe wrażenie na widzu.

**15.** Zdrowie i inne omówione tu właściwości są życzeniem wszystkich; każdy powinien o ile możności o nie się starać.

**16.** Brak zgodności między obiema połowami ciała u ludzi i wyższych zwierząt sprawia, że ciało w mniejszym stopniu odpowiada wymaganiom piękna. Polegająca na tem brzydota zwiększa się wraz z różnicą obu połów ciała i z innymi błędami budowy szkieletu; dotyczy to tak głowy, jak i samodzielniej ruchomych części ciała.

**17.** Ubranie może tylko częściowo ukryć skrzywienia i błędy ciała, ale nie może ukryć wpływu zniekształcenia na formę i sposób ruchu.

**18.** Godnym uwagi jest fakt, że o wiele trafniejsze jest spostrzeżenie i sąd człowieka co do budowy zwierząt domowych, aniżeli, gdy idzie o niego samego lub innych ludzi. A przecież człowiek powinien posiadać możliwie największą znajomość swego gatunku.

**19.** Skrzywienia i zniekształcenia ciała często wpływają ujemnie nie tylko na wielkość i piękność ruchu, ale i na zdrowie.

**20.** Zniekształceniom ciała (wrodzonym albo nabytym) można do pewnego stopnia skutecznie przeciwdziałać. Dzieje się to przez celowo ułożone ćwiczenia, które częścią są jednakowe dla obu połów ciała, częścią zaś osobno dobrane i zastosowane do błędu lub błędów, które w danym wypadku chcemy wyrównać.

**21.** U tych, których budowa już jest do pewnego stopnia niesymetryczna, na rozwój cielesny wpływa, obok osob-

nych ćwiczeń, również dobra wola i uwaga, przyczyniając się do zrównania siły, wydatności i formy ruchu w obu połowach ciała.

22. *Harmonja* w budowie ciała sprawia wrażenie nie tylko piękna, lecz również zdrowia, siły życiowej i zręczności.

23. Rozwijać się można tylko tyle, na ile pozwalają przyrodzone zdolności.

24. W miarę zaspokajania potrzeby ruchu ciała powinno się uzyskiwać lepsze pojęcie o budowie ciała ludzkiego, bystrzejszy wzrok na formy ruchu i prawdziwy sąd o ludzkiej piękności.

25. Wpływ ruchów cielesnych na zdolności duchowe polega na związku tych zdolności ze stanem ciała.

26. Pełne zdrowie jest najlepszą podstawą radości i siły do pracy.

27. Przez dobrze ułożone i wybrane ćwiczenia cielesne uzyskujemy nie tylko siłę, ale również zręczność i zdolność przewycięzania przeszkód i trudności wszelkiego rodzaju. Potrzebnymi do tego własnymi wysiłkami wzmacnia się również siła woli.

28. Zwiększona zręczność daje większe panowanie nad sobą; skutkiem tego odwaga, będąca zaletą moralną, zyskuje na świadomem zastosowaniu siły.

29. Ruchy ciała, użyte w miarę i w stosownym czasie wpływają też dodatnio na czystość uczuć i temsamem przeciwdziałają nieobyčajnym skłonnościom. Por. 109 i 163.

30. Ideał starożytnych: *Zdrowa dusza w zdrowem ciele*, powinien być celem każdego wychowania.

31. Im naród jest mniej liczny, jak np. szwedzki, tem konieczniejsze jest doprowadzenie *wszystkich* i każdego do możliwie najwyższego stopnia rozwoju; jednostka w mniejszym kraju ma większe znaczenie i większą odpowiedzialność za całość.



32. Każde dziecko rodzi się z prawem do tak doskonałego wykształcenia ciała i duszy, na jakie dany okres czasu może się zdobyć.

33. Jest to dobrze zrozumianym interesem ogólnym, aby przestrzegać doskonałego rozwoju wszystkich jednostek.

34. Oczywiście jest także interesem i powinnością zdobyć własnym staraniem możliwie najwyższy stopień rozwoju.

35. W społeczeństwie cywilizowanym z jego zawikłanymi stosunkami na wielkie trudności napotyka zaspokojenie naturalnych żądań rosnącej młodzieży, dotyczących dobrego wyćwiczenia, mającego na celu uzyskanie siły życiowej, należnej każdemu.

36. Jest obowiązkiem jednostek dopomagać o ile możliwości odnośnym dążeniom ogółu.

37. Rozwój ciała przez dobrze wybrane i ułożone ruchy czy ćwiczenia uzyskuje się najlepiej przez *gimnastykę*, której celem jest uzyskanie pełni rozwoju człowieka.

38. Stosowanie gimnastyki opiera się na znajomości budowy ciała i jego czynności, oraz na znajomości praw, kierujących ruchami i t. p.

## II.

### O budowie ciała.

39. Ciało składa się z twardych, stałych części, *kości* (szkieletu) i z mniej lub bardziej miękkich części, składających się na resztę.

40. Kościec składa się z wielkiej ilości rozmaitych kości, połączonych w całość. Poszczególne kości są połączone z sobą bądź nieruchomo, jak kości czaszki, bądź ruchomo w różnych stawach. Kości łączą się z sobą przez zrośnięcie (chrząstki), ścięgna, więzadła i mięśnie.



41. Staw składa się, oprócz końców kości, pokrytych chrząstkami, z obejmującej je torebki stawowej, więzadeł i ścięgien. Stawy pośredniczą w ruchu, a wzajemne położenie kości w stawach wyznacza możliwości ruchu. Ruchy w stawach można podzielić na zgięcia, prostowania, zwracania i krążenia.

42. Kościec przedewszystkiem określa kształt ciała i formę ruchów; poza tem ochrania i stanowi podporę organów wewnętrznych, a miejsce przyczepu dla mięśni.

43. Większość części szkieletu jest parzysta i symetrycznie rozmieszczona w obu połowach ciała. W ten sposób natura sama wykazuje dążenie do symetrii. — Nawet pozornie małe przesunięcie kości może spowodować duże utrudnienie ruchu i wywołuje często chorobę i bole.

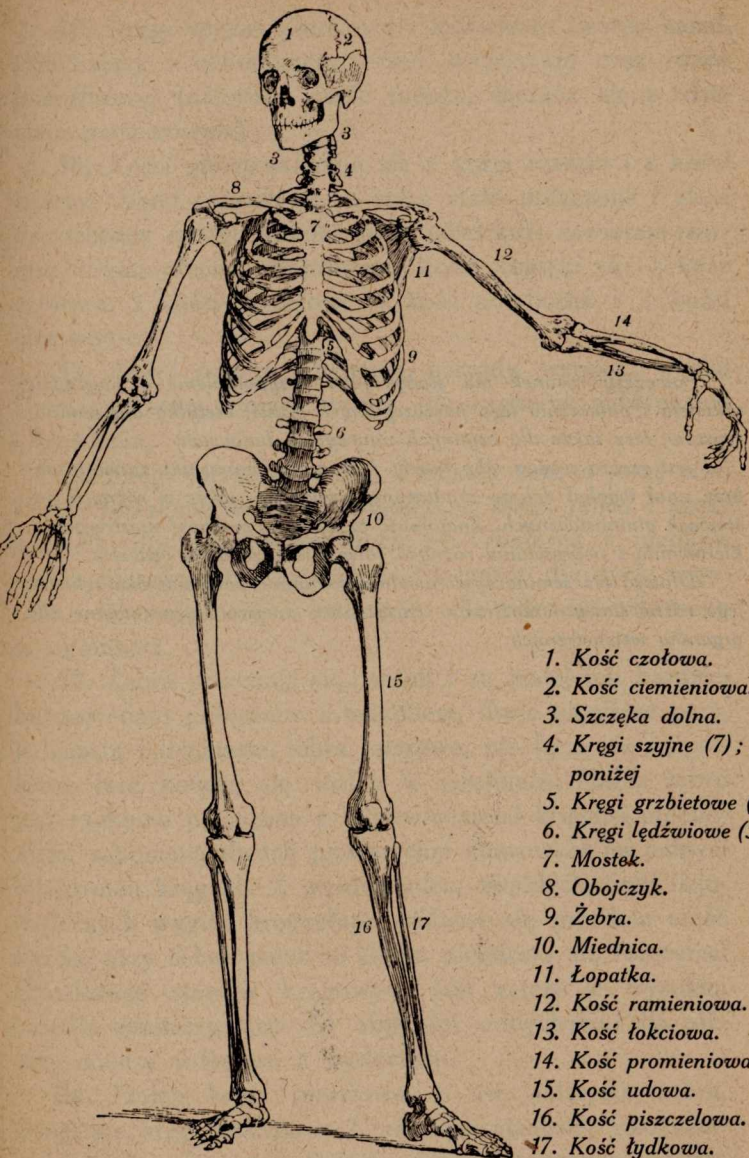
44. Kręgi, mostek i część kości głowy są nieparzyste. Kości te tworzą pień środkowy, z którym pozostałe łączą się parami, pośrednio lub bezpośrednio.

45. Kręgi lędźwiowe i grzbietowe tworzą złączoną, ruchomą, dwukrotnie wygiętą sprężynę, zwaną kręgosłupem; kręgosłup przechodzi ku górze w ruchliwe kręgi szyjne, tworzące pień szyi; ku dołowi przechodzi kręgosłup w kość krzyżową, nieruchomie połączoną z kośćmi miednicy. — Wymienione, dwukrotne wygięcie kręgosłupa uważa się za fizjologiczne; jednak często jest ono zbyt wielkie.

46. Na najwyższym kręgu szyjnym spoczywa głowa, część ciała stosunkowo najcięższa.

47. Zarówno kręgi szyjne i lędźwiowe, jak i piersiowe są w stosunku do siebie ruchliwe. Wskutek tego kręgosłup i szyję można zginać w różnych kierunkach, jakoteż zwracać dokoła osi podłużnej.

48. Zbyt wielkie podwójne zgięcie kręgosłupa można skutecznie zmniejszać, co jest celem wielu ćwiczeń gimnastycznych.



1. Kość czołowa.
2. Kość ciemieniowa.
3. Szczeka dolna.
4. Kręgi szyjne (7);  
poniżej
5. Kręgi grzbietowe (12).
6. Kręgi lędźwiowe (5).
7. Mostek.
8. Obojczyk.
9. Żebra.
10. Miednica.
11. Łopatka.
12. Kość ramieniowa.
13. Kość łokciowa.
14. Kość promieniowa.
15. Kość udowa.
16. Kość piszczelowa.
17. Kość łydkowa.

*Powyższy rysunek ma służyć jako przypomnienie o wyglądzie szkieletu i połączeniu jego poszczególnych części, nie tylko dla seminarzystów, lecz także dla czynnych nauczycieli ludowych.*

*Jest rzeczą ważną, aby każdy kierownik gimnastyki zupełnie dobrze znał wygląd dobrze zbudowanego szkieletu, także w różnych postawach gimnastycznych. Znajomość ta zaostrza możliwość spostrzegania, kierowania i poprawiania różnych form ruchu podczas ćwiczeń.*

*Dlatego też seminarzyści powinni dokładnie przestudjować szkielet, jego różne stawy i możliwość ruchu oraz miejsca, pozostawione dla organów wewnętrznych.*



49. Kręgi szyjne, piersiowe i lędźwiowe tworzą kanał, zamykający i ochraniający *rdzeń pacierzowy* oraz *rdzeń przedłużony* (najniższa część mózgu, łącząca się z rdzeniem pacierzowym).

50. *Kości głowy* składają się z kości czaszki i z kości twarzy. *Kości czaszki* są ze sobą stale połączone i służą do ochrony *mózgu* (wielkiego i mózdzku); zawierają również organ słuchu. Największe kości czaszki są: 1 kość czołowa, 2 kości skroniowe, 1 kość potyliczna i 2 kości ciemieniowe.

51. *Kości twarzy* obejmują narządy wzroku, węchu i smaku, oraz tworzą otwory dla organów oddychania i trawienia.

52. Kręgi piersiowe, żebra i mostek tworzą *jamę* albo *klatkę piersiową*, w której znajduje się *serce*, *pluca* i część wielkich *naczyń krwionośnych*. — Obszerna i ruchliwa klatka piersiowa ma największe znaczenie dla tych organów i ich czynności, a temsamem dla zdrowia człowieka w ogólności.

53. Żebra poruszają się parami i są mniej lub bardziej bezpośrednio połączone z mostkiem. Dwie najniższe pary, jedenasta i dwunasta, żebra fałszywe, nie łączą się z mostkiem, lecz kończą się wolno w mięśniach. Każde żebro jest ruchomo połączone z odpowiednimi kręgami piersiowymi za pomocą dwóch powierzchni stawowych na jednym lub dwóch kręgach. Z wyrównaniem zwykłych, czyli fizjologicznych wygięć kręgosłupa podnosi się przednia część każdej pary żeber, przez co klatka piersiowa się rozszerza. Ruchliwość stawów kręgowych jest zatem w wysokim stopniu rozstrzygająca dla objętości oddychania, dla różnicy między wdechem a wydechem.

54. Dolne kręgi piersiowe, t. zw. fałszywe żebra, wszystkie kręgi lędźwiowe i *miednica* stanowią rusztowanie ograniczenia *jamy brzusznej*, którą z przodu zamyka

elastyczna i ruchliwa ściana mięśni brzusznych. Jama brzuszna zawiera *przewód pokarmowy* (żołądek i jelita), *wątrobę, nerki i śledzionę*, oraz część narządów płciowych. — Jamę brzuszną od piersiowej oddziela mięsień, zwany *przeponą*.

**55.** Część ciała, opartą na miednicy jako podstawie, a zakończoną u góry sklepieniem klatki piersiowej i barkami, nazywa się tułowiem.

**56.** Resztę kośćca stanowią ramiona i nogi wraz z rękami i stopami. Nazywa się je często kończynami górnymi i dolnymi; górne łączą się z górną częścią klatki piersiowej za pośrednictwem łopatki i obojczyka. Ramiona i nogi stanowią właściwe narzędzia ruchu człowieka, czy to idzie o przeniesienie własnego ciała z miejsca na miejsce, czy też o najróżnorodniejszą pracę fizyczną.

**57.** *Łopatka* jest kością trójkątną, płaską i cienką, połączoną z kośćcem za pośrednictwem obojczyka. Leży po tylnej stronie klatki piersiowej, zwrócona najkrótszym bokiem ku górze. Zewnętrzny kąt łopatki tak jest zbudowany, że tworzy zupełnie płytką panewkę stawową, w której porusza się kość ramieniowa. Staw ramieniowy jest najruchliwszy ze wszystkich. Ruchliwość ramienia zwiększa jeszcze ta okoliczność, że i łopatka porusza się zupełnie swobodnie na tylnej bocznej ścianie klatki piersiowej.

**58.** Łopatkę można podnosić, opuszczać, przesuwając nazewnątrz i wewnątrz i zwracać. Rzecz jasna, że te liczne możliwości ruchu mają pomagać własnym ruchom ramienia. Typowe ruchy ramienia w stawie barkowym są: wywijanie wprzód i w tył, podnoszenie w bok do poziomu lub wyżej, łącznie ze zwracaniem łopatki, oraz zwracanie dokoła osi podłużnej.

**59.** W zewnętrznym kącie łopatki do osobnego *wyrostka barkowego* przytyka zewnętrzny koniec obojczyka, który razem z łopatką można podnosić i opuszczać, prze-



nosić wprzód i wtył. Ruchy te umożliwia staw między wewnętrznym końcem obojczyka a mostkiem. *Obojczyk* określa odległość stawu barkowego od środka ciała, a temsamem szerokość barków. Kierunek tej kości w postawie stojącej powinien iść od środka skośnie wtył i nieco wdół. Gdy obojczyk jest złamany, bark opada wprzód i wdół.

**60.** Z ramieniem łączy się w stawie łokciowym przedramię, głównie *kość łokciowa*. Ruchliwość w tym stawie ogranicza się do uginania i prostowania w jednej płaszczyźnie.

**61.** Z kością łokciową łączy się ruchomo *kość promieniowa*, tworząca wraz z nią przedramię. Ruch między temi kośćmi polega na tem, że kość promieniowa przez zwrot dokoła osi podłużnej krzyżuje się z kością łokciową, skutkiem czego przy poziomem trzymaniu ramienia ręka zwraca się dłonią w dół. Nadgarstek bowiem przytyka do dolnej części kości promieniowej i tworzy z nią *staw nadgarstkowy*. Kość promieniowa ma w stawie nadgarstkowym podobne zadanie, jak kość łokciowa w stawie łokciowym. Ruchy stawu nadgarstkowego są: uginania w kierunku dłoni i grzbietu ręki, oraz uginanie wbok, w kierunku wielkiego i małego palca.

**62.** Największe znaczenie *rąk i palców* polega na licznych możliwościach ruchu o małym lub wielkim stopniu napięcia. Ruchy ręki i palców są: uginanie i prostowanie, rozsuwanie i zwieranie.

**63.** *Nogi* łączą się z miednicą zapomocą stawów biodrowych. Staw biodrowy jest bardzo mocny i stały i o wiele mniej ruchliwy niż staw barkowy. Kość udowa tworzy staw z miednicą. Kość udowa porusza się wprzód (uginanie) i w tył (prostowanie); oprócz tego można nogę przenieść na zewnątrz i do środka oraz ruch okrężny (krążenie) i zwrotny dokoła własnej osi podłużnej.



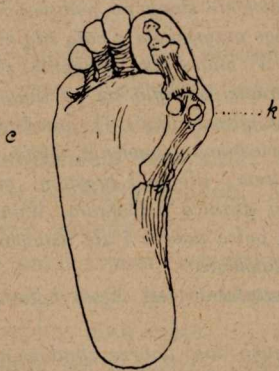
64. Kończyna dolna składa się z *uda* i *podudzia*, schodzących się w *stawie kolanowym*, bardzo ruchliwym pod względem uginania i prostowania. W ugiętym położeniu podudzie można także zwracać. Dla ochrony stawu kolanowego i wzmocnienia jego ruchów znajduje się w niem jeszcze jedna kość, *rzepka*, zamknięta w ścięgnie mięśnia, idącego przodem ponad staw kolanowy.

65. Podudzie, podobnie jak przedramię, zawiera dwie, leżące obok siebie kości, *kość piszczelową* i *strzałkową*. Są one stale ze sobą połączone. Kość strzałkowa ma za zadanie wzmocnić podudzie, służyć za miejsce przyczepu mięśniom, a swoim dolnym końcem ograniczać stronę zewnętrzną stawu skokowego, podobnie jak to czyni kość piszczelowa po stronie wewnętrznej.

66. Stopa łączy się z podudziem za pośrednictwem stawów stopy, posiadających wielką ruchliwość w zginaniu i prostowaniu; ruchliwość w kierunkach bocznych jest znacznie mniejsza. *Stopa* składa się z wielu małych kości, silnie połączonych z sobą więzadłami i ścięgnami w bardzo sprężystą całość; pomiędzy poszczególnymi kośćmi ruchliwość jest stosunkowo mała, lecz można i należy ją ćwiczyć.

67. Stopy i nogi są właściwym narzędziem poruszania się człowieka i dobre pielęgnowanie i ćwiczenie ich jest rzeczą nadzwyczaj ważną, nie tylko w latach rośnięcia, ale w ciągu całego życia. — A jednak żadna część ciała nie bywa tak zaniedbywana przez większość ludzi, tak bogatych, jak i ubogich. — Obuwie twarde, nie odpowiadające kształtowi nogi, albo za małe, oraz odmrożenia najzwyczajniej powodują zniekształcenia nóg u zdrowych zresztą ludzi.

68. Prawidłowy rozwój nogi co do kształtu i sprężystości ma olbrzymie znaczenie dla lekkiego, silnego i pięknego chodu z możliwie najmniejszym natężeniem, dla biegu i skoku oraz dla swobody ruchu.





Z rysunków stóp na poprzedniej stronie środkowy okazuje wypadek zniekształcenia bardzo rozpowszechniony wśród różnych warstw społeczeństwa, powstały wskutek zaniedbania nóg. Nieprawidłowe ustawienie części kostnych wyraźnie wskazuje, że taka stopa traci na sile i wytrzymałości wskutek kąta, powstałego między pierwszą kością śródstopową i pierwszą falangą wielkiego palca przy k, guzie wielkiego palca.

Dalszym skutkiem tego błędu jest to, że nacisk na kości stawu, wywołany przez odwijanie stopy przy każdym kroku, błąd ten jeszcze zwiększa, tak, że kątowe ustawienie palca u takiej stopy z czasem wyklucza z użycia przy chodzeniu palec wielki. Widać to na obrazku c', przedstawiającym ustawienie stopy po podniesieniu pięty, kiedy ciężar ciała i wyprężenie nogi przyciskają z całą siłą ku ziemi palce, a szczególnie wielki palec. W miarę jak odwijanie zbliża się ku końcowi, wielki palec coraz bardziej odchyła się ku innym palcom.

Jeżeli ten obrazek porównamy z c'', przedstawiającym dobrze zbudowaną nogę w odpowiednim ustawieniu, widać, jak palce mogą współdziałać z wielkim palcem, silnym i prostym, mogącym spełnić swoje zadanie do ostatecznej granicy odwijania. Wynika z tego, jak różny wpływ na chód mają palce dobrze i źle ustawione, i o ile korzystniejsze jest proste ich ustawienie.

Podane tu zniekształcenie jest często bolesne, co jeszcze bardziej chód psuje.

Obraz a przedstawia dość dobrze zbudowaną stopę młodego mężczyzny; obraz a' tę samą stopę z wyprostowanymi palcami.

Obrazy b i b' są odciskami dwóch stóp kobiecych o dobrej formie. Potrzebnym warunkiem rozwoju i zachowania naturalnej stopy jest obszerne i dobrze leżące obuwie, zrobione na prawą i lewą nogę, na niskich obcasach. Pożyteczne dla rozwoju stóp jest chodzenie boso.

Wymienionym powyżej przekształceniom możnaby skutecznie przeciwdziałać, gdyby ludzie powszechnie uznali, że budowa nogi ma rozstrzygać o formie obuwia, które z tego powodu powinno być dosyć szerokie także w palcach, dostatecznie długie, dobrze leżące i zaopatrzone bardzo niskimi obcasami.



69. Między głową a najwyższym kręgiem szyjnym znajduje się staw dla ruchu w kierunku strzałkowym. Między pierwszym a drugim kręgiem szyjnym możliwy jest większy ruch obrotowy, niż we wszystkich innych kręgach; potem następują stawy między kręgami aż do ostatniego kręgu lędźwiowego włącznie. Ruchliwość jest wielka między kręgami szyjnymi, mała w górnych kręgach piersiowych, lecz stopniowo wzrasta, tak, że jest największa w najniższym kręgu piersiowym. Bardzo wielka jest ruchliwość między kręgami lędźwiowymi, szczególnie w skłonach wprzód i w tył. Skłon w tył w kręgosłupie jest właściwie przeprostowaniem.

70. Każdy staw otoczony jest kilkoma mięśniami albo ścięgnami mięśni, i one to określają położenie stawu podczas rozmaitych ruchów, jakoteż i podczas spoczynku. Przy każdym ruchu współdziałają wszystkie mięśnie, należące do danego stawu, w rozmaity sposób, albo też ruch wywołuje w nich pewne zmiany.

71. Mięśnie są narzędziami wszystkich ruchów ciała, ale oprócz tego przez swoje życie wewnętrzne wywierają wielki wpływ na ogólny stan ciała.

72. *Mięsień* składa się z tkanki, powszechnie nazywanej mięsem, a kształt ma bardzo rozmaity. Ruchy, spowodowane przez dany mięsień, w wysokim stopniu zależą od jego kształtu.

73. Masa mięśniowa składa się z włóknistych pasm i wiązek, często równoległych do siebie; lecz często wiązki rozchodzą się w różnych kierunkach. Od kierunków tych zależy działanie mięśni na formę ruchu i postawy.

74. Mięśnie na swoich końcach przetykane są częściami ścięgnistemi, a do kości przyczepiają się bezpośrednio albo za pośrednictwem dłuższych lub krótszych ścięgien.

75. Aby swoim zadaniom odpowiedzieć, posiadają mięśnie pewne właściwości, zmieniające się w rozmaity spo-

sób, zależnie od okoliczności. Odpowiednimi ćwiczeniami można właściwości mięśni w wysokim stopniu rozwijać, polepszać i utrzymywać.

76. Mięśnie są *sprężyste*, ponieważ przeciwstawiają się każdej sile, usiłującej zmienić ich kształt, a w pewnych granicach powracają do dawnego kształtu, o ile został on przez jakąś siłę zmieniony.

77. Mięśnie posiadają znaczną *kurczliwość*, różną u różnych mięśni. Mięśnie o włóknach równoległych, a długim brzuścu bardziej się kurczą, aniżeli mięśnie o włóknach krótkich i nie biegnących w głównym kierunku mięśni. Kurczliwość mięśni powoduje ruchy.

78. Przy skurczu mięśnia zbliża się koniec jego mniej obciążony do więcej obciążonego, t. zn. stosunkowo stałego. Gdy oba końce są jednakowo obciążone, zbliżają się przy skurczu równomiernie do siebie.

79. Mięśnie są też *rozciągliwe*. Mogą mianowicie zmienić swoją długość za przyczyną ciężaru lub innej siły, np. mięśni, działających w innym kierunku. — Wskutek swojej rozciągliwości i kurczliwości określają ułożenie ciała w różnych postawach i ruchach.

80. Mięsień posiada również tę właściwość, że podczas wydłużania może każdej chwili przeciwstawić się ostatecznemu rozciągnięciu. Te i inne właściwości mięśnia występują w zakresie pewnych granic.

81. Ruch albo postawa przy pracy jest zawsze wynikiem działania kilku mięśni lub grup mięśniowych, które w rozmaity sposób formę ruchu ograniczają.

82. Dzieje się to w ten sposób, że pewne mięśnie, kurcząc się, wywołują ruch; równocześnie inne mięśnie, działając jako siły boczne, ustalają i wyznaczają płaszczyzną drogi ruchu; a jeszcze inne, przeciwstawiając się kurczeniu pierwszych mięśni, rozciągają się przy stałym, dobrze odmierzonem oporze.



83. Stosowne ćwiczenia zwiększają kurczliwość i rozciągliwość mięśni. Wielka kurczliwość i odpowiednia rozciągliwość mięśni oznacza wielką ruchliwość części ciała, od tych mięśni zależnych.

84. Położenie każdego stawu zależy od otaczających go mięśni, które utrzymują staw w *położeniu zrównoważonem* lub *średniem*, t. zn. w tem położeniu, które staw przybiera, gdy na niego żadne inne siły prócz napięcia mięśni nie działają.

85. Mięśnie w położeniu średniem są nieco wyciągnięte czy napięte ponad długość, którąby posiadały, gdyby je odciąć od miejsc przyczepu. Kurczą się mianowicie odrazu, gdy to nastąpi.

86. Siła potrzebna, aby mięśnie ze stanu skróconego rozciągnąć do ich długości w położeniu średniem, nazywa się *siłą równoważącą (toniczną)*; jest rzeczą jasną, że właśnie ta siła w stawach przyciska końce kości do siebie.

87. Równie łatwo zrozumieć, że mięśnie, umieszczone naprzeciw siebie w stawie (*przeciwdziałające* albo *antagonistyczne*) rozciągają się wzajemnie skutkiem tej samej siły (tonicznej). To napięcie jest czynnością wewnętrzną mięśni i służy też do podtrzymywania ich żywotności.

88. Jest jasne, że napięcie, w którym mięśnie wzajemnie się w ten sposób utrzymują, rozstrzyga o wzajemnem położeniu części szkieletu, i to nietylko wtedy, kiedy ciało jest w spoczynku; wpływa ono również w najwyższym stopniu na wzajemne położenie tych części podczas ruchu.

89. Sprężystość i rozciągliwość mięśni jest rozstrzygająca dla zwyczajnej, zupełnie nieświadomej *postawy* ciała, tak w spoczynku, jakoteż podczas ruchu.

90. Mięśnie można uważać za elastyczne, lecz bardzo rozciągliwe taśmy między miejscami przyczepu na różnych częściach kostnych.



91. Im dłuższa jest mięsna część mięśnia w stosunku do ścięgnistej, tem większy ruch może mięsień wywołać między odnośniami kośćmi.

92. Krótkie, grube brzuśce mięśniowe wyznaczają naogół krótsze drogi ruchu, aniżeli mięśnie o długich brzuścach.

93. Bezczynność, choroba i starość, jakoteż niewstrzeżność lub niedożywienie pogarszają właściwości mięśni i czynią je bardziej miękkimi, zatłuszczonemi lub zbyt ścięgnistemi.

94. Stosowne ćwiczenie podczas rośnięcia poprawia, a następnie utrzymuje nabyte właściwości mięśni.

95. Wskutek swoich różnych właściwości mają mięśnie rozstrzygające znaczenie dla zdolności ruchu, którego pewność zwiększa się przez to, że ścięgna i więzadła są nierozciągliwe, a części kostne twarde i cokolwiek uginalne.

96. Wszystkie te części wraz z budową stawu wyznaczają granice ruchu.

97. Ciało pokryte jest skórą, która z kilku względów jest organem bardzo ważnym, i na którą również korzystnie, choć pośrednio, wpływa używanie ogólnych i stosownych ruchów.

98. W miarę używane, dobre ćwiczenia cielesne przyczyniają się do doskonalszego krążenia krwi i przemiany materji, a tem samem do gładkości i czystości skóry, oraz do jej zdrowego i świeżego zabarwienia.

### III.

## O organach wewnętrznych i wpływie ruchu na nie.

99. *Mózg*, umieszczony w czaszce, jest główną siedzibą wyższego życia człowieka, jego właściwości duchowych i władzy nad narządami ruchu, dzięki której ruchy są świadome i wykonywane w rozsądnym celu,

**100.** *Rdzeń pacierzowy* jest razem z mózgiem najważniejszym ośrodkiem przewodzenia i porządkowania objawów życia człowieka.

**101.** Z mózgu, z rdzenia przedłużonego i z rdzenia pacierzowego wychodzą osobne włókna, zwane nerwami — czuciowymi i ruchowymi — do różnych części ciała i przewodzą bodźce, rozstrzygające dla funkcji życiowych.

**102.** *Nerwy* są drogami, przewodzącymi wrażenia do mózgu i rdzenia i naodwrot. Obie drogi po połączeniu się nerwu czuciowego z ruchowym znajdują się w tem samym włóknie nerwowem. Czynności zmysłów, wszystkich organów wewnętrznych i mięśni zależą od takich przewodów nerwowych.

**103.** W razie uszkodzenia nerwu, pogarszają się czynności od niego zależne. Wola i zdolność odczuwania tracą swój wpływ w odnośnym obrębie w tym samym stopniu, w którym uszkodzenie zbliża się do zupełnego zniszczenia nerwu, t. zn. przewodu. Z właściwościami nerwu zmieniają się również właściwości mięśnia.

**104.** Wszystkimi mięśniami rządzą mianowicie nerwy, idące do nich z mózgu i rdzenia pacierzowego. *Rdzeń pacierzowy* jest pośrednikiem między drogami nerwów a mózgiem; nerwy przewodzą rozkazy woli i powodują ich spełnianie. Siedziba woli, jak i innych wyższych funkcji, znajduje się w mózgu. Nerwy czuciowe przewodzą wrażenia z zewnątrz do części centralnych.

**105.** Celem wychowania jest wykształcenie właściwości i czynności mózgu i rdzenia pacierzowego.

**106.** Tak mózg jak i rdzeń pacierzowy rozwija się u człowieka powoli, dlatego też środki, mające wywierać wpływ wychowawczy, wybierać należy ze ścisłym uwzględnieniem powolnego rozwoju tych organów i ich funkcji.

**107.** Dostosowanie ćwiczeń cielesnych do potrzeb różnych organów ma dlatego wielkie znaczenie tak pod wzglę-



dem duchowym, jak i cielesnym. Między poszczególnymi organami stale występuje wymiana czynności i ich skutków.

**108.** Nierównomiernie stosowane albo jednostronne ćwiczenia mogą wywołać nadmiar siły w pewnych częściach w stosunku do innych, co ujemnie wpływa na rozwój duchowy i cielesny.

**109.** Rozwój człowieka jest tem doskonalszy, im silniejsze jest zdrowie i im dokładniej wola panuje nad narządami ruchu. Człowiek wtedy zyskuje *panowanie nad sobą* i większą *niezależność* wobec przeciwności wewnętrznych i zewnętrznych.

**110.** Ponieważ wszystkie organa pozostają w stałej i określonej zależności od siebie, dlatego trzeba brać pod uwagę stan i potrzeby całego organizmu, nawet jeżeli w wyborze ćwiczeń idzie przedewszystkiem o działanie na pewne organa.

**111.** *Serce* jest organem centralnym dla ruchu krwi czyli *obiegu krwi* w ciele. Jest mięśniem, na który wola nie może wpływać bezpośrednio. — Takie mięśnie nazywają się niezależne od woli, a ruchy ich są mimowolne; ruchy mimowolne zdarzają się jednak także w mięśniach szkieletu (właściwych mięśniach ruchowych), które mimoto nazywamy mięśniami, od woli zależnymi.

**112.** Od i do serca prowadzi system rurowy tętnic i żył, rozprawdzających krew po całym organizmie. Mięsień sercowy razem z tym systemem naczyniowym wykonuje najistotniejszą część potrzebnej ku temu pracy.

**113.** Czynność mięśni, jakoteż różne położenia ciała są środkami, których się też w rozmaity sposób używa, aby wpływać na krążenie krwi, a przez to na całe ciało. Praca mięśniowa wpływa zatem również na pracę serca, ułatwiając lub utrudniając ją.

**114.** Ćwiczenie cielesne wpływa nietylko na mięśnie bezpośrednio czynne, ale, wskutek krążenia krwi, również na bliższe i dalsze części ciała.



**115.** Przez ciągłą zmianę między skurczeniem a rozciąganiem mięśni podczas ćwiczeń cielesnych można w wysokim stopniu wpływać na ruch krwi i działalność serca. Przy układaniu ćwiczeń trzeba na to zwrócić uwagę. Mięsień pracujący przyciąga do siebie silniejszy prąd krwi tętnicznej, a wyciska krew żylną. Wymaga to dokładnego dostosowania ćwiczeń do zamierzonego celu.

**116.** Gwałtowne, jednostronne, stale powtarzane ruchy działają ujemnie i mogą przemęczyć i zaszkodzić nie tylko pracującym mięśniom, ale i samemu sercu. Dobrze dobrane ruchy nie tylko ułatwiają pracę serca, ale rozwijają i wzmacniają sam mięsień sercowy.

**117.** Wysiłki wyżej wymienione, gwałtowne i jednostronne, są często szkodliwe także dla płuc i ich czynności.

**118.** Płuca mają zadanie skutecznie przez oddychanie wymianę gazów między wdychiwaniem powietrzem atmosferycznym a krwią. Wymiana ta następuje wskutek stale powtarzanych wdechów i wydechów. Przy wdechu wprowadza się powietrze, zawierające tlen, przy wydechu wydalą się powietrze zużyte, zmieszane z kwasem węglowym, parą wodną i i. Jest rzeczą bardzo ważną, aby oddychanie było równe, spokojne i głębokie, nie tylko podczas ćwiczeń gimnastycznych, ale przy każdej czynności i w spoczynku, tak, że staje się to przyzwyczajeniem, które z czasów szkolnych pozostaje na całe życie. Głębokie wdechy i głębokie wydechy wielokrotnie zwiększają dopływ tlenu i przewietrzają także szczyty płuc, zwykle nieczynne. Im większa praca, tem większe zużycie tlenu, a tem samem zwiększony wdech. Potem następuje wzmożony wydech dla wydalania większej ilości kwasu węglowego i t. d., wytworzonego wskutek zwiększonej pracy ciała.

Przepona jest najważniejszym mięśniem oddechowym, ale w wszystkie mięśnie, od których zależą ruchy i położenie

nie klatki piersiowej oraz mięśnie brzuszne współdziałają przy oddychaniu. Istnieje więc wiele różnych sposobów, aby podczas ćwiczeń gimnastycznych i innych czynności fizycznych wpływać na oddychanie. Zarówno wdech jak i wydech powinny odbywać się przez nos; usta powinny być zamknięte.

**119.** Czynności serca i płuc działają wzajemnie na siebie. Ruchy i postawy ciała silnie wpływają na obydwa narządy. Działalność tych dwóch organów ma wpływ rozstrzygający dla rozwoju ciała. Od nich zależy wytrzymałość w pracy fizycznej i one odgrywają największą rolę przy każdym silniejszym, nieco dłużej trwającym natężeniu.

**120.** Organa jamy brzusznej, *przewód pokarmowy, wątroba* i inne pozostają również pod wpływem ruchów i różnych położeń ciała. Dobrze dobrane ćwiczenia wspomagają działalność organów brzusznych, a przez to t. zw. przemianę materji, od której zależy rozwój całego ciała.

**121.** Za małą ilość ćwiczeń fizycznych wywołuje zaburzenia w organach trawienia i innych. Stąd często nagromadzenie tłuszczu w okolicy brzucha. Jest to często niezdrowe, a zawsze męczące; sprowadza lenistwo i zbyt wielkie zamiłowanie wygody.

**122.** Wzrost, rozwój i utrzymanie ciała polega na jego zdolności zamieniania ciał, wprowadzonych w jedzeniu i pićiu, tak, że organizm może je sobie na swoje potrzeby przyswoić, oraz na oddzielaniu i wydalaniu części niepotrzebnych, zużytych i dla ciała szkodliwych.

**123.** Ciała, wprowadzone z pożywieniem, zmieniają się w różnych organach bądź w sposób mechaniczny, bądź w chemiczny, tak, że mogą wejść w skład krwi, a z nią przez obydwa jej obiegi do różnych części ciała, gdzie odbywa się ich spalanie przy pomocy wprowadzonego przez oddychanie tlenu.



**124.** Jak wspomniano, pewne organa oddzielają niezdatne dla ciała składniki i wydalają je rozmaitemi drogami (przez wypróżnienia jelit, pęcherza, oddychanie i pocenie się).

**125.** Krew tętnicza, zawierająca tlen, obficie napływa do mięśnia, który pracuje, kurcząc się, aniżeli do wydłużonego; ale nawet do wydłużonego dopływ krwi jest obfitszy, niż do nieczynnego. Krew żylna, zbierająca części zużyte, produkty zużycia, odpływa szybciej podczas pracy mięśniowej, aniżeli podczas spoczynku.

**126.** Jasno z tego wynika, że dobrze wybrane ruchy ciała podniecają czynność różnych organów, jak również regulują, a w razie potrzeby przywracają równy rozdział krwi w różnych częściach ciała.

**127.** Wraz z wzrostem i rozwijaniem się jakiejś części ciała rosną odpowiednie naczynia i nerwy. — Warunkiem dokładnego działania narządów ruchu — kości i mięśni — jest zdrowie organów wewnętrznych, od których zależą, a działalność narządów ruchu znowu potrzebna jest dla normalnego stanu organów wewnętrznych. Narządy wewnętrzne i zewnętrzne w rozwoju swoim są zależne od siebie.

**128.** Rozstrzygające znaczenie dla ćwiczeń cielesnych ma większa lub mniejsza dokładność dobrze wybranej *formy ruchu*, *czas trwania ćwiczenia* i *ułożenie ćwiczeń* w stosunku do siebie.

**129.** Wszystkie te okoliczności trzeba rozważyć, jeżeli idzie o wybór ćwiczeń wychowawczych. Przedewszystkiem należy zaspokoić najistotniejsze potrzeby organizmu; o ile czasu jest dość, można dodać ćwiczenia, na których mniej zależy.

**130.** Praca mięśni posiada niezmierne znaczenie dla dobrego stanu i rozwoju ciała. Same mięśnie jednak niczego nie dokonają; dopiero pod wpływem systemu nerwowego



stają się narzędziami ruchu i działają w wysokim stopniu na obieg krwi i całe ciało.

**131.** Nawet podczas spoczynku mięśnie w pewien sposób pracują. I tak szkielet przy pomocy innych połączeń stawowych nie mógłby się utrzymać w prostej postawie, gdyby mięśnie nie były czynne, chociaż napięcie ich przytem jest całkiem małe, a czynność ich podlega ciągłym zmianom.

*Uw.:* Utrzymanie ciała w prostej postawie, stojącej np. wymaga pracy mięśniowej, aby ustalić staw skokowy, kolanowy, biodrowy i lędźwie, oraz by wyprostować grzbiet, szyję i kark. Ale do zupełnego ustalenia potrzeba oprócz tego mięśni, idących po stronie przeciwnej, jakoteż idących po obu stronach wymienionych stawów. Potrzebna do tego siła mięśniowa jest bardzo mała dla każdego mięśnia z osobna, ponieważ praca rozdzielona jest na całe ciało i dlatego nie daje się odczuwać, jest jednak potrzebna.

**132.** Prosta postawa jest korzystna tak dla oddychania jak i dla obiegu krwi i czynności organów brzusznych; oprócz tego jest korzystna dla symetrycznego rozwoju ciała, jego ruchliwości i piękności.

Przyroda obdarzyła człowieka prostą postawą i należy dążyć do jej wydoskonalenia i jaknajlepszego utrzymania.

**133.** Spostrzeżenia nad różnorodnym i korzystnym działaniem ruchów ciała stały się podstawą do wyboru ćwiczeń, służących wzmożeniu zdrowia i wogóle celom wychowawczym.

**134.** Pożyteczne działanie ruchu rozstrzyga zatem, czy ma on być włączony do ćwiczeń gimnastycznych, czy też z nich wykluczony.

**135.** Dodatkowo działanie ćwiczenia można jeszcze zwiększyć, bacząc dokładnie na formę ruchu i stopień napięcia.

**136.** Dobrze ułożone ćwiczenia cielesne rozpraszają umysł, czy to idzie o przygnębienie, czy o „żądze prześladowcze wszelkiego rodzaju“, czy też o jednostronne zmęczenie lub inne przykre stany duszy. Racjonalnie uprawiane

ćwiczenia fizyczne wywierają zatem dodatni wpływ moralny.

**137.** Ćwiczenia cielesne są dobrym środkiem, aby po wysiłkach myślowych przerwać dalszą pracę umysłową.

**138.** Wskutek działania ćwiczeń cielesnych na krążenie i oddychanie można krew doprowadzić lub odciągać od jakiejś części ciała a więc także do mózgu i z mózgu.

**139.** Nauka o dobrem stosowaniu ćwiczeń fizycznych, opiera się na znajomości budowy ciała ludzkiego (anatomji), jego funkcji życiowych (fizjologii), i tego, czego potrzeba, aby się czuć dobrze (higjienie). Naukę o używaniu ćwiczeń cielesnych nazwano *nauką gimnastyki*; jako środek wychowawczy opiera się ona też na pedagogji.

**140.** Wielkie znaczenie gimnastyki polega na tem, że jest użyteczna i potrzebna zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn. Łatwo ją dostosować do wymagań i zdolności każdej jednostki i każdego wieku. Największą wartość gimnastyki stanowi to, że lepiej aniżeli jakikolwiek inny środek, w stosunkowo krótkim czasie może ilościowo i jakościowo zaspokoić potrzebę ruchu.

Gimnastyka jest dostępna dla bogatych i ubogich. Dzięki wielkiemu bogactwu ruchów, prawie zawsze może być stosowana. Można ją w obszernym zakresie ćwiczyć także bez przyrządów. Wtedy jednak nauczanie następcza nauczycielowi większe trudności. Prowadzenie gimnastyki wymaga zawsze od kierownika gorącego zainteresowania.

Gimnastyki jako środka wychowawczego używa się w Szwecji od początku XIX w., kiedy Per Henryk Ling w 1805 otrzymał posadę przy uniwersytecie w Lundzie, gdzie stworzył system, noszący jego nazwisko. Ogólniejsze rozpowszechnienie gimnastyki zaczęło się w r. 1813, kiedy to Ling założył Centralny Instytut Gimnastyczny; od tego czasu był zajęty w Sztokholmie, naprzód w akademji wojskowej Karlberg, potem jako Kierownik Królewskiego Cen-



tralnego Instytutu Gimnastycznego, na którem to stanowisku pozostawał aż do śmierci, 3 maja 1839. Ling, którego dzieło nabyło światowej sławy, urodził się w roku 1776, 15 listopada w Ljunga, w Smolandzie.

#### IV.

### O gimnastyce jako środka wychowawczym.

141. *Gimnastyka wychowawcza, zdrowotna*, zwana również pedagogiczną, jest zastosowaniem planowo ułożonych, pożytecznych ćwiczeń cielesnych w celu wyrobienia zdrowia i sił w okresie rośnięcia, a ich wzmacniania i utrzymania w czasie późniejszym.

142. O ile idzie o ciało, zadaniem gimnastyki jest przede wszystkim zdobycie zdrowia i sił, ale również wyrobienie zdolności dobrego używania tych sił przez podporządkowanie ich rozkazom woli.

143. Wychowanie fizyczne powinno zatem zmierzać do zdrowia i do tego, aby ciało było zręcznym i trwałem narzędziem zadań życiowych człowieka.

144. Planowość gimnastyki polega na trafnym wyborze i rozumnym ułożeniu takich ćwiczeń, które mogą korzystnie wpływać na ciało, oraz na podział wybranych ćwiczeń na poszczególne *rodzaje ruchów*, tak, że ruchy o podobnym działaniu należą do tego samego rodzaju głównego; ruchy każdego rodzaju układa się od najprostszych do najtrudniejszych, co do stopnia natężenia. Innym sposobem stopniowania jest przydłużenie czasu trwania ćwiczenia. Ruchy każdego rodzaju, o tym samym mniej więcej stopniu trudności, zestawia się w komplet ćwiczeń, w całość gimnastyczną, odpowiadającą potrzebie ciała zależnie od uzdolnienia i stopnia rozwoju. Taka całość nazywa się *programem lekcyjnym*. Powinno się go codziennie przećwiczać.



145. Dzięki planowemu ułożeniu, gimnastyka w stosunkowo drobnej części doby może dostatecznie zaspokoić potrzebę ruchu cielesnego. Aby uzyskać pełne jej uzupełnienie, wciela się do gimnastyki także ćwiczenia o formie swobodniejszej, jako zabawy gimnastyczne.

146. Gimnastyka i gry stanowią całość w wychowaniu fizycznym, w tym celu wzajemnie się uzupełniają.

147. Brak ćwiczeń fizycznych może obniżyć, a nawet zniszczyć dobre warunki wrodzone.

148. Złe warunki wrodzone pogarszają się przez jednostronne lub nieracjonalne ćwiczenia.

149. P. H. Ling mówi: „Chociaż gimnastyka nie może znieść wszystkich ułomności, jednak oddaje usługi społeczeństwu, czyniąc ciało tak dzielnym, jak tylko na to pozwalają ciężące na niem niedomagania“.

150. Jednostronne, jakoteż zbyt silne ćwiczenia w formie gimnastyki lub innej pracy fizycznej mogą spowodować nieobliczalne szkody, szczególnie w latach rośnięcia; zawsze stanowią przeszkodę w normalnym rozwoju i nie tylko pogarszają, ale nawet wywołują nieprawidłowości. Por. 108.

151. Większość, a może nawet wszyscy ludzie mniej lub więcej od normalnej budowy się oddalają; zgodność z nią jest jednak dosyć duża, tak, że obraz normalny rozstrzyga o prawach i regułach gimnastycznych w wychowaniu fizycznym.

152. Od ruchu, włączonego w program gimnastyczny, wymaga się, aby był pożyteczny dla rozwoju ciała i dla zdrowia. Pożytek ruchu polega w wysokim stopniu na jego formie; dlatego każdy ruch gimnastyczny powinien być określony co do formy, a znany co do swego głównego wpływu na organizm. Od określonego ruchu wymaga się od początku do końca dokładności w formie.

153. Każdy ruch gimnastyczny zaczyna się od dobrze wybranej postawy, zwanej *postawą początkową*, a koń-

czy się równie zdecydowaną *postawą końcową*. Między temi postawami leży *droga ruchu*, właściwy ruch.

**154.** *Postawa początkowa, droga ruchu i postawa końcowa*, stanowią całość nazwaną ćwiczeniem.

**155.** Od postawy początkowej i końcowej wymagać trzeba wielkiej doskonałości formy, gdyż, jeżeli postawa początkowa jest błędna, błędna jest także pierwsza część drogi ruchu, jeżeli w postawie końcowej są błędy, to i ostatnia część drogi ruchu je zawiera, a wtedy nie jest prawdopodobne, że część środkowa drogi ruchu jest dobra. Por. 329. Zupełnie przeciwnie, jeżeli obie te postawy mają dobrą formę, można przypuścić, że początek i koniec drogi ruchu jest też bezbłędny. Ta okoliczność zaś jest gwarancją, że w miarę rosnących sił cała droga ruchu powoli staje się coraz doskonalszą co do formy.

**156.** Opiera się na tem reguła gimnastyczna. *Przed przerobieniem ruchu należy zawsze osobno przećwiczyć jego postawę początkową.*

**157.** Inna ważna reguła powiada: *Każdy ruch gimnastyczny powinien się skończyć w postawie o określonej, bezbłędnej formie.* Ćwiczenie bowiem tylko wtedy jest wykonane zadowalająco, jeżeli po właściwej drodze ruchu następuje postawa końcowa o doskonałej formie.

**158.** Niepewna, źle wyćwiczona lub co do formy pod jakimkolwiek względem błędna postawa początkowa pociąga za sobą niepewny albo niewłaściwy ruch a to z powodów wyżej wymienionych.

**159.** Stopniowi natężenia ćwiczeń powinno odpowiadać uzdolnienie ćwiczących. Na tem opiera się wybór i użycie różnych ruchów, ułożonych w zakresie każdego rodzaju ćwiczeń we właściwym co do stopniowania następstwie.

**160.** *Stopniowanie*, zwiększenie natężenia w zakresie jednego rodzaju ruchów, ma się odbywać możliwie



nieznacznie, aby dostosować się do rozwoju jednostek, występującego wedle praw przyrody zupełnie powoli. Por. 106.

**161.** Wskutek dobrego przygotowania nowego ćwiczenia, przez poprzednie z tego samego rodzaju zyskuje się to, że możliwie najmniej czasu zużyć trzeba na jego przerobienie. Można zatem poświęcić więcej czasu i starania poprawie samego ćwiczenia, a mniej pouczeniu ustnemu.

**162.** Każdy zgodny ze zdrowiem przyrost siły znajduje odpowiednik nie tylko w poprawie i materialnym wzroście ciała, ale także w zwiększonej zręczności i lepszej postawie. Polega to na tem, że samo ciało jest pracującym narzędziem. Jasno z tego wynika, że przez odpowiednie formy ruchu nabywać należy przedewszystkiem zręczności pożyteczne w życiu codziennem.

**163.** W miarę zyskiwania wszechstronnych zręczności przez dobrze dobrane i wyćwiczone formy ruchu ciało staje się coraz lepszym narzędziem na usługach woli. — O dobrze stosowanych ćwiczeniach mówi Ling, że „wywołują wyraźniejszą świadomość tego, co człowiek może. Świadomość ta objawia się czystą wolą, mniejszą drażliwością, zdecydowanym sposobem działania, pewniejszym okiem, wzniosłą odwagą i opanowaniem swawoli i zuchwałości“. Por. 29.

**164.** Równomierny rozwój, swobodną i dobrą postawę zyskuje się pewniej — o ile nie wyłącznie — stopniowem stosowaniem coraz bardziej natężających ćwiczeń, aniżeli ćwiczeniami silnymi z pominięciem słabszych form przejściowych.

**165.** Przy ćwiczeniu gimnastycznym usiłujemy możliwie dokładnie ograniczyć czynność pracującej grupy mięśniowej, aby w ten sposób nie tylko uzyskać dokładność samej formy ruchu, lecz także odpowiednio wpłynąć na odnośne naczynia krwionośne. Środkiem do tego jest ciągła staranność w postawach i dostatecznie długi *przeciąg czasu* dla wywołania najstosowniejszych wysiłków.

**166.** Stosując ćwiczenia zbyt silne, których wykonanie wymaga większych wysiłków mięśniowych, aniżeli w tym celu rozwijają mięśnie pracujące, wciąga się do pracy jeszcze inne grupy mięśniowe. Powstaje stąd sztywność i błędność formy, wstrzymane i krótkie oddychanie oraz przeliczenie się w działaniu na obieg krwi. Ćwiczenie takie należy zamienić na inne, podobne, o mniejszym stopniu natężenia.

**167.** Mniejszym błędem jest wybór zbyt łatwego, niż zbyt trudnego ćwiczenia.

**168.** Zbyt wielki wysiłek podczas ćwiczeń cielesnych objawia się gwałtownem a krótkim oddychaniem, szybkimi uderzeniami serca (biciem serca), zmniejszoną zdolnością wykonania przedtem znanego ćwiczenia, zbyt silnem poceniem się, zmienionym wyrazem twarzy, skłonnością do niedbałości w formie, w dobrej, prostej postawie. Czasami twarz silnie czerwienieje, co jednak zwykle po chwili odpowiednich ćwiczeń ustępuje. Silnie występująca podczas ćwiczeń bladość jest oznaką wady serca, albo zbyt wielkiego wysiłku. W pierwszym wypadku konieczne jest zbadanie lekarskie, w każdym razie wybrać należy ćwiczenia mniej natężające.

**169.** Drżenie podczas pewnych ćwiczeń ma stosunkowo małe znaczenie: jeżeli jednak po przerobieniu całego programu ćwiczebnego pozostaje silniejsze drżenie, to natężenie było za silne, albo temperatura miejsca ćwiczeń za wysoka.

**170.** Jeżeli ćwiczeniu towarzyszą skrzywienia twarzy, których ćwiczący nie może opanować, jest to wyraźną oznaką, że wciąga do pracy niepotrzebne części ciała; wtedy zastosować trzeba ćwiczenie mniej natężające.

**171.** Jest wielkim błędem, jeżeli się używa na wykonanie ćwiczenia gimnastycznego większej siły, albo większej ilości mięśni, aniżeli potrzeba. Błędy takie zdarzają się zarówno w prostych i łatwych, jak i w złożonych i natę-



zających ćwiczeniach i wpływają szkodliwie na formę, oddychanie i zamierzone działanie ćwiczenia. Por. 166.

**172.** Przez staranne ułożenie następstwa ćwiczeń w programie lekcyjnym przeplatają się one wzajemnie tak, że każde następne jest uzupełnieniem poprzedniego i znosi wrażenie wysiłku. Wskutek tego można wykonać większą pracę fizyczną w określonym czasie — np. w jednej godzinie — bez wywołania uczucia zmęczenia, któreby niewątpliwie wystąpiło przy ćwiczeniach jednostronnych, choćby suma pracy, wykonanej w tym samym czasie, była mniejsza. Dlatego też gimnastykę stosować można nietylko dla zdrowych i silnych, ale też dla słabych i ułomnych, dla obu płci i dla nierównomiernie rozwiniętych; nierównomierny rozwój występuje w latach dojrzewania, na co każdy nauczyciel powinien zwracać należytą uwagę.

**173.** Można więc gimnastyką wprawić ciało do wykonywania wielkiej ilości pracy bez uczucia zmęczenia i zbyt silnego natężenia. Ta właściwość gimnastyki zwiększa się przez nieznaczne, lecz stałe stopniowanie z lekcji na lekcję. W ten sposób gimnastyka w stosunkowo krótkim czasie daje ciału ruch potrzebny do jego wyrobienia i utrzymania.

**174.** Dla początkujących w gimnastyce, starszych, czy młodszych, ważne jest stosowanie dostatecznie słabych ćwiczeń i nadzwyczaj powolne ich stopniowanie. Reguły tej szczególnie przestrzegać należy w ćwiczeniach kobiet.

**175.** Przy *wszystkich* ćwiczeniach większą uwagę należy zwracać na to, aby oddychanie było spokojne, swobodne i głębokie i aby je coraz bardziej wyćwiczyć przez różne postawy, nawet takie, które je utrudniają. Wynikiem tego jest dobre oddychanie.

**176.** Jak już zaznaczono, wyrobienie wielkiej i ruchliwej klatki piersiowej jest jednym z najznamienitszych zadań ćwiczeń gimnastycznych. Przyczynia się do tego m. in. wysoko wzniesiona głowa i jej zrównoważone trzymanie

na pionowym kręgosłupie. Takie ustawienie głowy nadaje też człowiekowi wyraz zdrowia i godności. Trzymanie głowy przy ćwiczeniach wymaga szczególowej dokładności ze względu na jej ciężar i wysokie położenie. W postawie wyprostowanej ma być oczywiście trzymana w równowadze nad swoją powierzchnią oparcia; łączy się z tem możliwie najmniejszy wysiłek mięśniowy.

**177.** Wielka ruchliwość kręgosłupa i połączonych z nim żeber ułatwia głęboki wdech i silny wydech, co zwiększa ilość powietrza wdechowego i wydechowego z korzyścią dla zasycenia krwi tlenem.

**178.** Dobre ćwiczenia gimnastyczne przyczyniają się do spełnienia wszystkich wymienionych warunków co do ustawienia i ruchliwości kośćca, jakoteż co do doskonałego i równego funkcjonowania różnych organów. Bezpośrednio daje się to odczuć przez wrażenie zdrowia cielesnego i większej sprężystości duchowej. Ćwiczenia gimnastyczne, w miarę uprawiane wpływają zatem korzystnie na ułożenie i postawę jednostki.

**179.** Gimnastyka wywiera zatem korzystny wpływ duchowy obok czysto cielesnego. Ling wykazuje, jak *przesada i jednostronność* w wyrabianiu poszczególnych zdolności ciała szkodliwie działają na wyrobienie duchowe, mówi, że wywołują „ponurość, drażliwość, samolubstwo, nienawiść do ludzi i t. p., lenistwo myśli, prostactwo umysłu, zwierzęcą dzikość w obyczajach i t. d.“.

**180.** Zauważono, że dobrze prowadzone ćwiczenia gimnastyczne wyrabiają u młodzieży posłuszeństwo, zmysł porządku i uwagę, a także większą pewność w osobistym wystąpieniu.

**181.** Z powodu znaczenia gimnastyki dla wychowania, dla wyrobienia organów i ich funkcji, z powodu tej właściwości, że może ona zastąpić inną pracę fizyczną, poprawiać albo przeciwdziałać skutkom pracy jednostronnej,



powinno się gimnastykę uprawiać *codziennie*, szczególnie w latach rozwoju, najlepiej do 24—25-go roku życia; ale i potem należy ćwiczyć codziennie, aby się utrzymać na uzyskanym stopniu rozwoju i przeszkodzić przedwczesnemu cofaniu się cielesnemu, wystąpieniu lenistwa i zbytniego zamiłowania wygody. Dlatego godnym zadaniem każdego nauczyciela jest wpajanie w uczniów zrozumienia znaczenia ćwiczeń cielesnych.

**182.** Ćwiczenia gimnastyczne należy wpleść w odpowiednim czasie między inne zajęcia dnia, aby poprawić błędy postawy i przerwać mniej lub więcej natężającą pracę myślową, skutkiem czego mózg wypoczywa, podczas gdy żywszy prąd krwi przyplywa do niego i z niego odpływa.

Głębokie i równe oddychanie przerywa ciągłość pracy umysłowej. To właśnie sprawia, że tak odpowiednie jest wplecenie gimnastyki między inne godziny szkolne.

**183.** Im więcej naprawdę natężającej pracy umysłowej nakładamy na młodzież szkolną, tem ważniejszą jest rzeczą w odpowiednim czasie przerwać ją stosownie ćwiczeniami cielesnymi, łącząc je z rozrywką.

**184.** Kto jest przemęczony umysłowo albo cielesnie, powinien mieć ćwiczenia lżejsze; w stanie przemęczenia nie można brać udziału w *wyężdżającej* pracy cielesnej.

**185.** Między ćwiczeniami gimnastycznymi a poprzedzającym je posiłkiem musi upłynąć *najmniej* godzina, a dwie godziny po obfitym posiłku, jeżeli ćwiczenia są silniejsze.

**186.** Czas trwania zupełnej i w miarę natężającej lekcji powinien zależeć od poprzedniego wyćwiczenia gimnastycznych się, od ich stopnia rozwoju, a w związku z tem od stopnia trudności samej lekcji. — Tylko wtedy jest gimnastyka naprawdę wychowawczą.

*Uw.:* W czasie silniejszego dojrzewania płciowego, nie należy stosować ćwiczeń bardzo natężających, zastąpić je trzeba większą

ilością lżejszych ćwiczeń, wzajemnie się zmieniających, aby czynność serca i oddychanie pozostało równe i spokojne. Ale wogóle i do tego wieku stosuje się to, co wyżej powiedziano. Por. 160—172.

**187.** Najkrótszy czas, który przy początku codziennych ćwiczeń można na nie przeznaczyć, wynosi 20 minut. Prędko można dojść do 30 minut, a stopniowo do 45 lub wyżej.

**188.** U dzieci w najniższych klasach i w odpowiednim wieku przerywa się pracę szkolną krótkotrwałymi ćwiczeniami w sali szkolnej, jeżeli nauczyciel zauważy zmniejszoną uwagę, czyto z powodu właściwości danego zajęcia, czy też z powodu zbyt wielkiego ciepła, zepsutego powietrza i t. p. — Oczywiście nauka w szkole na tem zyskuje.

**189.** Takie ćwiczenia zajmują 5 minut, a nie powinny trwać dłużej jak 10 minut. Jeżeli trwają 10 minut, powinien po nich następować odpoczynek na świeżem powietrzu; jeżeli temperatura na to pozwala, ćwiczenia te powinny się odbywać na świeżem powietrzu, a tymczasem salę szkolną należy *przewietrzyć*.

**190.** Przed ćwiczeniami należy otworzyć jedno lub kilka górnych okien i pozostawić je otwartymi podczas ćwiczeń, jeżeli nie przeszkadza temu zbyt wielkie zimno. Młodzież lekko znosi zmianę powietrza podczas żywego ruchu.

**191.** W salach gimnastycznych temperatura powinna wynosić  $+8^{\circ}$  do  $+12^{\circ}$  dla starszej młodzieży szkolnej i dorosłych, mogących przez ćwiczenia utrzymać dostateczną ciepłotę ciała. Dla dzieci poniżej 12 lat, temperatura sali gimnastycznej powinna wynosić  $+12^{\circ}$  do  $+15^{\circ}$  C najwyżej. — Starannie stosowane przyczynia się to do hartowania, potrzebnego w naszym klimacie.

**192.** Podczas ćwiczeń należy otwierać przedewszystkiem okna, zwrócone ku słońcu, w czasie silnego wiatru, okna od wiatru odwrócone.

**193.** Należące do sal gimnastycznych szatnie mają mieć temperaturę stosunkowo wysoką, lecz nie wyższą jak  $+18^{\circ}$  C.



**194.** Bezpośrednio po każdej lekcji trzeba otworzyć kilka okien po obu stronach sali, żeby w krótkim czasie przewietrzyć lokal przez szybki, ale zupełny przewiew czystego powietrza atmosferycznego. — Dzieci mają być przyzwyczajone do świeżego powietrza tak, aby czuły jego potrzebę.

**195.** Ćwiczącym należy po skończonej lekcji zostawić 10 do 15 minut swobody dla pobytu na świeżem powietrzu i dalszego ruchu według własnego wyboru. — Potrzebne to jest, aby wzmóc oddychanie świeżem powietrzem. Oddychanie bezpośrednio po ćwiczeniach jest mianowicie głębsze i równiejsze, aniżeli w pozostałej części dnia. — Korzyść zaś z tego płynąca jest tak oczywista, że każdy ją musi uznać.

**196.** Jeżeli to możliwe, gimnastyka ma się odbywać na świeżem powietrzu. Przez większą część roku musi się jednak odbywać w salach z powodu warunków klimatycznych. Jednak bieg w t. zw. grupie pochodowej nawet w zimie można najczęściej ćwiczyć na świeżem powietrzu. — Stosować to należy w seminarjach, jak tylko pozwoli na to stan gruntu i pogoda.

**197.** Sale gimnastyczne muszą być nietylko dobrze przewietrzzone, ale też wolne od kurzu. Okna i wentylatory mają być podczas ćwiczeń otwarte, jeżeli tylko zimno temu nie przeszkadza. Uczniowie sami powinni dbać o to, aby sala gimnastyczna była dobrze przewietrzona i utrzymywana w dobrym i czystym stanie.

## V.

### O przyrządach gimnastycznych i ubraniu.

**198.** Jak już wspomniano, ciało ludzkie jest najznamienitszym przyrządem gimnastycznym. Ale aby umożliwić dokładniejsze ograniczenie pracy na pewne części ciała,

albo aby inaczej, ale w określony sposób rozdzielić napięcie postawy albo formy ruchu, uznano potrzebę stosowania zewnętrznych przyrządów, stałych i luźnych oraz pomocy współwiczających.

**199.** Z wyżej zaznaczonych powodów przyrządy mają być ukształtowane i dostosowane do form ruchu potrzebnych i dlatego wybranych.

**200.** Przyrządy mają również odpowiadać najzwyczajszym przeszkodom, spotykanym w życiu i służyć jako środek wyćwiczenia ich opanowania. Dlatego mają się nadać i do gimnastyki stosowanej.

**201.** Różne przyrządy umożliwiają zatem pożyteczne dla rozwoju ciała formy ruchu i przyczyniają się przez to również do wyrobienia pewnych potrzebnych zręczności.

**202.** Przyrządy są częścią stałą, częścią luźną. Umieszczone mają być tak, aby były pomocą w ćwiczeniach, a zajmowały mało miejsca. Dlatego możliwie największa część powierzchni podłogi w sali gimnastycznej powinna być wolna.

**203.** Każdy przyrząd, o ile to możliwe, ma być tak urządzony, żeby używać go mogła możliwie wielka ilość ćwiczących równocześnie.

Każdy przyrząd powinien też być możliwy do użycia dla różnych ruchów, łatwy do ustawienia i do usunięcia.

**204.** Przyrządu używa się częścią, aby do ostateczności uprościć i ograniczyć ćwiczenie, częścią, żeby ruch wzmocnić, ale często także, aby ćwiczenie ułatwić i uczynić je mniej napiętym. Jako przykład niech służyć następujące ruchy:

Wsparcie-sklon w tył; ramiona wwyż jednonóż wstępnie, opad wprzód — sklon w dół. Przysiad jednonóż noga wprzód z oparciem biodra lub kolana i i.

**205.** Najczęściej używane przyrządy gimnastyczne są: *tramy (łaty)* (pojedyncze i podwójne), *przyścianki (drabinki)*,



*ławeczki, kraty, liny* (pionowe i ukośne) i *żerdzie* (skośne i pionowe), *stołki*, różne przyrządy do skoków mieszanych i wolnych i inne przyrządy luźne, jak siodełka, laski i t. p.

**206.** Ubranie podczas ćwiczeń gimnastycznych powinno być lekkie i luźne. Nie może w niczem krępować swobody ruchów.

**207.** Przed gimnastyką należy zdjąć kołnierzyki, rozluźnić tasiemki czy zapięcia u szyi, w pasie i na rękach.

**208.** Nie wolno mieć w czasie gimnastyki rzemienia w pasie, sznurówki, uciskających podwiązek, odzienia owiązanego dokoła nogi lub obciśniętego dokoła klatki piersiowej. — Używanie tym podobnych części ubrania może spowodować nietylko chwilowe, ale ogólne szkody dla ciała i zdrowia.

**209.** Kierownicy powinni wiedzieć, jakie szkody podobne ubranie powoduje, szczególnie znane powinny być szkodliwe skutki ucisku klatki piersiowej, sznurówek i tasiemek w pasie, jako też podwiązek, aby je w razie potrzeby ćwiczącym przedstawić.

**210.** Używany ogólnie sposób ubierania się ma być nietylko oko i sąd człowieka o pożytecznym kształcie i dobrym kroju odzienia, ale także jego pojęcie o budowie ciała ludzkiego.

Używa się ubrań dla ciepła i obyczajności, ale nie powinny one przeszkadzać pracy i ruchom ciała ani zamącić pojęcia o budowie ciała i o stosowności ubrania. Ubranie powinno o ile to możliwe rozwijać zrozumienie prostoty i dobrego smaku.

**211.** Dla młodzieży męskiej ubranie gimnastyczne może składać się ze zwykłej koszuli i spodni, z uwzględnieniem tego, co powiedziano i co nastąpi o obuwiu, tasiemkach, pasie i t. d.

**212.** Dla kobiet ubranie gimnastyczne ma być również wygodne do wszystkich ćwiczeń. Można je wzorować na

załączonym rysunku. Z dodaniem spódniczki stanowi ono też dobre ubranie szkolne.

**213.** Przy ćwiczeniach należy używać obuwia z miękkimi podeszwami *skórczanemi*, aby stopom i palcom umożliwić możliwie największą ruchliwość. Obuwie takie każdy ćwiczący powinien posiadać i przechowywać je w przeznaczonym na to miejscu w szatni. Dopiero po zmianie obuwia wolno wejść do sali gimnastycznej.

**214.** Ubrania gimnastyczne powinny być możliwie wolne od kurzu, gdyż większa część kurzu, osiadającego się w dobrze utrzymywanych salach gimnastycznych, pochodzi z ubrań i ich zużycia.

**215.** Po ćwiczeniach dość silnych, aby wywołać poty, należy się zupełnie rozebrać i po szybkim zmyciu ciała włożyć suchą bieliznę. Z tego powodu umieścić trzeba ćwiczenia gimnastyczne bezpośrednio przed czasem wolnym od zajęć w odnośnym zakładzie naukowym. — W szatniach powinny być miejsca do zmiany bielizny.

## VI.

### Rozkazy.

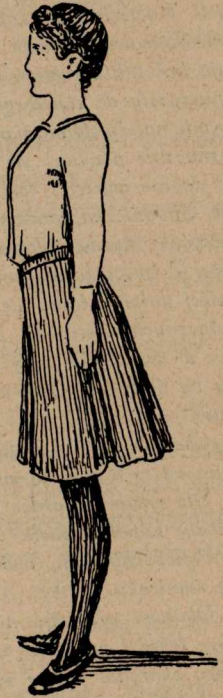
**216.** W celu porozumienia się z ćwiczącymi w czasie gimnastyki, kierownik tylko oszczędnie ma używać opisu form ruchu. Polecenia, okazania, poprawa<sup>1)</sup> i rozkazy — nazywane również komendą — są potrzebniejsze i bardziej wskazane.

**217.** Polecenia są częścią wskazówek, a częścią rozkazami przy wykonywaniu takich ćwiczeń, które nie wymagają wielkiej szybkości ani dokładnej równoczesności. Wymawia się je wyraźnie, ale bez większej ostrości w głosie.

---

<sup>1)</sup> O poprawie patrz str. 60. i nast.





Kobiece ubranie gimnastyczne przedstawione na poprzedniej stronie, składa się z dwóch części: bluzy i dwudzielnej spódniczki.

Bluza ma być luźna i tak długa, aby sięgała do stawów biodrowych. Wycięcie przy szyi, odmierzone ze szczególną starannością, przy wyprostowanej postawie ma sięgać ztytu do 7 kręgu szyjnego. Rękawy mają być tak skrojone, aby w ramionach i pachach nie uciskały i aby dopuszczały do zupełnego wyprężenia ramion w górę. Przy próbowaniu ubrania należy stanąć w postawie ramiona wzwwyż, przyczem ubranie tylko nieznacznie powinno się podnieść. Górne zaokrąglenie przy rękawie ma być dobrze wycięte, tak że ciężar bluzy spoczywa na barkach blisko szyi. Spódniczka, spoczywająca na biodrach, ma sięgać do stawów kolanowych. Każda połowa spódniczki kończy się pasem szerokości mniej-więcej 7 cm, otaczającym luźno nogę powyżej kolana. Aby nie opadł poniżej kolana, łączy się z paskiem spódniczki zapomocą kilku nieco elastycznych tasiemek. Zresztą spódniczka ma być ufałdowana i ułożona w ten sposób, aby o ile możliwe podobna była do zwykłej spódnicy tej długości. Całe ubranie ma dozwalać na jaknajwiększą ruchliwość.

Ubranie takie nadaje się na zwykłe ubranie szkolne, jeżeli włoży się na wierzch zwykłą spódnicę, którą się na gimnastykę zdejmuje.

Dla zdrowia bardzo jest pożyteczne zmyć po gimnastyce całe ciało i włożyć zupełnie suche ubranie.

Pończochy mają być zawieszzone na nieco elastycznych taśmach przy staniczku.

Obuwie, zrobione na prawą i lewą nogę, ma być bez obcasów, dobrze leżeć i pozwalać na zupełną ruchliwość palców. Miękkie podeszwy skórzane lepsze są od gumowych.

Każdy powinien dbać o to, aby mieć ubranie skromne i ładnie nosić.



**218.** Rozkazy wymawia się ostrzej i zawsze stanowczo, ale szybciej lub wolniej, zależnie od tego, czy ruch ma być wykonany szybko, czy powoli. Nie można ich jednak wygłaszać tak powoli, jakby wskazywało wykonanie niektórych powolnych ruchów.

**219.** Rozkazy dzielą się na *zapowiedź* i *hasło*.

**220.** Zapowiedź wskazuje możliwie wyraźnie i zupełnie, co ma być zrobione, czasem wymienia formę ruchu i czynne części ciała.

**221.** Hasło dokładnie uzupełnia sam rozkaz i wyznacza czas wykonania ruchu lub przyjęcia postawy.

**222.** Zapowiedź wymawia się dość głośno, równo i wyraźnie, a stosunkowo powoli. Hasło wygłosić należy równie wyraźnie, ale ostrzej i krócej, niż zapowiedź i zwykle głosem o kilka tonów wyższym.

**223.** Jak jednak zauważono, ostrość hasła zależy od szybkości, wymaganej od nakazanego ruchu.

**224.** Między zapowiedzią a hasłem jest pauza tak długa, aby ćwiczący jasno **p**jęli treść zapowiedzi, zawierającej wskazówkę, co ma zostać wykonane. Pauza ta jest zatem rozmaitej długości. Nie trzeba ćwiczących przyzwyczajać do określonego wspólnego rytmu przy wykonaniu tego samego lub różnych ćwiczeń. Por. str. 44.

Jeśli kilka ruchów ma nastąpić po sobie na jedno hasło, w oddziale dobrze wyćwiczonym pauza między zapowiedzią a hasłem może odpowiadać czasowi między poszczególnymi ruchami, jeżeli np. następują po sobie ruchy ramion.

Przy prowadzeniu oddziału większego pauza ta musi być dłuższa, aniżeli w oddziale mniejszym.

**225.** Przy pierwszym ćwiczeniu, niekiedy i później, używa się z korzyścią liczebników jako hasła, a dzieje się to zawsze przy *wyćwiczaniu* ruchów, wykonywanych w kilku tempach, gdzie na każde tempo używa się liczebnika.

**226.** Przy powtórzeniu bezpośrednio przedtem wykonanego ćwiczenia używa się zwykle rozkazu: *To samo — raz! dwa!* i t. d.

**227.** Jeżeli ćwiczenie wykonywa się w kilku tempach, ćwiczący niekiedy sami głośno liczą; kierownik przytem uważa, aby środka tego używać w miarę, gdyż w przeciwnym razie mogłaby powstać niedbałość w wykonaniu.

**228.** Mniej stosowne są zwykle rozkazy przy ćwiczeniach, wymagających większej powolności w wykonaniu i mniejszej równoczesności, albo pouczenia i poprawa przy przyjmowaniu jakiejś postawy lub przy przebiegu drogi ruchu. Tu odpowiedniejsze są polecenia, mniej lub więcej przygodne. Np. takie wyrażenia jak: *Swobodnie ćwicz! Zacząć! Ćwicz!* i t. p.

**229.** Niema wyraźnej różnicy między rozkazem a poleceniem. Często różnica polega tylko na ostrości głosu i wymowy. Polecenia są bowiem, jak wspomniano, rodzajem rozkazów, wymagających mniejszej równoczesności w wykonaniu jednego lub kilku ćwiczeń, lub na nią pozwalających.

**230.** Poniżej podajemy kilka przykładów wyrażen, których można użyć jako rozkazów i jako poleceń. Lecz jest ich więcej; każdy nauczyciel może innych używać, ale wszystkie muszą być łatwo zrozumiałe: *Stać! W postawie początkowej — stań! Chwyć! Gotowi! Leżenie! Zmiana! Zmiana — raz! dwa! Zmiennie lic!* co oznacza ciągle powtarzanie: *raz! dwa!* i t. d., przyczem oba ramiona lub nogi zmieniają położenie na każde tempo, t. zn. łączy się dwa tempa w jedno na jeden liczebnik. Inne przykłady: *Wróć! Skacz! Dość!* i i.

**231.** Po każdym hasle bezpośrednio następuje ruch ze swoją postawą końcową, potem, po stosownym czasie nowe hasło i t. d. aż do spoczynienia na osobne polecenie lub rozkaz. Jeżeli oddział ma przybrać pewną postawę



początkową, albo, jeżeli po rozkazie: *Spocznij!* stoi swobodnie, a ma uważać na pouczenie lub objaśnienie, kierownik w chwili, kiedy nastąpić powinno milczenie i uwaga, zapowiada: *Postawa!* lub *Gotowi!*

**232.** Nieuważny kierownik łatwo rozkazów nadużywa lub używa ich źle z wielką szkodą dla wykonania i działania ćwiczenia.

Nadużyciem rozkazów jest,

jeżeli się je bezpośrednio po sobie powtarza, albo jeżeli się nowych rozkazów używa, ponieważ ćwiczenie albo ćwiczenia przedtem rozkazane nie zostały dobrze wykonane;

jeżeli dla ćwiczeń korzystniejsze byłoby użycie polecenia, liczenia i t. p.;

jeżeli lepiejby było wykonywać ćwiczenia kolejno, bez nowych rozkazów.

**233.** Złem używaniem rozkazów jest,

jeżeli wymawia się je głosem jednostajnym, zbyt silnym, albo za słabym,

jeżeli są nie dość zdecydowanie użyte przy przyjmowaniu postawy swobodnej albo początkowej,

jeżeli niema w nich potrzebnej, zachęcającej żywości,

jeżeli się ich używa przy powtarzaniu ćwiczeń, kiedy lepsze byłoby liczenie i t. p.

**234.** Niekiedy może kierownik z korzyścią wymawiać rozkazy głosem przytłumionym; wywołuje to większą uwagę ćwiczących. — Niechaj się kierownik wystrzega chęci przekrzywienia ćwiczących, jeżeli zbyt to dokazują. — Aby wywołać uwagę, korzystnie jest niekiedy znacznie zniżyć głos, tak, że ćwiczący muszą nadsłuchiwać, aby zrozumieć. — Hasła wymawiać należy zawsze wyraźnie, czyto głosem silniejszym, czy słabszym.

**235.** Nauczyciel powinien pamiętać, że rozkazy i pouczenia są tylko środkami dla umożliwienia gimnastyki.

Nauczyciel wszelkimi sposobami powinien starać się dobrze komenderować, gdyż ułatwia to w znacznym stopniu przebieg ćwiczeń i wywołuje żywość i uwagę. Ale ćwiczenia i zainteresowanie się nimi powinny doprowadzić do tego, że rozkazy są raczej zaznaczeniem, aniżeli trudną, wymagającą komendą. Zawsze jednak powinny być wygłoszone dobrze i starannie. Niedbałość i wahanie w rozkazywaniu nadają te same cechy ćwiczeniom.

**236.** Poszczególne rozkazy znajdują się przy opisie różnych ruchów i w programach lekcyjnych.

Ćwiczenia mają być wykonane zgodnie z wygłaszaniem rozkazów. Nauczyciel, lekceważący dobre wymawianie rozkazów, zaniedbuje temsamem jeden ze środków dobrego wykonania ćwiczeń. Każdy kierownik gimnastyki powinien o tem pamiętać.

Zbyt silne natężenie głosu czyni go najczęściej krzykliwym, co jest nieemiłe dla ćwiczących, a szkodliwe dla rozkazującego.

## VII.

### Terminologia.

**237.** Do udzielania nauki gimnastyki potrzeba terminologii, łączącej się z rozkazami. Jest potrzebna, aby bez długich opisywań podać ruchy, a ułatwia ich systematyczne ułożenie i zestawienie.

**238.** Nazwa ćwiczenia gimnastycznego podaje:

1) postawę (*P.*), np. *Stanie (St.)*; może być połączona ze słowem, podającym ruch, który postawę zmienił, np. *Stanie łukiem (St. łk.)*;

2) postawę i ruch z podaniem części ciała lub bez niej, np. *St. — i Rzuty ramion, St. — i Skok włąb* i t. d.;



3) postawę wraz z ruchem i postawą końcową; takie nazwy rzadziej się zdarzają, np. *St. naprost — i Wsiad do Siadu rozkrocznego*.

*Uw.:* Słowo „Stanie“ zwykle się opuszcza; w powyższych przykładach „Łuk“, „Rzuty Ramion“, „Skok wgląd“, lub „Naprost — Wsiad do Siadu“, rozumie się jako wykonane ze Stania. Nazw innych postaw głównych (Zw. Lż. Sd. Kl.) nigdy się nie opuszcza.

**239.** Nazwy postaw złożone są z nazwy P. głównej z dodaniem słów, wskazujących ruch, który postawę zmienił. Może to być jedno lub kilka słów, zależnie od tego, czy oznaczają jeden, czy kilka dodatków do P. głównej; np. (St.) Ramiona wzwyż, albo (St.) łukiem, ramiona wzwyż.

**240.** Ruch, wykonany w P. głównej, stwarza nową postawę, a nazwa jej składa się z nazwy pierwszej postawy oraz ze słowa, oznaczającego wykonany ruch.

*Uw.:* Dla uniknięcia niejasności, zwłaszcza w skrótach zaleca się nazwę ruchu oddzielić pauzą i spójnikiem „i“ od nazwy P. przejściowej i pisać ją wielką literą, jak to czynimy w podanych przykładach.

**241.** Słowa takie są:

*Bokiem* (bk.) oznacza, że ćwiczący jest bokiem zwrócony do przyrzędu. Np. Wsparcie bokiem, ramiona wzwyż, wykrok — i Skłon w bok (Wspr. bk., RR. w., wkr. — i Skł. bk.). Fig. 186. — *Siad bokiem* (Sd. bk.). Fig. 91.

*Chwył bioder* (chw. bd.) oznacza położenie ramion, uzyskane przez złożenie rąk na biodra, wielkimi palcami wtył. Fig. 1.

*Chwył karku* (chw. k.) oznacza, że ręce, zwrócone dłońmi do głowy, dotykają się tyłu głowy, nie karku. Fig. e, str. 75.

*Dwójchwytem* (2chw.), że w zwisie jedna ręka jest w położeniu nachwytem, druga podchwytem. Fig. c, str. 131.

*Jednorącz* (jrcz.), *jednonóż* (jnż.) oznacza, że dana zmiana P. dokonywa się zapomocą ruchu jednej kończyny, górnej lub dolnej. (Rzadko używane, gdyż zwykle rzecz tę widać już z użycia słów „Ramię“ (R.), „ręka“ (r.), „Noga“ (N.),

„Stopa“ (S.) zamiast „Ramiona“ (RR.), „ręce“ (rr.), „Nogi“ (NN.), „Stopy“ (SS.), i t. d. Bywa jednak koniecznym, np. Chwył bioder — i Klęk jednonóż (Chw. bd. — i Kl. jnz.), fig. 151.

*Łuk, łukiem* (łk.) oznacza, że szyja i tułów są wygięte wtył, np. Łuk — i Rzut RR. wzwyż (Łk. — i Rzt. RR. w.).

*Nachwył* (nchw.) oznacza, że ręce, chwytając przyrząd, zwrócone są dłońmi od ćwiczącego, kciukami do środka, np. Zwis nachwytem (Zw. nchw.), fig. a, str. 131.

*Naprost* (npt.) oznacza, że ćwiczący jest zwrócony ku przyrządowi, fig. 122. Np. Npt. RR. w. waga — i Przysiad.

*Naprzemian* (npm.) oznacza wykonanie ćwiczenia raz w jedną, raz w drugą stronę.

*Nastoć* (ntć.) oznacza, że całe ciało albo sam tułów jest pochylony wprzód i wdół, albo, że całe ciało jest zupełnie odwrócone, głową na dół a nogami do góry. Fig. 166. Np. Podpór nastoć (Pdp. ntć.).

*Noga wprzód* (N. pd.), *Nogi wprzód* (NN. pd.) oznacza, że jedna lub obie nogi są podniesione wprzód z wyprężeniem lub prawie wyprężeniem kolanem i stawem skokowym, np. Bokiem, noga wprzód, wspięcie — i Przysiad (Bk. N. pd. wspi. — i Psd.) fig. 11.

*Opad* (opd.) oznacza, że całe ciało albo jego część górna opada zupełnie prosto wprzód, wtył lub w bok w stawach skokowych, kolanowych lub biodrowych. Np. Chwył bioder i Opad wprzód (Chw. bd. — i Opd. pd.) fig. 103. Wsparcie bokiem, RR. w. — i Opd. bk., fig. 187. Naprost, opad wtył — i Wznos nóg naprzemian (Npt. opd. t. — i Wzn. NN. npm.) fig. 138. Siad npt. Chw. bd. — i Opd. t., fig. 139.

$\frac{1}{2}$  *Zwis opadny* ( $\frac{1}{2}$  Zw. opd.) oznacza, że przy chwycie oburącz za przyrząd poziomy stopy opiera się piętami o podłogę przed przyrządem, tak, że barki znajdują się pionowo poniżej rąk, a całe ciało jest wyprostowane i po-



chylone wtył. Np. Zw. opd. — i Wzn. N. npm. fig. 49.

*Płaski* (pł.) oznacza, że w siadzie nogi wyprostowane, zupełnie albo częściowo podparte, znajdują się w położeniu poziomem. Np. Sd. npt. pł. — i Opd. Fig. 139.

*Podchwyt* (pchw.) oznacza, że ręce, chwytając przyrząd, zwrócone są grzbietem od ćwiczącego, kciukami na zewnątrz. Np. Zw. pchw. fig. b, str. 131.

*Półzwis* ( $1/2$  Zw.) oznacza, że ciężar ciała jest podtrzymany chwytem rąk i oparciem stóp, np.  $1/2$  Zw. opd. — i Pochód bk. fig. 44.

*Pomoc* (pom.) (: ) oznacza, że współćwiczący pomaga ustaleniem którejs z części ciała ćwiczącego l. t. p. Np. Klęk rozkroczny, pom. opd. pd. RR. pd. i Zamach RR. wzwyż.

*Powyz* (pwz) oznacza, że położenie lub postawa przyjęte zostały powyżej zwyczajnej płaszczyzny podparcia. Fig. 44.

*Przodem* (pd.) oznacza, że położenie ciała jest mniej lub więcej poziome, a jego powierzchnia przednia częściowo lub całkowicie podparta, np. Leżenie przodem (Lż. pd.) fig. 109.

*Przysiad* (Psd.) oznacza ugięcie w stawach kolanowych do kąta prostego z postawy wspiętej na palce. Fig. 3.

*Przysiad niski* (Psd. ni.) to samo do kąta najmniejszego, jaki da się pogodzić z pionowem położeniem tułowia, fig. 4.

*Przysiad skulny* (Psd. skl.) — patrz niżej pod „Skulny“.

*Ramiona wbok* (RR. bk.) oznacza, że ramiona są wyprężone wbok dłonią wdół, fig. c, str. 177. Położenie d tejże fig. nazywamy *ramiona wbok, dłonie wzwyż* (RR. bk., dł. w.), położenie b — *ramiona wbok — wprzód* (RR. bk. pd.), położenie e — *ramiona wbok wzwyż* (RR. bk. w.).

*Ramiona wprzód* (RR. pd.) oznacza ramiona równoległe, wyprężone w poziomie wprzód. Fig. 119.

*Ramiona wzwyż* (RR. w.) oznacza ramiona proste i równoległe, wyprężone w górę, w przedłużeniu ciała. Fig. E, str. 75.

*Rozkrok* (rkr.) oznacza rozsuniecie nóg w kierunku bocznym. Np. Chw. bd. rkr. wspięcie — i Psd. fig. 5.; Chw. bd. — Siad rkr. fig. 181.

*Rzutem* (rzt.) oznacza szybki ruch, właściwie od jednej granicy ruchu do drugiej, połączony ze zmianą miejsca lub bez niej. Por. 577.

*Skłon napięty* (Skł. nap.) oznacza postawę, przy której ramiona są wyprężone w górę, a ręce, opierając się lub chwytając przyrząd, przyczyniają się do podparcia, albo do mniejszego lub większego uniesienia ciała przez przeprostowanie w łuk tyłem do przyrządu. Fig. str. 86.

*Skręt* (skr.) oznacza położenie ciała po wykonaniu skrętu (zwrotu) tułowia. Np. Chw. bd. wkr. — i Skr. tułowia. Fig. 189.

*Skulny* (skl.) (przysiad) oznacza tak głębokie ugięcie kolan, że przy pochyleniu tułowia wprzód jedna lub obie ręce mogą dosięgnąć powierzchni podparcia. Fig. 231.

*Skurcz nogi* (Skcz. N.), *Skurcz nóg* (Skcz. NN.) oznacza, że jedna lub obie nogi, ugięte w kolanie, są podniesione w górę, tworząc z tułowiem kąt. Np. Zw. Skcz. NN. — i Wyprost. Fig. 61.

*Skurcz ramion* (Skcz. RR.) oznacza, że przedramiona są ugięte, tak, że ręce ugięte o palcach złączonych opierają się o zewnętrzne powierzchni barków; ramiona mają przytem przytykać do tułowia. Fig. B, str. 75.

*Skurcz ramion w bok* (Skcz. RR. bk.) oznacza, że przy ramionach wyprężonych w bok łokcie są ugięte, tak, że przedramiona w tym samym poziomie co ramiona skierowane są skośnie ku przodowi; ręce, dłońią wdół, opierają się stroną wielkiego palca o pierś. Fig. a, str. 77.



*Spodem* (spd.) oznacza, że ciało w zwisie dwuchwytem znajduje się pod przyrządem, zwrócone w kierunku długości przyrządu. Np.  $\frac{1}{2}$  Zw. spd. łk. — i Pochód rąk. Fig. 51.

*Tyłem* (tł.) oznacza, że ćwiczący zwrócony jest tyłem do przyrządu lub podłogi. Np. Zw. tł. — i Wznos NN. ze Skokiem wgłęb. Fig. 48.

*Unik* (un.) patrz niżej pod Wypad.

*Waga* (wg.) oznacza, że górna część ciała i jedna z nóg przybierają położenie poziome, opierając się na drugiej nodze, silnie ugiętej. Np. Skcz. RR. wg. zaczep. — i Rzt. RR.

*Wgłęb* (wgł.) oznacza zmianę przez zeskok z powierzchni wyższej na niższą. Fig. 229.

*W pion* (pn.) oznacza utrzymanie ciała na pionowym przyrządzie. Np. Zw. pn. — Wspinanie. Fig. 67.

*W poziom* (poz.) oznacza, że ciało znajduje się w położeniu poziomem lub prawie poziomem, np. Zw. spd. poz. — i Pochód w miejscu, fig. 69. Lż. ppk. poz., fig. 174.

*Wpoprzek* (ppk.) oznacza, że ciało osią podłużną znajduje się w położeniu poprzecznem, prostopadłem do kierunku przyrządu. Fig. 89.

*Wskos* (sks.), że przy wykroku, zakroku, wypadzie i t. p. nogę przenosimy nie wprost wprzód lub wtył, lecz ukośnie na zewnątrz; np. Chw. bd. wkr. sks. — i Psd., fig. 6.

*Wsparcie* (wspr.) oznacza ustalenie przez zewnętrzny przyrząd, mniej lub bardziej stały, o który ciało w jakiejś postawie jest oparte. Fig. 24. Właściwie powinno to być ustalenie przez przyrząd, ale w różnych formach ruchu może być potrzebne i stosowane *żywe ustalenie* przez współćwiczącego. Np. Wsp. RR. w. — i Skł. tł.

*Wspięcie* (wspc.) oznacza, że ciężar ciała spoczywa na palcach stóp.

*Wspięty* (wykrok, zakrok, lub rozkrok) oznacza, że ciało spoczywa na jednej nodze; druga, wyprostowana

jest odsunięta i oparta palcami o ziemię. Fig. 85, 86.  
Np. Chw. bd. — i Wkr. sks. wspc.

*Wykrok* (Wkr.) *Zakrok* (Zkr.) oznacza, że jedna noga jest wysunięta wprzód lub wtył jak do kroku, a ciężar ciała równo rozdzielony na obie nogi. Fig. 2.

*Wypad* (wpd.) oznacza, że ciało znajduje się w położeniu skośnem, powstałem przez wysunięcie jednej nogi na odległość trzech stóp, przyczem przednie kolano jest tak ugięte, że znajduje się pionowo nad końcem stopy. Fig. 113.

Jeżeli tylna noga opiera się tylko na palcach, powstaje *Unik* (un.)

*Zaczep* (zczp.) oznacza ustalenie podbiciem stopy lub podudziem.

*Zakrok* (zkr.) patrz powyżej, pod *Wykrok*.

*Zwarcie* (zwc.) oznacza, że stopy zupełnie równoległe przytykają do siebie wewnątrzbrzemi. Fig. 179.

Oprócz tego zdarzają się, choć rzadko, określenia, które nauczyciel musi wyjaśnić przez okazanie, np. nożyce, wymach, wymyk i t. p.

Ćw-y oznacza ćwiczącego, ust-y, albo (: ) ustalającego.

Ust-y, albo *żywe ustalenie* oznacza, że jednego lub kilku towarzyszy używa się do przytrzymania albo podparcia postawy ćwiczącego w pewien określony sposób. Wymaga się przytem nie tylko mocnego ustalenia, ale i dobrej postawy.

Mówi się niekiedy o *napięciu* mięśni lub jakiejś części ciała; znaczy to, że wszystkie mięśnie danej części ciała usiłują skurczyć się silnie a równomiernie; przeszkadzają sobie w tem wzajemnie, tak, że odnośna część ciała jest sztywna i nieruchoma. W wielkiej ilości ćwiczeń może to być błędem, jest jednak cechą pewnych form ruchu, np. Skłonu napiętego i i.



242. Nazwy części ciała, wchodzące w skład nazwy ćwiczenia, są następujące: bok, głowa (Gł.), grzbiet, kolano, łydka, noga (N. nogi NN.), podbicie, palce, pięta, podudzie, przedramię, ramię (R, RR), ręka (r, rr), szyja.

243. Nazwy przyrządów rzadko wchodzą w skład nazwy ćwiczenia.

244. Samo wykonanie ruchu oznacza się zwykle jednym z następujących słów: *bieg, chód, kołowanie, nożyce* (Noż.), *odmyk* (Odm.), *opust, przenos* (Przen.), *przeplot* (Przepl.), *przerzut* (Przerz.), *rzut, skok, skręt* (Skr.), *skurcz* (Skcz.), *toczenie, wsiad* (Wsd.), *wspięcie, wspinanie, wykrok, wymach, wymyk, wznos, zesiad* (Zsd.), *zmiana* (Zm.), *zwrot* (Zwr.), *zwarcie, zwis* (Zw.).

245. Wykonanie oznacza się także słowami *pochodem* i *wypadami*, co znaczy powtarzanie się tej samej postawy podczas ruchu z miejsca na miejsce; ruchy takie nazywają się *ciągłe*. Inne słowa, oznaczające niezmienną położeńie pewnych części ciała podczas ruchu innych, są: *leżąc, stojąc, wsparto* i i.

246. Termin gimnastyczny *wytrzymanie* oznacza pozostawanie w postawie mniej lub więcej natężającej. Tej formy ruchu używano w pewnym okresie czasu jako samoistnego ćwiczenia; obecnie używa się jej często jako postawy początkowej do ruchów w niej wykonywanych.

247. Na podanie kierunku używa się wyrażen: *wzwyż, wprzód, wdół, wbok* i *wtył*. Drugi i ostatni z tych kierunków odpowiada linii strzałkowej (patrz 251), pierwszy i trzeci pionowej. — Jeżeli idzie o ruch nóg, używa się określeń: *wprzód, wtył, wprzód skos* i *wtył skos*; ostatnie dwa kierunki wyznaczają prostokątne ustawienie stóp. Poza tem często używa się słów: *prawo* (pr.) i *lewo* (l.).

248. Aby ułatwić opis i poprawę postaw i ruchów, posługujemy się przyjętymi nazwami różnych kierunków. — Takie kierunki oprócz już podanych są: *wpion* i *wpoziom*.

Pierwszy kierunek ma nazwę od wiszącego pionu, drugi od poziomnicy. Używa się także innych jeszcze nazw.

**249.** W związku z powierzchnią podparcia omawia się często *linję pionową* ciała, idącą przez środek ciężkości. Środek ciężkości ma się znajdować w drugim kręgu krzyżowym.

**250.** *Płaszczyznę pionową i poziomą* przeprowadza się przygodnie przez stosowny punkt.

**251.** *Płaszczyznę poprzeczną* ciała nazywa się *płaszczyzną pionową*, która w postawie zasadnej przechodzi przez oba stawy barkowe lub biodrowe. — *Płaszczyznę strzałkową* nazywa się *płaszczyzną pionową*, która przechodzi przez zrost obu kości ciemieniowych, zwany szwem strzałkowym, wyznaczającym kierunek t. zw. strzałkowy. *Płaszczyzna strzałkowa* jest zatem prostopadła do poprzecznej.

**252.** Linja, w której *płaszczyzna strzałkowa* przecina *płaszczyznę podparcia*, nazywa się *linją chodu*, czasem *linją środkową*.

**253.** Położenie stóp w różnych postawach jest albo prostokątne, albo równoległe. Pojęcia te stosuje się również do położenia innych części ciała, szczególnie ramion.

**254.** Dla innych cech i miar używa się określeń: *szerokość dłoni, długość ramienia, długość stopy; (wysokość): po kolana, po biodra, po piersi, po barki, po ciemię, dosiężnie* i t. d. Są to miary tylko przybliżone. — *Posobnie* znaczy, że kilka ćwiczeń należy powtórzyć albo wykonać kolejno w podanym rytmie. *Strumień* i w *ustawieniu* omówione w 299. *Swobodne ćwiczenie* znaczy, że po wskazówkach nauczyciela ćwiczący mają przez chwilę wykonywać ćwiczenie sami, bez rozkazów, aby je wypróbować.

*Uw.* Pozostałe skróty i inne określenia w rozdziale o formach ruchu.



**255.** *Odbicie wsteczne* oznacza reakcję, powstałą wskutek elastyczności części ciała przy różnych ruchach, jak chód, bieg, skok, wywijanie ramion i t. d.

## VIII.

### **Nauczyciel i prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych.**

**256.** Ten tylko, kto z prawdziwym zajęciem poświęca się swemu zawodowi, ma w niem powodzenie; a powodzenie jest doskonałe, jeżeli zajęcie łączy się ze znajomością rzeczy, trafnym sądem, osobistem zdrowiem i szczerą miłością młodzieży. Uczniowie tracą zaufanie do kierownika, którego zachowanie okazuje niedostateczną znajomość przedmiotu i tego, co ma być ćwiczone.

**257.** Prowadzący ma podczas ćwiczeń stale panować nad sobą, także zewnątrz zachować dobrą postawę, dokładnie zważać na wszystko, co dzieje się wśród młodzieży i całe swoje osobiste postępowanie nacechować uprzejmością i życzliwością.

**258.** Jest rzeczą ważną dbanie o dobry wygląd zewnętrzny, aby uzyskać zaufanie i szacunek, należny każdemu wychowawcy. Dotyczy to nietylko ubrania i zewnętrznej czystości, lecz również powietrza, otaczającego każdego człowieka. Woń nasiąkniętego dymu, trunków, wskutek niedbałości powstały odór z ust lub t. p. wywołują łatwo uczucie przykrości i wstrętu do danej osoby, a to niekorzystnie oddziałują na wpływ osobisty nauczyciela.

**259.** Dla całego nauczania ma wartość twierdzenie, że tylko żywe zajęcie nauczyciela może je również wzbudzić i utrzymać u tych, u których go poprzednio nie było.

Prowadzący ma być we wszystkim sumienny. Mniej sumienny, chociaż chętny, źle udziela nauki.

**260.** Kierownik ćwiczeń gimnastycznych powinien wiarę swoją czynem okazać. Codziennem ćwiczeniem podtrzymuje siły swego ciała i ducha, i możliwie najstaranniej dba o zdrowie.

**261.** Z reguły nauczyciel powinien umieć okazać ćwiczenia, których wykonania żąda od ćwiczących; w każdym razie dzięki poprzedniemu ćwiczeniu, musi posiadać *dokładną* znajomość wszystkich zdarzających się ćwiczeń.

**262.** Nauczyciel gimnastyki powinien korzystać z każdej sposobności, aby zobaczyć, w jaki sposób inni prowadzą ćwiczenia.

**263.** Nauczanie gimnastyki zawiera w sobie również zadanie, aby wzbudzić u uczestników zamiłowanie do ćwiczeń i do staranności w ich wykonaniu. Dzięki temu uczestnicy leniwi stają się żywsi, żywi zaś naginają się do porządku. Uwaga większości zmusza nielicznych opornych iść za jej przykładem.

**264.** Prowadzący powinien pamiętać, że dziatwa ma silne poczucie sprawiedliwości i że poczucie to powinno wzrastać i rozwijać się w pożyciu z nauczycielem i w obserwowaniu jego postępowania.

**265.** Dzieci mają wielką zdolność spostrzegania, a szczególnie bystry wzrok na śmieszności i osobiste braki nauczyciela, ale potrafią również, choć później, ocenić zasługi i wszystko uczynią dla nauczyciela, którego kochają.

**266.** Trudno jest dzieciom zrozumieć wybuchy gniewu nauczyciela. Ulegają łatwo pokusie, aby wspólnie z kolegami nowe wybuchy wywołać, co niweczy porządek i karność.

**267.** Nauczyciel powinien dobrze się zastanowić, jak wielką część nieporządków wśród podległej i powierzonej sobie młodzieży sam sobie musi przypisać.

**268.** Każdy gwałtowny wybuch jest niesłuszny i ujemnie działa na nauczanie; lecz nauczyciel leniwy jest gor-



szy od gwałtownego. — „Brak energii nauczyciela wytwarza nieporządek, przewrotność i złośliwość“, powiada Ling.

**269.** Prowadzący ma wybrać takie miejsce, z którego dobrze widzi ćwiczących i ćwiczenia, lecz często powinien miejsce zmieniać, aby przyzwyczaić ćwiczących do słuchania rozkazów z każdego miejsca, choć prowadzącego nie widzą.

**270.** Wesołość dzieci, pożądana i naturalna jest wyrazem zdrowia i zadowolenia; podczas ćwiczeń gimnastycznych należy ją podtrzymywać i wzmacniać. Dzięki temu ćwiczenia wpływają orzeźwiająco na ducha.

**271.** Żywością dzieci należy *kierować*, lecz jej nie niszczyć. Jeżeliby polegała na chorobliwej drażliwości nerwów, wtedy z odnośnem dzieckiem tem staranniej należy postępować.

**272.** Nauczyciel dowie się, czy między ćwiczącymi są źle widzący lub słyszący. Tacy powinni mianowicie otrzymać stosowne miejsce. — Także i inne słabości cielesne powinien prowadzący zauważyć, aby uniknąć przemęczenia i uszkodzeń ciała.

**273.** Ćwiczenia gimnastyczne dla uzyskania zdrowia zastępują i uzupełniają pracę cielesną, a obok tego wytwarzają możliwie najlepszą postawę. Wykonywanie ich jest zatem obowiązkiem, który spełniać należy sumiennie podobnie jak inne powinności.

**274.** Najlepszym środkiem utrzymania żywości u ćwiczących jest, oprócz wyżej wskazanych, ciągle baczenie na porządek, na dokładne wykonanie poleceń, na stałą uwagę z uniknięciem wpływu możliwych błędów u współ-ćwiczących.

**275.** Każdy nieznany ruch albo postawę należy po możliwie najkrótszem okazaniu i objaśnieniu wykonać powoli i stopniowo dopiero wymagać od ćwiczących odpowiedniej formy i większej szybkości na dany rozkaz.

**276.** Jeżeli prowadzi się ćwiczenia gimnastyczne równocześnie z wielką ilością ćwiczących, jeżeli uczestnicy są na różnym stopniu rozwoju i w różnym wieku, trzeba ich zwykle podzielić na kilka mniejszych oddziałów. W takim mniejszym oddziale wszyscy ćwiczący powinni być możliwie równi co do stopnia rozwoju, wieku i wyćwiczenia.

**277.** Dzięki takiemu podziałowi wszyscy uczestniczą we wszystkich ćwiczeniach gimnastycznych swego oddziału, a każdy otrzymuje najodpowiedniejsze dla siebie ćwiczenia, ponieważ każdy oddział ćwiczy według osobnego programu lekcyjnego, ułożonego z uwzględnieniem stopnia rozwoju należących doń jednostek.

**278.** Uczniów seminarjum nauczycielskiego z korzyścią podzielić można na cztery oddziały, nigdy na mniej, niż na trzy.

**279.** Pierwsza klasa seminarjum przynajmniej podczas pierwszego półrocza powinna ćwiczyć w osobnym oddziale pod bezpośrednim kierunkiem nauczyciela gimnastyki, aby uzyskać dokładny wgląd i przyzwyczać się do rozumienia rozkazów i pouczeń. — W tym czasie powinna ta klasa możliwie najczęściej ćwiczyć się przez kilka minut w wydawaniu rozkazów do ćwiczeń (w komenderowaniu).

**280.** Jeżeli równocześnie gimnastykują się dwa oddziały lub więcej, bezpośrednie prowadzenie każdego oddziału można poruczyć dwom przodownikom (plutonowym), wybranym z tej samej lub wyższej klasy. Ci pomagają sobie wzajemnie i sami również wszystkie ćwiczenia wykonują. — Często należy ich zmieniać, aby *wszyscy* przyzwyczaili się do prowadzenia.

**281.** Każdy oddział, a więc także pododdział, ma być przyzwyczajony do ustawienia się szybko, cicho i w dobrym porządku. Ćwiczących przytem natychmiast należy przeliczyć i wyrównać, tak, że zdanie oddziału nastąpić może bezzwłocznie.



**282.** W drugiej klasie uczniowie niekiedy sami prowadzą lekcje swoich kolegów, tak, że cała klasa uzyskuje pewną wprawę w prowadzeniu, zanim następuje przejście do klasy trzeciej.

**283.** Uczniowie czwartych i trzecich klas seminarjów prowadzą niekiedy pod nadzorem nauczyciela gimnastyki lekcje w klasach drugich i pierwszych w drugim półroczu, aby przyzwyczać się do szybkiego i skutecznego udzielania poprawek. Uczniowie tych klas kolejno prowadzą pododdziały należące do seminarjum szkoły ćwiczeń zarówno w sali gimnastycznej, jak w salach szkolnych.

**284.** Uczniowie trzeciej, lecz szczególnie czwartej klasy powinni kolejno prowadzić ćwiczenia gimnastyczne całej szkoły ćwiczeń w sali gimnastycznej. Ćwiczenia te zawsze porządkuje i nadzoruje, niekiedy prowadzi, nauczyciel gimnastyki.

**285.** Nauczyciel gimnastyki w seminarjum powinien niekiedy, niezależnie od podziału na mniejsze oddziały, połączyć wszystkie klasy i kazać im równocześnie pod swoim kierunkiem wykonać jakieś ćwiczenie, kilka lub wszystkie ćwiczenia.

**286.** Nawet jeżeli nauczyciel sam prowadzi ćwiczenia wszystkich, różne grupy ruchów powinny odpowiadać stopniowi rozwoju oddziałów, a poszczególne ćwiczenia wybiera się tak, że należące do tej samej grupy mogą być wykonane równocześnie na ten sam rozkaz, chociaż różnią się stopniem trudności i postawami początkowymi. Por. 277.

**287.** Jeżeli ruchy są dobrze przygotowane przez poprzednie ćwiczenia, ćwiczący nabierają przyzwyczajenia i pewności, że mogą na sobie polegać w przewyciężaniu trudności. Jest to najlepszym środkiem uniknięcia nieszczęśliwych wypadków i przemęczenia.

**288.** Przy niektórych trudniejszych ćwiczeniach należy wprawić ćwiczących do wzajemnego pomagania sobie, do

ochrony, na wypadek złego chwytu i upadku. Tacy pomocnicy, „ochrona“, zawsze są czynni przy różnych skokach, rozmaitych ćwiczeniach równoważnych, przy niektórych zwisach i przygodnie przy ćwiczeniu innych form ruchu.

**289.** Wszyscy należący do oddziału kolejno wprawiają się w ochranianiu. Seminarzystom należy wpoić przekonanie, że prowadzący ćwiczenia gimnastyczne ma wielką odpowiedzialność zarówno za życie i członki ćwiczących, jak i za rozwój ich zdrowia.

**290.** Równomierne stopniowanie ćwiczeń jest, jak już zaznaczono, najlepszym środkiem do zapobiegania niebezpiecznym wypadkom i do stopniowego rozwoju ciała.

Jakkolwiek w ten sposób każde ćwiczenie powinno być rozwinięciem poprzedniego łatwiejszego tego samego rodzaju, to jednak niekiedy z korzyścią formę ruchu, jeszcze niezupełnie wyćwiczoną, zastąpić można inną o tym samym lub wyższym stopniu napięcia. Lecz w tym wypadku po pewnym czasie wraca się do formy ruchu zamienionej. Jeżeli przytem okaże się większa łatwość zachowania formy, jest to oznaką, że postępowanie było trafne.

**291.** Ćwiczących należy niekiedy wprawiać w szybkim ustawianiu się w podanym kierunku. W tym celu oddział się rozsypuje, aby po bardzo krótkim spoczynku szybko ustawić się na oznaczonym miejscu na rozkaz: *Ustaw się!* albo: *Stawaj w szereg!* Jest to jednoznaczne ze starym ćwiczeniem: „gonitwą za plutonowym“, o którym nie należy zapominać.

Ćwiczenie to jest zadowalające, o ile ustawienie następuje szybko, cicho, bez zderzeń pomiędzy jednostkami lub z innymi oddziałami.

**292.** Podczas tych ćwiczeń z dziećmi, niekiedy i ze starszymi można kazać im wydawać okrzyk przy rozsypce, lecz na dany znak ma bezpośrednio nastąpić cisza.



**293.** Niekiedy każe się oddziałowi z wielką szybkością przebyć pewną drogę w domu lub w polu, aby się w oznaczonym miejscu ustawić. Wybiera się wtedy przedewszystkiem kierunek, prowadzący przez ustawione przyrządy lub inne przeszkody, albo przez miejsca ustawienia innych oddziałów, których jednak nie wolno poruszyć ani im przeszkadzać; nie wolno nikomu przec'odzić przez cudze miejsce ustawienia, między kierownikiem a jego oddziałem, lub tak, że przeszkadzałoby to komuś w ćwiczeniu. Najlepiej użyć drogi poza innemi oddziałami, choćby wskutek tego trzeba użyć częściowo przyrządów, aby dojść do nowego miejsca ustawienia.

**294.** Każdy oddział, wielki czy mały, ma być przyzwyczajony do tego, aby nawet podczas spoczynku i zabawy w sali gimnastycznej uważać na rozkazy cichym głosem wydawane i inne znaki. Aby zwiększyć uwagę, najbliżsi prowadzącego uczestnicy znaki te natychmiast powtarzają, tak, że szybko znajdują posłuch u wszystkich.

**295.** Kierownik przestrzega, aby nie wykluczać ruchów z programu lekcyjnego oraz aby zaspokoić potrzebę ruchu całego ciała i jego poszczególnych części. Jeżeli czas nie pozwala na dostateczne przećwiczenie programu, skraca się odpowiednio każdą grupę ruchów.

**296.** W ten sposób w stosunku do przeznaczonego na gimnastykę czasu, ilość poszczególnych ćwiczeń jest wielka i bardzo różnorodna, co przyczynia się do zapobiegnięcia zmęczeniu, choć suma pracy w krótkim czasie jest wielka.

**297.** Jeżeli dwa lub kilka ćwiczeń bez przerwy po sobie następuje na osobne liczenie lub rozkazy, kierownik musi prawidłową formę każdego ruchu i postawy zauważyć i stwierdzić, zanim wyda rozkaz na ruch następny. Dokładne przestrzeganie tej zasady powoduje dobrą formę i daje ruchom potrzebny czas działania, a tem samem ich korzystny wpływ utwierdza.

**298.** Kierownicy tak mają ułożyć ćwiczenia, aby możliwie wielka ilość mogła uczestniczyć w ich wykonaniu, przyczem ćwiczenia nie powinny niczego tracić ze swego zamierzonego dobrego działania. Jeżeli ten sam ruch nie da się wykonać przez wszystkich równocześnie, ci, którzy w danej chwili nie uczestniczą w ruchu głównym, otrzymują inne zadanie do spełnienia. Ćwiczenia te są rozrywką i zajęciem a więc mają być w miarę natężające, lecz korzystne.

**299.** Ćwiczenia z reguły wykonuje się *w ustawieniu* albo *strumieniem*. *W ustawieniu* oznacza większą lub mniejszą ilość ćwiczących, ustawionych obok albo poza sobą, aby równocześnie wykonywać wskazane ruchy, przyczem nie wymaga się równoczesności i równania. — *Strumień* oznacza, że wszyscy lub kilku z oddziału kolejno po sobie wykonują ten sam ruch, przyczem nie wymaga się równoczesności ani zupełnej równości formy, lecz możliwie najlepszego wykonania ruchu przez każdego ćwiczącego z osobna.

**300.** Jest trudno, jeżeli nie niemożliwie tak kierować nauczaniem, aby nie popełniać błędów. Aby o ile to możliwe uniknąć przynajmniej wielkich błędów, każdy kierownik powinien stosować się do następujących reguł:

a) Wymagaj *zawsze* dobrej postawy w staniu zasadnym i we wszystkich postawach początkowych i zaznacz to rozkazem: *Bacz-ność*.

b) Nie zatrzymuj *nigdy* ćwiczących w jakiejś określonej postawie dłużej, aniżeli trzeba, aby ćwiczeniem uzyskać zamierzone działanie na rozwój ciała.

c) Jeżeli postawy używa się jako ćwiczenia zamiast ruchu, czas jej trwania należy starannie odmierzyć, aby rosnące zmęczenie nie pogarszało formy.

d) Żądaj określonej formy w postawie końcowej i nie pozwól *nigdy*, aby ćwiczący postawę tę zmienili bez wyraźnego rozkazu lub polecenia.



e) Nie zapominaj nigdy wyraźnym rozkazem dać ćwiczącym sposobność do przybrania postawy spoczynkowej, zamiast pozwolić im na jej dowolne używanie, co wpływałoby niekorzystnie na jakość lekcji.

f) Początkującym i dzieciom pozwól przybierać jakąś postawę spoczynkową *najwyżej* na 5 sekund po każdym zadowolająco wykonanem ćwiczeniu.

g) Wybierz raczej ćwiczenie za słabe, aniżeli za silne; tę regułę zawsze należy zastosować w razie wątpliwości co do wyboru ćwiczenia.

h) Stopnij ćwiczenia według wskazówek podanych w programach lekcyjnych, tak, aby każde następujące ćwiczenie było przez poprzednie dobrze przygotowane.

i) Nie powtarzaj *nigdy* rozkazu bezpośrednio po pierwszym jego wygłoszeniu, nawet jeżeli zamierzony ruch po nim nie nastąpił, lub został źle wykonany. W takim wypadku stosuje się zawsze postawę spoczynkową, krótką poprawę albo wyjaśnienie, poczem powraca się do poprzedniego ćwiczenia.

j) Nie używaj *nigdy* jakiegokolwiek ćwiczenia jako kary za błędy moralne, lub wykroczenie przeciw porządkowi albo za niechęć, gdyż obniża to godność i żywość jakoteż zajęcie, z którym ćwiczenia należy prowadzić i wykonywać.

k) Popraw najpierw błąd najistotniejszy, z którego inne często wypływają, następnie przejdź kolejno do poprawy mniejszych błędów zawsze w możliwie najkrótszym czasie, np. w St. wsz. najpierw uważaj, aby ramiona były możliwie wysoko wzniesione wskutek obrotu i podniesienia łopatek, oraz, aby stawy łokciowe i nadgarstkowe były dobrze wyprężone, dalej, aby palce były zwarte, później zważaj, aby ramiona były w pionie, w końcu, aby były równoległe. Por. 327—329.

l) Poprawiaj błędy w wykonaniu ćwiczenia przez osobny ruch, przeciwdziałający błędowi, albo przez zmianę głosu,

przez ponowienie ruchu, przez powrót do poprzedniego ćwiczenia tego samego rodzaju, w końcu przez *bardzo* krótkie ustne objaśnienie, np. Zwarcie i zwracanie na zewnątrz stóp, skłon głowy wstecz i i.

*m)* Jeżeli w ten sposób błąd nie został usunięty, poprawa musi odbywać się bardziej indywidualnie, co zabiera więcej czasu; przeprowadzić ją należy osobno przez okazywanie, objaśnienie i powtórzenie w osobnym czasie, aby nie przeszkadzać innym uczestnikom; niekiedy błędzący staje przed oddziałem, wykonuje ruch i otrzymuje poprawę.

*n)* Bądź zadowolony, jeżeli każdym razem poprawisz błąd najistotniejszy; dzięki temu każde ćwiczenie wywiera wpływ najlepszy na rozwój ciała i wynikające stąd jego wyrobienie.

*o)* Okaż zadowolenie, jeżeli poprawa wywarła zamierzony skutek.

*p)* Bądź dostatecznie przygotowany, tak abyś nie potrzebował używać książki lub osobnych notatek podczas lekcji.

*r)* Zważaj stale, aby oddech odbywał się spokojnie i równo.

**301.** Trudność poprawiania błędów przewyciężyć może każdy, kto stara się o to przy dobrej woli i uwadze. — Błędy w różnych formach ruchu stosunkowo łatwo zauważyć, przeciwnie, błędy w oddychaniu łatwo uchodzą uwagi. Dlatego od początku ćwiczeń każdy kierownik powinien nietylko łatwo zrozumiałymi wskazówkami przypominać, ale również stale przestrzegać, aby oddech odbywał się równo i spokojnie. — Prowadzący powinien dobrze uważać, aby przy ustnych poprawach używać wyrazów łatwo zrozumiałych. Oddech najłatwiej zrozumieć, wykonując równocześnie łatwe ruchy oddechowe. Natomiast dzieci nie rozumieją określenia „głęboki oddech“.

**302.** W postawach i ruchach natężających, jakoteż przy biegu zdarza się jako zwykły błąd wstrzymanie oddechu



albo oddech krótki i płytki. Temu należy skutecznie przeciwdziałać, przypominając, aby oddychano tak, jak podczas tego lub owego ruchu oddechowego. Por. 118.

**303.** Podczas wszystkich ćwiczeń, przy których silnie pracują mięśnie brzuszne, oddech jest utrudniony, ale nie uniemożliwiony. Niema formy ruchu gimnastycznego, uniemożliwiającej oddychanie; ma się ono odbywać podczas wszystkich ćwiczeń.

**304.** Jest to błędem bardzo zwyczajnym, że nawet przy spokojnym biegu mięśnie brzucha są napięte, a cała klatka piersiowa jakby związana. Należy tego unikać, gdyż tamuje to oddech i przeszkadza wpływowi ruchu na narządy jamy brzusznej. Wyćwiczenie oddechu daje wytrzymałość.

**305.** Kierownik dokładnie powinien rozróżniać nauczanie ruchów od ich wykonania. Przy pouczeniu (instrukcji) ćwiczącym wolno stać swobodnie i wybierać sobie postawę, przy wykonaniu zaś przestrzegać trzeba dokładności w postawach i formach ruchu.

**306.** Wszystkie przemówienia do ćwiczących, dotyczące nauczania, poprawy lub innych wskazówek, mają być co do treści dobrze przemyślane, ujęte krótko, odpowiadające potrzebie, a wymawiane stanowczo, wyraźnie i żywo.

**307.** Podczas ćwiczeń kierownik może szybko zapytać źle ćwiczącego, jakie są cechy danej formy ruchu, lecz na ogół unika się formy pytającej, jak również powtarzania własnych słów, o ile to możliwe. Unikać należy wszystkiego, co niepotrzebne.

**308.** Nauczyciel gimnastyki ma staranie o przyrządach gimnastycznych i uważa, aby miejsce ćwiczeń było dobrze przewietrzane i wolne od kurzu. Wprawia w te obowiązki seminarzystów, aby ci z kolei za jego przykładem wyrabiali poczucie porządku w szkole ludowej a tem samym u całego ludu.

**309.** Kierownik ma zachęcać swoich uczniów do dobrowolnej pracy indywidualnej, lecz powinien ją kontro-

lować, aby w powszechne użycie wprowadzić dobre formy ruchu, a uniknąć ćwiczeń mniej odpowiednich.

**310.** Szczery, życzliwy stosunek między nauczycielem a uczniami ma wielkie znaczenie. Dlatego też nauczyciel powinien uczniów wspomagać radą i czynem, o ile czas i okoliczności na to pozwalają, także poza godzinami szkolnymi.

**311.** Uprzejme współczucie ze strony nauczyciela wzrusza uczniów i czyni ich podatnymi na dobre wpływy zarówno podczas gimnastyki, gier i rekreacji, jak i podczas właściwej nauki szkolnej.

**312.** Nauczyciel powinien prowadzić ćwiczenia fizyczne w takim duchu, aby dzieci rozumiały, że także gimnastyka i gry służą dla ich dobra i że społeczeństwo ma prawo do ich wdzięczności za te i inne dobrodziejstwa, świadczone przez szkoły.

**313.** Pierwszy i ostatni nakaz światłego nauczyciela brzmi: Niech miłość młodzieży i ziemi ojczystej przenika całą twoją działalność.

**314.** Z przyczyn naturalnych gimnastyka jest również potrzebna dla rozwoju kobiety jak i mężczyzny. Ćwiczenia obu rodzajów zgadzają się co do formy zasadniczej i wpływu na naturalny rozwój życia fizycznego. Różnią się jednak z powodu większej wrażliwości i giętkości a mniejszej siły kobiet. Gimnastyka kobiet powinna być dlatego mniej natężająca co do trwania i szybkości, a jej stopniowanie powolniejsze. Poza tem zastrzeżeniem i należytą ostrożnością istota kobieca ujawnia się przez *wykonanie* ćwiczeń.

**315.** Ruchy wogóle, lecz w szczególności porządkowe, niektóre taktowe i inne szybkie ruchy wykonują dziewczęta z mniejszą stanowczością, aniżeli chłopcy w analogicznym wieku. Nie powinno to jednak stanowić przeszkody w wymaganiu całej stanowczości, do której ćwiczące są zdolne.

**316.** Bieg, skok (wdał, wzwyż i wgląb) i zwisy są dla młodzieży żeńskiej zadaniami trudniejszymi, aniżeli dla męskiej.



**317.** Ćwiczenia dla słabej młodzieży żeńskiej powinny być jeszcze lżejsze, aniżeli dla męskiej, można natomiast zwiększyć ich ilość. Stawy skokowe u kobiet są czasem bardzo słabe; ćwiczenie wszystkich skoków powinno się dlatego odbywać z wielką ostrożnością, lecz ani tych ćwiczeń, ani rodzajów chodu nie trzeba z tego powodu wykluczać lub ograniczać, przeciwnie ćwiczyć je w całej ich różnorodności do tego stopnia, którego rozwój wymaga i na jaki pozwala. Tylko stopniowanie odbywa się powolniej, a wymagania do tego się stosują. Szczególniej skok wglęb stopniuje się powoli, starannie, z mniejszych wysokości.

**318.** Kobieta jest naogół bardziej giętka niż mężczyzna, lecz u obu rodzajów o ograniczeniu ruchów i stopniowaniu ćwiczeń rozstrzyga zdolność do zachowania dobrej formy.

**319.** Dziewczęta i chłopcy mogą gimnastykować się razem i mają podobne ćwiczenia do 12-tego roku życia, a nawet dłużej. Potem powiększa się różnica w rozwoju, a tem samem różnica w doborze ćwiczeń.

**320.** Po dojrzałości płciowej młodzież męska i żeńska nie powinny razem się gimnastykować.

**321.** Podczas menstruacji kobiety nie mogą uczestniczyć w ćwiczeniach i powinny się od nich wstrzymać przez kilka dni.

**322.** Nauczycielki powinny starannie przestrzegać, aby uczennice nie miały ciasnych ubrań.

*Uw. 1:* Nauczyciel musi stanowczo wymagać, aby młodzież szkolna była zawsze uważna i aby jej postawa była godna i prosta, szczególnie przed nauczycielem i starszemi osobami, ale poza tem zawsze i wszędzie, gdzie młodzież występuje.

*Uw. 2:* W tym podziale używano naprzemian nazw nauczyciel, kierownik i prowadzący. Ma to na celu odróżnienie nauczyciela gimnastyki w seminarjum od tego, który prowadzi jeden oddział seminarzystów lub dzieci; lecz oczywiście, że często, gdy użyto słowa kierownik, dane wskazówki dotyczą zarówno nauczyciela jak i prowadzącego. To samo odnosi się do ustępów, w których użyto określenia nauczyciel lub prowadzący.

## Ćwiczenia gimnastyczne.

**323.** Każdy kierownik gimnastyki powinien w ciągu swego kształcenia się mieć sposobność studjowania na pięknym szkielecie budowy stawów i zależne od niej możliwości ruchu, jakoteż szkielet w całości w pozycji stojącej i wzajemne położenie jego części.

**324.** Kształcący się kierownik czy nauczyciel powinien przy szkielecie otrzymać dokładne wytłumaczenie postawy stojącej, o tem, jak linja ciężkości pada w stosunku do osi stawów biodrowych (w stawie lub poza nim), kolanowych (przed stawem) i skokowym (przed stawem); jak stopy powinny być skierowane na zewnątrz do kąta prostego, aby utworzyć dostateczną powierzchnię podparcia i stałość w postawie stojącej; jak stałość ułatwia również ustawienie części szkieletu prosto nad sobą, tak że trzeba tylko nieznacznej siły mięśniowej, aby utrzymać się w postawie stojącej.

**325.** Stałość w postawach gimnastycznych jest tem zupełniejsza (pewniejsza), im bliżej środka płaszczyzny podparcia pada linja ciężkości, a zwiększa się przez zniżenie punktu ciężkości, jest zaś niezupełna (niepewna), jeżeli linja ciężkości pada bliżej granicy powierzchni podparcia.

**326.** Jeżeli linja ciężkości pada poza granice płaszczyzny podparcia, następuje upadek albo ruch, zmieniający płaszczyznę podpartą.

**327.** Błędy w postawach mają zawsze większe znaczenie, aniżeli błędy w drodze ruchu. Kształcący się nauczy-



ciele gimnastyki powinni się stale ćwiczyć w spostrzeganiu i osądzaniu błędów we wszystkich ćwiczeniach, aby ze zrozumieniem umieli poprawiać błędy w miarę ich znaczenia i w odpowiednim porządku. (Por. 300, k).

**328.** W każdej postawie poprawiać należy najpierw błędy powierzchni podparcia, podstawy, następnie błędy we wzajemnem położeniu części ciała, począwszy od najbliższych podstawy, albo w położeniu tej części ciała, która powinna być nieruchoma, a przez to ważna dla dobrego ustawienia innych części ciała.

**329.** Przy ruchach poprawia się błędy według tych samych zasad, lecz w drodze ruchu w czasie wykonania nie można tego przeprowadzić inaczej, tylko wymagając dokładności bezpośrednio przed rozpoczęciem ruchu, t. zn. w postawie początkowej, i przy końcu ruchu, t. j. w postawie końcowej. Poprawa samej drogi ruchu powinna odbyć się ustnie i przez okazanie w chwili spoczynku. Por. 156 i t. d.

**330.** Ćwiczenia gimnastyczne składają się z **postaw** i **ruchów**. Ruchy są częścią *proste*, częścią *złożone*. Wykonuje się je na miejscu lub w połączeniu ze zmianą miejsca, z większą lub mniejszą szybkością. Próbowano podzielić je na *szybkie*, *powolne* i *miernie szybkie*. Ale zmiany szybkości są oczywiście nieskończenie liczne, dlatego te często używane wyrazy w każdym poszczególnym wypadku mają odmienne znaczenie.

**331.** Ruchem prostym nazywa się taki ruch, który odbywa się w jednym stawie i w jednej płaszczyźnie albo po najkrótszej drodze (np. prężenie ramion).

**332.** Czas wykonania prostego ruchu zajmuje jednostkę czasu, zwaną jednym tempem. Ruch prosty wykonuje się zatem w jednym tempie; ruch zaczyna się z pewnej postawy, a przez ruch powstaje nowa postawa.

**333.** Postawy i tempa muszą zatem zgadzać się z sobą. Powstaje w ten sposób liczenie do ćwiczeń. Por. 225.

**334.** Ruch złożony albo składa się z dwóch lub kilku ruchów prostych, albo jest ruchem powstałym przez wspólne działanie kilku stawów i części ciała. Złożonym nazywa się także ruch, wykonany w dwóch lub kilku kierunkach czy planach; np. jeżeli skręt łączy się ze skłonem w jednym lub w kilku stawach.

**335.** Ruch złożony ostatniego rodzaju może być niekiedy wykonany w jednym tempie, lecz jest wskutek tego utrudniony. Złożenie zwykle zwiększa natężenie.

**336.** Skręt i skłon należy w większości wypadków tak rozdzielić, że wykonuje się je jako ruchy proste, jeden po drugim.

**337.** Ruch złożony, składający się z kilku ruchów prostych, następujących po sobie, zawiera tyle temp, ile prostych ruchów, a każdy taki ruch powoduje nową postawę. Jeżeli zatem powstaje nowa postawa, wykonano jedno tempo. Jeżeli ćwiczenie składa się z różnej ilości temp dla różnych części ciała, to ruchy końcowe powinny wy-paść razem na jedno tempo; np. jeżeli ma być wykonany jeden ruch nóg a dwa ruchy ramion, ruch nóg ma wy-paść razem z drugim ruchem ramion.

Ruch prosty długotrwały może być połączony z prostym krótkotrwałym, który w takim razie powinien zostać wykonany w ostatniej chwili dłuższego, np. skurcz ramion w połączeniu z wypadem.

## I.

### Postawy.

**338.** Postawy dzielimy na *główne*, *pochodne* i *przygodne*.

**339.** **Postawy główne** nadają formę charakterystyczną wszystkim postawom gimnastycznym.

**340.** Postawy główne są: *Stanie* (St.), *Zwis* (Zw.), *Leżenie* (Lż.), *Siad* (Sd.) i *Kłęk* (Kl.).



**341.** W *postawach wyjściowych* albo zmieniona zostaje płaszczyzna podparcia, co mniej lub więcej zmienia charakter postawy głównej, np. Stanie rozkrocznie ze Stania; albo zmiana podparcia sprowadza rzeczywistą typową zmianę w czynnym obrębie mięśniowym, a łącznie z tem i w działaniu ruchu, np. Skłon napięty ze Stania, zmienionego naprzód na Stanie wzwyższenie; albo zmienia się położenie ciała, np. z Leżenia — Leżenie bokiem.

**342.** *Postawy przygodne* zawierają w sobie większą lub mniejszą zmianę *formy* postaw poprzednich, przyczem jednak nie zmieniają ich charakteru typowego, lecz stopień napięcia, co prowadzi do ruchów gimnastycznych.

*Uw.:* Podział ten jest prosty, ale jak wogóle przy podziałach może się zdarzyć, że granice nie są zupełnie wyraźne.

**343.** Do postaw odnoszą się następujące określenia:

*Stanie, St.*, oznacza, że ciężar ciała spoczywa na jednej lub na obu nogach, na nogach i rękach, i w nielicznych wypadkach tylko na rękach.

*Zwis, Zw.*, oznacza, że ciężar ciała w zupełności albo częściowo wisi na ramionach i rękach, które w postawie wyjściowej uchwyciły przyrząd, położony w całości lub w większej części wyżej, aniżeli punkt ciężkości ciała. W zwisach zdarzają się nieliczne wypadki położenia ciała głową w dół;

*Siad, Sd.*, oznacza, że ciężar ciała spoczywa przeważnie na guzach siedzeniowych, niezależnie od tego, czy nogi i stopy są również podparte;

*Leżenie, Lż.*, oznacza, że ciało mniej lub więcej poziomo spoczywa na podstawie;

*Kłęk, Kl.*, oznacza, że ciężar ciała spoczywa na obu kolanach lub na jednym z większym lub mniejszym podparciem innych części ciała;

**344.** Jeżeli postawa główna czy inna, służy jako początek ruchu, nazywa się *postawą wyjściową* (P. wyjśc.),

a postawa powstała przez wykonanie ruchu *postawą końcową*. (P. końc.). Por. 329.

**345.** *Droga ruchu* oznacza drogę między temi dwiema postawami.

**346.** Każdy ruch gimnastyczny kończy się określoną postawą końcową, a droga ruchu, leżąca między postawą wyjściową a końcową, przechodzi czasem kilka odrębnych form; każda taka odrębna forma nazywa się *postawą pośrednią*, nawet jeżeli ruch w niej nie może być wstrzymany, wskutek działających podczas niego sił. W takim wypadku taka pomyślana postawa nazywa się także *postawą przejściową* czasem *momentem przejściowym*.

**347.** *Stanie zasadne* (zsd.) (fig. 1, por. str. 105) jest najważniejsze dla gimnastyki zdrowotnej, ponieważ nie tylko od niego pochodzą inne postawy stojące, stanowiące większość w gimnastyce, lecz jest również punktem rozpoczęcia ćwiczeń gimnastycznych wogóle i postawą, do której wracają wkońcu inne postawy po różnych ruchach.

**348.** W staniu zasadnem ciało ma pionowo spoczywać na nogach prostych, na prostokątnej płaszczyźnie podparcia z równem i zupełnem oparciem na obu podszwach w całej ich rozciągłości. Stopy mają tworzyć kąt półprosty, mają być jednakowo zwrócone nazewnątrz od kierunku strzałkowego, a pięty mają przytykać do siebie w zupełnie analogicznych punktach. Tułów i szyja mają być wyprężone w górę, o kręgosłupie możliwie prostym i pionowym. Przez to głowa wznosi się tak wysoko, jak to jest u danej jednostki możliwe. Ciało uzyskuje wtedy swoją największą długość. Głowa ma być nieco cofnięta wtył, tak, że broda wydaje się wciągniętą. Usta mają być zamknięte, wzrok skierowany wprzód, nieco wgórę. Barki mają być opuszczone i lekko cofnięte wstecz, przyczem starać się należy, aby łopatki przycisnąć szczelnie do tylnej



ściany klatki piersiowej, do grzbietu. Ramiona bez sztywności pionowo zwisają własnym ciężarem, każde po swojej stronie. Ręce o palcach prostych i zwartych zwracają stronę wewnętrzną, dłonie, ku zewnętrznym powierzchniom ud i przytykają do nich szczelnie, tak, że i brzeg małego palca dotyka uda. Powinno się czuć, że ciężar ciała spoczywa nad najwyższym punktem podbicia. Postawa ma być niewymuszona, co się objawia swobodnym, spokojnym i głębokim oddychaniem, zresztą nieruchoma. Po wytłumaczeniu postawy przez nauczyciela (kierownika) przybiera się ją na rozkaz: *Baczność!* Dowolną postawę przybiera się na rozkaz: *Spocznij!*

*Uw.:* Ponieważ uda i podudzia czasem tak są ustawione, że dolne, wewnętrzne guzy kości udowej zachodzą na siebie — co nazywa się zwykle nogami X — pięty należy o tyle rozstawić, ile potrzeba, aby obie nogi były jednakowo ustawione. Doświadczenie wykazuje, że gimnastyka powoli poprawia albo usuwa takie i inne zniekształcające ustawienia nóg. Stanie jak również inne postawy główne po wyćwiczeniu należy przy sposobności przerobić i wyjaśnić na szkielecie.

**349.** Ze stania zasadnego powstają postawy wyjściowe przez *przesuwanie nóg* i inne zmiany wzajemnego położenia nóg; są to:

**350.** *Zwarcie* powstaje przez to, że unosząc stopy, przysuwa się je do siebie, tak, że są zupełnie równoległe i przytykają do siebie odpowiadającymi sobie częściami.

Przybiera się tę postawę na rozkaz: *Zwarcie stóp — Raz!*

Do stania zasadnego wraca się na rozkaz: *Rozwarcie stóp — Dwa!*

**351.** *Wykrok (zakrok) wprost* (słowo „wprost“ można opuścić) powstaje w ten sposób, że jedna noga wykracza na odległość dwóch stóp prosto wprzód lub wtył, zwrócona na zewnątrz jak przy staniu zasadnym; ciężar ciała równo rozłożony na obie nogi, zresztą bez zmiany postawy głównej. Fig. 2.

Postawę tę przybiera się na rozkaz: *W wykroku (zakroku lewą (prawą) — stań!* (lub: Lewą [pr.] wy-[za]krok!

Do postawy głównej wraca się zgodnie z wyżej powiedzianem.

**352.** *Rozkrok* powstaje w ten sposób, że każda noga przenosi się na odległość stopy w swoją stronę w bok bez żadnej innej zmiany w postawie głównej.

Postawę tę przybiera się na rozkaz: *W rozkroku stań — dwa!*

Na pierwsze hasło (stań!) kroczy lewa noga na odległość stopy w swoją stronę z zachowaniem kierunku stopy, a na hasło: dwa! ten sam ruch wykonuje się prawą nogą.

Do stania zasadnie wraca się na rozkaz: *Postawa! — dwa!* przyczem lewa noga wraca na pierwsze hasło, prawa do lewej na hasło: *Dwa!*

**353.** *Wykrok (zakrok) wskos* powstaje przez to, że jedna albo druga noga wykonuje krok o długości dwu stóp wprzód na zewnątrz w swoim własnym kierunku, albo wtył na zewnątrz w kierunku nogi pozostającej na miejscu, podczas gdy ciężar ciała rozkłada się równo na obie nogi, tak, że linja ciężkości pada na środek powierzchni podparcia, powstałej przez zmienione ustawienie nóg. U nogi poruszonej podnieść należy równocześnie całą podeszwę, pięty i palce, i tak samo równocześnie wracać, a reguły tej należy przestrzegać wogóle przy kroczych ruchach nóg.

Postawę tę przybiera się na rozkaz: *W wykroku (zakroku) wskos lewą (prawą) stań!* Lub: Lewą [pr.] wskos wy-[za]krok!

Do stania zasadnego wraca się na rozkaz: *Postawa!*

**354.** *Zwarcie* skutecznia się na rozkaz: *Zwarcie — raz!* *Wykrok (zakrok)* ze stania zwartego na rozkaz według poprzednich.



Zwarcie wykonuje się jak wyżej powiedziano, podobnie wykrok (zakrok), przyczem jednak przestrzegać należy, że w miarę zyskiwania równowagi noga wykracza w ten sposób, że obie stopy stoją całą swoją długością na tej samej prostej linii.

**355.** Wszystkie te postawy zmieniają się we *wspięte* przez równoczesne i jednakowo wysokie podniesienie obu pięt możliwie najwyżej. Dzieje się to bez innej zmiany w postawie na rozkaz: *Wspięcie — raz!* Powrót na rozkaz: *Wróc — dwa!*

**356.** Nazwy ruchów, wskutek tego powstałych są: *Wspięcie, Wykrok (zakrok) i wspięcie. Wykrok (zakrok) wskos — i wspięcie. Rozkrok — i wspięcie. Zwarcie — Zwarcie, wykrok (zakrok) i wspięcie.*

Wszystkie te postawy wspięte wykonuje się przez nieznaczne przesunięcie ciężaru ciała tak daleko wprzód, że możliwe jest uniesienie pięt tak wysokie, na jakie budowa pozwala. Dotyczy to postaw przygodnych i ruchów gimnastycznych, to też jest omawiane przy odnośnych rodzajach ruchów.

Najistotniejszym błędem przy wspięciu jest za szybkie i za silne przeniesienie ciężaru ciała na przednią część stóp. Podczas dalszego ruchu ciało powinno znajdować się w położeniu pionowem, możliwie najbardziej równoległym do położenia w postawie zasadnej.

**357.** Wszystkie poprzednie postawy łączą się z *chwytem bioder* (fig. A, str. 75), jeżeli podniesione ręce złożone zostaną na grzebieniu kości biodrowej, przyczem wielki palec ma być zwrócony wtył, pozostałe, spojone, wprzód. Stawy nadgarstkowe mają być proste, a łokcie tylko nieznacznie cofnięte wstecz, tak, aby płaszczyzna ramienia i przedramienia znajdowała się w kierunku obojczyka. Dokładnie unikać należy każdej innej zmiany w ustawieniu ciała.

Przybiera się tę postawę na rozkaz: *Biodra — chwycić!*  
Powrót na rozkaz: *Ręce — wdół!*

**358.** Powyższe postawy łączą się ze *skurczem ramion*, jeżeli przedramiona zostaną możliwie najsilniej ugięte w stawach łokciowych, podczas gdy ramiona pozostają przytknięte do boków. Stawy nadgarstkowe mają być lekko ugięte, tak samo palce zwarte, dotykające zewnętrznej części barków.

Postawę tę przybiera się na rozkaz: *Skurcz ramion — raz!*<sup>1)</sup> Powrót na rozkaz: *Ręce — wdół!*

Najzwyklejszym błędem w tej postawie jest zbyt wy-suwanie wprzód barków i głowy, z czem często łączy się wygięcie lędźwi wprzód (lordoza); wszystkiego tego należy unikać.

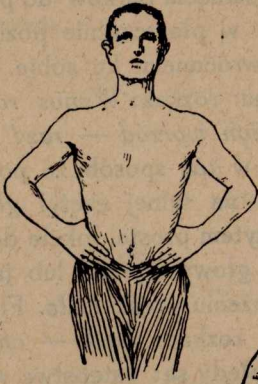
**359.** Postawa: *Ramię (ramiona) wzwyż* powstaje, jeżeli z poprzedniej postawy wypręży się jedno lub oba ramiona prosto w górę w płaszczyźnie pionowej barków, albo, jeżeli podniesie się je w stawie barkowym zupełnie pionowo i równoległe; stawy łokciowe, nadgarstkowe i palcowe mają być zupełnie wyprężone, palce zwarte, dłonie zwrócone ku sobie. Fig. C, str. 75.

Postawę tę przybiera się ze skurczu ramion na rozkaz: *Rzut (pr. l.) ramionami wzwyż — raz!* a, ze stania zasadnego na rozkaz: *Wznos ramion bokiem (przodem) wzwyż — raz! dwa!*

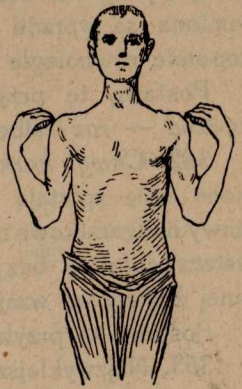
**360.** Zwykle przytem błędy: łopatki nie są dość podniesione i odwrócone, czyni się ustępstwa z dobrego trzymania głowy i dobrej postawy wogóle, ramiona nie są zupełnie wyprężone i proste w płaszczyźnie pionowej, dłonie zwracają się nieco wprzód, ramiona nie są równoległe — co jest mniejszym błędem, aniżeli, gdy nie znajdują się w płaszczyźnie pionowej, i in.

<sup>1)</sup> Jako hasła w tym i podobnych wypadkach używa się często słowa: *Stań!*





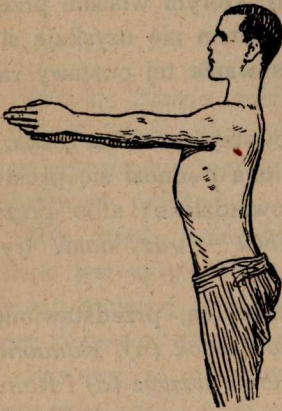
A



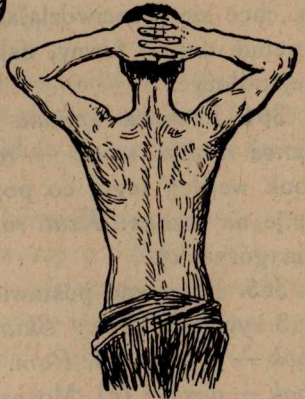
B



C



D



E

**361.** Postawa *Ramiona wprzód* (fig. D, str. 75), powstaje, jeżeli bez widocznego wysunięcia barków do przodu ramiona są wprzód wyprężone, w płaszczyźnie poziomej, zupełnie równoległe z dłońmi zwróconemi ku sobie.

Postawę tę przybiera się na rozkaz: *Wznos ramion wprzód — raz!* albo: *Rzut ramion wprzód — raz! dwa!*

**362.** *Chwył karku* powstaje w ten sposób, że podniesione ręce splatają się palcami na tylnej części głowy; stawy nadgarstkowe mają być przytem proste, łokcie dobrze wstecz cofnięte bez wysuwania głowy wprzód lub jakiejś innej zmiany we wzajemnem położeniu części ciała. Fig. E.

Postawę tę przybiera się na rozkaz: *kark — chwył!*

**363.** Najzwyklejsze przytem błędy są: ustępstwa w wyprężonej postawie, wysunięcie głowy i łokci wprzód i ugięcie stawów nadgarstkowych. Postawy tej używać należy oględnie, szczególnie z dziećmi i początkującymi. Może ona u nich łatwo wywołać te błędy, którym właśnie przez nią chce się przeciwdziałać. Jeżeli zatem nie uzyskuje się zupełnie dobrej formy, należy stosowanie tej postawy raczej odłożyć.

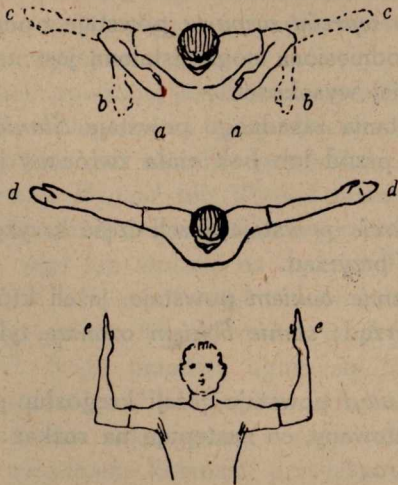
**364.** Postawa *ramiona wbok* powstaje, jeżeli na rozkaz: *Wznos ramion wbok — raz!* ramiona podnosi się prosto wbok według tego, co powyżej powiedziano; albo pręży się je na rozkaz: *Rzut ramion wbok — raz! dwa!* (rycina górna, c).

**365.** Pokrewne postawie powyższej są, przedstawione na 3 rycinach obok: *Skurcz ramion wbok* (a), *Ramiona wbok — wprzód* (b), *Ram. wbok, dłonie wzwyż* (d) i *Ram. wbok — wzwyż* (e). Można je wykonać na rozkaz: *Skurcz RR. wbok — raz! dwa! trzy! cztery! pięć!* Postawę *Ram. wbok* można też otrzymać przez *Wyprost ramion ze Skurczu ramion*.

**366.** Do Stania zasadnego wrócić można z postaw o różnem położeniu ramion na rozkaz: *Ręce — wdół!*



Wtedy powrót wykonuje się na jedno tempo. Jeżeli ma się to stać na dwa lub więcej temp, trzeba je wykonać na liczenie.



**367.** Ze *Stania zasadnego* przechodzi się do *Stania jednonóż*, jeżeli tylko jedna noga dźwiga ciężar ciała, podczas gdy druga niepodparta znajduje się w jakimś innym określonym położeniu.

**368.** Stanie jednonóż jest *Skurczem nogi*, jeżeli jedno kolano jest ugięte tak, że udo tworzy z tułowiem kąt prosty lub mniejszy, podczas gdy podudzie zwisa pionowo własnym ciężarem, albo jest więcej ugięte w stawie kolanowym.

Postawę tę przybiera się na rozkaz: *L. (pr.) nogę skurcz — raz!* i t. d.

Do *Stania zasadnego* wraca się na rozkaz: *Postawa!*

**369.** Postawa *Noga wprzód* powstaje wtedy, gdy podniesione kolano wyprężone jest wprzód, tak że noga jest możliwie pozioma, stopa zwrócona nazewnątrz, staw skokowy wyprężony.

Można tę postawę przybrać z poprzedniej na rozkaz: *Wyprost kolana — dwa!* Ze stania zasadnego przybiera się ją na rozkaz: *Wznos l. (pr.) nogi — raz!* albo po wyjaśnieniu na rozkaz: *Stań!*

**370.** *Noga wprzód wsparta* powstaje z poprzedniej postawy, gdy podniesiona noga ustalona jest na przyrządzie w odpowiedniej wysokości.

**371.** Ze Stania zasadnego powstaje *Stanie naprost* lub *bokiem*, jeżeli przód lub bok ciała zwrócony jest do przyrządu.

**372.** *Wsparcie* powstaje, jeżeli część krzyżowa grzbietu oparta jest o przyrząd.

**373.** *Wsparcie bokiem* powstaje, jeżeli któryś bok jest oparty o przyrząd; *stanie bokiem* oznacza tylko zwrot do przyrządu.

**374.** *Łuk wtył* powstaje, jeżeli kręgosłup przegięty jest wtył, przeprostowany, co następuje na rozkaz: *Skłon tułowia wtył — raz!*

**375.** *Opad wprzód* powstaje, jeżeli tułów od stawów biodrowych jest przechylony wprzód; następuje to na rozkaz: *Opad wprzód — raz!*

**376.** *Skręt* powstaje, jeżeli tułów skręca się w którąś stronę dokoła swojej osi podłużnej; następuje to na rozkaz: *Skręt w l. (pr.) — raz!*

**377.** *Półzwis tyłem* powstaje, jeżeli w staniu z ramionami wzwyż grzbiet zwrócony jest ku pionowemu przyrządowi a ręce w równej wysokości chwytają przyrząd możliwie wysoko.

**378.** *Skłon napięty*, omówiony przy odnośnym rodzaju ruchu (413).

**379.** *Zakrok wspięty* powstaje, jeżeli jedna noga wyprężona wtył palcami opiera się o ziemię lub o co innego. Kolana i podbicie wyprężone.



**380.** *Wsparcie piętą* powstaje, jeżeli jedna noga wyprężona, podniesiona przodem w górę opiera się o przedmiot umieszczony wyżej niż podłoga.

**381.** *Wsparcie piętą wtył* powstaje, jeżeli jedna noga ugięta wtył opiera się piętą o przyrząd, umieszczony ponad piętą (łate) najwyżej w wysokości kolan.

**382.** *Zaczep* powstaje, jeżeli jedno podudzie ugięte, jak w poprzednim ruchu, opiera się podbiciem na poziomym przyrządzie, tramie lub szczeblu przyścianku.

**383.** Powstaje *Wypad* lub *Wypad wskos*, fig. 113 lub fig. 116, jeżeli któraś noga oddala się na odległość mniej więcej 3 stóp wtył lub wprzód na rozkaz: *Wypad wprzód (wtył) lewa (pr.) — stań!* wtył nazewnątrz lub wprzód nazewnątrz na rozkaz: *Wypad wskos wtył (wprzód) lewa (pr.) — stań!* Nogę przednią ugina się tak, że kolano znajduje się nad końcami palców lub nieco bardziej wprzód, noga tylna dobrze wyprężona, a cały tułów pochylony wprzód nad przedniem kolanem, przyczem ciało powinno mieć to samo pochylenie co tylna noga, a obie stopy mają spoczywać całą podeszwą na podłodze. *Zwarcie — i wypad* powstaje w podobny sposób ze stania zwartego. Fig. 114.

**384.** *Unik* powstaje, jeżeli jedno kolano ugina się jak w ruchu poprzednim; druga noga w tem samym położeniu, co w staniu wypadnie, ale z podbiciem wyprężonem i oparciem o ziemię tylko końcami palców; linja ciężkości ciała ma padać w obrębie podparcia przedniej nogi.

*Waga* fig. 121 powstaje, jeżeli w uniku podniesie się nogę tylną; tułów ma być pochylony wprzód w przydłużeniu tylnej nogi.

**385.** *Waga z zaczepem* powstaje, jeżeli poprzednia postawa jest o tyle zmieniona, że podbicie tylnej nogi opiera się o przedmiot, umieszczony wyżej od podłogi, ale poniżej wysokości kolan. Fig. 123.

**386.** *Wsparcie stopą* powstaje, jeżeli jedna noga podniesiona, o kolanie ugiętem lub prostem, jest oparta powyżej podłogi. Fig. 195.

**387.** O ile położenie ramion nie jest podane, mogą one być trzymane we wszystkich tych postawach w jednym z podanych kierunków. Oprócz tego można różne postawy z sobą kombinować.

**388.** Ze Stania zasadnego przechodzi się do postaw *na czworakach*, fig. 160, t. zn. do takich, przy których ciężar ciała spoczywa na obydwu nogach i rękach. Są to: *Podpór (Pp.) przodem w łuk*, fig. 170; *Podpór przodem*, fig. 134; *Podpór wpoziom*, fig. 165; *Podpór nastoć*, fig. 166; oraz *Stanie na rękach*, fig. 167.

**389.** W Staniu zasadnem i postawach z niego wyprowadzonych zdarzają się często błędy, z których następujące są najważniejsze: nie jest zachowany kąt  $\frac{1}{2}$  prosty między stopami i równe ustawienie stóp; ciężar ciała nie dobrze rozłożony; jedno lub oba kolana niepotrzebnie są ugięte; miednica zanadto wysunięta wprzód; łuk w krzyżach i lędźwiach za wielki; łuk przeciwny w górnej części kręgosłupa (kifoza) zanadto sięga wtył; barki i ramiona za sztywne, ugięte i zanadto cofnięte wstecz, co często powoduje wysunięcie głowy wprzód; różne części ciała są napięte, i wogóle sztywność jest za wielka, co widać po postawie, po wydętym kształcie klatki piersiowej, po krótkim lub hamowanym oddechu i t. d.

**390. Zwis.** Por. fig. 1, str. 88. W tej postawie ciało może być pionowe jak w staniu zasadnem, ma być wzniesione ponad podłogę, całym ciężarem i całą długością zwiśać na rękach, które o prostych, wyprężonych ramionach uchwyciły jakiś przyrząd chwytem symetrycznym, na zupełnie tej samej wysokości, oddalone od siebie na szerokość barków lub więcej. Chwyty do pewnego stopnia



zależy od przyrządu; może być zatem rozmaity, mianowicie przy użyciu dwóch pionowych przyrządów, grubszego tramu z rynienką i dwóch skośnych lub poziomych bardziej lub mniej równoległych przyrządów. Głowa ma być bardziej cofnięta wstecz, a spojrzenie skierowane w górę. Usta mają być zamknięte, a oddech spokojny, równy i głęboki.

**391.** W **Zwisie nachwytem** dłonie są zwrócone do przyrządu, grzbiety rąk do ćwiczącego; w **Zwisie podchwytem** przeciwnie. W obu zwisach oddalenie rąk od siebie ma wynosić tyle, ile szerokość barków lub więcej. Por. 528.

**392.** W **Zwisie spodem** obie ręce z Ramion wzwyczajają przyrząd, tak, że chwytające palce obu rąk zwrócone są do siebie.

**393.** Najzwyklejsze błędy w postawach powyższych i z nich wyprowadzonych są następujące: ręce chwytają w nierównej wysokości i nie naprzeciw siebie; głowa wysuwa się wprzód i nie jest dość wzniesiona (fig. 2), nogi są albo ugięte, albo napięte, wysunięte czasami wstecz, rzadziej wprzód; stopy trzymane oddzielnie i nie dość zwrócone nazewnątrz. Poza tem zdarza się wiele błędów indywidualnych, które również starannie trzeba poprawić.

**394.** Przyrządy do ćwiczeń w tej postawie są: tramy, drabiny i kraty, przyścianki, liny i żerdzie i t. d.

Ponieważ wyprowadzone ze zwisu postawy prawie wyłącznie należą do rodzaju **zwisów**, omówione są w związku z niemi.

**395.** W **Siadzie tułów** o prostym, pionowym grzbiecie i szyi spoczywa przedewszystkiem na obu guzach siedzeniowych na przyrządzie tak wysokim, że kiedy stopy równo opierają się o ziemię a przedudzia są możliwie pionowe, to uda znajdują się w położeniu poziomem; kolana są złą-

czony, stopy również; głowa wzniesiona jak w staniu zasadnie i zgodne z niem również trzymanie barków i ramion.

**396.** Z Siadu pochodząca postawą jest *Siad płaski*, jeżeli cała tylna powierzchnia poziomo wyprężonych nóg jest podparta, albo jeżeli nogi są zupełnie poziome, a stopy oparte o przyrząd, podczas gdy zresztą postawa siedząca jest niezmieniona.

**397.** *Siad rozkroczny*, jeżeli w siadzie nogi są rozstawione.

**398.** *Siad opadny*, jeżeli w siadzie zupełnie prosty tułów opada wstecz wskutek ruchu w stawach biodrowych.

**399.** *Siad jednonóż*, jeżeli w Staniu jednonóż udo podniesionej nogi poziomo spoczywa na przyrządzie.

**400.** *Siad poprzek*, jeżeli siad wykonany jest wpoprzek przyrządu. Jeżeli ćwiczący siedzi skośnie, tylko tylną częścią jednego uda, na przyrządzie — tramie, koniu lub t. p. — postawa nazywa się *siadem bokiem*.

**401.** *Siad jezdny*, jeżeli nogi znajdują się po obu stronach przyrządu, podparte albo wolno wiszące.

**402.** *Siad, Skurcz nóg (Sd. Skcz. NN.)*, *Siad skulny*, jeżeli w Siadzie na tym samym poziomie nogi i siedzenie są tak do siebie zbliżone, że w kolanach powstają kąty ostre.

Wszystkie te postawy można dalej w rozmaity sposób zmieniać, przez różne położenie ramion, nabiedrnie, wwyższenie i i. o czem szczegółowiej będzie mowa przy opisie ruchów.

**403.** W **Leżeniu** spoczywa całe ciało poziomo na swojej tylnej powierzchni od karku do pięt, o nogach złączonych, zwróconych na zewnątrz lub zwartych stopach, a ramionach i rękach przy bokach, jak w Staniu zasadnie.

W pochodzących z Leżenia postawach wykonuje się ruchy naprzemianstronne tułowia, ćwiczenia karku, grzbietu



i barków oraz ćwiczenia brzucha, omówione przy różnych rodzajach ruchów.

**404.** W **Kłęk** ciało spoczywa na kolanach, a powyżej nich trzymane jest pionowo i prosto jak w Staniu zasadnem. Przednia część podudzi i grzbiety stóp (fig. 150) albo tylko palce (fig. 148) spoczywają na ziemi.

Z tej postawy wyprowadzone są:

**405.** *Kłęk rozkroczny*, który tem tylko różni się od poprzedniego, że kolana są od siebie oddalone mniej więcej na odległość stopy.

**406.** *Kłęk jednonóż*, różniący się tem, że tylko jedno kolano jest podparte, podczas gdy stopa drugiej nogi całą podeszwą spoczywa na podłodze, zwrócona na zewnątrz jak w Staniu zasadnie, z piętą na linii środkowej, w odległości jednej do dwóch stóp od podpartego kolana. Zresztą położenie ciała jak w kłęczce.

**407.** Przez różne położenie ramion i rąk w tych postawach powstają zmiany podobnie jak w Staniu zasadnie, o czem szczegółowiej przy opisie ruchów.

**407a.** W większości postaw ćwiczy się *Skrety głowy*, wykonywane o ile możliwie dokoła linii środkowej szyi; we wszystkich postawach pionowych wykonuje się także *Skłony głowy wtył* (fig. 22, a) przez silny skłon wtył wszystkich kręgów szyjnych i głowy.

**408.** Najzwyczajniejsze błędy w Kłękach są: skłonność do ugięcia stawów biodrowych jak do Siadu, oraz błędy w ustawieniu tułowia i głowy jak w Staniu zasadnem. Inne błędy polegają głównie na różnej pracy obu połów ciała.

**409.** W praktycznem zastosowaniu gimnastyczne postawy i ruchy obejmuje się wspólną nazwą *ćwiczeń*, ale trzeba przestrzegać, aby ich używano należycie i aby postawy należycie wyćwiczyć, zanim dochodzi się do ruchów w nich. Por. 156, 330.

## Podział ćwiczeń gimnastycznych na grupy.

410. Rozmaite działanie postaw i ruchów gimnastycznych rozstrzyga o ich należeniu do różnych klas czy grup ruchu, tak, że ćwiczenia o przeważnie zgodnem działaniu należą do tej samej grupy. — Taka grupa czasami na podstawie zewnętrznych i wewnętrznych powodów dzieli się znowu na kilka poddziałów, różniących się od siebie mniej lub więcej pod względami mniej istotnemi.

Odwodzące  
ruchy nóg.

411. Ćwiczenia, przy których czynność mięśniowa odprowadza krew z górnych części wewnętrznych i które wskutek powolnego tempa w wykonaniu zmniejszają dopływ krwi do mózgu i płuc i wogóle regulują podnieconą czynność serca, zwaną zwykle biciem serca, nazwano *odwodzącemi*, a że są powolnemi *ruchami nóg*, także *odwodzącemi ruchami nóg*.

412. Ćwiczenia te wykonuje się z reguły bez przyrządów. Ich właściwość odwodząca polega w wysokim stopniu na rozwoju i *odporności* ćwiczących przeciw natężeniu i należy to uwzględnić w sposobie ich stosowania. Niektóre ćwiczenia tego rodzaju mogą być stosowane jako odwodzące tylko dla jednostek silnych i dobrze rozwiniętych.

Skłon  
napięty.

413. *Skłonem napiętym* nazywa się ćwiczenie, mające na celu wyprostowanie, możliwie przeprostowanie górnej (piersiowej) części kręgosłupa, i ustawienie miednicy w ten sposób, że w dolnej, lędźwiowej części kręgosłupa występuje pod względem przeprostowania stosunek odwrotny, aby przeciwdziałać jej wygięciu w lordozę. Skutkiem wyprostowania i przeprostowania kręgosłupa, ćwiczenia te działają na rozszerzenie klatki piersiowej i zwiększenie jej ruchliwości; wskutek wzmocnienia niektórych mięśni barkowych następuje lepsze ustawienie całego szkieletu, co



ustala rozszerzenie klatki piersiowej; wskutek pracy mięśni brzusznych miednica tak jest ustawiona, że uzupełnia wyprostowanie kręgosłupa w lędźwiach; ćwiczenia te wywołują też zwiększony nacisk krwi na górne części ciała. Napięcie ciała między jego oboma punktami końcowymi w tej postawie nadało jej nazwę.

414. *Zwisami* nazywa się grupę ruchów, która wskutek użycia mięśni ramion, piersi i kilku barkowych może pod pewnymi warunkami rozszerzyć klatkę piersiową w postawach zwieszonych; rozszerzenie to można jeszcze zwiększyć przez zupełne lub częściowe utrzymanie ciężaru ciała siłą tych mięśni za pośrednictwem wysoko umieszczonych rąk.

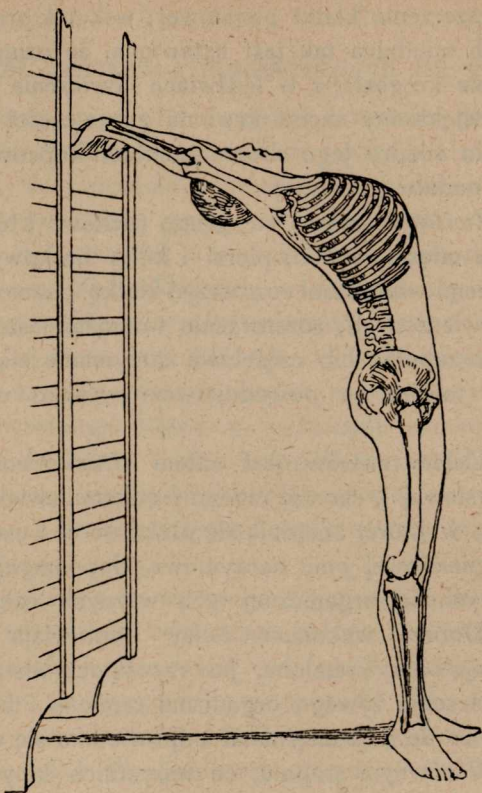
Zwisy.

415. Celem zwisów jest zatem również rozszerzenie klatki piersiowej i, chociaż innymi środkami, zwiększają one przestrzeń, w której znajdują się płuca, serce i umieszczone w klatce piersiowej pnie naczyniowe, dopomagając w ten sposób czynności organicznej tych ważnych części ciała.

416. Dobrze wykonane zwisy poprawiają postawę i wzmacniają barki i ramiona. Jest rzeczą oczywistą, że przy takim ćwiczeniu żywego organizmu ramiona i barki wraz z należącymi do nich mięśniami odpowiednio się wyrabiają.

417. W równym stopniu, co wszystkich innych rodzajów ruchu dotyczy to i zwisów, aby bardzo starannie dobrać stopień napięcia, tak, że przy każdym ćwiczeniu forma jest należycie uwzględniona. Por. fig. 51. Często zdarza się postępowanie przeciwne, lecz jest niedobre.

418. Jednostki bardzo słabe tak samo potrzebują zwisów, jak silni i dobrze rozwinięci. Ćwiczenia dla nich muszą jednak być bardzo mało napięte. Wskazane jest w takich wypadkach — aby wywołać działanie, zamierzone przez zwisy — przy innych ruchach w programie lekcyjnym wybrać jeden lub drugi taki, który łączy się z jakimś rodzajem zwisów.



*Powyższy obraz skłonu napiętego ma uwidocznić, jak konieczną jest przytem praca mięśni w okolicy łopatek, aby przeprostować górną część kręgosłupa i w zupełności wyprężyć stawy ramienne, wskutek czego podnosi się przednia część klatki piersiowej, tak, że pierś jest bardziej sklepią i zwiększa się jej pojemność; dalej widać, jak muszą pracować mięśnie brzucha i przednie mięśnie stawów biodrowych, aby wyprostować część lędźwiową kręgosłupa i przeszkodzić wysunięciu wprzód miednicy i lędźwi. Przedstawiona jest zatem forma ruchu stosowna do zapobiegania i przeciwdziałania tak kifozie iak i lordozie.*

*Por. 45.*



**419.** *Ruchami równoważnemi* nazywa się grupę, której ruchy mają głównie na celu wyrobić zdolność mniej lub bardziej zupełnej równowagi na powierzchni podparcia, nawet w utrudnionych warunkach, jak zmniejszenie płaszczyzny podparcia, podwyższenie punktu ciężkości i t. p.; równowagę utrzymuje się dzięki czynnościom, stosowanym we właściwym czasie z dokładnie odmierzoną siłą. Ćwiczenia te, wskutek wielkich wymagań, stawianych czynności nerwów, wpływają silnie na zwiększenie sprężystości, lepszy chód, jakoteż na zwiększoną możność stosowania innych zdolności. Por. 590.

Ćwiczenia  
równoważne.

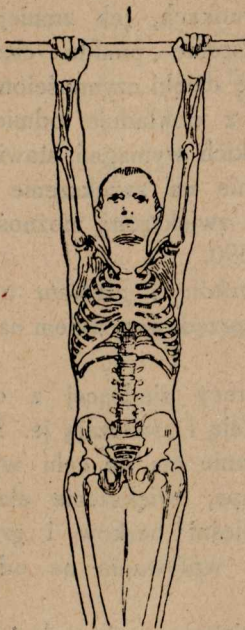
**420.** *Ćwiczeniami karku, barków i grzbietu* nazywa się rodzaj ruchu, mający działać przedewszystkiem na tylną stronę górnej części ciała.

Ćwiczenia  
barków  
i grzbietu  
Por. fig. 89.

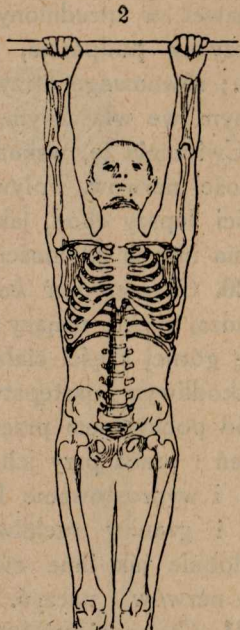
Szkodliwym następstwem pracy siedzącej z ciałem wprzód pochylonem przeciwdziałają i zwalczają je. Forma ćwiczeń i praca przy ich wykonaniu ma na celu wyciągnięcie i wyprostowanie kręgosłupa, zwiększenie elastyczności i granicy ruchliwości mięśni barków i grzbietu i, podobnie jak inne ćwiczenia, wpływające na odnośny obręb nerwów i naczyń.

**421.** *Ćwiczeniami brzuszniemi* nazywa się rodzaj ruchu, mający wpływać przedewszystkiem na organa, umieszczone w jamie brzusznej. Dzięki użytym przy ich wykonaniu mięśniom przyczyniają się te ćwiczenia w wysokim stopniu do dobrego trzymania dolnej części tułowia. Wpływają mianowicie na ustawienie miednicy i lędźwi, przeciwdziałają lordozie i zwiększają ruchliwość w lędźwiach.

**422.** Ćwiczenia te, wykonane dobrze pod względem formy, przyczyniają się do zmniejszenia lordozy. Mogą mianowicie, wskutek działania mięśni brzusznych zmniejszyć nachylenie miednicy i przez to wyrównać przeprostowany kręgosłup lędźwiowy. Tę okoliczność należy brać pod rozwagę we wszystkich ćwiczeniach brzusznych. Ćwi-



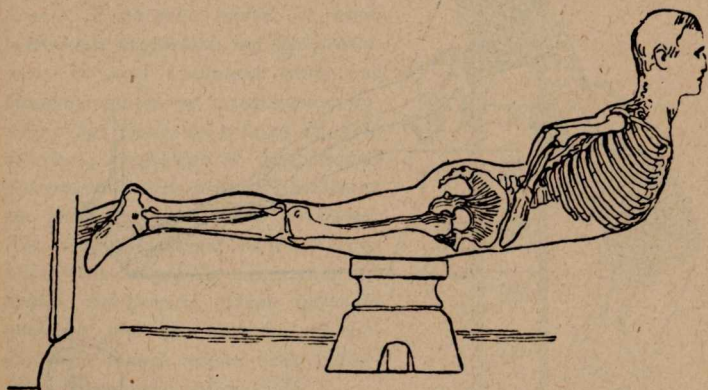
Zwis długi.



Zwis krótki.

Te obrazki pokazują największe wydłużenie ciała przez własny ciężar: a (1) i jak wysoko w tym zwisie można ciało podnieść bez uginania ramion: b (2). — Wskutek tego podniesienia obojczyki ustawiają się poziomo, a klatka piersiowa jeszcze bardziej się rozszerza. Przy wszystkich zwisach należy o tym momencie pamiętać. Por. 553, str. 44.

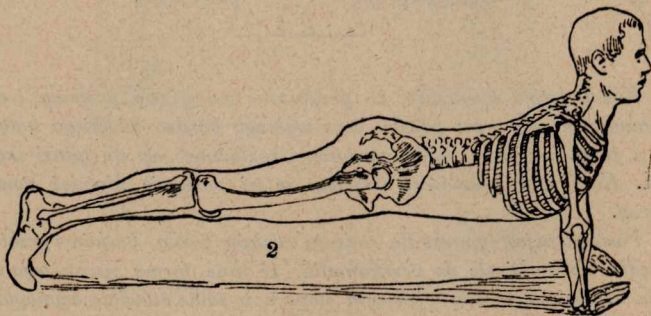
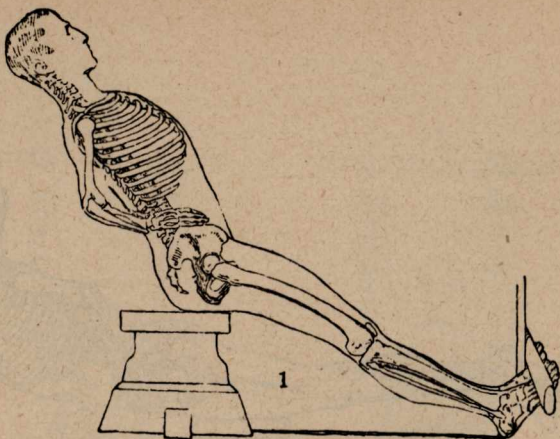




*Każdy łatwo spostrzeże, że przybranie powyższej postawy i wytrzymanie w niej przez pewien czas wymaga bardzo wielkiego napięcia, i że to napięcie umiejscowione i rozłożone jest po tylnej części ciała. Korzystne ustawienie szkieletu w tej postawie również wpada w oczy.*

*Postawa ta jest typowa dla rodzaju ruchów karku, barków i grzbietu i prędko dochodzi się do przekonania, że inne formy ruchu tego rodzaju w mniejszym lub większym stopniu te same stawiają wymagania co do wzajemnego ustawienia części szkieletu.*

*Wyraźnie to widać, że ta forma ruchu stosowna jest do przeciwdziałania następstwom postawy wprzód pochylonej, którą prawie wszyscy przybierają czyto przy nauce, czy też przy zwykłych zajęciach rzemieślniczych.*



Obydwa powyższe obrazy uwidaczniają tak ustawienie szkieletu, jak i pracę mięśni w pokrewnych formach ruchu. W **Siadzie npr.** — **Opad w tył**, 1, pracują nie tylko zginacze stawów biodrowych i mięśnie brzucha, lecz również ich mięśnie przeciwdziałające, aby utrzymać plecy wyprostowane.

**Podpór przodem**, 2, okazuje wyraźnie, że mięśnie dolnej strony, zginacze stawów biodrowych i mięśnie brzucha utrzymują szkielet i przeszkadzają, aby poddając się sile ciężkości, utworzył łuk, wypukłością ku ziemi.

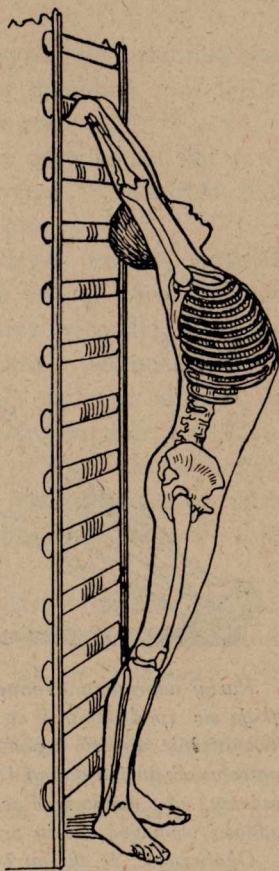
Te dwie formy ruchu można uważać za typowe dla ćwiczeń brzucha. — Oczywiście przy zmianach położenia ciała oprócz siły mięśniowej współdziała jeszcze wiele innych sił, lecz te musimy tutaj pominąć.

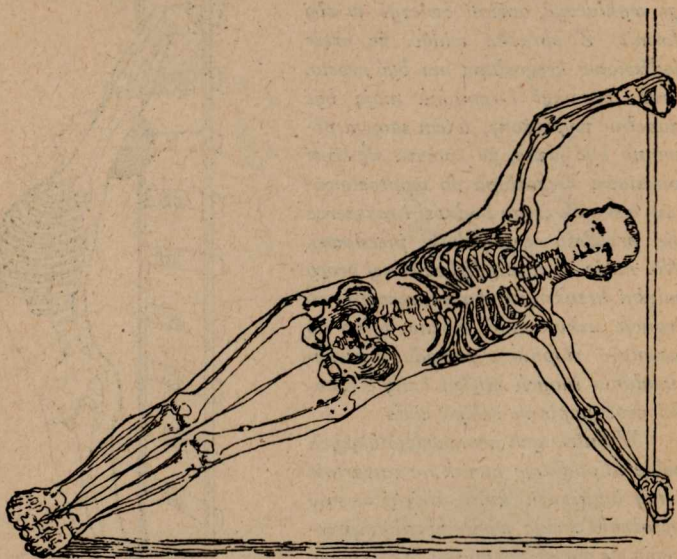


**Półzwis tyłem w łuk** nie zawsze bywa dobrze zrozumiany, a lepiej go wykluczyć, aniżeli ćwiczyć w złej formie. Z obrazka widać, że część lędźwiowa kręgosłupa ma być prosta, oraz, że nogi i ramiona mają być zupełnie wyprężone, a tem samem powinno być jasne, że zmusza się część wiersiową kręgosłupa do wyprostowania, wskutek czego podnosi i rozszerza się przednia część klatki piersiowej. Nie może to nastąpić bez silnej pracy mięśni brzusznych ku skurczeniu, co jednak uskutecznić można tylko do pewnego stopnia z powodu przeciwdziałania innych mięśni i siły ciężkości oraz napięcia całego ciała.

Wskutek tych przeciwdziałających sobie sił powstaje nacisk na zawartość jamy brzusznej, która dzięki swemu położeniu ciężąc wprzód i wdół, sprzeciwia się naciskowi mięśni brzusznych. Z powodu ogólnego napięcia mięśniowego ta forma ruchu wywiera wielki wpływ na ożywienie krążenia, a oprócz tego przy oddychaniu stawia wysokie wymagania przeponie. Oddychanie powinno się mianowicie odbywać spokojnie i równo podczas całego ćwiczenia.

Widać również z obrazu, że w razie przechylenia miednicy ku przodowi musi nastąpić zmiana w ustawieniu kręgosłupa lędźwiowego, który się wtedy wypukla ku przodowi; jest to niedopuszczalny błąd, który znosi całą korzyść ćwiczenia i daje powód do jego wykluczenia.





*Ruchy naprzemianstronne tułowia łatwiej od innych rodzajów wymykają się zpod kontroli co do symetryczności. Podpór leżąc bokiem półwysiężnie wsparto i podobne postawy łatwiej pod tym względem skontrolować, aniżeli skłony i skręty w bok, dlatego tę postawę tu przedstawiamy, aby uwidocznic w niej ustawienie szkieletu. Tej samej dokładności wymagać należy przy wszystkich skłonach i skrętach w bok.*

*Okoliczność, że skłony i skręty w bok tak trudne są do skontrolowania, sprawia, że nadzwyczaj dokładnie trzeba je nadzorować. Dotyczy to w równym stopniu złożen obu wymienionych form ruchu.*



czenia te wpływają również na dobre trzymanie innych części ciała.

423. Przez zmianę położenia wywierają ćwiczenia brzucha rozmaity nacisk na naczynia w miednicy i w jej sąsiedztwie i na organa brzuszne wogóle.

424. Mięśnie przytem pracujące zyskują na sile i wyrabiają się w ten sposób na elastyczną, a zarazem ruchliwą ścianę przedniej części jamy brzusznej.

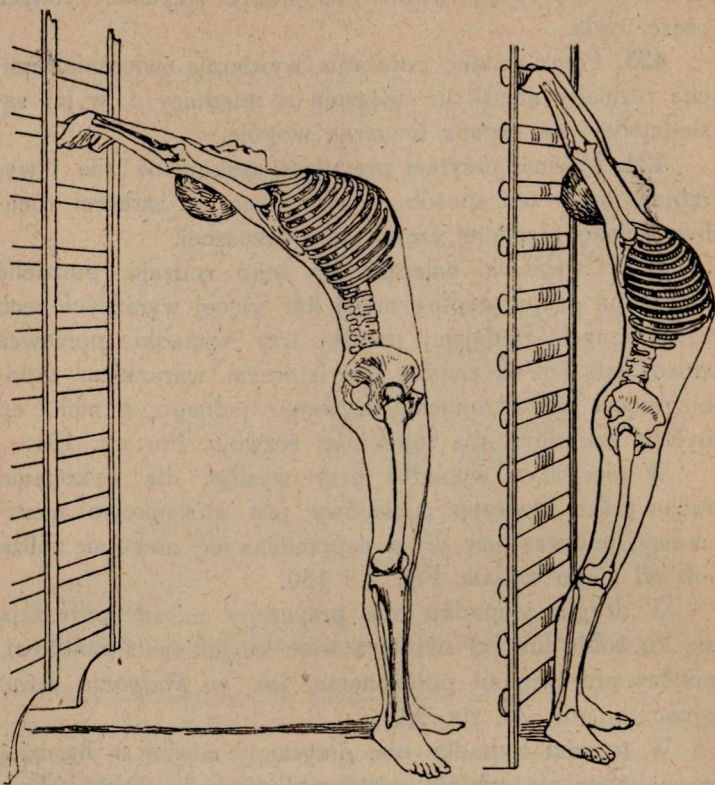
425. Ćwiczenia, należące do tego rodzaju, podzielić można na grupy według mniej lub więcej wyraźnych cech zewnętrznych. Podajemy poniżej trzy wypadki, ponieważ stosowanie ich na zmianę jest istotnym warunkiem zapobiegnięcia jednostronnemu używaniu jednego z nich, co byłoby szkodliwe dla zupełności rozwoju. Por. str. 131.

W pierwszym wypadku przy wysiłku dla wykonania ruchu jeden przyczep mięśniowy jest stosunkowo nieruchomy, podczas gdy drugi naprzemian do niego się zbliża lub od niego oddala. Fig. 1 i 130.

W drugim wypadku oba przyczepy mięśni poruszają się ku sobie lub od siebie, a więc ku jakiemuś punktowi, między przyczepami położonemu, jak w *Podporze leżąc przodem*, por. 78, str. 90.

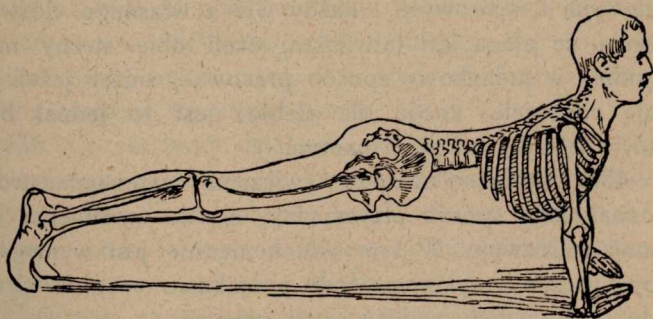
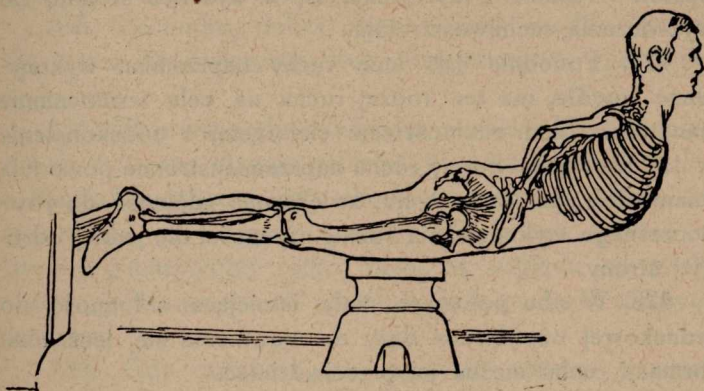
W trzecim wypadku oba przyczepy mięśni są bardziej nieruchome, ale mięśnie usiłują zbliżyć je ku sobie i skurczyć się, podczas gdy przeciwdziała temu ciężar lub inne siły, jak na obrazku 1, str. 90.

426. Ćwiczeniami naprzemianstronnemi nazywa się <sup>Ćwiczenia naprzemianstronne.</sup> rodzaj ruchu, który naprzemian, lecz równocześnie i w rozmaity sposób używa narzędzi ruchu obu połów ciała, przede wszystkim tułowia, w celu zwiększenia ruchliwości ciała i działania na organa brzuszne. Ćwiczenia te wzmacniają również ściany brzucha (por. 424), aby lepiej mogły spełnić zadanie chronienia organów wewnętrznych; kształcą nerwy w przeciwdziałaniu braku skłonności ciała do rów-



Przy porównaniu z sobą powyższych czterech form ruchu przekonamy się, że nie tylko najrozmaitsze postawy powstają wskutek pracy orzeczliwych grup mięśniowych, lecz także, że pomimo tego części szkieletu znajdują się w tem samym wzajemnem położeniu. Zobaczymy również, że szkielet w tych postawach dobrze podpira i rozmieszcza wszystkie narządy wewnętrzne. Aby to tem wyraźniej uwidocznic, umieszczono obrazy obok siebie. Dla potwierdzenia tego spostrzeżenia można by jeszcze przedstawić inne formy ruchu tych samych rodzajów, jak również rozmaite ruchy oddechowe i zwisy.





*W tem leży wytłumaczenie silnego dobroczynnego wpływu dobrej gimnastyki na postawę i rozwój cielesny; lecz równocześnie jest to przestroga, aby program lekcyjny odpowiadał potrzebie ruchu i rozwoju ćwiczących pod względem treści i natężenia, sposobu i miary.*

*To oczywiście wymaga czasu, wystarczającego na potrzebne ćwiczenia; a zatem ćwiczenia są czynnikiem rozstrzygającym o czasie trwania lekcji gimnastyki i o tem, ile czasu dziennie należy gimnastyce poświęcać.*

noczesnej a różnej pracy stroną lewą i prawą w mnóstwie postaw i ruchów. Przyczyniają się w wysokim stopniu do wyćwiczenia ruchliwości ciała.

**427.** Podobnie jak inne ruchy naprzemian wykonywane wogóle, ma ten rodzaj ruchu na celu wzmocnienie panowania nad zdolnościami cielesnymi i udoskonalenie w ich używaniu. Formy ruchu naprzemianstronne powodują mianowicie, jak zaznaczono, zwiększoną zdolność do równoczesnego wykonywania różnej czynności dla jednej i drugiej strony.

**428.** W obu połowach ciała istniejąca skłonność do jednakowej współpracy dąży do ujawnienia się, lecz temi formami ruchu można jej przeciwdziałać.

**429.** Skłonność ta tkwi we wspólności wpływów mięśniowych i nerwowych i każdy wie z własnego doświadczenia, że praca jest łatwiejsza, jeżeli obie strony mogą zgodnie w jednakowy sposób pracować, aniżeli jeżeli pracują rozmaicie, każda dla siebie; jest to jednak brak, który należy zwalczać i usuwać.

**430.** Dobrze ułożone ćwiczenia naprzemianstronne w znakomity sposób przyczyniają się do wyrobienia harmonji w rozwoju. W tym celu konieczne jest wymaganie, aby ćwiczenie wykonane było jednakowo w obie strony, gdyż tylko wtedy zadość czyni symetrii.

Chód i bieg.

**431.** Chód czyli marsz ma największe znaczenie jako najznakomitszy sposób poruszania się człowieka z miejsca na miejsce. Chód można i trzeba wyćwiczyć, aby był ekonomiczny i wydatny, bo tem samem ćwiczy się i zwiększa wytrzymałość. Wytrwałość w chodzie i biegu ma bardzo wielkie znaczenie dla wszystkich ludzi.

**432.** Rodzaje kroków i ruchy wstępne, których gimnastyka w tym celu używa, zawierają jeden lub kilka momentów ruchu, z których chód się składa. Dlatego mają



w stosowny sposób wchodzić w skład ćwiczeń, aby przez nie uzyskać całość, sam chód.

433. Swobodną, dobrą postawę przy chodzie zyskuje się przez te ćwiczenia, lecz również przez gimnastykę w całości.

434. Wybrane rodzaje kroków, mające głównie wpływ na chód, trzeba dlatego zaliczyć do tego rodzaju ruchu; a chociaż krótkotrwałego chodu z korzyścią używa się jako ruchu odwodzącego, należy go jednak uważać za osobny gimnastyczny rodzaj ruchu ze względu na wielki wpływ, jaki wywiera na rozwój ciała i na jego znaczenie wogóle.

435. Gdy zwiększa się szybkość chodu, powstaje wkońcu *bieg*. Zewnętrzna różnica w formie chodu i biegu polega na tem, że podczas chodu powtarza się moment, w którym obie nogi równocześnie znajdują się na ziemi, podczas biegu zaś moment, w którym obie nogi równocześnie znajdują się ponad ziemią.

436. Co się tyczy działania wewnętrznego tych form ruchu, należy zauważyć, że bieg znacznie więcej podnieca czynność serca i oddychanie, aniżeli nawet szybki chód. Ćwiczeń chodu i biegu używa się dlatego zwykle łącznie, aby ich wpływy wzajemnie się uzupełniały.

Ćwiczenia chodu jako uspokajające czynność serca i oddychanie wykonuje się z korzyścią tak przed, jak i po biegu.

437. **Skokiem** nazywa się grupę ruchów, której zadaniem jest wykonanie bardzo szybkiego poruszenia całego ciała, dokładnie ograniczone co do miejsca i czasu, przyczem pracę wykonują wszystkie narzędzia ruchu ciała, lecz w szczególności kończyny dolne. Skok.

438. Ćwiczenia te są bardzo pociągające dla młodzieży, szczególnie dla tej, która wskutek szczególnych zdolności cielesnych z większą łatwością je wykonuje. Dlatego sta-

rać się trzeba skłonność tę dokładnie i starannie pielęgnować i rozwijać, tak, aby skutecznie przeciwdziałać przesadzie. Niebezpieczeństwo stawiania wymagań przezwyyczajania trudności wyższych, aniżeli możność pozwala, jest przy tych ćwiczeniach większe, niż przy większości innych ćwiczeń. Powoduje to błędy, które raz zakorzenione, już się nigdy nie dadzą poprawić. Jak często widzi się dobrych skoczków o wysuniętych wprzód barkach, opadniętej ku przodowi głowie, płaskich piersiach i pewnej sztywności w chodzie i rozbiegu.

Błędy przy opisie rozmaitych skoków.

Skoki dzielimy na wolne i mieszane. Pierwsze wykonuje się gdziekolwiek w sali lub na boisku, bez przyrządu lub ponad przyrząd, niekiedy jako wyskoki na jakiś przedmiot, którego jednak dotknąć można tylko stopami. Por. 869. Skok mieszany wykonuje się przy pomocy rąk na przyrząd lub ponad przyrząd. Por. 864.

**439.** Następująca uwaga wzięta z *Pouczenia*, wydanego w 1847 przez G. Nyblaeusa, ma wciąż jeszcze znaczenie. Mówi on w § 233: „Przy ćwiczeniach skoku daleko większą uwagę należy zwracać na jego prawidłową formę, aniżeli na jego możliwie wielką rozciągłość wwyż, wdał lub wgłąb, *i wogóle przy gimnastyce trzeba pamiętać, że lepiej jest ćwiczyć mało a dobrze, aniżeli wiele a źle*“.

**440.** *Ćwiczeniami oddechowymi* nazywa się rodzaj ruchu, który więcej niż jakikolwiek inny ma za zadanie wyćwiczyć narządy oddychania do silniejszego oddychania, albo do uspokojenia oddechu szybkiego i zewnętrznego oraz jego pogłębienia, t. zn. do powolnych lecz głębokich wdechów i zupełnych wydechów. Ćwiczenia te, wykonane w odpowiednim rytmie, w dobrze wybranych postawach, działają uspokajająco i odwodząco na płuca i czynność serca.



**441.** Jak zaznaczono przy przeprowadzaniu ćwiczeń oddechowych, należy rozróżnić, czy nastąpić ma ożywienie oddechu przez silniejsze użycie samego narzędzia oddychania, aby je udoskonalić, czy też uspokojenie po niespokojnej szybkości. W pierwszym wypadku wykonuje się szybciej pierwszą część drogi ruchu, aby zatrzymać się w najwyższym stadium wdechu, doprowadzając postawę do ostatecznych granic, co ożywia sam narząd oddychania, poczem przy wydechu wraca się drogą ruchu nieco szybciej. Sposobu tego można użyć przedewszystkiem na początku lekcji, ale zawsze uwzględniając chwilowy stan ćwiczących.

**442.** Jeżeli oddychanie jest bardzo podniecone wskutek silnej i gwałtownej pracy, szybkiego chodu, biegu i t. p. czasem także wskutek ćwiczeń gimnastycznych, wtedy rytm ćwiczenia oddechowego stosuje się do przygodnej szybkości w ten sposób, że drogę ruchu odpowiadającą wdechowi, wykonuje się nieco wolniej, aniżeli wskazuje skłonność ćwiczących, skraca się zatrzymanie w ostatecznej granicy ruchu, poczem w odpowiedni sposób przez stosowne postawy i ruchy ułatwia się wydech, aby go uczynić zupełnym.

**443.** Ćwiczenia te należy przeprowadzać, gdy tylko mogą być potrzebne podczas lekcji, a zawsze na jej końcu po innych ćwiczeniach.

**444.** Przez hamowanie lub błędne wstrzymanie oddechu zwiększa się jego szybkość; jeżeli dzieje się to podczas natężenia, oddech staje się jeszcze gwałtowniejszy. Kierownik ćwiczeń cielesnych powinien stale uważać na spokojne i równe oddychanie. Przypomnienie: *Oddychać!* ma podczas ćwiczeń wywołać równie dokładny posłuch jak każde inne upomnienie. W ten sposób uprawiane ćwiczenia gimnastyczne po największej części są również mniej lub więcej ćwiczeniami oddechowymi, choć w innym celu wykonywanymi. Por. 175.

Tak wdech jak i wydech ma się odbywać przez nos, podczas gdy usta są zamknięte. Por. 118.

Regularne i głębokie oddychanie przeszkadza ciągłemu myśleniu o pewnym przedmiocie. Dlatego gimnastyka jest znakomitą przerwą między godzinami szkolnymi i po trwałej pracy umysłowej wogóle. Por. 137, 138, 182, 183.

**445.** Przez celowe stosowanie różnych rodzajów ruchu zyskuje się, jak wskazano, lepsze funkcjonowanie wszystkich organów życiowych, dobrą i piękną postawę wskutek lepszego ustawienia szkieletu i ciała w całości, bujniejszą czynność życiową, oraz większe panowanie nad siłami ciała a tem samem zdolność do ruchu większego i doskonalszego pod względem formy. Dlatego człowiek, dobrze wygimnastykowany: z wielką łatwością wytrzymuje trudy i przeciwności przeszkody, najczęściej się w codziennem życiu zdarzające.

*Uw.:* Przyzwyczajenie do głębokiego oddychania wyćwicza się powoli przez trafne stosowanie dobrych form ruchu niezależnie od świadomości ćwiczących, w których stopniowo rozwija się pojęcie o wpływie ćwiczeń. Jest to zatem bezcelowe, a nawet złe, choć się czasem zdarza, upominać ćwiczących, aby oddychali głęboko, zanim dobrze treść tego upomnienia zrozumieją. Por. 118, 119.

**446.** Niektóre odpowiednie do zastosowania formy ruchu włączone zostały do gimnastyki ze względu na ich użyteczność praktyczną, tembardziej, że nadają się również do czysto wychowawczych celów gimnastyki.

**447.** Ćwiczenia takie należą do któregoś z rodzajów ruchu, lecz niekiedy ćwiczy się je w celu przeważnie praktycznym i z tego względu nazwano je *ćwiczeniami* albo *ruchami stosowanemi*. Ćwiczenia stosowane znajdujemy przedewszystkiem w zwisach, ćwiczeniach równoważnych, skokach i innych ruchach, połączonych ze zmianą miejsca, oraz w pływaniu. — Nie stanowią zatem osobnego rodzaju.



448. Aby wyćwiczyć niektóre trudne formy ruchu, musi się używać różnych ruchów pomocniczych, z których nie wszystkie wywierają takie wspólne działanie, aby można je zaliczyć do jakiegoś rodzaju ruchu; są jednak potrzebne do częściowego wyćwiczenia formy ruchu. Ruchy te nazywają się *ruchami przygotowawczymi*.

449. *Ruchy przygotowawcze*, jak nazwa wskazuje, mają na celu ułatwienie wyćwiczenia pewnych form ruchu. Ale łatwiejsze z ruchów głównych, t. zn. z właściwych rodzajów ruchu, przygotowują często ruchy trudniejsze, a ponieważ równocześnie są przygotowawcze i należą do określonego rodzaju ruchu, nazywają się *przygotowawcze samoistne* w odróżnieniu od ruchów, nie mających innego zadania, jak przygotowawcze, które się zupełnie wyklucza z chwilą, gdy już nie są potrzebne, a które dlatego nazywają się *przygotowawcze przejściowe*.

450. *Ćwiczeniami rzędowymi* nazywają się ćwiczenia, mające uskutecznić ustawienie i mniejsze ruchy, połączone ze zmianą miejsca; kształcą poczucie łączności, zaostrzają uwagę i zmysł porządku, oraz wyrabiają dobre wspólne wystąpienie ćwiczących. Zadaniem ćwiczeń rzędowych jest uzyskanie stosownych form ustawienia i przeglądu w sposób najprostsz y i najłatwiejszy. Takie ćwiczenia porządkowe zgadzają się z obowiązującymi przepisami wojskowymi i powinny się na nich opierać. Jeżeli zachodzi tego potrzeba, można dla zaostrzenia poczucia rytmu i ożywienia wykonywać przygodnie *krótkie* i proste połączenia kroków i zwrotów. Ćwiczenia te zaliczają się również do rzędowych.

451. Ruchy, szczególnie nadające się do poprawy jakiegoś błędu w postawie otrzymały nazwę *ruchów poprawczych (korektywnych)*. Można ich używać także, jako łatwo zrozumiałych przypomnień, w ogólnym celu zwiększenia uwagi, np. Zwieranie i Rozwieranie stóp, Skłony głowy i in.

Ruchy przy-  
gotowawcze.Ćwiczenia  
rzędowe.Ruchy  
poprawcze.

Ruchy  
dwójkowe

**452.** Ruchy, wykonane z pomocą współwiczającego, nazywają się *ruchami dwójkowymi*. Należy je ćwiczyć w miarę z tymi, którzy mają zostać kierownikami gimnastyki, częścią ze względu na ich znaczenie dla ćwiczącego, częścią zaś dlatego, że ćwiczą czucie rąk, co bardzo jest pożyteczne przy pomaganiu i poprawianiu.

Formy  
zabawowe.

**453.** Niektóre ćwiczenia przyjmują formy, zbliżone do zabawy, wyliczone są na końcu poszczególnych rodzajów ruchu pod nazwą *form zabawowych*.

## III.

**Zasób ruchów gimnastycznych,**

zestawiony rodzajami z opisem ćwiczeń.

**Ćwiczenia nóg (odwodzące).**

**454.** Ten rodzaj ruchu można podzielić na poddziały czyli grupy, lecz niema powodu tutaj tego podziału wprowadzać. Charakter główny tych ćwiczeń jest rozmaity, dlatego używać ich należy w trafnem stopniowaniu. Ruchy te wykonuje się z reguły powoli. Gdy po jakimś ruchu w lekcji następuje +, należy wykonać któryś z prostszych, powolnych ruchów nóg. Por. str. 84.

Łatwo zauważyć, że część tych ćwiczeń jest równostronna (symetryczna), inne są naprzemianstronne (niesymetryczne). Nie stanowi to jednak żadnej wewnętrznej różnicy pod względem działania. Ruchy nóg bardziej *odwodzące* wykonuje się powoli.

**455.** Wspięcie (por. 355). Rozk.: *Wspięcie — stań!* poczem na rozkaz: *Postawa!* (Pięty wdół!) wspięcie ustaje i pięty opuszczają się cicho na ziemię. W staniu zasadnem i postawach wychodnych wspiętych wykonuje się: *St. i St. wsp.* — *Zwr. głowy.*



Wspięcie wykonuje się w następujących postawach:

**Zwarcie** na rozk.: *Stopy* — *złącz!* albo: *Zwarcie* — *raz* (por. 350).

**Wykrok (zakr.) wskos** na rozk.: *Lewą (pr.) N. wprz. (wtył)* na zewn. — *stań!* albo: *Wkr. (Zkr.) sks. l. (pr.)*.

**Wykrok (zakr.)** na rozk.: *Lewą (pr.) N. wprz. (wtył)* — *stań!* albo: *Wkr. (zkr.) l. (pr.)* — *raz!*

**Rozkrok** na rozk.: *W rkr.* — *stań!* (Rozkrok!).

**Zwarcie i wy- (za-) krok** na rozk. j. w. do zwarcia początem: *Wkr. (Zkr.) l. (pr.)* — *stań!*

Wszystkie te ćwiczenia są wykonane w postawie: **chwyt bioder, chwyt karku, skurcz, ramiona wwyż, albo ram. w bok**, jeżeli ramiona w danem położeniu ustawimy. Por. 357—365. **W postawach wspiętych** wykonuje się **kroki** w różnych kierunkach. Ugięcia kolan w powyższych postawach podane są poniżej.

**456. Kroki** (krótkie) z przenoszeniem ciężaru ciała na przemian na jedną i drugą nogę, tak, że tylko końce stopy lekko opierają się o podłogę, podczas gdy ciężar ciała prawie w zupełności spoczywa na nodze całą stopą wspartej. Por. fig. 85, 86.

**457. (RR. w.) Chód wspięty** jest bardzo dobrem ćwiczeniem odwodzącym, które z korzyścią można umieścić w programie lekcji, jeżeli zachodzi potrzeba ruchu odwodzącego — por. 600 i 826. — Ćwiczenie to należy również do ćwiczeń chodu i wykonuje się w prostej, dobrej postawie, możliwie wysoko na przedniej części stopy; także wtył i z ramionami wgóre wyprężonemi, na liczenie albo na rozkaz: (Oddział) na palcach naprzód (wtył) — marsz! Por. 600.

**458. Chwyt bioder, wspięcie — i przysiad**, fig. 3, wykonuje się z postawy wspiętej powoli, na rozkaz: *Przysiad* — *raz!* (kolana — kurcz!) przez poddawanie się ciężarowi ciała w stawach kolanowych i biodrowych; pięty

mają pozostać możliwie wysoko wzniesione. Kolana ugina się mniej więcej do kąta prostego, a zwraca się je silnie na zewnątrz. Tułów, szyja i głowa dobrze ustawione, jak w staniu zasadnie. Powstała w ten sposób postawa nazywa się *przysiadem*. Po uzyskanej wprawie ugina się kolana możliwie nisko z zachowaniem pionowego ustawienia tułowia, na nowy rozkaz: *Przysiad niski — raz!* Do St. zsd. wraca się na rozk.: *Postawa!* Jeżeli pięć podanych ruchów wykonuje się kolejno w krótkich i zdecydowanych tempach, powstaje **Przygotowanie do poskoków w Przysiadzie niskim**.

**Zmianę między Przysiadem a Przysiadem niskim wykonuje się na liczenie.**

*Kroki i zgięcia kolan ze Wspięcia powinny być z reguły poprzedzone zwieraniem i rozwieraniem stóp*, dla skontrolowania kąta między stopami. Dobrem ćwiczeniem są **Wsp.**, — i **Skr. Głowy** po nich **Przysiad — Skr. Gł.** **Wpt. i Opt. pięć**, co wykonuje się przy liczeniu do 12; dlatego też to ćwiczenie otrzymało nazwę **Dwunastki**.

**459. Rozkrok — i przysiad** ćwiczy się zupełnie zgodnie z Przysiadem, lecz ugięcie w stawie kolanowym nie powinno przenosić kąta prostego. Fig. 5.

**460. We Wsp.** jak i w **(Rkr.) psd.**, oraz w wielu innych postawach wykonuje się **Skr. Gł.**, **Rzuty RR.**, **Przenosy RR.**, **Kroki** i i.

We Wsp łączy się też Przysiady z Rzutami ramion, np. **Wsp.**, **skcz.** — i **Rzuty RR. i Przysiady** i t. p.

**461. Wykr. sks.** — i **Wspięcie i Przysiad**. Po wspięciu następuje rozk.: *Na l. (pr.) N. przysiad — raz!* Wymieniona (tylna) noga ugina się wtedy do kąta prostego lub więcej, ciężar ciała przenosi się na tę nogę, przyczem zachowuje się pionowe ustawienie tułowia, a nogę przednią ugina się tylko tyle, aby utrzymać tułów zupełnie pionowo. Fig. 6.





Fig. 1.

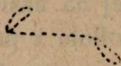


Fig. 2.



Fig. 3.



Fig. 4.



Fig. 5.



Fig. 6.

Do Wsp. wraca się na rozk.: *Wspięcie — Raz!*

**462. Chw. bd., psd. — i Wy- (za-) krok wskos.** Po przybraniu P. wyjśc. wykonuje się krok na rozk: *Lewą (pr.) wy- (za-) krok wskos!* przyczem wymieniona stopa wykracza na odległość dwóch stóp w kierunku własnej osi i ustawia się w ten sposób, że tylko przednia część stopy lekko dotyka ziemi. Fig. 6. Na następujący rozkaz: *Zm. nóg — raz! dwa!* wraca wykroczna noga do postawy początkowej na hasło *raz!* a na *dwa!* wykonuje ruch noga pr. (l.), zgodnie z powyższem objaśnieniem.

Obok prostego trzymania się trzeba przy tem ćwiczeniu starannie przestrzegać, aby nie wkradł się w nie zwrotu.

Powrót do P. wyjśc. na rozk.: *W przysiadzie — stań!*

**463. Zakrok wspięty — i Przysiad.** Fig. 7. P. wyjśc. na rozk.: *L. (pr.) wtył na palce — stań!* Wymieniona noga przenosi się prosto w tył i opiera się końcami palców o ziemię w odległości dwóch stóp od swego poprzedniego miejsca. Potem ugina się przednie kolano na rozk: *Na pr. (l.) N. przysiad — raz!* Kolano ugina się wtedy bez poprzedniego wspięcia możliwie silnie, podczas gdy noga tylna pozostaje zupełnie prosta i usiłuje również piętą dotrzeć do ziemi. Zresztą ciało w położeniu pionowem pozostaje ponad przednią nogą. Przy tem ćwiczeniu odległość między stopami jest często za wielką, czego należy unikać.

Powrót do P. pocz. na rozk.: *Do P. wyjśc. — wróć!*

**464. Zaczep wtył — i Przysiad.** Fig. 8. Ustawienie w odległości dwóch stóp od przyrządu (przyścianku lub tramu). Na rozk.: *W zaczepie wtył — stań!* albo: *W P. wyjśc. — stań!* wymieniona noga przenosi się w tył i opiera podbiciem o przyrząd w wysokości kolan lub nieco niżej. Kolano nogi wspartej ma się znajdować nieco poza kolanem nogi stojącej w P. wyjśc. Po wykonaniu ćwiczenia w jedną stronę, ćwiczy się je podobnie w stronę przeciwną.





Fig. 7.



Fig. 8.



Fig. 9.



Fig. 10.

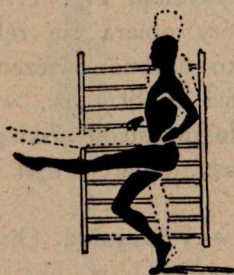


Fig. 11.

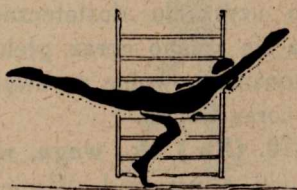


Fig. 12.

**465. Wsparcie piętą wtył — i Przysiad.** Fig. 9. Wykonuje się zgodnie z poprzednim, lecz wsparta jest pięta od spodu przy tramie niezbyt wysoko umieszczonym. Oba ćwiczenia wykonuje się na rozk: *Przysiad — raz! wyprost. kolan — dwa! Zmiana!* i t. d.

**466.** Wszystkie te ćwiczenia można i należy wykonywać stopniowo w postawach: **chwyt bioder, skurcz, chw. karku, RR. wzwyż i RR. w bok.** Ćwiczyć również należy rzuty i wznosy ramion w płaszczyźnie pionowej we **Wspięciu, Przysiadzie, Psd. niskim,** oraz łącznie z **Wspięciem i Przysiadem.**

Najzwyklejsze błędy przy wszystkich tych ćwiczeniach, od 458, polegają na tem, że ćwiczący opuszczają pięty i oddalają je od siebie, a tułów pochylają wprzód. Aby przeciwdziałać temu pochyleniu, wykonuje się przysiad tylko o tyle, o ile można przytem utrzymać ciało w położeniu pionowym.

**467. Wypad wskos, wspięcie — i Przysiad.** Fig. 10. Przednie kolano ugina się przez podniesienie przedniej pięty na rozk: *Na l. (pr.) N. przysiad — raz! Wróć — dwa!* i t. d. (Trzeba przytem uważać, aby wypad nie przekraczał długości trzech stóp).

**468. Zwarcie, wypad, wspięcie — i Przysiad** wedł. powyższego objaśnienia.

**469. St. bk. N. p., wspięcie i Przysiad.** Fig. 11. P. wyjść. bokiem do przyrządu, o który opiera się ręka. Najpierw wykonuje się wspięcie jako osobne ćwiczenie, a po uzyskaniu dostatecznej stałości ze St. jnz., wsp ugina się kolano coraz głębiej, aż do przysiadu niskiego. Wykonanie powolne na zwykłe rozkazy. Oparcie ręki ma być coraz lżejsze.

**470. (Rw.) bk., waga, wspięcie — i Przysiad.** Oparcie ręki o przyrząd. Wspięcie i przysiad j. w. Fig. 12. P. wyjść. przybiera się na rozk.: *W P. wyjść. — stań!*





Fig. 13.

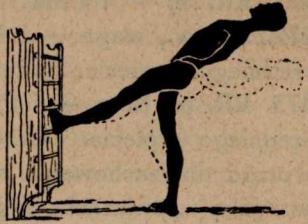


Fig. 14.



Fig. 15.



Fig. 16.

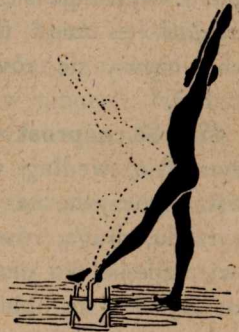


Fig. 17.



Fig. 18.



Fig. 19.



Fig. 20.

**471. RR. w. — i Unik.** Fig. 124.

**472. RR. w., waga — i Przysiad** — wykonuje się bez poprzedniego wspięcia. Por. fig. 122.

**473. RR. p., N. p. — i Przysiad** — wykonuje się bez poprzedniego wspięcia. Tułów pochyla się, a ramiona pręży się wprzód dla zachowania równowagi; przysiad zwiększa się w miarę wyćwiczenia. Fig. 13.

**474. Chw. bd. npt., zcz. opd. t. — i Przysiad.** Fig. 14. Po wykonaniu zaczepu stopą, opada tułów w tył na rozk.: *Opad wtył — raz!* i w powstałem w ten sposób Npt. — Opd. t. wykonuje się przysiad na nodze stojącej na rozk.: *Przysiad — dwa!* (krótka droga ruchu) i t. d. Tego ruchu używa się również jako ćwiczenia brzucha. Por. fig. 157.

**475. St. naprost — i Napięcie łydki.** P. wyjśc. przy przyrządzie, według wskazówek kierownika; jedna noga prosta spoczywa na ziemi, w odległości dwóch stóp od przyrządu, drugą, również prostą, przenosi się ku przyrządowi, najlepiej ku przyściankowi, o który podeszwa możliwie wysoko się opiera, podczas gdy pięta pozostaje na ziemi; ręce, oddalone od siebie na szerokość barków, chwytają szczebel przyścianku na wysokości barków. Na liczenie — *raz!* przyciąga się ciało, a w szczególności miednica do przyścianku, nad opartą nogę, która pozostaje nieporuszona i zupełnie naprężona, podczas gdy tylna pięta unosi się nieco ponad ziemię. Na liczenie — *dwa!* wraca się do P. wyjśc. i t. d. Ćwiczenie się powtarza. Fig. 15.

**476.** Inną formą napięcia łydki jest **Wsparcie stopą — i Napięcie łydki.** Nogę ustala się na szczeblu w wysokości kolana lub niżej, a ruch wykonuje się, uginając i prostując naprzemian kolano opartej nogi; uginanie i prostowanie ramion stosuje się do ruchu nogi. Noga stojąca ma być stale wyprostowana i piętą oparta o ziemię w odległości 2 stóp od przyrządu. Fig. 16.



**477. St. npt. — i Wznos palców i pięt.** P. wyjść. przed przyrządem, najlepiej tramem lub przyściankiem, o którą opierają się ręce w wysokości barków. Z tej postawy wykonuje się naprzemian stawanie na palce i podnoszenie palców na liczenie: Raz! Dwa! Ciało ma przytem pozostać nieruchome, o ile na to samo ćwiczenie pozwala, a oparcie możliwie najlżejsze. Później wykonuje się to ćwiczenie bez oparcia.

Za błąd przy tem ćwiczeniu należy uważać, że miednica zbyt wysuwa się wprzód i wtył, czemu musi się skutecznie przeciwdziałać, ciało ma być utrzymane w pionie.

**478. St. npt. — i Wznos palców npt.** wykonuje się w postawie stojącej najpierw na liczenie, następnie bez liczenia w powolnem tempie (60—70 w minucie). Na każde tempo podnosi się stopę możliwie wysoko i znowu się ją silnie przyciska do ziemi; położenie ciała poza tem nieruchome. Ćwiczenie wykonuje się z początku z oparciem, później bez.

Przy tem ćwiczeniu trzeba zważać, aby nie występowało kołysanie się tułowia, gdyż błąd ten łatwo się zakorzenia.

**479. RR. w., wspar. S. — i Skłon wprzód i wdół.** W P. wyjść. przednia noga wyprostowana jest oparta o odwróconą ławeczkę, lub inny stosowny przyrząd. W tej postawie następuje ruch na rozk.: *Skłon wprzód — Ćwicz!* przyczem podany skłon wykonuje się o nogach zupełnie prostych. Ruch ten zaliczyć można do napięć łydek. Fig. 17.

|| **480.** Jako ruchy nóg ćwiczy się najprostsze postawy szermiercze, bez broni, w sposób następujący:

1. **Ćwiczenie szermiercze.** Ze **St. zsd.** rozkazuje się: *W l. (pr.) skos — zwrot!* fig. 18. *Przysiad* fig. 19. *L. (pr.) N. wprzód nazewnątrz — stań!* fig. 20. Długość kroku wynosi 2 stopy. Powrót do postawy w przeciwnym porządku, naprzód krok, potem prostowanie kolan, nako-

niec zwrot. Po kilkakrotnem przećwiczeniu wykonuje się te ruchy kolejno na liczenie do sześciu. Jest rzeczą ważną, aby kucnięcie wykonać przed krokiem w celu trwałego ustawienia nóg, charakterystycznego dla szermierki.

Przy pierwszym zwrocie wykonuje się skręt tułowia w l. (pr.); twarz zwrócona w tym samym kierunku, co przed skrętem. Poprzeczna płaszczyzna tułowia ma być po wykonaniu ruchu prostopadła do swego poprzedniego kierunku. Ramiona można podczas skrętu prężyć w górę i pozostawić w tem położeniu aż do powrotu do St. zsd.

W tak powstałej **P. obronnej** wykonuje się krok przednią nogą wtył i znowu wprzód na liczenie: Raz! Dwa! i t. d. Poza tem położenie ciała pozostaje niezmienione. Krok wtył zwiększa się stopniowo tak, że mija piętę tylnej nogi i w końcu jest tak wielki, że palce nogi poruszonej znajdują się w odległości stopy od pięty nogi stojącej. Ćwiczenie to, jak i inne wykonuje się jednakowo w obie strony.

Jeżeli krok mija nogę stojącą, ciężar ciała w powstałej w ten sposób postawie rozdziela się równo na obie nogi. Postawa taka nazywa się **P. półmarszową**.

2. **Ćwiczenie szermiercze**. Z poprzedniej **P. obronnej** wykonuje się wypad, wysuwając przednią nogę na długość *jednej* stopy we własnym kierunku. Przytem zauważyć należy, że podnosi się stopę przed piętą, a stawia się najpierw piętę, a potem całą stopę na ziemi. Czyni się tak w tym celu, aby uzyskać zdecydowane przenoszenie nogi bez odchylenia palców w jedną lub drugą stronę, oraz aby nie dopuścić do tego, żeby palce dosięgały ziemi lub ją opuszczały prędzej niż piętą.

Równocześnie z wypadem pręży się tylne kolano, ciało przechyla się w kierunku wypadu, a ramiona pręży się w płaszczyźnie poprzecznej, a więc przednie ramię nad przednią, tylne nad tylną nogą.



Przednie kolano jest tak ugięte, że jego linja pionowa pada nieco przed koniec palców. Ruch wykonuje się na rozk.: *Wypad — raz!*

Powrót do P. obronnej na rozk.: *Do P. obronnej — wróć!* albo na liczenie. Tylna stopa pozostaje wtedy na miejscu, lecz noga się kurczy, tułów się prostuje, przednie kolano się pręży, podczas gdy przednią stopę podnosi się najpierw palcami, potem piętą, a ustawia się ją przy zgięciu kolana najpierw piętą na poprzednie miejsce do P. obronnej, którą przyjmuje się zresztą zgodnie z poprzedzającym objaśnieniem.

3. **Ćwiczenie szermiercze.** *Zwykły marsz naprzód (wtył)* wykonuje się na liczenie *Raz! Dwa!* Na *Raz!* dostawia się nogę tylną (przednią) do przedniej (tylnej), piętą do pięty, z zachowaniem kąta prostego między stopami; na *Dwa!* wykracza przednia (tylna) noga naprzód (wtył) i ustawia się w określonej odległości do P. obronnej.

### Skłony napięte.

481. Formę podstawową dla **Skł. nap.** przybiera się najpierw w odległości jednej stopy od przyrządu (przyścianku, ściany lub tramu, rzadko współwiczającego). Fig. 21. **Skł. nap.** wykonuje się przy najdoskonalszem wyprężeniu w górę z RR. w. na rozk.: *Z opadem — skł. tułowia wtył — ćwicz!* rozkaz wymawia się powoli, raczej jako zapowiedź. Skłon wtył wykonuje się cofając ramiona i głowę wtył wyłącznie przez silne skurczenie górnej części mięśni grzbietu i niektórych mięśni łopatkowych, podczas gdy miednica jest nieruchoma, a nogi pozostają w pionie zupełnie wyprężone. Wskutek tego, że miednicy się nie wysuwa, powstaje opadanie ku przyrządowi, tak, że ręce o palcach wyprostowanych i zwartych opierają się o przyrząd palcami wskazującymi. Silnie pracować mają przytem mięśnie łopatkowe i górne części mięśni prostujących

grzbiet, tak, że pierś jest wzniesiona, podczas gdy mięśnie, zginające stawy biodrowe i mięśnie brzucha, przeciwdziałają wysunięciu się miednicy ku przodowi i wygięciu lędźwi. Por. 413 i str. 86.

Przybranie tej postawy powtarza się kilka razy, przy czem wraca się do St. wsz. przez silne i równe odbicie się rąk od przyrządu, przy zwiększonej pracy mięśni łopatkowych i innych wymienionych.

**482.** Najzwyczajniejsze błędy przy Skł. nap. są: Nie doprowadza się do zupełnego wyprężenia w stawach kolanowych, biodrowych i barkowych, jakoteż w trzymaniu głowy na zgiętej szyi. Błędy te są widoczne w ugięciu kolan, niekiedy w podniesieniu pięt ponad ziemię, w wysunięciu miednicy wprzód, w opadnięciu wstecz górnej części klatki piersiowej, tak, że barki zbliżają się do przyrządu, w wysunięciu głowy wprzód i w wygięciu lędźwi; czasami zdarza się, że miednica odwraca się dokoła swojej osi poprzecznej, tak, że powstaje wskutek tego lordoza. Zwykłe błędy, szczególnie u początkujących, polegają na ugięciu palców i stawów nadgarstkowych, na oparciu o przyrząd grzbietu rąk, albo na chwycie grzbietem rąk ku przodowi. Jeżeli mimo poprawiania pojawia się kilka z podanych błędów, jest to znakiem, że ćwiczenie zastosowano zbyt wcześnie.

**483.** Ten rodzaj ruchu obejmuje również kilka innych form ruchu, przy których jego cechy charakterystyczne nie tak wyraźnie występują, lecz które są z nim zgodne w formie i działaniu.

Ćwiczenia te są to skłony wstecz, wolno stojąc lub z oparciem. Można je osobno ułożyć w porządku według stopnia trudności; ale w celu stopniowania należy je umieścić w odpowiednich miejscach między Skłonami nap., dla których mogą stanowić przygotowania lub stosowne formy przejściowe.



**484.** Pod tym względem najbardziej typowe Skłony wstecz wolno stojąc są: **(Rkr.) RR. w. — i Skł. wtył.** Fig. 22. Poprzednio jednak należy ćwiczyć **Chw. bd. i RR. skcz. — i Skł. wtył,** z czego powstaje *St. łk.* Te trzy ćwiczenia wykonuje się w podobny sposób po przyjęciu P. wyjść. Por. 515. Fig. 22.

Z **RR. w.** wykonuje się skłon powoli na rozk.: *Skł. wtył — ćwicz!* Na to skłania się wstecz górną część grzbietu, a głowę na wygiętej szyi cofa się wstecz, odpowiednio do położenia grzbietu. Mięśnie brzucha i stawów biodrowych pozwalają na lekkie przeprostowanie w tych stawach, lecz przeszkadzają wysunięciu miednicy wprzód o tyle, aby uniknąć wygięcia w lędźwiach. Kolana mają być zupełnie wyprężone. Dla zachowania równowagi oczywiście musi się dolne części ciała wysunąć wprzód, lecz nie więcej niż potrzeba, przez nieznaczne podanie się wprzód w stawach skokowych, aby zrównoważyć ciężar górnych części, przeprowadzonych wtył.

Do P. pocz. wraca się na rozk.: *Prostuj — się!*, przy czem ciało się prostuje głównie przez zwiększoną pracę mięśni brzucha i zginaczy bioder.

**485.** Ćwiczenia tego z korzyścią można użyć jako ruchu oddechowego. Wdech odbywa się wtedy ze skłonem wstecz, wydech przy prostowaniu się. Zmianę między obydwoma postawami wykonuje się wtedy w rytmie oddechowym. W **RR. w., łk.** wykonuje się również **Skurcz i Rzut RR. wgórze i wbok.** Najzwyklejsze błędy: ugięcie kolan i lędźwi, opadnięcie głowy, nieprawidłowe trzymanie ramion, zwężenie klatki piersiowej i wstrzymany oddech.

**486.** W analogiczny sposób ćwiczy się: **RR. w., Wkr. — i Skł. wtył i wprzód,** fig. 23. **RR. w. wkr., łuk — i Rzuty RR.**

**487. (Skcz.) RR. w., wsp. — i Skł. wtył.** Fig. 24. Przyrząd: tram. Po przybraniu postawy zupełnie pionowej,

opartej krzyżami o tram, pręży się ramiona w górę, poczem wykonuje się ruch na rozk.: *Skłon wtył — ćwicz! Do P. — wróc! Prostuj się!* i t. d. — j. w. Niekiedy oparcie daje się w okolicy łopatek. Fig. 25.

Skłon wtył wykonuje się, cofając ramiona i głowę wstecz oraz kurcząc mięśnie górnej części kręgosłupa, przyczem krzyże stale opierają się o tram. Ten ruch również nadaje się na ćwiczenie oddechowe.

Po pewnym czasie ćwiczony się zmianę między St. wsz. wsp. a St. wsz. wsp. łk. na liczenie: Raz! Dwa! i t. d. Należy z tem łączyć wdech i wydech, doprowadzając wyprostowanie do ostatecznej granicy.

W **RR. w., łk., wsp.** wykonuje się Skurcze i Rzuty RR., nadające się na ruchy oddechowe. Fig. 24 a. Podobne ćwiczenie wykonuje się w Przysiadzie pod nazwą **Przysiad, wsp.** — i **Skłon wtył**. Fig. 26. Ta forma ruchu jest szczególnie wskazana, jeżeli ćwiczący znacznie różnią się wzrostem a równocześnie mają używać tego samego przyrządu (tramu). W tym wypadku ćwiczenie można wykonać w **St. zsd., rkr., wsp., psd.**, a nawet w **Psd. ni.** W tych postawach wykonuje się uginanie i prostowanie kolan, stosując głębokość uginania do wzrostu ćwiczącego i wysokości przyrządu; należy przytem uważać, aby ruch miednicy odbywał się po linii pionowej. Por. 509 a.

**Kl. rkr., wsp.** — i **Skłon wtył** jest też stosowną formą ruchu, używaną jak poprzednie z oparciem w łopatkach. Fig. 27.

**488.** Błędy przy tem ćwiczeniu są: wygięcie w lędźwiach zamiast przeprostowania górnej części kręgosłupa, wysuwanie głowy i ramion wprzód, ugięcie ramion i nieprawidłowe ustawienie klatki piersiowej.

*Uw.:* Ćwiczenia, należące do trzech form tego rodzaju, są tu dla przejrzystości połączone; używać ich jednak należy naprzemian.





Fig. 21.



Fig. 22.



Fig. 22 a.



Fig. 23.



Fig. 24.



Fig. 24 a.



Fig. 25.

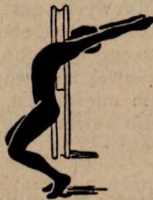


Fig. 26.



Fig. 27.

**489. Rkr. — i Skł. nap.** wykonuje się z Rkr., RR. w. najzupełniej zgodnie ze Skł. nap. Por. 481.

**490. (Rkr.) Skł. nap. — i Wspięcie** wykonuje się powoli na rozk.: *Wspięcie — raz!* Należy wtedy wykonać silne wspięcie, podczas gdy poza tem dolne części ciała pozostają w niezmienionem położeniu, tak, że klatka piersiowa się podnosi i znacznie rozszerza. Wymaga to obok wspięcia zwiększonej pracy mięśni łopatek, ramion, mięśni prostujących nóg i przednich mięśni stawów biodrowych, aby przeszkodzić wysunięciu miednicy wprzód. Zwiększone napięcie powoduje w ten sposób rozszerzenie klatki piersiowej. Powolny powrót na całe stopy następuje na rozk.: *Pięty — wdół!* i t. d.

Najzwyczajniejszy i największy błąd oprócz wyżej wymienionych stanowi wysunięcie miednicy wprzód i ugięcie kolan podczas wspięcia.

Gdy ta forma ruchu wykonana jest zadowalająco na rozk.: *Chwył!* ręce czterema palcami od dołu, a wielkim palcem zgóry obejmują szczebel, na którym spoczywają lub najbliższy poniżej. Stawy nadgarstkowe mają być przytem wyprostowane. Chwył rękami następuje zawsze na osobny rozkaz.

*Uw. 1:* Później ćwiczy się naprzemian *Skł. nap.* i *Skł. nap.* — i *Wspięcie* — na podane rozkazy lub na liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d. Ćwiczenia tego używa się również jako ruchu oddechowego.

*Uw. 2:* Jeżeli po wykonaniu *Skł. nap.* widać, że został dobrze zrozumiany, powinien bezpośrednio po nim nastąpić skłon wprzód i wdół. Powoduje to rozciągnięcie pracujących przedtem mięśni lędźwiowych, grzbietowych i łopatkowych, oraz zupełne skurczenie mięśni brzusznych. Zyskuje się przez to zupełniejsze ściśnięcie przedniej strony ciała w celu doskonalszego wydechu, oraz wyćwiczenie i zwiększenie ruchliwości klatki piersiowej i stawów kręgowych. Zmiana między skurczem a rozciągnięciem mięśni jest najlepszym sposobem wyrabiania ich zdolności do ruchu zewnętrznego i wewnętrznego oraz wpływania na naczynia krwionośne.

**491. Skł. nap. — Skcz. N.** wykonuje się ze *Skł. nap.* na rozk.: *L. (p.) N. skurcz — raz!* fig. 28. Podnosi się



przytem lewe (pr.) kolano możliwie wysoko w kierunku, wskazanym przez stopę w P. pocz. Podudzie ma od kolana zwisać pionowo własnym ciężarem. Stopa zachowuje swój kierunek, a zresztą poddaje się sile ciężkości.

Zmiana wskutek tego zachodząca w postawie polega na tem, że bardziej natęża się noga podpierająca, która sama musi dźwigać ciężar, rozłożony poprzednio na obie nogi, na tem, że trudniej jest utrzymać miednicę w swoim położeniu, przyczem zwiększa się praca ramion i łopatek, gdyż one to głównie przyczyniają się do utrzymania tułowia w niezmienionem położeniu, w takim, w jakim znajdował się przed podniesieniem nogi.

Zmiana między ustawieniem nóg następuje na rozk.: *Zmiana — ćwicz! Dwa!* (2 tempa). Na hasło, *Ćwicz!* wraca l. (pr.) noga na poprzednie miejsce, na *Dwa!* podnosi się pr. (l.) kolano zgodnie z poprzednimi wskazówkami. Ćwiczenie ustaje na rozk.: *Pr. (l) nogę postaw — raz! Postawa!* Po nabyciu dostatecznej wprawy wykonuje się ruch na liczenie: *Raz!... Cztery!*

Po uzyskaniu należytej stałości w formie łączy się dwa tempa i ćwiczenie przechodzi w ruch ciągły, skutkiem czego powstaje chód w miejscu na rozk.: *Z podnoszeniem kolan naprzemian w miejscu — marsz!* Na zaprzestanie ćwiczenia rozkazuje się: *Stój!* i t. d.

**492. Skł. nap. — i Nacisk kolana (:).** Wykonuje się na polecenie według wskazówki nauczyciela.

Wszystkie wymagania, pod względem formy stawiane Skłonowi nap. dotyczą również ruchów w tej postawie i postaw z niej wyprowadzonych.

*Uw.:* Ruchy dwójkowe mają być wykonane nie tylko w dobrej formie, lecz także ze szczególnem odmierzeniem wysiłku dla pomagającego. Dlatego przy nadarzającej się sposobności nauczyciel sam powinien takie ruchy przeprowadzać z uczniami, nie ograniczając jednak innych ćwiczeń.

**493. W Skł. nap., Skurcz i Wyprost N.,** wykonuje się ze Skł. nap. j. w. i następnie: *Wyprost nogi — raz! Skurcz — Dwa!* i t. d.

Na rozk.: Raz! pręży się kolano możliwie zupełnie, pozostawiając udo w tem położeniu, w jakim znalazło się wskutek podniesienia kolana. Lepiej jest jednak nie wyprężyć nogi w zupełności, aniżeli przed jej wyprężeniem opuścić kolano. Stopy nie zwracać w bok. P. pocz. i zsd. przybiera się j. w.

**494. Skł. nap. — i wzn. N.** wykonuje się ze Skł. nap. na rozkaz *Wzn. l. (pr.) N. — raz!* przyczem podnosi się l. (pr.) nogę przodem w górę tak wysoko, jak można bez ugięcia kolana; podbicie ma być wyprężone, a palce zwrócone nazewnątrz. Por. fig. 29.

Zmiana nóg w tej postawie odbywa się na rozk.: *Zmiana nóg — raz! dwa!* Na hasło raz! wraca podniesiona l. (pr.) noga na swoje miejsce obok drugiej, pr. (l.) nogi; a na rozk.: dwa! podnosi się pr. (l.) noga i zajmuje podobne położenie, jakie poprzednio miała l. (pr.) — i t. d.

**495. Skł. nap. — i Nacisk N (:)** wykonuje się według wskazówek nauczyciela, na polecenie, równo i jednakową ilość razy na każdej nodze. Por. 492.

**496. Skł. nap. — Wzn. N. naprzemian** ćwiczy się po nabyciu dostatecznej stałości przez poprzednie ćwiczenia; wykonuje się je naprzód na liczenie: raz! dwa! raz! dwa! i t. d. zgodnie z 491. Później skutecznia się zmianę na rozk.: *Z Wznosem N. npm. w miejscu — marsz!* w równym takcie, około 60 kroków na minutę. Por. 491.

*Uw.:* Wszelkie dodanie innych form ruchu, używane w Skł. nap. zwiększa stopień napięcia całej postawy, lecz szczególnie dotyczy to położenia łopatek i miednicy, a więc właśnie okolic, na które ma najsilniej wpływać forma główna. Dlatego jest bardzo ważne przestrzeganie formy przy wykonywaniu tych różnych ruchów.

**497. Skł. nap., Skcz. N. — i Wspięcie.** Wykonuje się z P. pocz. na rozk.: *Wspięcie — raz!* i t. d.



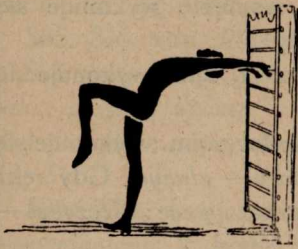


Fig. 28.

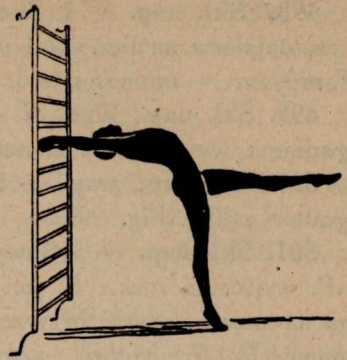


Fig. 29.

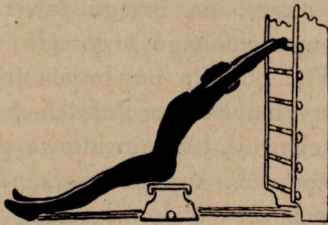


Fig. 30.



Fig. 31.

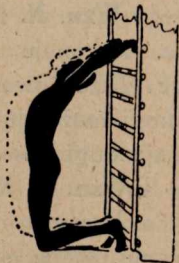


Fig. 32.

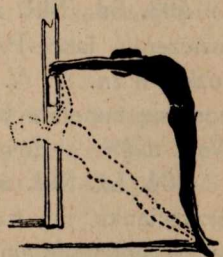


Fig. 33.

**498. Skł. nap. — i Skcz. N., npm.** Wykonuje się j. w. najpierw na licz. raz! dwa! i t. d. potem na rozk.: *W miejscu — marsz!* i t. d.

**499. Skł. nap., Wzn. N. — i wspięcie** wykonuje się zgodnie z wyżej powiedzianem. Fig. 29.

**500. Skł. nap., wsp. — i Wzn. N. npm.** wykonuje się zgodnie z 498. Fig. 29.

**501. Skł. nap. — i Chwył bioder npm.** wykonuje się z P. wyjść. na rozk.: *L. (pr.) biodro — chwyć!* Gdy ręka ma na nowo chwycić przyrząd, rozkazuje się: *Szczebel — chwyć! Pr. (l.) biodro — chwyć!* i t. d.

**502. Sd. — i Skł. nap.** Postawę przybiera się według wskazówek w ten sposób, że ćwiczący, zwrócony plecami do przyrządu (tramu albo przyścianku) siada, podpierając tylko guzy siedzeniowe, na brzegu ławeczki, oddalonej około 2 stóp od wymienionego przyrządu; nogi mają być zwarte i proste. Fig. 30. Po przybraniu tej postawy rozkazuje się, jak przy innych sposobnościach: *Bacznie!* poczem ćwiczący zachowują już prawidłową postawę.

Na rozk.: *Rzut RR. wzwyż — raz! dwa! Skłon wtył — raz!* przechodzi się do właściwej P. wyjśc., posiadającej cechy zupełnego napięcia, jeżeli tram (o ile tego przyrządu się używa) jest ustawiony w odpowiedniej wysokości. Por. fig. 30. Po dostatecznem wyćwiczeniu tej formy dodaje się podnoszenie nóg.

**503. Sd., Skł. nap. — i Wzn. N. N.** W poprzedniem ćwiczeniu jako P. wyjśc. wykonuje się Wzn. N. N. na rozk.: *Wzn. N. N. — raz!* Z zachowaniem postawy podnosi się zupełnie proste nogi możliwie wysoko. Na rozk.: *Nogi wdół — dwa!* wracają nogi powoli do P. wyjśc.

**504. Lż. Skł. nap. — i Wzn. N. N.** wykonuje się przy przyścianku lub tramie, na ławeczce bardziej oddalonej niż w poprzedniem ćwiczeniu. Ręce chwytają szczebel na wysokości siedzenia lub niżej, ramiona mają być zupełnie



wyprostowane, a pierś uniesiona jak w zwykłym Skł. nap. Nogi wyprostowane obok siebie, piętami oparte o ziemię. Z tej postawy rozkazuje się: *wznos nóg — raz! dwa!* i t. d. Por. fig. 142.

**505. Skł. nap. z zaczepem.** Ćwiczenie to wykonuje się ze Skł. nap. w odległości około 2 stóp od przyrządu. Na rozk.: *L. (pr.) zaczep — raz!* podnosi się l. (pr.) nogę wtył i opiera o szczebel w wysokości kolan lub niżej. Fig. 31.

**506. Skł. nap., zaczep — i Wspięcie** wykonuje się w wymienionej P. wyjśc. na rozk.: *Wspięcie raz!* (Pięty — wznies!) przyczem wspięcie wykonuje się na nodze stojącej na ziemi.

**507. Skł. nap., zaczep — i skurcz RR.** wykonuje się z tej samej P. wyjśc. na rozk.: *Kurcz ramiona — raz! Prostuj — dwa!* i t. d. Ćwiczenie to powinno być poprzedzone opisanem w 514.

**508. Skł. nap. skośny** wykonuje się w ten sposób, że l. (pr.) ręka chwyta o szczebel niżej niż druga. Obydwa ramiona powinny pracować jednakowo silnie bez względu na różnicę chwytu.

W tej postawie wykonuje się **wspięcie, skurcz i wznos nóg.**

**509. Kl. i Skł. nap.** wykonuje się według wskazówek.

W tej postawie podnosi się nieznacznie kolana ponad ziemię przez lekkie ich wyprostowanie i przez **napięcie** w grzbiecie, łopatkach i ramionach na rozk.: *Raz! Na dwa!* opuszcza się kolana. Fig. 32.

**509 a. RR. w. wspr., psd. — Skł. tułowia wstecz** wykonuje się według wskazówek, zresztą zgodnie z 487. Przy prostowaniu ugina się niekiedy kolana do położenia, zbliżonego do siadu kucznego. Por. fig. 26.

**510. Zmiana między Skł. nap. a  $\frac{1}{2}$  Zwisem opadnym npt.** Przyrząd tram. Fig. 33. Ze Skł. nap. przechodzi się

do Zw. post. na rozk.: *Zwis opadny npt.* — *Raz!* przy-  
czem ręce chwytają tram, a ciało wskutek rozprężenia  
mięśni ramion i łopatek własnym ciężarem opada zupełnie  
prosto wtył, plecami do ziemi, lecz jej nie dotykając. Barki  
mają znajdować się pionowo pod chwytem rąk, tak, że  
powstaje zwis postawny. Nogi pozostają na swoim miej-  
scu. Na rozk.: *Dwa!* wraca się do Skł. nap., poczem  
zmiana między postawami odbywa się na liczenie *Raz!*  
*Dwa!* i t. d. Por. 531.

**511. Skł. nap.** stopniuje się, zwiększając odległość  
od przyrządu, a dotyczy do wszystkich ćwiczeń tej nazwy.  
Najmniejszy odstęp  $a = 1$  stopie,  $b = 1$  do 2 stóp,  
a  $c =$  powyżej 2 do 3·5 stóp. Fig. 21, 34, 35.

**511 a.** Wszystkie wyżej wymienione **Skł. nap.** należy  
wykonywać najpierw według  $a$ , potem według  $b$ , następ-  
nie według  $c$ . W miarę zwiększania odstepu większa część  
ciężaru ciała rozkłada się na ramiona i barki, co zmusza  
do silniejszego kurczenia się mięśnie łopatkowe i górne  
mięśnie grzbietu w celu utrzymania przeprostowania górnej  
części kręgosłupa, a temsamem rozszerzenia klatki piersio-  
wej. Równocześnie silniej pracują mięśnie po przedniej  
stronie miednicy.

*Uw.:* Jak tylko zauważyć się daje niedbalstwo lub pogorszenie  
formy ruchu, wrócić trzeba do Skł. nap. najwyższego, t. zn. w od-  
ległości jednej stopy od przyrządu. Lecz także i bez tego powodu  
prostsze formy, a szczególnie najwyższą formę tego ruchu ćwiczyć na-  
leży bezpośrednio po ruchach w niskim Skł. nap. Wyrabia to i utrzy-  
muje dobrą postawę. W ten sposób postępując, nauczyciel ma sposob-  
ność obserwowania, o ile ćwiczący skorzystali wskutek poprzednich  
ćwiczeń.

**512. Rkr. Skł. nap.** — **i Pochód rąk** wykonuje się  
w odstepie  $b$  i  $c$  od przyrządu (przyścianku) na rozk.:  
*Pochód rąk, l. (pr.) ręka* — *Raz! pr. (l.) ręka* —  
*Dwa!* Na pierwsze hasło chwytą wymieniona ręka w prze-  
pisany sposób szczebel najbliższy ku dołowi. Na *Dwa!*  
przeciwna ręka chwytą ten sam szczebel. Następnie po-



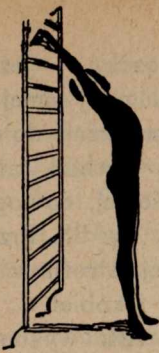


Fig. 34.



Fig. 35.

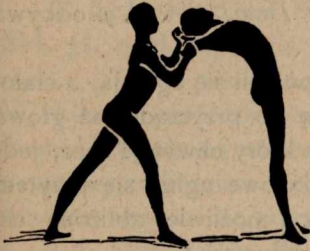


Fig. 36.

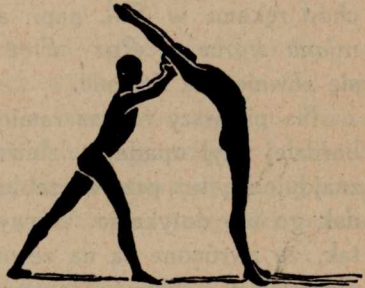


Fig. 37.

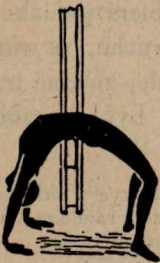


Fig. 38.

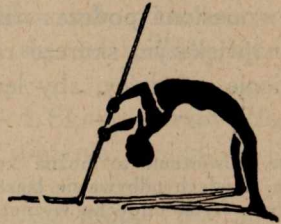


Fig. 39.



Fig. 40.



Fig. 40 a.

chód w górę odbywa się w tensam sposób. — Jeżeli pochód ma trwać dalej, dzieje się to według tej samej reguły najpierw tylko o jeden szczebel, dalej na liczenie do 4 i t. d. W ten sposób *powoli* zwiększa się pochód, aż ręce oparte są na tej samej płaszczyźnie poziomej, co nogi; powstaje w ten sposób **St. łk. poz.** Por. fig. 38. Przy tych i podobnych ćwiczeniach trzeba wielkiej ostrożności, a dotyczy to szczególnie jednostek słabych i kobiet.

**513. Rkr. Skł. nap. — i Skurcz. RR.** wykonuje się w największym odstępnie od przyrzędu. Poprzedza je pochód rękami w Skł. nap. a wykonuje się na rozk. *Ramiona kurcz — Raz! Pręż — Dwa!* i t. d.; odbywa się również na liczenie.

Na pierwszy rozkaz ramiona powoli się uginają, a ciało, bardziej wtył opadając, zbliża się do przyrzędu, aż głowa znajduje się tuż przy szczeblu, za który chwytają ręce, jednak go nie dotykając. Stawy łokciowe ugina się przytem tak, że zwrócone są na zewnątrz i możliwie zbliżone do płaszczyzny poziomej stawów barkowych.

Przy tem ćwiczeniu największą uwagę należy zwrócić na to, aby nogi były dobrze wyprężone, a pierś jednakowo wysoko wzniesiona podczas całej drogi ruchu, a więc także przy największym skurczu ramion. Dalej zważać trzeba na ustawienie miednicy, aby lędźwie nie były wprzód wysunięte.

*Uw.:* Ćwiczenie to można korzystnie połączyć z wdechem i wydechem. Wydech odbywa się łącznie ze skurczem ramion, wdech z ich prężeniem. Rytm oddechu wyznacza wtedy tempo ruchu.

**514. (Rkr.) Skł. nap. i Pochód oburącz** wykonuje się na rozkaz: *Pochód oburącz — Raz! Dwa!* i t. d.

Na każdy liczebnik obie ręce równocześnie puszczają szczebel, za który chwytają, a chwytają najbliższy poniżej; po uzyskaniu zamierzonego skłonu następuje rozk.: *W górę — Raz! Dwa!* i t. d., przyczem pochód odbywa się w ten



sam sposób *wgórę* do najwyższego szczebla, poczem kończy się ćwiczenie w zwykły sposób.

Odpowiednie ćwiczenie wykonuje się także jako zmianę między dwoma szczeblami, każdym razem określonymi na liczenie *Raz! Dwa!* i t. d. Później można je ćwiczyć dowolnie na ciche liczenie, na rozk.: *Ćwicz!* Ruch ustaje na hasło *Dość!* poczem wraca się do Skł. nap.

Ruchy wolne, należące do tej grupy:

**515. Chwył bd., Skcz., (albo RR. w.) — i Skł. wtył.**

Por. 484. Fig. 22.

W łączności z tem ćwiczeniem należy ćwiczyć **St. — Skł. gł. wtył.** Fig. 22a. Ruch wykonywa się powoli, na rozk.: *Skłon głowy wtył — Raz! Prostuj — Dwa!* W skłonie współdziałają wszystkie kręgi szyjne i należy uważać, aby nie ograniczał się on do stawu między głową a pierwszym kręgiem szyjnym, w którym to wypadku broda zanadto wysuwa się wprzód.

**516. Rkr. RR. w. łk. — i Skurcz i rzut RR. P. wyjśc.** przybiera się j. w. poczem ramiona naprzemian kurczy się i pręży na liczenie kierownika: *Raz! dwa!* Ćwiczenie to wykonuje się także powoli jako ruch oddechowy. Przygotowuje się je przez **RR. w. — i Skł. tuł. wtył.** Por. 484.

**517. Wykr. RR. w. łk. — i Skurcz i rzut RR. Z P. wyjśc.** wykonuje się skurcz i prężenie ramion na liczenie *Raz! Dwa!* W tej samej P. wyjśc. ćwiczy się również kroki, a przygotowuje się ją przez **Wykr., RR. w., i Skł. wtył.** Fig. 23. Por. 486.

*Uw.:* Do tego ćwiczenia wkrada się łatwo oprócz wymienionych błędów ugięcie tylnego kolana, przyczem skłon wtył jest za wielki.

**518. Wykr. RR. w., łk. — i Rzuty RR. ze Zm. NN.** P. wyjśc. przybiera się jak w. a ruch wykonuje się na rozk.: *Rzut ramion i Zmiana nogi — Raz! dwa!* i t. d.

**519.** Trudność zachowania formy zasadniczej w tej postawie zwiększa się wskutek ruchliwości podstawy. Ćwiczenie to trzeba starannie przygotować przez **RR. w. wy-(za-)kr.** — **(rzut RR.) Zm. NN.** osobno. W tym wypadku zakroki należy równie wiele ćwiczyć co wykroki.

Ruchy wsparte tej grupy:

**520. Skcz. (Rkr.) łk. wsprr. i Rzut i skurcz RR.** Po przybraniu P. wyjśc. por. fig. 24, 24 a i 25 wykonuje się prężenie i kurczenie ramion na rozk.: *Rzut i Skurcz ramion* — *Raz! Dwa!* i t. d.

Ćwiczenie to wykonuje się niekiedy powoli, niekiedy szybko. Por. 487, 488.

**521. RR. w., łk., i Rozkład RR.** wykonywa się z P. wyjśc. na rozkaz: *Rozkład ramion* — *Raz! Dwa!* i t. d. Na *Raz!* rozkłada się ręce o zupełnie prostych ramionach na zewnątrz do położenia w bok siężnie. Na *Dwa!* przenosi się ramiona z powrotem do położenia wsz.

Przy tem i podobnych ćwiczeniach głowa ma być dobrze cofnięta, a ramiona wyprężone; ćwiczący stale usiłuje przenieść je możliwie daleko wstecz, zachowując jak najlepszą postawę, aby przeszkodzić wysunięciu wprzód głowy i zwiększeniu wygięcia kręgosłupa.

*Uw.:* Te i podobne ćwiczenia wymagają większej przestrzeni. Dlatego należy ustawić ćwiczących w odpowiednich rozstępach po obu bokach tramu. Wtedy przy rozkładzie ramion nie przeszkadzają współćwiczącym.

Ćwiczenie z ustaleniem przez współćwiczącego (z żywym ustaleniem):

**522. Skł. nap.**

**Skł. nap. — Wspięcia.**

**Rkr., Skł. nap. — i Wspięcia.**

**Skł. nap. i Skurcz N. npm.**

**Skł. nap. i Wzn. N. npm.**



Wszystkie te ruchy wykonać można z oparciem o współ-  
ćwiczącego.

Ustalający powinien stać prosto za ćwiczącym jak po utworzeniu dwuszeregu. Przybiera postawę kroczną *b* wtył lub wprzód, zależnie od tego, jak wielki skłon ma ćwiczący wykonać. Ręce ćwiczącego opierają się między kciukiem a palcami ustalającego, tak, że ustalenie podobne jest o ile możliwości do ustalenia przy stałym przyrządzie.

Ćwiczącym nie wolno chwytać rąk ustalającego, natomiast w chwili wykonania ruchu ustalający obejmie dosyć silnie ręce ćwiczącemu, aby postawie nadać potrzebną stałość.

*Uw.:* Te ćwiczenia z żywym ustaleniem nie powinny mieć zastosowania, jeżeli można je wykonywać przy stałych przyrządach; wymagają one nie tylko, aby ćwiczący rozumieli formy ruchu, ale również, aby posiadali dostateczną wprawę w ich wykonaniu.

Następujące formy tych ruchów z żywym ustaleniem należy ćwiczyć niezależnie od tego, czy ma się na usługi przyrządy czy nie.

**523. Wspr. karkiem i Skł. Opd. wtył** na żywe ustalenie Ręce nbd., wskcz., lub wsz. Fig. 36. Ruch wykonuje się w ustawieniu w dwuszeregu na rozkaz *Ustalenie — Raz! Skłon wtył — Dwa!* Stojący z tyłu stanowią ustalenie i na hasło *Raz!* przybierają postawę kr. b. a obie ręce palcami zwrócone w górę lekko przykładają do karku stojących przed sobą. Na rozk.: *Dwa!* ćwiczący skłania się wstecz w sposób przepisany dla Skł. nap., podczas gdy ustalający równo i stale poddaje się naciskowi ciężaru, aż do chwili, gdy skłon, wykonany przez ćwiczącego w górnej części kręgosłupa, jest dosyć wielki; wtedy ustalenie ma być stałe i nieruchome.

Po kilku ćwiczeniach wykonuje się w tej postawie wspięcie na rozk.: *Wspięcie — Raz! Dwa!* i t. d.

**524. Chw. karku i skł. nap. z żywym ustaleniem** wykonuje się zgodnie z poprzednim z tą różnicą, że ćwiczący składa ręce za głowę, a ustalający umieszcza ręce

na jego łokciach, tak, że stanowi oparcie za i pod łokciami. Fig. 37. Także i w tej postawie wykonuje się **wspięcie** i in. ćwiczenia według poprzednich wskazówek.

**525.** Różne formy Skł. nap. można utrudniać w znacznie wyższym stopniu, aniżeli powyżej podano, a dotyczy to w szczególności **pochodu rękami i Skurczu ramion w Skł. nap.** Lecz większości ćwiczących trudno wtedy zachować zadowalającą formę, szczególnie, jeżeli oparcie rąk znajdzie się na wysokości stawów biodrowych lub niżej. Poziome położenie tułowia w tej postawie stawia najwyższe wymagania dla mięśni łopatkowych, dlatego jeszcze dalsze stopniowanie tej formy do **St. łk. poz.** tylko wyjątkowo można stosować. Fig. 38. Por. 512.

Formy zabawowe:

**526. Skł. nap. — i Pochód rękami** po lasce lub tyczce, którą ćwiczący przy skłonie wtył sam utrzymuje w pionie, jednym końcem opartą o ziemię. Fig. 39.

**527. Skłon wtył w połączeniu ze skrętem** pod laską lub tyczką, którą ćwiczący obejmuje obiema rękami, opierając jej dolny koniec o ziemię. Skłony wstecz mogą być rozmaicie silne. Ruch ćwiczy się naprzemian w obie strony. Gdy przyrząd znajduje się na l. (pr.) od ćwiczącego, l. (pr.) ręka chwyta niżej. Fig. 40 i 40 a.

### Zwisy.

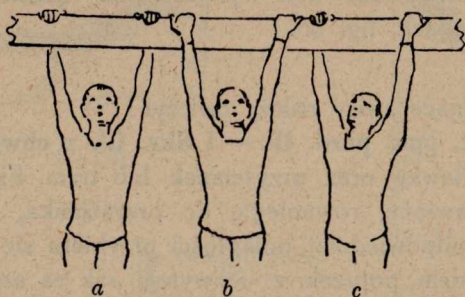
**528. Zwis zasadny, nachwytem, podchwytem i spodem** już omówiono w 391—393. Por. fig. str. 131.

Jako przyrządów do tych i pochodzących od nich postaw i ruchów używa się tramów, różnych drabin, lin, żerdzi i t. p.

**529.** Pochodzące od Zwisu zasadnego postawy mogą być również **dwuchwytowe** fig. c, które się od zwisu zsd. tem tylko różnią, że chwyt rąk nie jest symetryczny.



**530. Zw. — i skcz. NN. (N.)** powstaje wskutek podniesienia nóg z ugiętymi kolanami, **Zw. — i Wzn. NN. (N.)** z kolanami prostymi. Fig. 61.



**531. Zwis jest opadny**, fig. 33 i 49, jeżeli ręce chwytają symetrycznie tram lub inny przyrząd i dźwigają ciężar ciała przy pomocy opartych o ziemię pięt, tak daleko wprzód wysuniętych, że przy zupełnem wyprostowaniu ciała stawy barkowe znajdują się pionowo pod rękami lub przed nimi; głowa ma być dobrze cofnięta, a broda wciągnięta.

**532. Jest Zwisem łukiem**, jeżeli ręce nachwytem obejmują tram, a ciało przenosi się wtył, w zupełnie przeciwnym kierunku niż poprzednio i wisi łukiem z oparciem końcami palców o ziemię; głowa ma być dobrze wzniesiona i cofnięta z wciągniętą brodą; (przyrząd na wysokości barków lub wyżej tylko powoli się opuszcza), fig. 50.

**533. Jest Zwisem w pion**, jeżeli ciało wisi pionowo tylko na rękach, albo na rękach i nogach na linii pionowej lub t. p., fig. 67.

**534. Jest Zwisem w poziom**, fig. 69, jeżeli ciało na rękach i nogach wisi w położeniu mniej więcej poziomem pod przyrządem, tak, że głowa znajduje się w płaszczyźnie poziomej lub wyżej; jeżeli nogi znajdują się wyżej, a głowa

nizej od reszty ciała, postawa nazywa się **zwisem w poziom nastoć**. Fig. 71.

**535. Jest Zwisem nastoć**, jeżeli ciało w położeniu pionowym głową w dół wisi wyłącznie na rękach, albo na rękach i nogach, fig. 65.

Następujące zwisy należy ćwiczyć:

**536. Lż. ppk. przd. łk. — i Skr. Gł. z chwytem rąk.** Przyrząd: ławka oraz przyścianek lub tram. Fig. 41. Na ławce, ustawionej równolegle do przyścianka, tramu lub t. p. i w odpowiedniej odległości przybiera się postawę, leżąc przodem poprzek z uchwytem rąk za szczebel lub tram tak wysoko, że ciężar ciała częściowo spoczywa na ramionach. Postawę się najpierw objaśnia, a następnie każe wykonać na rozk.: *W. P. wyjść. — stań!*

Postawa ta ma działać przez chwilę, około 5 sekund; podczas tego korzysta się ze sposobności, aby ćwiczyć zwroty głowy na liczenie do 4. Nieco później ćwiczy się **Skurcz NN.** w tej samej postawie na liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d. Fig. 41.

*Uw.:* Zwroty głowy i inne mniejsze ruchy, zdarzające się w różnych postawach, mają zadanie zwolnić mięśnie szyi i inne od wciągnięcia w pracę przy danym ćwiczeniu, i wprawić je do czynności zupełnie różnej od zawartej w przygodnym ćwiczeniu.

Powrót do postawy następuje na rozk.: *Postawa!*

**537. Zw. nachw. — i Zgięcie podudzi.** Przyrząd: przyścianek, podwójny tram lub t. p. Fig. 42. P. wyjść. przybiera się zapomocą nachwytu rękami tak wysoko, że, jeżeli ciało wisi na prostych ramionach, nogi nie dosięgają ziemi. Po przybraniu tej postawy ugina się podudzia na rozk.: *Zgięcie podudzia — Raz!* przyczem oba podudzia ugina się wstecz możliwie wysoko. Na liczenie: *Dwa!* opuszcza się je do P. pocz., poczem ruch powtarza się kilka razy na liczenie *Raz! Dwa!* i t. d. Później wykonuje się:



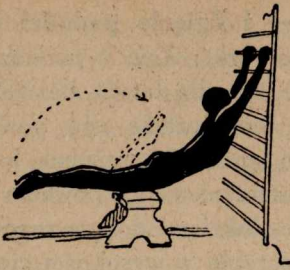


Fig. 41.



Fig. 42.

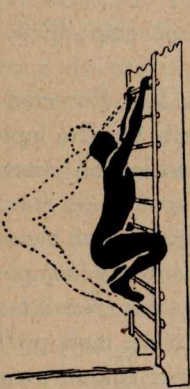


Fig. 43.



Fig. 44.

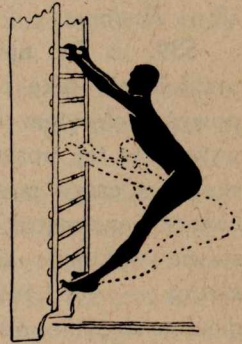


Fig. 45.



Fig. 46.

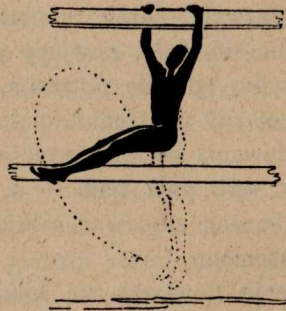


Fig. 47.

**538.**  $\frac{1}{2}$  Zw. npt. powyż. — i Zgięcie podudzi j. w. lecz z połączeniem 2 temp na rozk.: *Zgięcie podudzi — Raz!* Na hasło *Raz!* wykonuje się oba tempa bez zatrzymywania się między niemi — opuszczanie nóg powinno odbywać się znacznie powolniej, aniżeli ich uginanie, a później czyni się pauzę przed opuszczeniem. Po pewnem ćwiczeniu ramiona mają być ugięte, łokciami dobrze zwrócone nazewnątrz, a ręce chwytają szczeble w wysokości ciemienia lub nieco wyżej. To jest początkiem wyćwiczenia zdolności dźwigania wiszącego ciała na skurczonych ramionach. Fig. 42.

Zakończenie ćwiczenia odbywa się na polecenie: *Wróć!* albo: *Postawa!*

**539.**  $\frac{1}{2}$  Zw. npt. powż. psd. — i Skcz. RR. Przyrząd: przyścianek. Jako postawę wstępną przybiera się Zw. npt. powyż z chwytem rąk w wysokości ciemienia lub nieco wyżej i w tej postawie rozkazuje się: *Przysiad — Raz!* skutkiem czego powstaje przysiad o kolanach dobrze zwróconych nazewnątrz, a ciałem blisko przyrządu. W tej postawie wykonuje się skurcz ramion na rozk.: *Ramiona skurcz — Raz!* przyczem ramiona, kurcząc się, mają podnieść ciało, nie oddalając go od przyrządu; łokcie mają być przytem silnie zwrócone nazewnątrz, aby pierś, znajdująca się blisko przyrządu, rozszerzyła się tyle, na ile postawa pozwala. Jeżeli ramiona są za słabe, aby w tej postawie unieść ciało, powinny pomóc w tem nogi, prężąc się, lecz tylko tyle, ile potrzeba, aby ramiona mogły użyć całej swojej siły. Następnie ciało powoli się opuszcza skutkiem poddawania się ramion ciężarowi ciała, na rozk.: *Dwa!*

$\frac{1}{2}$  Zw. npt. powż. psd. — i Wpt. KK. z wysuwaniem siedzenia można stosować niekiedy na zmianę z poprzedniem ćwiczeniem.

Ćwiczenie powtarza się kilka razy na nowe rozkazy, albo na liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d. Fig. 43.



Do St. zsd. wraca się zapomocą krótkiego i sprawnego zeskoku wtył na rozkaz j. w.

**540.**  $\frac{1}{2}$  Zw. npt. pwż., psd. ni. jnż. — i skurcz RR. Według poprzedniego, lecz ćwiczący opiera się tylko na jednej nodze, podczas gdy druga swobodnie spuszczone jest wdół. Ćwiczenie wykonuje się na każdej nodze z osobna, a druga noga ma możliwie najmniej uczestniczyć w wykonaniu ruchu.

**541.**  $\frac{1}{2}$  Zw. npt. pwż. — i Pochód w bok. Fig. 44. Przyrząd: przyścianek, lecz można również użyć tramu podwójnego. P. pocz. przybiera się na jednym z trzech najwyższych szczebli. Ciało ma być zupełnie proste i zbliżone do przyrządu przy pomocy rąk, chwytających szczebel w wysokości ciemienia lub wyżej.

Pochód odbywa się prosto w bok, najpierw w jednym, potem w przeciwnym kierunku. Nogi i ręce pozostają na tych samych szczeblach, co w P. pocz., a co do ruchów rąk należy przestrzegać, aby odbywały się krótkimi, pewnymi chwytami w takcie, ręka po ręce, przyczem l. (pr.) ręka zaczyna, jeżeli pochód skierowany jest w l. (pr.). Poza tem zważać trzeba, aby ręce nigdy nie znajdowały się bliżej siebie, jak w odległości barków. Nogi przenosi się również jedną po drugiej, lecz bez wymagania ścisłego taktu. — Później wykonuje się przenoszenie nóg równocześnie, o nogach złączonych (równonóż), tak że przez chwilę ciężar ciała wisi na ugiętych ramionach. Przez cały czas pierś ma się znajdować przy przyrządzie, łopatki są ściągnięte i przyciśnięte do grzbietu, łokcie zwrócone na zewnątrz, a głowa wysoko wzniesiona.

Ćwiczenie wykonuje się strumieniem t. zn. jeden ćwiczący bezpośrednio postępuje za drugim, przyczem trzeba uważać, aby odpowiedni rozstęp został zachowany.

Po objaśnieniu i okazaniu ćwiczenia oraz przybraniu P. wyjść. rozpoczyna się pochód na rozk.: *Ćwicz!* Jeżeli

ćwiczący zanadto się do siebie zbliżą, albo jeżeli popełniają inny błąd, wymagający dokładniejszej poprawy, rozkazuje się: *Dość!* na co wszyscy stają, otrzymują poprawę i na nowo rozpoczynają ruch na rozk.: *Ćwicz!*

Ćwiczyć należy także  $\frac{1}{2}$  **Zw. npt. pwż.** — i **Pochód rąk wdół**, o nogach prostych. Fig. 45.

**542.**  $\frac{1}{2}$  **Zw. npt. pwż.** — i **Poskoki obunóż.** Przyrząd: przyścianek. Ćwiczący stoi prosto na najniższym szczeblu (zawsze na przedniej części stopy w tem i podobnych ćwiczeniach) o piętach złączonych, podczas gdy ręce, oddalone od siebie na szerokość barków, chwytają szczebel najbliższy nad ciemieniem, lub wyższy. Wykonanie odbywa się na liczenie, później na rozk.: *Ćwicz!* przyczem ćwiczący lekkim odbiciem stóp zeskakuje na ziemię i bezpośrednio znowu wskakuje na ten sam szczebel, co się powtarza aż do rozk.: *Dość!* na którym ćwiczenie się kończy w P. pocz. Przez cały czas w nieznanym stopniu tylko pracują nogi. Ramiona wykonują istotną pracę podnoszenia ciała; pierś znajduje się blisko przyrządu, głowa dobrze wzniesiona z wysoko skierowanym spojrzeniem, łokcie zwrócone na zewnątrz. — Innem połączeniem zwisu i poskoku jest **zmiana między Zwisem spodem, a Wspi., RR. w.**, wykonywana na liczenie, później dowolnie. Przyrząd: tram. Ćwiczenie to należy możliwie najczęściej stosować. Zmusza ono do pożytecznego ograniczenia wysiłku w celu utrzymania równowagi, do najlepszej formy ruchu i najmniejszej drogi ruchu. Fig. 46.

**543.**  $\frac{1}{2}$  **Zw. npt. pwż. jnż.** — i **Pochód w bok.** Przyrząd: przyścianek. Wykonuje się zgodnie z 541, z tą różnicą, że ćwiczący stoi na jednej nodze, a druga swobodnie zwisa wdół. W czasie ćwiczenia zmienia się na polecenie nogę podpartą tak, że obie nogi jednakowo wiele ćwiczą.

Zwykłym błędem przy tych łatwych ćwiczeniach jest zbyt niski chwyt i oddalenie ciała od przyrządu; oprócz



tego łokcie są często niedość nazewnątrz zwrócone i t. d.

**544. Zw. spd. — i Przemach NN.** Przyrząd: tram podwójny, albo inny przyrząd, dający się połączyć z tramem pojedynczym, np. ławki, liny i t. p. Ćwiczący w Zwisie spodem dwuchwytem, fig. 47, ma głowę pochyloną wtył, tak, że twarz znajduje się pod (górnym) tramem, a obie nogi zwarte po tej samej stronie tramu dolnego. W tej postawie wykonywa się przemach nóg ponad dolny tram na przeciwną jego stronę. Powtarza się to kilka razy (ilość nieparzysta), poczem się zeskakuje i rozpoczyna na nowo to samo ćwiczenie z drugiej strony tramu. Ćwiczenie odbywa się na rozk.: *W P. wyjść. — stań!* albo: *Chwył! Przemach nóg — raz! dwa! trzy!* i t. d. Zeskok może nastąpić po trzecim przemachu na to samo hasło, albo później, na jakąś liczbę nieparzystą. — W miarę większej wprawy łączy się to ćwiczenie z ruchem naprzód, łukowemi krzywiznami. Każdego zeskoku używa się jako odbicia, a ręce na nowo chwytają do nowego przemachu nóg na drugą stronę tramu. Po każdej stronie przyrządu wykonuje się jednakową ilość skoków. Ćwiczenie nazywa się wtedy: **St. bk. — Skok podmykiem** z pochodem wprzód łukami. Zalicza się również do skoków mieszanych.

**545. Zw. tyłem — i Wzn. NN. i Skok wgłęb.** Przyrząd: przyścianek albo tram podwójny. Fig. 48. Zwis tyłem wykonuje się na polecenie w odpowiedniej wysokości z plecami opartymi o przyrząd. Na rozk.: *Wznos nóg — Raz!* podnosi się obie nogi równocześnie, szybko i prosto wprzód, możliwie wysoko, poczem bez zatrzymania i bez rozkazu opuszcza się je powoli do P. pocz. Ruch wykonuje się kilka razy na hasło: *Raz!* poczem następuje skok wgłęb na liczenie *Raz! Dwa! Trzy!* Nogami wykonuje się zamach na *Raz!* wraca się i robi nowy zamach na *Dwa — Trzy!* przyczem w odpowiedniej chwili na-

stępuje zeskok. Ćwiczenie to zalicza się też do skoków wgląb.

**546.**  $\frac{1}{2}$  **Zw. opdn.** wykonuje się ze stania przodem do tramu na rozk.: *Chwyć!* na który obie ręce chwytają tram równocześnie i szybko, palcami zwrócone wprzód, kciukiem wtył (zależnie od grubości łąty podczas ćwiczenia położenie wielkiego palca ulega zmianie, por. 531), poczem na rozk.: *W postawie wyjść. — stań!* przenosi się nogi szybko pod tramem i wprzód, tak, że przy nogach prostych stawy barkowe znajdują się pionowo pod rękami lub przed nimi. Ramiona mogą być wyprężone, klatka piersiowa dobrze wzniesiona między barkami, plecy proste, szyja w ich przedłużeniu, głowa nieco opadnięta wstecz. Por. fig. 49. W tej postawie wykonuje się na liczenie **Zwroty głowy.**

Na rozk.: *Postawa!* wraca się do stania z zachowaniem chwytu rąk, wykonując nogami szybkie drobne kroki wtył, uginając dla ułatwienia ramiona. Głowa ma być przytem wzniesiona i nieco cofnięta.

Ćwiczenie powtarza się kilka razy na rozk.: *To samo — Raz! Dwa!* poczem wraca się do postawy.

**547.**  $\frac{1}{2}$  **Zw. opdn. — i Wzn. N. nrm.** Przyrząd: tram lub t. p. Wykonuje się po przybraniu P. pocz. na rozk.: *Wznos nogi naprzemian, l. (pr.) noga — Raz! Dwa!* i t. d. Wymienioną nogę przenosi się we własnej płaszczyźnie pionowej zupełnie prostą, o stopie zwróconej na zewnątrz, podbiciu wyprężonem, możliwie wysoko, bez innej zmiany w położeniu ciała. Fig. 49.

Po pewnym czasie wykonuje się to ćwiczenie jako chód w miejscu na rozk.: *Chód w miejscu — marsz!* zakończony rozkazem: *Stój!* Obok zachowania dobrej postawy ważne jest przytem możliwie wysokie podnoszenie nogi. Ćwiczenie to wykonuje się również o ramionach skurczonych.



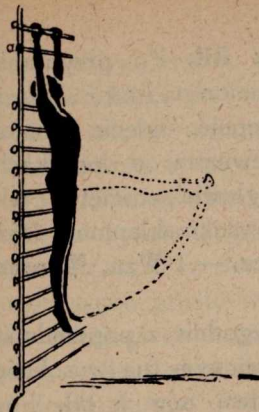


Fig. 48.

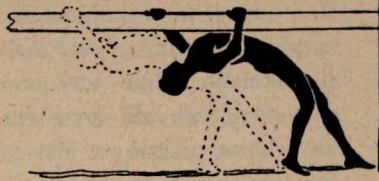


Fig. 51.

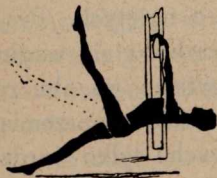


Fig. 49.



Fig. 52.

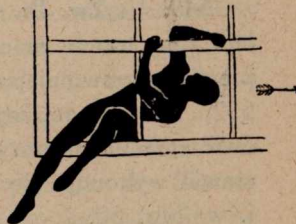


Fig. 53.

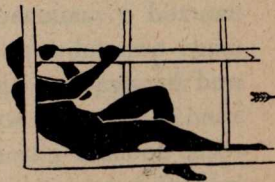


Fig. 54.

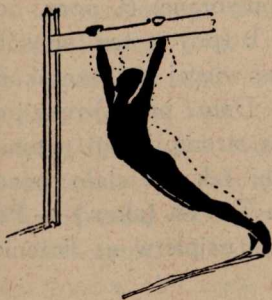


Fig. 50.



Fig. 55.



Fig. 56.

**548.  $\frac{1}{2}$  Zw. opdn. — i Skurcz RR.** Po przybraniu P. pocz. j. w. wykonuje się skurcz ramion na rozk.: *Skurcz ramion — raz! dwa!* na co następuje ugięcie ramion o łokciach silnie zwróconych nazewnątrz, o łopatkach, przyciśniętych do grzbietu, szyi i głowie cofniętej, tak, że klatka piersiowa jest możliwie wysoko sklepiąna. Później wykonuje się  $\frac{1}{2}$  zw. opdn., skcz. — i Wzn. N. nrm. Fig. 49.

**549.  $\frac{1}{2}$  Zw. łk.** wykonuje się zgodnie z poprzednim, lecz przy tramie znacznie wyżej ustawionym (na wysokości piersi) z powolniejszym przeniesieniem nóg w tył. Por. 532. Dla łatwiejszego uzyskania skutecznej formy tego ćwiczenia umieszcza się tram prawie dosiężnie. W tej postawie wykonuje się **Zwr. Gł.** na liczenie oraz **Skurcz RR.** j. w. Fig. 50.

**550.  $\frac{1}{2}$  Zw. opdn. spd. — Pochód rąk** wykonuje się naprzód o ramionach prostych, później o ugiętych. Przyrząd: tram lub t. p. Fig. 51. P. pocz. przybiera się wzdłuż pod przyrządem, piersią ku niemu, chwytając go obu rękami. Ćwiczenie wykonuje się, przestawiając naprzemian ręce, podczas gdy nogi uczestniczą w ruchu tylko bardzo małemi posunięciami, tak, że nie ciągną się po ziemi.

Po przybraniu P. pocz. wykonuje się ćwiczenie podobnie na rozk.: *Ćwicz!*

**551.  $\frac{1}{2}$  Zw. opdn. — i Pochód w bok** (podobnie) o ramionach prostych i ugiętych. Po przybraniu P. pocz. odbywa się ruch na rozk.: *Raz!* w l. (pr.) w ten sposób, że l. (pr.) ręka przenosi się mniej więcej na szerokość dwóch dłoni w swoją stronę, a na *Dwa!* pr. (l.) ręka posuwa się równie daleko w tę samą stronę. Nogi przenoszą się krokami w tę samą stronę, tak, że ciało pozostaje prostopadłe do przyrządu.  $\frac{1}{2}$  Zw. łk. (skcz.) — **Pochód w bok** odbywa się podobnie, najpierw na liczenie, później swobodnie.



Zwykłym błędem przy tem ćwiczeniu, któremu należy przeciwdziałać, jest zbytne zbliżanie ku sobie rąk. Odległość między niemi ma zawsze być równa najmniej szerokości barków, *nigdy* mniejsza.

**552. Zm. między  $\frac{1}{2}$  Zw. opdn. a  $\frac{1}{2}$  Zw. łk.** Przyrząd: tram na wysokości piersi. Wykonuje się na liczenie: *raz!* *dwa!* i t. d. Przy tem ćwiczeniu należy zważać, aby nogi przenoszono prosto wprzód i wtył — a więc bez zбочzenia w którąś stronę, co łatwo przechodzi w zakorzeniony błąd, o ile się od samego początku nie przestrzega dokładności formy. Później wykonuje się to ćwiczenie ze zw. post. wskcz. jako postawą pośrednią.

**553. W Zw. nachwytem, podchwytem, spodem i dwuchwytem** oraz w innych zwisach wykonuje się **Skurcz ramion**. Postępuje się przytem w następujący sposób. Ze zwisu, charakterystycznie nazwanego **Zwisem długim**, ponieważ ciało wisi całym ciężarem na ramionach bez usiłowania, aby je podnieść pracą mięśni, ćwiczy się możliwie wysokie uniesienie ciała bez ugięcia ramion. W ten sposób powstała postawa różni się od poprzedniej tem, że całe ciało podnosi się między barkami, wskutek czego podwyższa się mostek i wewnętrzny koniec obojczyka. Por. fig. str. 88. Taki zwis powinien być właściwą postawą początkową do skurczu ramion, a nazwano go **Zwisem krótkim**.

Ćwiczenie wykonuje się po podaniu formy ruchu na rozk.: *Skurcz ramion* — *Raz!* na co uskutecznia się wyżej omówione uniesienie ciała. Do Zwisu początkowego wraca się na rozk.: *Ramiona prostuj* — *Dwa!* Ruch powtarza się kilka razy. Po zrozumieniu i zadowolającym wykonaniu tego ćwiczenia, powtarza się skurcz na rozk.: *Skurcz!* albo *Raz!* Powrót na rozk.: *Dwa!*

Ćwiczenia te naprzemian się stosuje, a uważać przytem trzeba, aby ciało było zupełnie pionowe, bez bujania,

szyja i głowa nieco cofnięte; w czasie skurczu dobrze jest, jeżeli współwiczający podpira silnie cofnięty kark ćwiczącego; łokcie mają być zwrócone nazewnątrz.

P. pocz. przybiera się na rozk.: *Stań!* a po skończonym ćwiczeniu rozkazuje się: *Wróć!*

**Zw. nachw., skcz. — i Opust ciała w dół** do ramion prostych również ćwiczyć należy. P. pocz. przybiera się przy pomocy współwiczającego, albo skokiem.

**554. Zw. spd. — Rozkład NN.** P. pocz. j. w. Ćwiczenie wykonuje się na rozk.: *Rozkład nóg — raz! dwa!* i t. d. Na hasło: *raz!* przenosi się wyprężone nogi prosto w bok, w swoim kierunku, możliwie wysoko. Na rozk.: *dwa!* znowu się je łączy. Po powtórzeniu ćwiczenia odpowiednią ilość razy rozkazuje się: *Postawa!* albo: *Wróć! — dwa!*, poczem bezpośrednio następuje zeskok. Później zamienia się P. pocz. na Zw. spd. rkr., a rozkładanie następuje natychmiast po łączeniu nóg, na licz.: *raz!* (połączone tempa).

**555. Zw. spd. — Przygotowanie do pływania nogami.** Po przybraniu P. pocz. wykonuje się ruchy pływackie na liczenie: *Raz-dwa! Trzy!* Na dwa pierwsze połączone tempa kurczy się szybko nogi o kolanach dobrze zwróconych na zewnątrz, połączonych piętach i ugiętych ku podudziu, zwróconych na zewnątrz stopach, poczem szybko się nogi pręży nazewnątrz. Na *Trzy!* łączy się wyprostowane nogi. Stopy mają być przez cały czas w płaszczyźnie pionowej stawów biodrowych. Ruch powtarza się stosowną ilość razy.

**556. St. npt. — Wstępowanie pionowe.** Przyrząd: przyścianek, drabina sznurowa lub t. p. Fig. 52. Ćwiczenie zaczyna się na rozk.: *L. (pr.) ręka, pr. (l.) noga — raz!* L. (pr.) ręka chwyta, kciukiem od spodu, palcami z góry, silnie i szybko drugi szczebel nad szczytem głowy, a pr. (l.) stopa staje na najniższym szczeblu; ugięte wskutek



tego kolano ma być zwrócone nazewnątrz, a ciało zbliżone do przyrządu. Głowa ma być nieco cofnięta, wzrok skierowany wysoko. Potem następuje rozk.: *Dwa!* przyczem pr. (l.) ręka zgodnie z powiedzianem chwyta o szczebel wyżej, a l. (pr.) stopa w odpowiedni sposób staje na wyższym szczeblu. Ramiona i nogi, kurcząc się i prężąc naprzemian, pomagają podnosić całe ciało. W ten sposób ćwiczenie trwa na ciągle liczenie, aż po osiągnięciu określonej wysokości rozkazuje się: *Dość! Wróć — Raz! Dwa!* i t. d. przyczem powrót skutecznia się w odpowiedni sposób, przez opuszczanie rąk i stóp o szczebel niżej na każdy liczebnik. Głowa cofnięta o spojrzeniu w górę skierowanem. Przy użyciu drabiny sznurowej ręce chwytają liny boczne (nie szczeble) tuż ponad najbliższym szczeblem. Tylko w ten sposób można przestrzegać zupełnej naprzemianstronności:

*Uw. 1:* Przygotowawczo wykonuje się to ćwiczenie naprzód tylko dwa kroki w górę i wdół przy liczeniu do czterech. *Raz!* na jedną rękę i przeciwną nogę, *Dwa!* na drugą rękę i nogę, *Trzy!* na spuszczenie wyższej ręki i nogi, a *Cztery!* na to samo.

*Uw. 2:* Po nabyciu dostatecznej wprawy i pewności wykonuje się ćwiczenie swobodnie na rozk.: *Ćwicz! Dość! Wróć!*

*Uw. 3:* Po jeszcze lepszym wyćwiczeniu ruch wykonuje się strumieniem w ten sposób, że wstępowanie odbywa się na jednym prześle przyścianku albo na jednej drabinie sznurowej, zstępowanie po najbliższej, dopóki uważa się to za stosowne. Szybkość należy zwiększać stopniowo, lecz ostrożnie.

Najzwyklejsze błędy przy tem ćwiczeniu: spojrzenie zwrócone w dół zamiast w górę, głowa opada wprzód, ręce chwytają za nisko, ciało nie jest zbliżone do przyrządu, łokcie nie są zwrócone na zewnątrz, przenosi się równocześnie rękę i nogę tej samej strony. W celu przeciwdziałania tym i podobnym błędom można przyrząd ustawić skośnie.

**557. Siad — i Przeploty w poziom głową naprzód.** Przyrząd: kraty. Fig. 53. Siad poprzek wykonuje się na polecenie. Następnie rozk.: *Chwyć!*, jeżeli przeplot ma się

odbywać w l. (pr.), ćwiczący l. (pr.) rękę przenosi pomiędzy sobą a kratami poza najbliższą żerdź pionową w l. (pr.) i chwyta podchwytem szczebel poziomy na wysokości piersi, poczem pr. (l.) ręką mijając, poprzednią chwyta ten sam szczebel dalej nachwytem. Następuje rozk.: *Dwa!* na który ramiona z zachowanym chwytem rąk przeciągają ciało głową naprzód do kraty, nad którą znajdują się ręce. Stopy i nogi pomagają przy tem przesunięciu; ręce zachowują chwyt aż do wygłoszenia następnego rozkazu.

Wskutek przesunięcia powstaje znowu siad poprzek, a dalszy przeplot do następnej kraty odbywa się w analogiczny sposób w pr. (l.), a więc przeciwnie co do chwytu rąk, na rozk.: *Chwyt! Dwa!* i t. d.

Po nabyciu dostatecznej wprawy wykonuje się ćwiczenie bez liczenia na rozk.: *Ćwicz!* Zawsze się je ćwiczy strumieniem.

**558. Sd. — i Przeploty w poziom nogami naprzód.** Przyrząd: kraty. Fig. 54. Rozk.: *Chwyt! Dwa.* Na *Chwyt!* ręce chwytają szczebel poziomy przed piersiami, krzyżując przedramiona l. (pr.) ręka nachwytem, a pr. (l.) podchwytem, jeżeli ruch ma się odbyć w l. (pr.) Na *Dwa!* wysiłkiem ramion przenosi się ciało nogami naprzód do następnej kraty na l. (pr.), gdzie przybiera się postawę siedzącą poprzek. Na dalsze liczenie ruch się powtarza.

Po nabyciu wprawy i to ćwiczenie wykonuje się na rozk.: *Ćwicz!* zawsze strumieniem.

**559. Sd. — i Przeploty pionowe.** Przyrząd: kraty. Fig. 55. We wszystkich kratkach najniższego, lub drugiego z kolei rzędu siadają ćwiczący, zwróceniu twarzą w tę samą stronę, poczem podaje się kierunek, w którym nieustannie ma być zwrócone spojrzenie, w celu ułatwienia naprzemianstronności przy wchodzeniu i schodzeniu. Ułatwia to w znacznym stopniu podanie przedmiotu, na który należy patrzeć. Na rozk.: *Chwyt!* chwytają wszyscy za górny szczebel



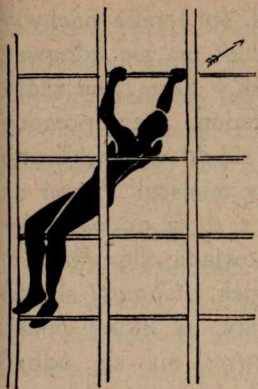


Fig. 57.



Fig. 58.



Fig. 59.

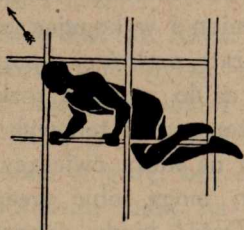


Fig. 60.

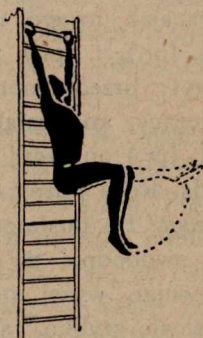


Fig. 61.



Fig. 62.

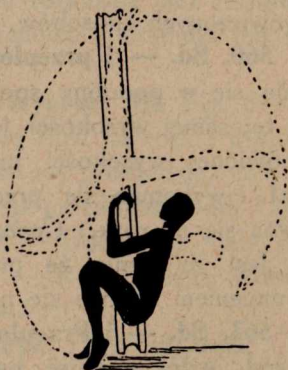


Fig. 63.

kraty powyżej tej, w której siedzą, l. (pr.) ręka nachwytem, pr. (l.) podchwytem, jeżeli przeplot ma się odbywać ze zwrotem w l. (pr.). Następuje rozk.: *Dwa!* na który ćwiczący wskutek skurczenia obu ramion, przy pomocy nóg i ze zwrotem w l. (pr.) wciągają się do wyższej kraty, pozostawiając przez cały czas ręce na miejscu. Potem na nowo rozkazuje się: *Chwyć! Dwa!* i t. d. aż do osiągnięcia pewnej wysokości, poczem zapowiada się *Powrót!* i znowu rozkazuje *Chwyć! Dwa!* Na rozk.: *Chwyć!* składa ćwiczący ręce na górny szczebel kraty, w której siedzi, zwracając uwagę na to, że o ile zwrot ma się odbyć w l. (pr.), l. (pr.) ręka ma mieć nachwyty, a pr. (l.) podchwyty; przedramiona mają być skrzyżowane. Na *Dwa!* ćwiczący, rozluźniając skurcz ramion i wykonując zwrot w l. (pr.) opuszcza się na niższą kratę, na której wpoprzek siada. Ręce pozostają na miejscu aż do nowego rozkazu: *Chwyć!* Po dostatecznym wyćwiczeniu ruch ten wykonuje się swobodnie na rozk.: *Ćwicz!* na który ćwiczący, zachowując wyżej podane przepisy, mogą robić przeploty możliwie szybko, aż do rozk.: *Dość!* kiedy zatrzymują się na kracie, do której w danej chwili doszli. Następny rozk.: *Wróć*, oznacza, że wszyscy mają wracać według wyćwiczonych sposobów. Fig. 56.

**560. Sd. — i przeploty pionowe strumieniem** odbywają się w podobny sposób, lecz tylko co druga krata na tej samej wysokości jest obsadzona, a po osiągnięciu umówionej wysokości przechodzi się na próżny szereg krat i wykonuje się przeploty w dół. Ćwiczenie rozpoczyna się na rozk.: *Ćwicz!*

Jest to jasne, że przy takim wykonaniu ćwiczenia strumieniem zyskuje się na czasie.

**561. Sd. — i Przeploty skośne w górę głową naprzód, wdół nogami naprzód.** Fig. 57. Wykonuje się zgodnie z wyżej powiedzianem, lecz ręce chwytają górny



szczebel kraty, położonej *ukośnie* ponad tą, na której ćwiczący siedzi, w l. lub pr. zależnie od tego, w którą stronę przeploty mają być robione. Przy ruchu wdół nogi najpierw przechodzą, a ręce chwytają za szczebel przed piersiami. Fig. 58. Ćwiczenie wykonuje się posobnie.

**562. Sd. — i Przeploty skośne wgóre i wdół głową naprzód.** Podobnie jak poprzednie, lecz przy ruchu wdół ćwiczący chwyta górny szczebel kraty, położonej *skośnie* poniżej tej, na której się znajduje, w l. lub pr. zależnie od kierunku przeplotów. Fig. 59. Po chwycie opuszcza się ciało tak, że wisi na kolanach i rękach, fig. 60, poczem następuje siad poprzek w odpowiedniej kracie i t. d.

**563. Zw. tł. Skcz. NN. — i Wyprost N. npm.** Po przybraniu P. wyjść. wykonuje się ruch na rozk.: *Wyprost nogi naprzemian — Raz! Dwa! Raz!* i t. d. Fig. 62. Na *Raz!* pręży się l. (pr.) kolano, podnosząc podudzie przodem w górę, bez opuszczenia kolana, tak, że tworzy przedłużenie uda, na *Dwa!* ugina się tę samą nogę; drugą nogę pręży się w podobny sposób na nowe liczenie. Ćwiczy się na liczenie, w obie strony, odpowiednią i równą ilość razy. Po skończeniu rozkazuje się: *Postawa!* na co ćwiczący bezpośrednio schodzi z drabinki lub wykonuje skok, wedł. 545.

**564. Zw. tł. skcz. NN. — i Wyprost NN.** Fig. 61. Po przybraniu P. wyjść. wykonuje się ruch na rozk.: *Wyprost nóg — Raz!* przyczem podnosi się przedudzia, tak, że stanowią proste lub prawie proste przedłużenie ud. Ugina się nogi znowu na rozk.: *Dwa!* — Uda przez cały czas mają pozostać, jak w P. pocz. — Ruch można również wykonać na liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d.

**565. (1/2) Zw. podchw. Wymyk.** Przyrząd: tram. Ćwiczenie to przygotowuje się na tramie, bardzo nisko ustawionym. Ćwiczący obejmuje go podchwycem, poczem oba

kolana podnosi ku przyrządowi możliwie wysoko, fig. 63, głowę silnie przechyla wstecz, a tymczasem ugina ramiona, tak, że może nogi od spodu przenieść ponad tram i na drugą stronę wdół, fig. 63, a wtedy z pomocą prężenia ramion staje w podporze. — Z tej postawy wraca się do wyjściowej odmykiem w odwrotnym kierunku; lecz w zwisie wstępnie należy się chwilę zatrzymać, zanim się nogi lekko i cicho opuści na ziemię. Powoli, w miarę nabywanej możliwości, przenosi się nogi bez ugięcia kolan, podwyższa się tram a potem wykonuje się ćwiczenie także w zwisie nachwytem, Fig. 64. Przy tych ćwiczeniach dokładnie należy przestrzegać, aby pierś nie była ściśnięta. Niekiedy po tem ćwiczeniu daje się **Pp. pd. — i Pochód wbok (rzutami)**.

**566. Zw. pion. ntc.** Przyrząd: liny pionowe, tram poziomy lub t. p. Fig. 65. Ćwiczący o wyprężonych ramionach chwyta rękami liny na równej wysokości, poczem nogi i miednicę przenosi przodem w górę, a głowę i górną część ciała wtył i wdół, tak, że ciało, zupełnie proste, wisi do góry nogami. Wykonanie na rozk.: *WP. wyjść. — stań!* powrót na rozk.: *Wróc — Dwa!* przyczem ciało powoli w przeciwnym kierunku wraca do zwisu zwykłego.

Wykonanie jest tem lepsze, lecz zarazem tem bardziej natężające, im prostsze jest ciało i nogi podczas powolnego ruchu w jedną i drugą stronę.

Najgorszym błędem przy tych ruchach i postawach, jak wogóle przy zwisach, jest wysuwanie barków i głowy wprzód, przez co ściska się klatkę piersiową. Zwykłym błędem jest odbicie nóg, aby je podrzucić w górę; kto tego potrzebuje, niech lepiej niżej chwyta przyrząd i powoli chwyt podwyższa.

Później z położenia pionowego opuszcza się ciało jeszcze dalej ruchem obrotowym dokoła barków, tak nisko,



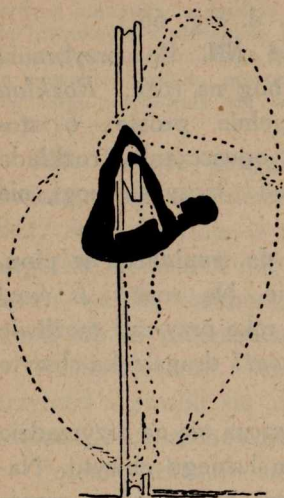


Fig. 64.



Fig. 65.



Fig. 66.



Fig. 67.



Fig. 68.



Fig. 68 a.

jak siły wygodnie pozwalają, a potem przez zwis nastoć wraca się do zwisu pionowego i t. d. Fig. 66.

**567. Zw. NN. p. — i Rozkład NN.** Po przybraniu P. pocz. wykonuje się rozkładanie nóg na rozk.: *Rozkład nóg — raz!* przyczem nogi, zupełnie proste, o stopach, zwróconych nazewnątrz, bez opuszczania, rozkłada się możliwie daleko. Na rozk.: *Dwa!* łączy się nogi, nie zmieniając zresztą postawy i t. d.

**568. Pierwsze przygotowania do wspinania w pion.** Przyrząd: liny pionowe lub żerdzie. Na rozk.: *L. (pr.) ręką chwyt!* obejmuje wymieniona ręka przyrząd możliwie wysoko, na rozk.: *Pr. (l.) ręką chwyt!* druga ręka chwytta przyrząd poniżej pierwszej.

Na rozk.: *Dwa!* obie ręce opuszcza się na przyrządzie do wysokości piersi z zatrzymaniem luźnego chwytu. Następnie powtarza się te same rozkazy, a za każdym razem ręka, która przedtem była niżej, chwytta pierwej i wyżej. Ćwiczenie to ma na celu od początku ustalić porządek w użyciu rąk podczas wspinania. — Nie jest zatem samo przez się zwisem we właściwym znaczeniu, lecz tylko (przejsściowem) przygotowaniem do niego.

Mniej więcej w ten sam sposób odbywa się pierwsze ćwiczenie nóg, w celu wyuczenia ich chwytu. Ćwiczący, stojąc przed przyrządem, najlepiej przed żerdzią, obejmuje ją nogami, przyczem lewa i prawa noga naprzemian mają być przed lub za żerdzią. Noga, znajdująca się ztyłu, stopą nieco zwrócona do środka, opiera się o żerdź podbiciem, podczas gdy druga noga, zwrócona nazewnątrz o przyrząd, opiera się zewnętrzną tylną częścią stawu skokowego. W tej postawie ćwiczy się nogi do pomocy we wspinaniu przez ściskanie przyrządu podczas prężenia kolan. — Łącznie z ćwiczeniem ramion i nóg we właściwym chwytaniu przyrządu, ćwiczyć należy również *podciąganie nóg*, podczas, gdy ciężar ciała wisi na ramionach.



*Uw.:* Układanie nóg i ich zmianę przy wspinaniu ćwiczy się niekiedy z korzyścią w siadzie na ławeczce, którą w tym celu ustawia się równolegle z szeregiem pionowych przyrządów, żerdzi lub lin. — Po uchwyceniu pionowego przyrządu rękami, ćwiczy się zmianę nóg na powolne liczenie, przyczem przy każdej zmianie trzeba baczyć, aby nogi znajdowały się we właściwym położeniu i aby oddalały przyrząd *od* ciała.

### 569. Drugie przygotowanie do wspinania w pion.

Ćwiczący stoi na ziemi naprzeciw przyrządu. Na rozk.: *Raz!* ręce chwytają w przepisany sposób, na *Dwa!* podciąga się kolana, a nogi obejmują przyrząd j. w., każdym razem według osobnego rozkazu, co do ich położenia przed lub za przyrządem.

Następuje rozk.: *Nogi w dół!* przyczem nogi puszczaają przyrząd i powoli się prostują, aż do osiągnięcia ziemi stopami, ręce zachowują poprzedni chwyt.

Potem rozkazuje się na nowo: *Skurcz nóg — Raz!* na co nogi mają objąć przyrząd jak poprzednio, lecz noga, która przedtem była przed przyrządem, teraz ma się znajdować za nim i przeciwnie. Na rozk.: *Dwa!* opuszcza się nogi, poczem następuje rozk.: *Postawa!* Jeszcze raz ponawia się chwyt rąk, zmieniając ich wzajemne położenie.

### 570. Trzecie przygotowanie do wspinania w pion.

Na rozk.: *Raz!* ręce chwytają j. w., na *Dwa!* podciąga się kolana j. w., a stopy silnie ściskają przyrząd, aby się na nim utrzymać; potem rozkazuje się *Raz — dwa!* przyczem stopy jeszcze mocniej ściskają przyrząd, nogi się prostują, a ręce przenoszą się wyżej, mijając się wzajemnie. Dolna ręka chwytą przyrząd możliwie wysoko ponad drugą, która obejmuje przyrząd bezpośrednio poniżej. W ten sposób dalej się ćwiczy, zmieniając nogi, na liczenie, zależnie, od przyzwyczajenia i możliwości. Powrót odbywa się na rozk.: *Wroc!* przyczem naprzód opuszcza się tułów przez ugięcie kolan, potem wykonuje się ruch w dół, przestawiając ciągle ręce, podczas gdy chwyt nóg o tyle się rozluźnia, że zsuwają się wzdłuż przyrządu. Przy

ćwiczeniu na wolno wiszącym przyrządzie stopy przenosi się nieco wprzód, w każdym razie oddala się od niego miednicę, tak, że przyrząd nie dotyka ciała ani nóg powyżej kolan. Tułów przez cały czas ma być zupełnie prosty, głowa wzniesiona i cofnięta.

Jeżeli z jakiegoś powodu ruch ma być wstrzymany, dzieje się to na rozk.: *Dość!* na co ćwiczący znowu ma przyrząd ściągnąć rękami i nogami dość silnie, aby się zatrzymać. Schodzenie wykonuje się następnie na rozk.: *Ćwicz!*

*Uw.:* Jest rzeczą ważną, aby ćwiczący wszystkim wymaganiom tych przygotowań odpowiadali, a to dlatego, aby ruch główny, wspinanie pionowe, otrzymał swój właściwy charakter jako zwis. Jeżeli obie ręce obejmują ten sam pionowy przyrząd, zbliżają się do siebie bardziej, aniżeli przy dobrym zwisie być powinno. Lecz jeżeli nogi wykonują główną pracę dźwigania ciała, a ramiona tylko pomagają, ustawienie piersi może i powinno być prawidłowe.

**571.** Po dostatecznem stosowaniu tych ruchów przygotowawczych wykonuje się ćwiczenie swobodniej. **Wspinanie w pion** wykonuje się wtedy na rozk.: *Ćwicz!* a każdy ćwiczący wspina się według podanych przepisów, niezależnie od współćwiczących, bez rozkazów lub liczenia. Fig. 67. Ilość chwytów powinna być nieparzysta, najmniej trzy chwyt.

Wspinanie ćwiczy się tak długo, aż wszyscy umieją wspinać się szybko i lekko oraz dokładnie według podanych wskazówek. Jeżeli prowadzący zauważy najmniejszą trudność u *kogokolwiek*, rozkazuje: *Dość!* poczem na rozk.: *Wróć!* wszyscy schodzą.

Przy schodzeniu zawsze górna ręka naprzód przenosi się poniżej dolnej, kolana mają być podciągnięte i obejmować przyrząd. Gdy ćwiczący dosięgną ziemi, stają przed przyrządem, aż prowadzący zapowie zmianę ćwiczących lub ćwiczenia.

Prowadzący ma zważać, aby zmieniano nogi przy schodzeniu, aby nie zakorzeniło się przyzwyczajenie chętniejszego stosowania jednego lub drugiego ich położenia.



### 572. Wspinanie w pion, wzwyż i Pochód rąk wdół.

Do wspinania używa się przy tem ćwiczeniu tylko co drugiej liny, do schodzenia natomiast również sąsiedniej, wskazanej przez prowadzącego.

Wspinanie wykonuje się, jak wyżej opisano.

Na rozk.: *Dość!* ustaje wspinanie, na *Chwył!* ćwiczący jedną ręką chwytą we wskazany sposób wolną linę i znajduje się w zwisie między dwiema linami.

Na rozk.: *Wróc!* rozpoczyna się ruch wdół w postawie wiszącej na ugiętych ramionach w ten sposób, że ręce równocześnie nieco rozluźniają chwyt i zaraz równocześnie linę chwytają na równej wysokości (**pochód rzutami**).

Sprężystość ramion jest przytem siłą pomocniczą zarówno przy puszczaniu, jak i ponownem chwytaniu liny.

Podczas schodzenia prowadzący może rozkazać: *Dość!* aby przegłądać i poprawić postawę i wzmocnić wpływ ćwiczenia. W tym celu można również ramiona prostować i na nowo ugiąć na osobne rozkazy, poczem ćwiczenie się ponawia i kończy na rozkazy.

**573. Wspinanie w pion, po nim schodzenie skośnie wdół, później wspinanie w pion w linji poziomej, wkońcu wspinanie w pion skośnie wzwyż.** Przyrząd: liny albo żerdzie. Fig. 68 i 68 a. Ruch w l. (pr.) odbywa się w ten sposób, że l. (pr.) ręka chwytą najpierw za najbliższą żerdź lub linę, potem przenoszą się na nią obie nogi, obejmując ją jak przy wspinaniu, wkońcu przenosi się pr. (l.) rękę, poczem ten sam ruch się powtarza z przestrzeganiem zmiany nóg przy każdym przeniesieniu.

Oczywiście, że przy każdym przeniesieniu kolana się wyżej podciąga, a następnie pręży, aby uzyskać skośny kierunek. Ruchu przyrządu trzeba użyć dla ułatwienia chwytu sąsiedniej liny lub żerdzi. Zresztą przestrzegać trzeba, aby ćwiczone ruch naprzemian w obie strony.

**574. Zw. poz. — Wspinanie w miejscu.** Fig. 69. Przyrząd: Nisko zawieszona lina skośna lub tram. Zwis poziomy pod przyrządem wykonuje się w ten sposób, że ręce, każda ze swojej strony, obejmują linę lub tram, a jedną nogę przerzuca się przez przyrząd, tak, że ciało wisi na jednym podudziu i obu rękach. Głowa ma być cofnięta, a tułów prosty, równoległy do przyrządu. Noga swobodna ma zwisać skośnie wdół nazewnątrz, o wyprężonym podbiciu i zwróconą nazewnątrz stopą; w miarę wyrobienia ramiona się ugina, skutkiem czego klatka piersiowa wznosi się bliżej do przyrządu.

W tej postawie wykonuje się zmianę położenia nóg na rozk.: *Zmiana — Raz! Dwa!* i t. d., na każde hasło przerzuca się swobodną nogę ponad przyrząd, gdzie zajmuje położenie nogi przeciwnej, która w odpowiedniej chwili opuszcza przyrząd i przenosi się wdół nazewnątrz, do położenia, przepisanego dla nogi swobodnej. W czasie ćwiczenia ciąglego przestrzegać należy, aby forma stawała się coraz lepsza, a szczególnie tego, aby ćwiczący wisił dobrze na podudziu, tak, żeby powstał kąt bardzo ostry w stawie biodrowym i kolanowym. Por. 534.

Ćwiczący wraca do postawy, zdejmując nogę z przyrządu, poczem powoli opuszcza nogi na ziemię i przybiera postawę pionową, a następnie puszcza linę ostrożnie, aby nie przeszkadzać komuś, kto może się jeszcze na niej znajduje.

Przyrząd do tego wspinania jest poziomy albo skośny. Nachylenie może być bardzo rozmaite. Trudność ćwiczenia zwiększa się, jak łatwo zrozumieć, w miarę, jak przyrząd zbliża się do pionu.

**575. Zw. poz. — i Wspinanie wzwyż głową naprzód i wdół nogami naprzód.** Fig. 70. Post. pocz. j. w. Jeżeli ćwiczący wisi na pr. (l.) podudziu, to l. (pr.) ręka chwyta wyżej, a ruch odbywa się na liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d.



Na *Raz!* ćwiczący pr. (l.) ręką chwyta przyrząd możliwie daleko ponad poprzednią górną ręką, a wolną l. (pr.) nogę przerzuca ponad przyrząd i przyciąga do bliższej ręki; noga ta stawem kolanowym, tworzącym bardzo ostry kąt, spoczywa na przyrządzie. Na *Dwa!* wykonuje się te same ruchy drugą ręką i nogą i w ten sposób ćwiczy się dalej na liczenie aż do rozk.: *Dość!* na który wspinanie ustaje, poczem powrót następuje na rozk.: *Powrót Raz! Dwa!* Trzeba przytem spamiętać, że na rozk.: *Raz!* ręce pierwszy raz pozostają na miejscu, a tylko nogi zmieniają położenie. Następnie wykonuje się ruch wdół zgodnie z tem, co powiedziano przy wspinaniu odnośnie do przenoszenia rąk i nóg, lecz w odwrotnym kierunku.

Przy ruchu wdół, wkrada się łatwo, jako błąd, bujanie ciała z jednej strony na drugą; tułów powinien być możliwie nieruchomy, tak przy ruchu wdół, jak i wgórę. Na to zważać należy od samego początku ćwiczenia. Niekiedy broda opada wtył, albo dótka klatki piersiowej. Piers nie znajduje się w należytem położeniu pod przyrządem, a dźwigające kolano nie dość wysoko obejmuje przyrząd.

Po nabyciu dostatecznej zręczności w tem ćwiczeniu zaprzestaje się liczenia, ale trzeba przyzwyczaić ćwiczących do zachowania rytmu właściwego temu ruchowi, poczem wykonuje się ćwiczenie strumieniem; dlatego przyrząd musi stać w połączeniu z innym przyrządem, nadającym się do zejścia. — Przyrząd taki powinien służyć również do ćwiczenia ruchu w przeciwnym kierunku, tak, że po nim może się odbywać wspinanie wgórę, a po linie skośnej schodzenie wdół; sposób ten jest ważny dla uzyskania jednakowo wielkiej zręczności w obydwu wypadkach.

**576. Zw. poz. nastoć i Wspinanie.** Przyrząd: lina skośna, stosownie nachylona żerdź lub t. p. Fig. 71. Do formy stosuje się to, co wyżej o wspinaniu powiedziano,

z wyjątkiem zmiany położenia ciała, które ma wprowadzić w tem ćwiczeniu to samo pochylenie, co w poprzednim, lecz głowa i tułów są niżej, a nogi i stopy wyżej. Tułów ma być równoległy do przyrządu, mięśnie grzbietu i łopatek z pomocą ugiętych ramion dobrze unoszą pierś i przenoszą tułów w kierunku ruchu. Noga dźwigająca ma być silnie ugięta w stawie biodrowym i kolanowym, noga wolna prosta bez sztywności, zwrócona nazewnątrz, swobodnie zwisa od stawu biodrowego.

Również ta forma ruchu wyćwicza się naprzód na miejscu, na liczenie, którego się później zaprzestaje, jak w poprzednich ćwiczeniach; wykonuje się strumieniem, a po nabyciu wprawy w obu kierunkach.

Ruch wdół w zwisie poziomym nastoć poprzedza często jakiś inny ruch w górę, np. wstępowanie, wspinanie pionowe i i., jak to wyżej zaznaczono.

**577. Zw. spd. — i pochód rąk.** Przyrząd: pozioma lub skośna drabina, tram i t. p. Wykonanie polega na tem, że w zwisie spodem przenosi się ciało w kierunku plec przez kolejne przestawianie rąk w równych odstępach, nie zmieniając zresztą prostego położenia ciała, z głową dobrze cofniętą a nogami zwartymi i prostymi, o stopach zwróconych nazewnątrz. Ćwiczenie wykonuje się z początku o ramionach prostych, później o ugiętych. Rozkazy: *Stań! Ćwicz! Dość! W dół!* i t. d. Później strumieniem na rozk.: *Ćwicz!* — Po nabyciu wprawy wykonuje się **Pochód rzutami** w tej samej P. t. zn. przenosi się równocześnie obie ręce, lecz tylko, jeżeli można przy tem zachować najlepszą postawę.

**577 a.** W podobny sposób odbywa się **Zw. spd. — i Pochód rąk z przenoszeniem Gł. npm.** Fig. 72. Ćwiczenie to różni się od poprzedniego tem, że po każdym posunięciu ręki, prostując ramiona, przenosi się głowę popod przyrząd na jego drugą stronę, gdzie znowu ramiona się ugina.



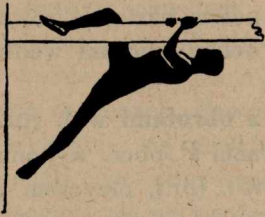


Fig. 69.

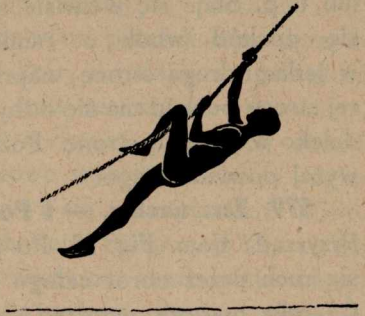


Fig. 70.



Fig. 71.

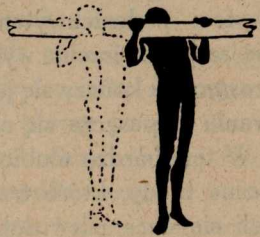


Fig. 72.

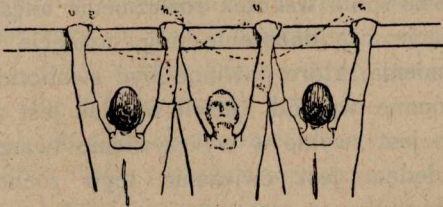


Fig. 73.

**578. Zw. nachw. — i pochod w bok.** Przyrząd: tram lub t. p. Staje się w zwisie nachwytem, poczem wykonuje się pochod w bok o ramionach prostych i ugiętych w jedną i drugą stronę; naprzód posuwa się rękę, w której stronę pochod ma się odbywać, potem następną równie daleko w tę samą stronę. Później **Pochód rzutami** według wyżej powiedzianego.

**579. Zw. nachw. — i Pochód z obrotami w l. (pr.).** Przyrząd: tram. Fig. 73. Po przybraniu P. pocz. wykonuje się ruch przez obrót całego ciała w l. (pr.), przyczem pr. (l.) ręka puszcza przyrząd, a głowa cofnięta przenosi się pod tram. Po ukończeniu obrotu, tak, że ciało znowu jest zwrócone do łąty, chwyta pr. (l.) ręka łątę podchwytem, zawsze po tej samej stronie. Dalsze zwroty odbywają się w tym samym kierunku, a ręce chwytają naprzemian podchwytem i dwuchwytem; ruchy powtarza się stosowną ilość razy. Ćwiczenie wykonuje się o ramionach *skurczonych* i *prostych*, a kończy się je często wymykiem. — Przy przygotowaniu dopuszcza się chwyt przejściowy ręki przenoszonej.

W tem bardzo ulubionem ćwiczeniu zdarzają się wielkie i liczne błędy, które trzeba zauważyć, poprawić i usunąć, jeżeli się chce mieć dobre ćwiczenie, a nie jedynie próbę siły bez wartości a nawet szkodliwą. Takimi błędami są: ściągnięcie głowy ku piersiom i pracującemu ramieniu, trzymanie tego ramienia przy klatce piersiowej, ściągnięcie obu barków ku sobie wskutek rozluźnienia mięśni łopatkowych, napięcie i podnoszenie nóg, napięcie i skręcenie wolnego ramienia, które powinno być swobodne i wiotkie, dłonią zwrócone wprzód. Jeżeli wysiłek jest zbyt wielki, widoczne to jest zwykle w wykrzywieniu twarzy. Również zwykłym błędem jest ćwiczenie tego ruchu obrotami tylko w jedną stronę, czego starannie należy unikać.

**580. Zw. pion. — i Poch. w pion. rękami.** Przyrząd: 2 liny pionowe, pomiędzy którymi staje się w zwisie pio-



nowym, na rozk.: *Chwyć!* dotyczący chwytu rąk i *Stań!* na który się ramiona kurczy. Następnie rozkazuje się: *Ćwicz!* na co ruch się rozpoczyna przez kolejne przeniesienie rąk, każdej na swojej linii, o jednakową odległość za każdym chwycem. Jeżeli ruch ma zostać wstrzymany, rozkazuje się: *Dość!* Każdy ćwiczący ma wtedy stanąć w zwisie pionowym o jednakowo wysokim chwycie i ugiętych ramionach. Powrót odbywa się na zapowiedź: *Wróć!* i wykonuje się zwykle pochodem rzutami (572) w ten sposób, że obie ręce równocześnie rozluźniają chwyt i zsuwają się po przyrządzie na połowę długości ramienia, lub więcej, po dostatecznym wyćwiczeniu, poczem znowu silnie chwytają, aby ruch powstrzymać, lecz zaraz na nowo chwyt rozluźniają i t. d. aż do osiągnięcia ziemi.

Ruch wykonuje się szeregiem, a po osiągnięciu ziemi stają ćwiczący między linami aż do rozk.: *Zmiana — marsz!* na który nowa grupa ćwiczących zajmuje ich miejsce, a poprzedni wracają na dawne miejsce, albo idą naprzód, aby uwidocznic podział na tych, którzy jeszcze nie ćwiczyli i tych, którzy już ćwiczenie skończyli; mogą równocześnie z pochodem pionowym współtowarzyszy wykonywać jakieś inne ćwiczenie, np. równoważne; w ten sposób się postępuje, aż wszyscy ćwiczenie wykonają.

**581. Zw. poz. ntć. — i Pochód obrotowy.** Przyrząd: lina skośna. Po przybraniu P. z ciałem, wiszącym na obu rękach o ugiętych ramionach i na l. (pr.) podudziu, fig. 74, wykonuje się ruch na rozk.: *Ćwicz!* przyczem ciało przenosi się w l. (pr.), a ręce linę na nowo chwytają, l. (pr.) ręka bliżej, fig. 75, a pr. (l.) ręka powyżej dźwigającej nogi l. (pr.), fig. 76. Następnie oba ramiona wspólnie dźwigają ciężar ciała, podudzie opuszcza linę i obie nogi podciągnięte i zwarte przenosi się o pół obrotu w pr. (l.) pod liną, poczem pr. (l.) podudzie przerzuca się przez nią powyżej chwytu rąk, fig. 76. W ten sam sposób

ćwiczy się dalej w pr. (l.) i t. d., fig. 77 i 78, aż ruch przejdzie w zwykłe wspinanie albo w inną formę ruchu na innym przyrządzie, jak np. druga lina skośna, lina pionowa, żerdź, drabina i t. p., wskutek czego ćwiczenie wykonywać można strumieniem.

W odniesieniu do samej formy ruchu należy zważać, aby i przy przenoszeniu plecy pozostały proste, głowa dobrze cofnięta, aby ręce za każdym razem wykonywały tylko jeden chwyt, w dużej odległości od siebie, — najmniej na szerokość barków.

Przygotowaniem do tego ćwiczenia jest obrót w miejscu w zwisie poziomym lub w zwisie poziomym nastoć, przy czem najpierw wykonują ruch ręce, potem nogi.

W miarę zwiększonej możności utrzymuje się podczas przenoszenia całe ciało prosto w płaszczyźnie poziomej, albo zmienia się ćwiczenie w ten sposób, że w chwili dźwigania ciężaru ciała przez ramiona opuszcza się zupełnie proste nogi, fig. 76, i prostuje się ramiona do zwisu pionowego, potem kurczy się na nowo ramiona, podnosi się proste nogi i odnośne podudzie składa się powoli na linie; ruch nazywa się wtedy: **Zw. poz. ntć.** — i **Pochód obrotowy z opustem nóg i skurczem RR.** Później stopniuje się to ćwiczenie do **Pochodu obrotowego obunóż**, który tem się od poprzedniego różni, że nóg się nie rozdziela i oba podudzia równocześnie składa się na linę.

**582. Formy zabawowe: Zw. poz. — i Wsiad 2 zamachami do siadu jnż.** potem w  $\frac{1}{2}$  siadzie, w bok, powrót do Zwisu poziomego spodem, wsiad z drugiej strony, pochód w bok, zakończony podporem przodem i zeskokiem wtył. Przyrząd: tram.

**583. Zw. poz. — i Wsiad 1 zamachem do siadu jnż.** potem pochód w bok w podporze przodem, odmyk, wymyk, powrót do zwisu poziomego spodem, wsiad jednym





Fig. 74.



Fig. 75.

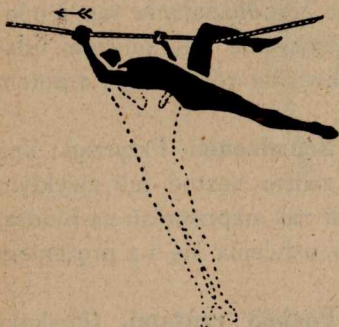


Fig. 76.



Fig. 77.



Fig. 78.



Fig. 79.

zamachem drugą nogą, pochód w bok w podporze, zeskok wprzód pod przyrzędem... Przyrzęd: tram.

**584. Zw. poz. — i Wsiad, potem Siad jnż. — i Opadanie wprzód i wtył.** Przyrzęd: luźna lina pozioma. Opadanie to jest ruchem bujającym z zachowaniem siedzącej postawy i chwytu rąk. Por. fig. 81.

**585.** Ten sam wsiad jak poprzednio, poczem **Sd. ppk. — Opadanie wprzód.** Fig. 80.

**586. Zapasy** dwóch na luźnej linie poziomej. Wsiad j. w. jednym lub dwoma zamachami, poczem przeciwnicy ostrożnie się do siebie zbliżają. Fig. 81 i 82. Potem zaczynają się zapasy, wykonywane głównie nogami i celowymi bujaniami dokoła liny, podczas gdy ręce trzymają ją silnym chwytym, fig. 83 i 84. Kto dotknie ziemi nogą lub inną częścią ciała, przegrał. Ćwiczący tylko lekko powinni się potrącać przy stałym współdziałaniu rąk i nóg. Unikając wzajemnego przytrzymywania się, powinni udanym atakiem spowodować zachwianie równowagi, a potem wykonać silniejszy napad.

**587. Zw. pion. utć. — i Schodzenie.** Przyrzęd: lina pionowa; zejście powolne w zwisie nastoć lub zwykłym zwisie pionowym ze składaniem rąk naprzemian na biodra, albo z zatrzymaniem się w celu ustalenia się i z prężeniem ramion w bok.

**588. Zw. pion. ntć. — i Pochód rzutami.** (Poskoki RR.). Przyrzęd: 2 liny pionowe. Po przybraniu postawy wiszącej nastoć (566) ćwiczy się silne kurczenie stawów biodrowych i kolanowych, naprzemian z ich zupełnem i szybkim prężeniem do zwisu pionowego nastoć. Dwaj współćwiczący przytem naciągają i nieco zbliżają liny, oraz pomagają ćwiczącemu, jeżeli tego potrzeba.

W miarę nabywania większej pewności, ćwiczący, łącznie z prężeniem wymienionych stawów, silnie ugina ramiona, a równocześnie obie ręce posuwa jednakowo daleko w górę



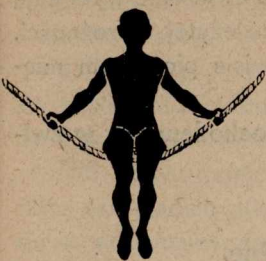


Fig. 80.

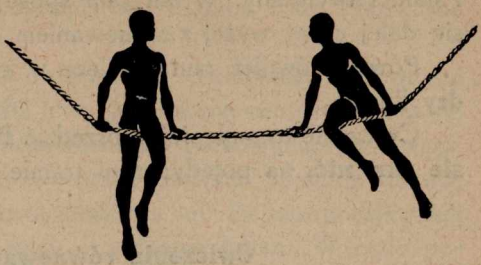


Fig. 81.



Fig. 82.



Fig. 83.

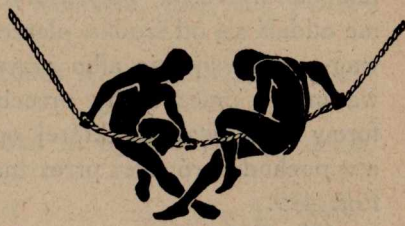


Fig. 84.

i silnie chwyta liny. W ten sam sposób ćwiczenie wykonuje się dalej coraz wyżej z zachowaniem należytej ostrożności.

Powrót również rzutami, lecz w zwisie pionowym między linami.

Ćwiczenie to najlepiej poprzedzić **Pochodem rąk w zwisie rkr. ntć.** na pojedynczym tramie.

### Ćwiczenia równoważne.

**589.** Każda zmiana położenia ciała wymaga większej lub mniejszej zdolności przywrócenia i zachowania równowagi. A ponieważ równowaga ma największe znaczenie dla odpoczynku jako też i dla pracy i dla oszczędzania sił, widać stąd, jak ważne jest wyćwiczenie tej zdolności. Ruchy ciała przeważnie są także w pewnej mierze ćwiczeniami równoważnymi, a używa się ich jako takich, o ile bardziej od innych ćwiczą zdolność zachowania równowagi w utrudnionych położeniach. — W ćwiczeniach równoważnych używane formy ruchu wzięte są częściowo z innych rodzajów ruchu. Niema osobnej formy, dla tych ćwiczeń charakterystycznej.

**590.** Zachowanie równowagi utrudnia się przez zmniejszenie powierzchni podparcia, przez podniesienie ogólnego punktu ciężkości ciała, przez brak stałości podstawy i przez takie formy ruchu, przy których linja ciężkości ciała znacznie oddala się od środka płaszczyzny podparcia. — Równowagę zachowuje się albo przywraca w takich utrudnionych warunkach przez ruchy przeciwważne, przez taką zmianę formy ruchu, wskutek której opuszcza się punkt ciężkości, a w pochodzie również przez znaczne zwiększenie szybkości. Por. 419.

**591.** Ćwiczenia równoważne wykonuje się częścią na ziemi, częścią na osobnych przyrządach, odpowiadających przedmiotom i przeszkodom, zdarzającym się w życiu.



Najzwyczajniejsze takie przyrządy są: kładka, tram i ławeczka z osobną listwą.

**592.** W niektórych ćwiczeniach równoważnych wymaga się wielkiej dokładności formy, w innych znowu pozwala się na dowolne ruchy przeciwważne dla zachowania równowagi.

**593.** Zachowanie równowagi podczas pochodu na wąskim przyrządzie ułatwia silniejsze lub lżejsze poddawanie się w odnośnych stawach i uginanie kolan. W razie potrzeby pochyla się ciało aż do przyrządu. Kto zupełnie straci równowagę na wysokim przyrządzie, powinien się schylić, chwycić przyrząd, w końcu sięść na nim, lub przejść do zwisu poziomego pod nim, a potem znowu wejść na przyrząd jednym lub dwoma zamachami wedł. 582 i 583.

**594.** Przy ćwiczeniach równoważnych wzrok ma być wysoko skierowany, a ćwiczący nogą wykraczającą wyczuwa przyrząd. Ćwiczenia te wykonuje się w postawach stojących,  $\frac{1}{2}$  stojących i siedzących.

Następujące ćwiczenia równoważne należy stosować:

**595.** Wykr. (zakr.) wprost, lub wskos wedł. 456 oraz kroczenia wprzód, fig. 85, (wprzód nazewnątrz, fig. 86, wtył nazewn. i wtył) z wyprężonem podbiciem, tak, że tylko końce palców poruszonej nogi dotykają ziemi. Kroki te są nieco skrócone; później wykonuje się podobne ćwiczenia we wspięciu.

**596.** (RR. w.) Wkr. — i Wspięcie. (RR. w.) Zwcie., wkr. — i Wspięcie.

**597.** Npt., wsp. — i Skurcz N. npm. (lekkie oparcie rękami).

**598.** Chw. bd. — i Skurcz N. npm. z wytrzymaniem, przechodzi w *St. skcz. N.*

**599.** Skcz. N. — i Zm. N. (chw. bd.) (chw. k.) (skcz.) (RR. w.). Por. fig. 88.

**600.** Powolny pochód wspięty naprzód albo wtył, także z RR. w. na narysowanej kresce, później na listwie. Por. 457.

**601. Npt. N. p. — i Wspięcie.** Przyrząd: tram lub inny; lekkie oparcie rąk, później bez oparcia i na przyrządzie, trامية, ławeczce lub innym.

**602. Wsp., wkr. — i Pochód dostawny wprzód (wtył),** potem przestawny na liczenie. **Wkr. — i poch. p. z przysiadem.** Przyrząd: Nisko ustawiony tram, kładka lub ławeczka z listwą. Fig. 87.

**603. Wkr., wsp. — i Poch. p. (t.) ze zmianą N.** Później w **Zwcie. wkr.** Niski przyrząd. Ćwiczenie to powinno być poprzedzone pochodem we **wspięciu**, przy którym stawia się stopę przed stopą, i jak poprzednie odbywa się strumieniem bez osobnych rozkazów.

**604. (RR. w.) Wsp. i (RR. w.) Psd. — i Skr. Gł. oraz Chw. bd. (wskcz.) — i Kroczenia wprz. nazewn. i wtył nazewn.** w tych postawach. Rozkazy j. w. albo liczenie. **Wkr. — i Poch. wprz. z Kl. jnż.** jako postawą pośrednią.

**605. Wzn. N. w bok (chw. bd.) (RR. w.)** wykonuje się na ziemi, trامية lub kładce. Na rozk.: *L. (pr.) N. wznies wbok — Raz!* przenosi się ciężar ciała na pr. (l.) nogę, a l. (pr.) nogę zupełnie wyprężoną przenosi się prosto w bok, jak wysoko staw biodrowy pozwala. Zresztą ciało ma być proste, o dobrej postawie. Na rozk.: *Opuść — Dwa!* wraca noga na poprzednie miejsce, albo po pewnem ćwiczeniu ustawia się przed lub za nogą stojącą na rozk.: *Wznos nogi wbok, pochod naprzód (wtył) i t. d.* Później przenosi się nogę do środka i znowu w bok na jedno tempo na rozk.: *Przenos nogi do środka i wbok — Raz — dwa!* Ze St. kr. przechodzi się do  $\frac{1}{2}$  Kl., **St. N. p. i i.**

**606. Skcz. N. — i Zgięcie i Wyprost stopy (chw. bd. i i.)** Fig. 88. Po przybraniu P. pocz. wykonuje się ruchy nóg na rozk.: *Zgięcie i wyprost stopy — Raz! Dwa!* Na Raz! ugina się stopę, możliwie wysoko ku podudziu, na Dwa! pręży się podbicie możliwie doskonale. Przez ten





Fig. 85.



Fig. 86.

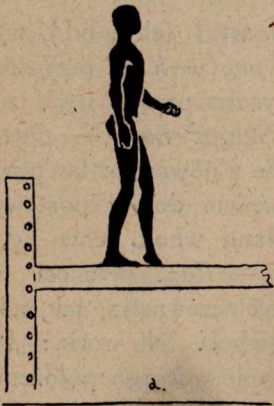


Fig. 87.



Fig. 88.

czas podniesione kolano ma pozostać dokładnie jak w P. wyjśc. — Ćwiczenie wykonuje się jednakowo w obie strony, a w razie potrzeby przygotowuje z oparciem.

**607. Skcz. N. — i Wyprost N. wprz.** (chw. bd.) (chw. k.) (RR. w.). Na rozk.: *Wyprost nogi — Raz!* podnosi się podudzie przodem w górę, o ile możliwie do zupełnego wyprężenia kolana. Na rozk.: *Dwa!* wraca podudzie do położenia pierwotnego. Kolano ma przytem pozostać na tej wysokości, co w P. pocz., nie wolno go zatem opuścić.

**608. Skcz. N. — i Zmiana NN.** (chw. bd.) (szybka zmiana). Na rozk.: *Zmiana nogi — Raz!* wraca noga podniesiona na ziemię, a drugą kurczy się możliwie szybko do położenia wstępnie. Dwa tempa w ten sposób łączą się w jedno. Później ćwiczy się na liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d.

*Uw.*: Nadzwyczaj starannie należy przestrzegać, aby sama zmiana odbywała się z największą szybkością, a zatrzymanie się następowało w St. N. skcz. Por. 598.

**609. Skcz. N. — i Wyprost N. wtył** (chw. bd.), wykonuje się na rozk.: *Wyprost nogi wtył — Raz!* przyczem całą nogę przenosi się możliwie wysoko prosto wtył, zupełnie ją wyprężając. Na rozk.: *Skurcz nogi — Dwa!* przenosi się nogę o ugiętym kolanie z powrotem ku przodowi, możliwie wysoko, z zachowaniem dobrej postawy.

**610. Skcz. N. — i Przenos kolana w bok.** (chw. bd.). Na rozk.: *Przenos kolana w bok — Raz!* przenosi się ugiętą nogę, bez opuszczania kolana nazwewnątrz, tak, aby o ile możliwe, skierowana była w bok. Na rozk.: *Do środka — Dwa!* powraca noga do pierwotnego położenia i t. d. Należy przytem zachować pionowe położenie ciała.

**611. Skcz. N., wspi. — i Skurcz (Wzn.) N. npm.** (chw. bd.) wykonuje się, jak wyżej opisano, na rozkaz, częścią na liczenie, częścią swobodnie w rozmaitych taktach, lecz zawsze z szybką zmianą, tak, że zatrzymanie następuje w Skcz. N. ze wspi.



**612.** Wymienione ćwiczenia równoważne można również wykonywać w **skcz.**, **chw. k.** i **RR. w.**, jakoteż w połączeniu ze zwykłymi, prostymi ruchami ramion, **Skurczem**, **Wyprostem** i **Wznosem**, wykonywanymi podczas ćwiczenia.

*Uw.:* Jako ruchów równoważnych używa się także innych ruchów nóg, mianowicie takich form ruchu, przy których płaszczyzna podparcia jest znacznie zmniejszona.

**613. Ppk., wsp. — i Pochód dostawny w bok.** Ćwiczenia w staniu poprzek wykonuje się, stojąc na przedniej części stopy na niskim przyrządzie. Ćwiczący idą posobnie z tak wielkim rozstępem pomiędzy sobą, że nie dosięgają się wzajemnie przy ruchach przeciwważnych, jakie mogą być potrzebne. Pochód odbywa się powoli, małymi krokami. Ćwiczenie to zmienia się później na

**614. Ppk., wsp. — i Pochód wbok poskokami.** Przyrząd: ławeczka albo niski tram.

**615. Ppk., wsp. — i Przysiady** z pionowym tułowiem, fig. 89, ćwiczy się swobodnie, także w **RR. w.** Przyrząd: ławeczka albo niski tram.

**616. Npt., wsp. — i Wyskok do St. ppk.** obunóż. Przyrząd: niski tram albo ławeczka. Ćwiczenie powtarza się swobodnie. To samo ćwiczenie ze **St. przd. kr. b.** ze skokiem bez rozbiegu. Przyrząd: tram, podnosi się stopniowo.

**617. Wejście na przyrząd (tram) w wysokości kolan lub wyższy.** Fig. 90. Ćwiczy się swobodnie, później na liczenie. *Raz!* na podniesienie jednej nogi na przyrząd i przeniesienie na nią ciężaru ciała. Na *Dwa!* wykonuje się wejście i staje w postawie poprzek. Zejście odbywa się w analogiczny sposób naprzemian wtył i wprzód. — Później z rozbiegu **jednym** do **trzech** kroków i z odbicia **jednonóż** wyskok do **St. ppk.** na przyrządzie (tram) w wysokości kolan lub wyżej. Zeskok wykonuje się z podniesieniem jednej nogi, albo równonóż, wtył albo wprzód.

**618. Przejście z Siadu bokiem do Wkr. i z Wkr. przez przeniesienie nogi wtył do Sd. bk.** Fig. 91, 92, 93. Naprzemian z obu stron. Przyrząd: niski tram, który się podnosi w miarę nabywania zręczności. Później dodaje się różne pochody, np. **dostawny, przestawny mierniczny** (stopa tuż przed stopą) z **przenosem N. w bok i bez i i.** — Jako przygotowanie do następujących ruchów ćwiczy się zmiany między **Podporem przodem, Siadem bokiem w l. (pr.) i Siadem wpoprzek.**

**619. Przesuwanie się w l. (pr.) kolejno z Sd. ppk. do Sd. bk., Podporu i Sd. bk.** oraz z powrotem w przeciwnym kierunku. Fig. 94.

**620. Sd. ppk. — i Przesuwanie się wbok.** Przyrząd: tram. Siad poprzek z podporu, powstałego przez wymyk na bardzo niskiej łacie, fig. 63, którą się powoli, w miarę wzrastającej zręczności, podwyższa. Przy przesuwaniu, ręce, wielkim palcem wstecz zwrócone, chwytają tram, a ciało na ramionach prostych unosi się w podporze tyłem o Ncd. skcz. podczas ruchu w l. (pr.). Stałym usiłowaniem przytem ma być utrzymanie głowy wysoko wzniesionej. Ćwiczenie kończy się odmykiem z podporu, albo **odmykiem tyłem** (młynkiem) z Sd. ppk. i zeskokiem. — Dwaj współćwiczący przytem pomagają. Fig. 95.

**Sd. bk. i Sd. ppk. — rzuty RR. i rozkład RR.** Przyrząd: tram. Wykonanie zgodnie z formami ruchu, z których się ćwiczenie składa. Fig. 96.

**621. RR. w., waga** (później uginanie kolana) z oparciem pięty lub bez, fig. 122, jakoteż **RR. p., N. p.** (później uginanie kolana), fig. 13. Po nabyciu wprawy zmiana między temi obiema postawami na liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d. Przyrząd: tram.

**622. Wkr. — i pochód wzwyż lub wdół** po skośnej ławeczce, listwie, fig. 97 i 98, a w łączności z tem bieg w górę i wdół na płaszczyźnie skośnej lub innym przyrządzie.





Fig. 89.

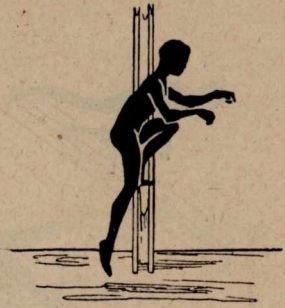


Fig. 90.

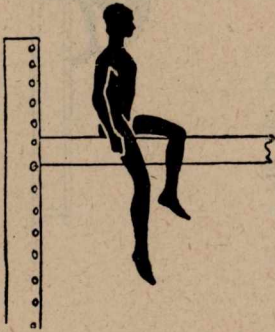


Fig. 91.

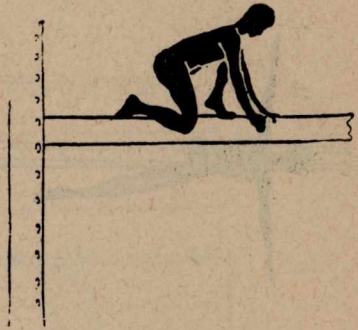


Fig. 92.

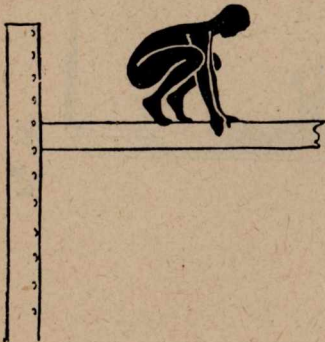


Fig. 93.

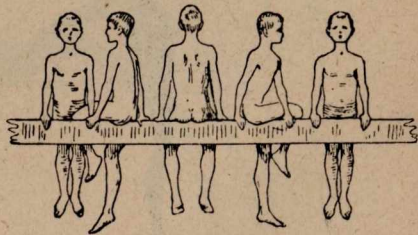


Fig. 94.

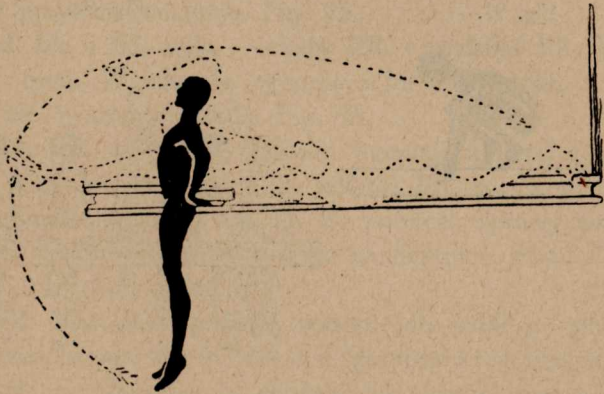


Fig. 95.

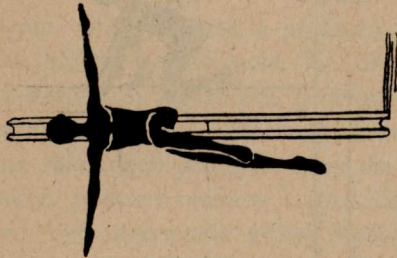


Fig. 96.

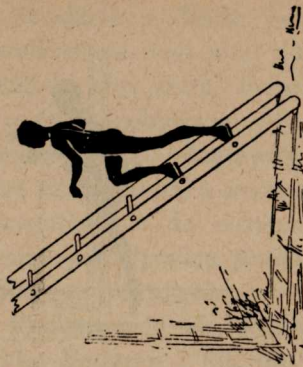


Fig. 99.



Fig. 100.



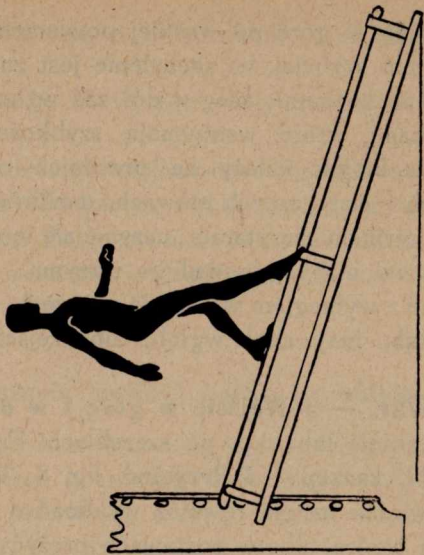


Fig. 98.

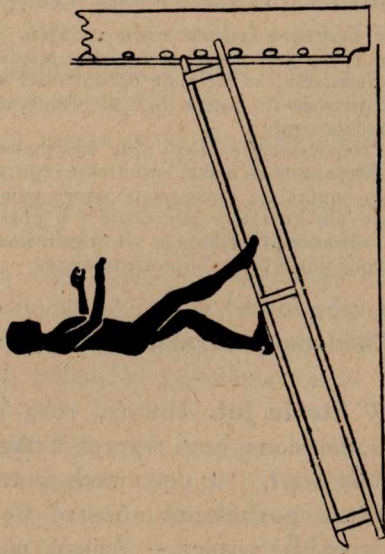


Fig. 97.

**623. Bieg** w górę po wąskiej powierzchni ma się wykonywać tem szybciej, im nachylenie jest znaczniejsze, dosyć długimi krokami; bieg w dół zaś wykonuje się drobnymi krokami, które wstrzymują szybkość. W obydwu wypadkach biegać należy na przednich częściach stóp, o miękkich i elastycznych stawach, możliwie lekko. Każdy przytem powinien się starać „uczynić się możliwie lekkim“, tak, że nawet słaby przyrząd go utrzyma.

Łącznie z wybiegiem wykonuje się często **Zw. tyłem — skok wgłęb**, inny skok wgłęb, albo zejście po drabinie. Por. 622.

**624. Wkr. — i Wejście w górę i w dół** po skośnej listwie, drabinie lub t. p. po szczeblach. Fig. 99.

**625. Tł. zaczep — i Przysiad**, fig. 8. To i inne z podanych ćwiczeń można również wykonać o ramionach wyprężonych wgórej, albo w postawach prężyć ramiona w różnych kierunkach. **RR. b., psd. (skcz.)** (później **psd. ni.**) — i **rzuty RR. i i.** również ćwiczyć należy.

*Uw. 1:* Przy ćwiczeniach równoważnych, jak już wspomniano, dokładnie należy przestrzegać, aby odstęp między ćwiczącymi był dostatecznie wielki, tak, że nie mają sposobności wzajemnie sobie przeszkadzać. Ćwiczenia te mogą być niebezpieczne, dlatego należy je troskliwie nadzorować.

*Uw. 2:* Najzwyczajniejsze błędy przy ćwiczeniach równoważnych są: wzrok jest skierowany za nisko, wskutek czego głowa opada wprzód; niepotrzebnie napina się części ciała, które powinny być miękkie i podatne; pręży się kolana w pochodzie i w postawach stojących; dla zachowania równowagi wykonuje się gwałtowne ruchy, podczas gdy mniejsze i spokojne byłyby odpowiedniejsze.

Formy zabawowe:

**626. Chód na czworakach** na ławeczce, listwie i t. p. Fig. 100.

**627. W Staniu jnż.** chwycić ręką końce palców lub podbicie podniesionej nogi, wyprężyć nogę wprzód, fig. 101, lub przenieść wtył, i w postawach w ten sposób powstałych drobnymi **poskokami** obracać się w miejscu, albo poruszać wprzód i wstecz. — Zmiana między siadem o no-



gach skrzyżowanych, („krawieckim“, „tureckim“) a staniem.

**628. Wymachy N.** wprzód i wtył naprzemian, w szybkim tempie.

**629. Przenos nogi** kolejno ponad złączone ręce. Fig. 102.

**630. Zapasy dwóch** na niskiej listwie, lub narysowanej na ziemi kresce. Rąk używa się tu do lekkich lub udanych uderzeń po ramionach. — Swobodnie ćwiczy się **Spotkanie** i wymijanie na listwie.

### Ćwiczenia barków, karku i grzbietu.

**631.** Ćwiczenia, należące do tego rodzaju, wykonuje się w bardzo różnych postawach wyjściowych jak w *Staniu*, *Opd. p.*, *Lż.*, *pd.*, *Wpd.*, *Uniku*, *Wadze*, *Wsparciu stopy*, *Kłęku* i i. Por. str. 89.

**632. Chw. bd., i Opd. p.** fig. 103 wykonuje się na rozk.: *Opad wprzód* — *Raz!* Cały tułów z zachowaniem prostego kręgosłupa skłania się (opada) wprzód jedynie ruchem dokoła osi poprzecznej stawów biodrowych. Nachylenie rozpoczyna się od najsilniejszego wyprostowania kręgosłupa, a ma ono sięgać możliwie daleko wprzód.

Na rozk.: *Prostuj się.* — *Dwa!* wraca tułów do pionowego położenia wskutek ruchu w przeciwnym kierunku. Później wykonuje się skłon wprzód i powolne prostowanie się na liczenie *Raz! Dwa!* i t. d. Druga część ruchu, prostowanie, przechodzi później w lekkie wygięcie wstecz szyi i górnej części kręgosłupa, a położenie tych części ciała pozostaje potem niezmienione także w skłonie wprzód.

Ćwiczenie to m. i. wyrabia możność ruchu w stawach biodrowych bez wciągania do pracy ruchów w innych stawach. Odpowiednią postawę można przyjąć w *Siadzie*, **Sd. rkrn.**, **Opd. p.** (chw. bd. lub i.). Później wykonuje się

**Skcz. i Opd. p. i Skłon w tył** na liczenie. W **Opadzie wprzód** wykonuje się **Zwroty Gł.**

**633. RR. p. i Wymachy RR.** wykonuje się na liczenie *Raz! Dwa!* przyczem wskutek zamachów prostych ramion następuje zmiana między St. RR. p. a RR. w.

Należy przytem zważać, aby ciało trzymane było możliwie prosto i stale. W chwili, kiedy ramiona przechodzą do położenia wprzódsięźnie, całe ciało od pięt cokolwiek opada wstecz, aby stanowić przeciwwagę dla ciężaru ramion; bardzo częstym błędem jest przeciwważenie ciężaru ramion wygięciem kręgosłupa wstecz albo wysunięciem siedzenia wstecz.

**634. Lż. pd. chw. bd. łk. — i Wytrzymanie.** Przyrząd: ziemia, ławka lub inny stosowny. Postawę przybiera się na zapowiedź: *Leżenie* — *Raz!* na którą ćwiczący kładą się we wskazanym kierunku na przyrząd, oparci o ziemię rękami, niekiedy i palcami stóp. Fig. 108. Na rozk.: *W łuk biodra* — *chwyc!* wznosi się tułów, szczególnie górna część klatki piersiowej, a ręce składa się na biodra; równocześnie podnosi się nogi przez dalsze prężenie stawów biodrowych, przyczem kolana są wyprostowane; na *Dwa!* znowu opiera się ręce i stopy o podstawę. **Lż. pd. łk. skcz.** ćwiczy się w analogiczny sposób.

**635. RR. b., opd. p. — i Rzuty RR.** Przygotowuje się to ćwiczenie przez **RR. b. skcz. Rzuty RR.** Por. 365. Ze St. skcz. b. przechodzi się do St. opd. na rozk.: *Skłon wprzód* — *Raz!* przyczem cały tułów, zupełnie prosty, opada wprzód ruchem w stawach biodrowych. Zważać należy, aby kąty łokciowe bez względu na wielkość nachylenia ustawione były zupełnie poziomo, co się skutecznie zapomocą zwrotu w stawach ramieniowych. Por. str. 77.

W powstałej w ten sposób postawie wykonuje się ruchy ramion do położenia wboksięźnie, a zmiana między





Fig. 101.



Fig. 102.



Fig. 103.

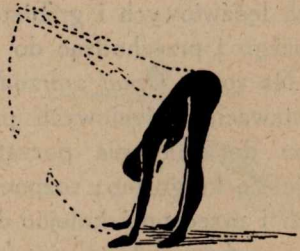


Fig. 104.

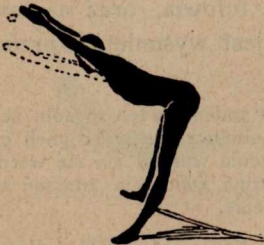


Fig. 105.

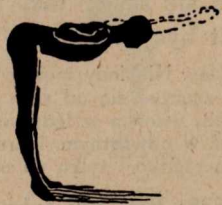


Fig. 106.

obiema postawami następuje na liczenie *Raz! Dwa!* Fig. str. 77. Po stosownej ilości zmian następuje powrót do postawy zasadnej.

**636. RR. w. — i RR. w. rkr. i Opd. wprzód.** Rozkazy i wykonanie zgodne z poprzednimi podobnymi ćwiczeniami. Ruch odbywa się wyłącznie w stawach biodrowych, podczas gdy inne stawy, a szczególnie górna część kręgosłupa i stawy barkowe mają być nieco przeprostowane; ruch wykonuje się później też w **St. chw. k.**

**637. Rkr. opd. RR. w. — i Skł. wdół i powrót do rkr. opd. RR. w.** Fig. 104. Po przybraniu P. pocz. wykonuje się ruch na rozk.: *Skłon wdół — Raz!* przez dal-  
sze uginanie w stawach biodrowych, następnie w krę-  
gach lędźwiowych i grzbietowych, rozpoczynając od naj-  
niższego i przechodząc do wyższych.

Na rozk.: *Opad wprzód — Dwa!* rozpoczyna się ruch w stawach ramieniowych przez przeniesienie prostych ra-  
mion do położenia początkowego a równocześnie pro-  
stuje się kręgosłup; rozpoczyna się teraz od kręgów szyj-  
nych i przechodzi kolejno do grzbietowych i lędźwiowych.  
Oba ruchy powtarza się następnie na rozk.: *To samo — Raz! Dwa!* i t. d. Ruch powolny.

Najzwyklejsze błędy w tych postawach i ruchach mię-  
dzy niemi polegają na tem, że stawy barkowe nie dosyć  
są nieruchome, wskutek czego ramiona tracą swoje po-  
łożenie wyprężne w stosunku do tułowia, oraz na tem, że  
zgina się szyję, tak, że broda jest wysunięta wprzód za-  
miast być cofniętą.

*Uw.:* Niekiedy można te ćwiczenia zmienić w ten sposób, że skłon  
wdół zaczyna się od szyi, następnie odbywa się w kręgach grzbie-  
towych, wkońcu w lędźwiowych; prężenie wprzód ma się wtedy od-  
bywać w odwrotnym kierunku. Ta forma ćwiczenia zdarzać się po-  
winna rzadko i tylko na osobne polecenie.

**638. RR. pd. (rkr.) opd. i Wymachy RR.,** fig. 105,  
wykonuje się po przybraniu P. pocz. zgodnie z opisaniem





Fig. 107.



Fig. 108.

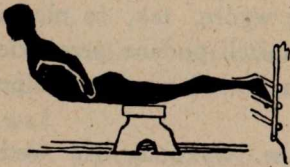


Fig. 109.

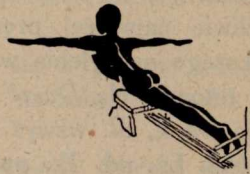


Fig. 110.

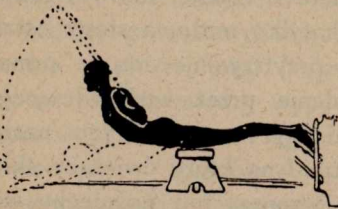


Fig. 111.



Fig. 112.

wyżej ćwiczeniem, na rozk.: *Wymachy ramion — Raz. Dwa!* i t. d. Przygotowanie stanowi: **RR. p. — i Wymachy RR.**

**639. Skcz., opd. (rkr.) — i Rzuty RR. wzwyz i wbok,** fig. 106, zgodnie z poprzedniem. **Ruchy pływackie RR.** ćwiczy się również w tej postawie.

**640. R. pd. R. bk. opd. — i Zmiana RR.** (i i. zmiany) zaczyna się od St. wskcz. Podobne ćwiczenia wykonuje się w postawach nakłonnych i i. Fig. 107. Należy również ćwiczyć zmiany między postawami 1 R. bk., 1 R. skcz.

**641. RR. bk., dł. w. (rkr.) — i Przenos RR.** wykonuje się na liczenie *Raz! Dwa! Na Raz!* z położenia wbok dłonie wzwyz przenosi się zupełnie wyprostowane ramiona powoli do położenia RR. wzwyz, zważając, aby możliwie najwięcej przeżyły się wgóre, tak, że nie mają większego nachylenia wprzód, aniżeli podane przez kierunek tułowia. Na *Dwa!* ramiona powoli wracają do położenia wbok, dł. wzwyz i t. d.

**642. Lż. pd. lk. ppk. RR. w.** wykonuje się według poprzedniego. Fig. 108. Ćwiczenie to powtarza się kilka razy na liczenie *Raz! Dwa!* i t. d. Por. ćwiczenie pływackie.

**643. Lż. pd. ppk. lk. (skcz.) zczp. (chw. bd.).** Fig. str. 89. Przyrząd: ławeczka, stołek lub inny. Ćwiczący kładzie się wpoprzek przyrządu, ręce opiera o ziemię, tułów wysuwa tak daleko poza podstawę, jak tylko może, a stopy ustala na stałym przyrządzie, albo przytrzymuje mu je ponad piętami współćwiczący. Ustalenie przez współćwiczącego odbywa się na rozk.: *Ustalić nogi — raz!* Potem następuje rozk.: *WP. wyjść — stań!* na który ćwiczący składają ręce na biodra, a tułów wznoszą bez pośpiechu wysoko wgóre, wypuklając górną część klatki piersiowej oraz cofając głowę i brodę. Zważać należy, ażeby opar-



cie było zupełnie stałe, tak, że nogi pozostają proste w położeniu poziomem; nie można zatem pięt cisnąć poniżej wysokości przyrządu.

**644.** W tej i poprzednich postawach wykonuje się **Skręty głowy** na liczenie *Raz! Dwa! Trzy! Cztery!*

**645.** **Lż. pd. ppk.** — i **Rzuty (rozkład) RR. wbok**, później **wzwyż**. Wykonuje się j. w. Fig. 110 i 111.

**646.** **Lż. pd. ppk. łk.** — i **Skł. wprz. i wdół** (chw. bd.). Fig. 111. Po przybraniu P. wyjśc. j. w. wykonuje się ruch powoli na rozk.: *Skłon wprzód i wdół* — *Raz!* Tułów powoli i prosto, ruchem w stawach biodrowych opada do poziomu i niżej, zależnie od wysokości leżenia (przyrządu). Na *Dwa!* wraca się do P. pocz. lub wyżej. Ten sam ruch wykonuje się później w **Lż. pd. ppk. łk. RR. w.** W tej samej P. wyjśc. wykonuje się również rozkład ramion.

Do postawy zasadnej wraca się z postaw leżących przodem dopiero po oparciu rąk na ziemi na rozk.: **Postawa!**

**647.** **Chw. bd. (RR. w.) opd.** — i **Skręty tułowia nrm.** Wykonuje się po przybraniu P. pocz. na rozk.: *Skręty tułowia* — *Raz!* — — *Cztery!* Fig. 112. Ćwiczenia tego, o bardzo małej drodze ruchu, używa się też jako naprzemianstronnego. Por. 794.

**648.** **Chw. bd. (skcz.) wpd.** fig. 113, **Chw. bd., zwc. wpd.**, fig. 114. Najpierw składa się ręce w oznaczonym położeniu, potem wykonuje się wypad na rozk.: *W wypadzie wtył (wprzód) l. (pr.) nogą* — *stań!* Zachodzi istotna różnica między wypadem wtył a wprzód. W pierwszym wypadku odrazu ugina się pr. (l.) kolano o tyle, że koniec stopy znajduje się pionowo, lub nieco poza linią pionową rzepki; równocześnie przenosi się l. (pr.) nogę, zupełnie wyprężoną, ze stopą zwróconą nazewnątrz na odległość trzech stóp prosto wtył, stawiając ją całą po-

deszwą na ziemi. — Przy zwarciu zwierza się stopy równocześnie z ruchem ramion. Plecy, barki i głowa zachowują to samo wzajemne położenie, co w postawie zasadnej.

Jeżeli ruch ma się odbyć wprzód, przenosi się wymienioną nogę prosto wprzód na odległość trzech stóp j. w. Przeniesienie to ułatwia równoczesne opadanie całego ciała wprzód od pięty nogi stojącej, wykonane z zachowaniem dobrej postawy. Podczas ruchu ugina się przednie kolano o tyle, że w chwili, kiedy noga stanie na ziemi, postawa jest taka, jak ją wyżej opisano. Po wykonaniu ćwiczenia jednakowo w obie strony, następuje powrót na rozk.: *L. (pr.) wróć!* przyczem całe ciało szybko się prostuje przez wyprężenie przedniej nogi, którą się przysuwa do tylnej, o ile ruch odbywał się wprzód. — Jeżeli ruch odbywał się wstecz, prostuje się przednią nogę a tylną się szybko do niej przysuwa.

Później ćwiczy się **Skcz., wpd. i Rzuty RR. wzwyz** i i. fig. 115 w analogiczny sposób z dodaniem prężenia ramion na rozk.: *Rzuty ramion wzwyz — Raz! Dwa!* i t. d.

**649. Chw. bd. wpd. sks.** fig. 116, wykonuje się zgodnie z poprzednim, z zastosowaniem wskazówek w 383, na rozk.: *L. (pr.) wypad wskos — Raz!* Później zmianę przez powtarzanie wypadów wykonuje się na liczenie.

**650. Skcz., opd., wspr. ud. — i Rzuty RR. wbok i wzwyz.** Przyrząd: tram na półtoiej wysokości kolan. Fig. 117. P. wyjśc. przybiera się równocześnie ze skurczem ramion z postawy zasadnej tuż przy tramie, o który oparte są górne części ud. W tej postawie wykonuje się skłon wprzód na rozk.: *Opad wprzód — Raz!* Tułów opada zupełnie prosto wprzód wskutek ugięcia stawów biodrowych. Ćwiczący znajduje się wtedy w postawie nakłonnej, udami wspartej, ustalonej przez cały czas oparciem o tram, co stanowi różnicę między tą formą ruchu a stanem nakłonne.





Fig. 113.

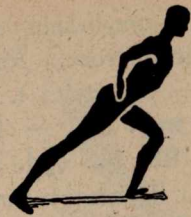


Fig. 114.



Fig. 115.



Fig. 116.

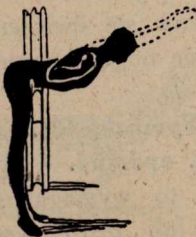


Fig. 117.



Fig. 118.

Po przybraniu tej postawy odbywa się dalsze ćwiczenie na rozk.: *Rzuty ramion w bok i wwyż — Raz!* — — *Cztery!* i t. d. Później ćwiczy się **RR. w., opd. pd., wsp. ud.** — **Skłon wdół i powrót**, jak już opisano oraz **RR. p., opd. p., wsp. ud.** — i **Wymachy RR.** na rozk.: *Wymachy ramion — Raz!* i t. d.

**651. RR. w., wsp. S. — i Opd. pd.** Później dodaje się **Skł. w dół**. Fig. 118. Przyrząd: ławka lub inny odpowiedniej wysokości. P. pocz. przybiera się w odległości dwóch stóp lub większej od przyrządu przez oparcie na nim jednej stopy całą podeszwą lub piętą. W tym drugim wypadku oparta noga pozostaje prosta z wyprężonym podbiciem, a stopą zwróconą nazewnątrz. Jeżeli natomiast *cała* podeszwa spoczywa poziomo na odpowiedniej wysokości, kolano tej nogi ma być ugięte. Skcz. N., wsp. Po przybraniu w ten sposób P. wyjśc. wykonuje się ćwiczenie na rozk.: *Opad wprzód — Raz!* *Wyprost — Dwa!*

Ruch ten wykonuje się w Chw. bd., skcz., później **RR. w.** Wskutek opadu powstaje **postawa**, w której ćwiczy się zwroty głowy i inne ruchy.

**652. RR. p., wsp. S., opd. pd. — i Wymachy RR. wwyż.** Zgodnie z poprzednimi podobnymi ćwiczeniami. Por. fig. 118.

**RR. w., wsp. S. opd. p. — i Rzuty RR. wwyż.** P. wyjśc. j. w., ruch na rozk.: *Rzuty ramion — Raz!* *Dwa!* Na ciągłe liczenie wykonywa się ćwiczenie. Po stosownej ilości rzutów zmienia się nogę, poczem rzuty się ponawia.

**653. Kl. rkr. opd., RR. pd. — i Wymachy RR.** Fig. 119. Przygotowaniem jest **Kl. rkr. skcz. opd. pd. — i Rzuty RR. wwyż i wprzód.** Ćwiczenie to wymaga ustalenia nóg ćwiczącego przy przyrządzie lub przez współćwiczącego.



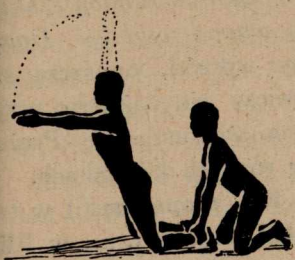


Fig. 119.

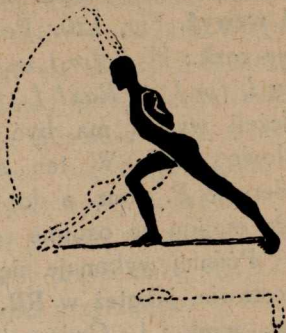


Fig. 120.

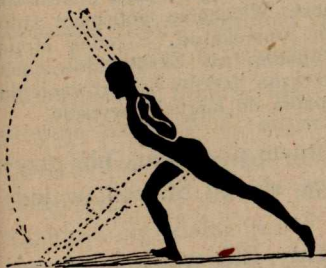


Fig. 121.

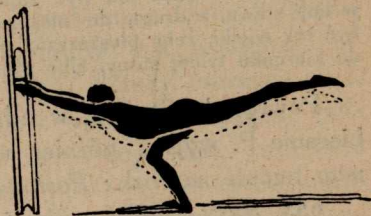


Fig. 122.

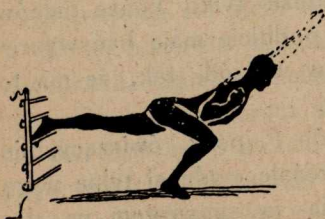


Fig. 123.

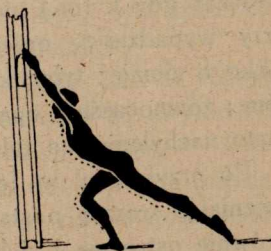


Fig. 124.

**654. Skcz., wpd. sks., skr. — i Rzuty RR. wbok i wzwyż.** Fig. 120. Po objaśnieniu wykonanie następuje na rozk.: *W l. (pr.) wskos-zwrot! Skurcz ramion i Skręt w l. (pr.) — Raz! L. (pr.) nogą wypad wtył — Dwa!* Jeżeli wypad ma być wykonany wprzód, opuszcza się słowo *wtył*. W ten sposób ćwiczy się najpierw przybieranie P. pocz. a dopiero potem wykonuje się Prężenia ramion na osobne rozkazy, w różnych kierunkach.

Później wykonuje się **Skurcz. RR. z oporem (:)** w tej postawie, jakoteż w **RR. bk., w RR. bk., opd. p., w RR. bk. wpd. i i.** Ćwiczenia te nauczyciel musi dokładnie objaśnić, wćwiczyć i nadzorować, w celu osiągnięcia właściwej formy.

*Uw.:* Do pochylenia ciała i ugięcia przedniego kolana odnosi się to, co powiedziano o Wypadzie wprost. Wzajemne położenie stóp w Wypadzie wskos ma być zupełnie prostokątne, z jedną stopą w linii stawu, a drugą do niej prostopadłą, zaś Skręt tułowia ma być tak wielki, żeby płaszczyzna poprzeczna barków była równoległa do kierunku tylnej stopy, albo prostopadła do kierunku wypadu.

Powrót do St. zsd. w odwrotnym porządku, niż przybieranie P. wyjśc.; później wraca się do St. zsd. w jednym tempie na rozk.: *Postawa!*

**655. Skcz., unik., później Rzuty RR. wbok i wzwyż.** Fig. 121. Po podaniu formy ruchu przybiera się P. pocz. na rozk.: *L. (pr.) nogę Unik — Raz!* Równocześnie ze skurczem ramion pr. (l.) kolano ugina się jak do wypadu, podczas gdy l. (pr.) nogę przenosi się prosto wtył, jak przy wypadzie *b*, opierając jednak tylko końce palców lekko o ziemię; tylne kolano i podbicie mają być wyprężone; równocześnie opada tułów wprzód, tak, że ma to samo nachylenie, co tylna noga.

Po przybraniu w ten sposób P. pocz. ćwiczący, nie zmieniając zresztą postawy, ostrożnie podnosi tylną nogę i równie ostrożnie i cicho stawia ją zpowrotem na ziemię, aby pokazać, że palce są możliwie najlżej oparte



i że równowaga polega na właściwym umieszczeniu, ciężaru ciała ponad przednią nogą; w ten sposób powstaje **Waga**. Fig. 122. W tej P. wyjśc. wykonuje się **Rzuty i Wznosy RR.** i i. na zwykłe rozkazy. Zmiana nóg następuje na rozk.: *Zmiana nogi — Raz! Dwa!* Na pierwsze hasło wraca się do St. wskcz., na drugie ugina się l. (pr.) kolano, a pr. (l.) nogę przenosi się wtył, jak wyżej podano.

**656. Skcz., waga z zaczepem,** później z **Rzutami RR. wbok i wzwyż** wykonać najlepiej przy przyścianku, fig. 123, lecz również przy tramie lub innym przyrządzie, a także z ustaleniem przez współćwiczącego. Ćwiczący, plecami zwróćni do przyrządu lub ustalających, znajdują się od nich w odległości mniej więcej dwóch stóp. P. pocz. na rozk.: *Skurcz ramion i zaczep. l. (pr.) nogi — Raz!* Wymienioną nogę podnosi się wtył i składa się stopę ponad trzecim lub czwartym szczeblem z dołu (najwyżej w wysokości kolan), tak, że podbicie jest ustalone. Następuje rozk.: *W. P. wyjść — stań!* Wtedy ćwiczący na l. (pr.) nodze wykonuje lekki skok wprzód na długość półtorej, najwyżej dwóch stóp i ugina nogę, tak, że kolano znajduje się dalej przed linią pionową, idącą od końca stopy, aniżeli przy wypadzie; tylna noga wyprężona wypiera ciało wprzód; równocześnie opuszcza się tułów w stawach biodrowych, dla zrównania z kierunkiem tylnej nogi, lecz tak, że od miednicy tworzy linię, nieco w górę wygiętą wzdłuż grzbietu i szyi; tym sposobem barki znajdują się nieco wyżej, niż miednica.

W tej postawie wykonuje się **Rzuty RR.** w różnych kierunkach, Uginanie kolana i inne ruchy na zwykłe rozkazy. Do St. zsd. wraca się na rozk.: *Postawa — Dwa!* Na pierwsze hasło wznosi się ciało do pionu, a przednia noga wraca na pierwotne miejsce, na drugie noga oparta ustawia się na swoim miejscu, obok drugiej.

**657. Skcz. wspr. pięta, Waga, później Rzuty RR., Przysiad** i inne ćwiczenia w tej postawie, zupełnie zgodnej z poprzednią, lecz przy odpowiednio wysokim tramie, o którego dolny brzeg ćwiczący opiera podniesioną piętę. Zresztą jak **656**. Por. fig. 123, lecz pięta znajduje się pod tramem.

**658. Chw. bd. wpd. — i Opd. pd.**

**659. Chw. bd. skr. wpd. sks. — i Opd. pd.** Fig. 120.

**660. Chw. bd. unik — i Opd. pd.** Fig. 121.

**661. Chw. bd., waga — i Opd. pd.** Fig. 123.

**662. RR. w., wpd. — i Opd. pd. i skłon w dół.** Fig. 115.

**663. RR. w. skr. wpd. sks. — i Opd. pd. i Skł. wdół** Fig. 120.

**664. RR. w., unik — i Opd. pd. i Skł. wdół** Fig. 121.

**665. RR. w., waga, zaczep — i Opd. pd. i Skł. wdół.** Fig. 123.

**666. RR. w., wpd. — i Rozkład RR.**

**667. RR. w., wpd. sks., skr. — i Rozkład RR.**

**668. St. R. w., unik — Rozkład RR.**

Wykonuje się po przybra-  
niu P. pocz. na rozk.: *Skłon  
wprzód — Raz!* przyczem  
tułów w stawach biodro-  
wych opada wprzód do  
poziomu. Powrót na licze-  
nie: *Dwa!*

Wykonuje się na rozk.: j.  
w., lecz potem tułów  
w dalszym ciągu opada  
wdół, możliwie najniżej,  
bez ruchu w stawach bar-  
kowych lub w górnej czę-  
ści grzbietu. Dzieje się to  
na liczenie: *Dwa!* Powrót  
na liczenie: *Trzy! Cztery!*

Wykonuje się j. w.

W trzech ostatnich postawach wykonuje się również **Wymachy ramion**, Zmianę między położeniem **RR. pd.** a **RR. w.** przez zamachy ramion. Z położenia **RR. bk. skcz.** wyko-  
nuje się **Rzuty RR.** i połączenie **Rzutów RR.** z **Wyma-  
chami RR.** wykonuje się również w tych postawach. Przy



ostatniem ćwiczeniu wyprężone ramiona przechodzą łukiem z położenia **RR. b.** do położenia **RR. w.** i z powrotem w jednym tempie.

**669. Npt., RR. w., wpd., — i Zgięcie kolana.**

**670. Npt., RR. w., wpd. sks. skr. — i Zgięcie kolana.**

**671. Npt., RR. w., unik — i Zgięcie kolana. Por. fig. 124.**

**672. Npt., RR. w., waga — i Przysiad. Fig. 122.**

Z oparciem górnego brzegu rąk (palców wskazujących) o dolny brzeg tramu poziomego lub innego przyrządu. Wykonanie po przybraniu P. wyjśc. na rozk.: *Kolano zgiąć!* przyczem jeszcze bardziej ugina się kolano nogi stojącej, tak, że miednica i cały tułów, a więc do pewnego stopnia i barki, opuszczają się niżej, podczas gdy ręce nieco silniej naciskają dolny brzeg tramu.

**673. Podobne ćwiczenia jak 669—672, lecz ze złożeniem rąk na przyrząd, można i należy ćwiczyć, jak wskazuje fig. 124. Npt., RR. w. unik — i Zgięcie kolana.**

**674. Npt., RR. w., wpd. — i Wzn. RR. Fig. 125.**

**675. Npt., RR. w. skr. wpd. sks. — i Wzn. RR. Fig. 125.**

**676. Npt., RR. w. unik — i Wzn. RR.**

**677. Waga RR. w. — Wzn. RR.**

Z lekkim oparciem dolnego brzegu rąk (małych palców) o górny brzeg tramu poziomego. Na rozk.: *Wznos ramion — Raz!* podnosi się nieco ręce ponad przyrząd, z ramionami wyprężonemi i w niezminionej zresztą postawie; na *Dwa!* ręce lekko, bez nacisku, wracają do poprzedniego położenia.

*Uw.:* Ruchy wymienionych grup powtarza się dwa lub trzy razy w każdostronnej P. wyjśc.

**678. Skcz. rkr. wsp. łk. — i Rzuty RR. wzwyż i Skurcz RR.,** powoli, z oparciem w okolicy łopatek o niski tram. Kolana mogą być bardziej lub mniej ugięte, zależnie od wzrostu ćwiczącego i wysokości przyrządu. Por. 487.

**679. RR. bk. skcz. wpd. sks. skr. — i Rzuty RR. i Zm. N. wtył,** wykonywa się po objaśnieniu na rozk.: *RR. w bok skurcz i w l. (pr.) wskos-zwrot! Skręt w pr.*

(l.)! Rzut RR. w bok i wypad l. (pr.) wtył! Zmiana — Raz! Dwa! Trzy! i t. d.

**680. Wpd. wprzd. — i Rzuty RR.**

**681. Wpd. wtył — i Rzuty RR.**

**682. Wpd. wprzd. — i Wymachy RR.**

**683. Wpd. wtył — i Wymachy RR.**

**684. Ten sam ruch z Rzutami RR. w górę.**

Wykonuje się na liczenie: Raz! Dwa! i t. d. Wyprost ramion wzwyż lub w bok wypada łącznie z postawieniem nogi w wypadzie. Później rytmicznie bez liczenia.

*Uw.:* Prawie we wszystkich postawach tego rodzaju ruchu należy ćwiczyć zmianę położenia ramion w różnych płaszczyznach, np. między położeniem RR. p. a RR. b., RR. b. a RR. w. i t. d.

Formy zabawowe:

**685. Kl. na czwor. — i Wzn. ręki npr.** na głośne liczenie, później rytmicznie, cicho. Fig. 126. Ręce o wyprężonych ramionach podnosi się naprzemian prosto wprzód, możliwie wysoko, bez skrętu tułowia, a następnie opuszcza się je silnie na ziemię. Zmiana rąk ma się odbywać szybko, a wzrok przez cały czas ma być w górę skierowany. Barki powinny w czasie ćwiczenia pozostać na równej wysokości.

**686. R. w. — i Zm. RR.** zamachem, najpierw na liczenie, potem rytmicznie, według podanego taktu. To samo ćwiczenie łączy się później z pochodem i z silnym wyprężeniem ciała w górę. Zamach ramion wykonuje się bardzo silnie i tak, że l. (pr.) ramię przenosi się w górę równocześnie z krokiem pr. (l.) nogą i t. d.

**687. Pochód wypadami ze Zm. RR.** zamachami, jak poprzednie, lecz każdy krok ma długość wypadu, t. zn. trzy stopy, a przy każdym kroku ciało, bez podnoszenia pięty z ziemi, ma opaść wprzód, tak, że tułów znajduje się w tem samym nachyleniu, co tylna noga. Por. 853.



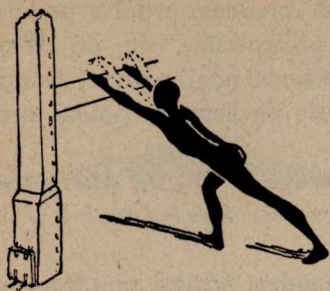


Fig. 125.



Fig. 126.

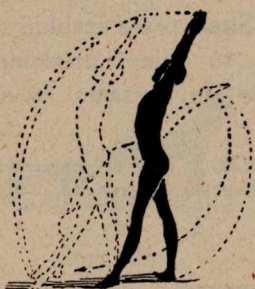


Fig. 127.

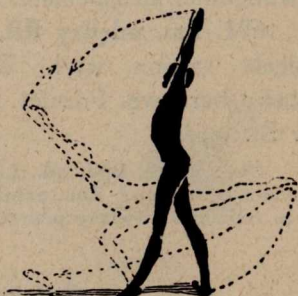


Fig. 128.

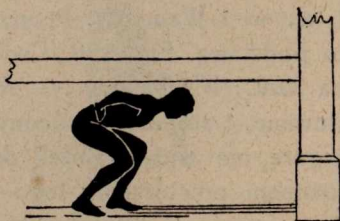


Fig. 129.

**688. RR. w. wkr. — i Skł.** przodem wdół z podniesieniem tylnej nogi, potem prostowanie się do **Wkr. RR. w.** przez wykroczenie podniesionej nogi najwyżej 2 stopy wprzód. Ćwiczenie powtarza się na liczenie, potem swobodnie. Fig. 127.

**689. Zm. między RR. w., waga a RR. w., wkr.** przez kroczenie wprzód na ciągłe liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d., później swobodnie. Fig. 128.

**690. Chód chyłkiem** jest chodem wzdłuż pod tramem, ustawionym na wysokości bioder. Grzbiet ma być poziomy i możliwie prosty, głowa wzniesiona, a nogi w miarę ugięte, fig. 129. Ruch odbywa się małymi, szybkimi krokami, swobodnie, strumieniem.

**691. Zm. między RR. pd., a Skcz.** przez szybkie szarpnięcie ramion wtył. Wywiera to silne działanie na stawy barkowe. Później wykonuje się to samo ćwiczenie w St. opd.

*Uw.:* W St., Opd. pd., Lż. pd., St. łk. i innych postawach wykonuje się również **Zm. położenia RR.** przez **Skurcz RR.**, fig. 107, i te ćwiczenia powinny poprzedzać 691.

### Ćwiczenia brzuszne.

Ćwiczenia brzuszne wykonuje się w **St., Sd., Lż., Zw., Kl., St. na czworakach** i w innych postawach. Następujące dwa ćwiczenia są przykładami na pierwszy wypadek, podany w 425.

**692. Lż. RR. w. — i Wzn. NN.** Przyrząd: powierzchnia pozioma jako podstawa. Fig. 130. Ćwiczący leży z ramionami w., a na rozk.: *Wznos nóg* — *Raz!* obie nogi zupełnie wyprostowane, o stopach zwróconych nazewnątrz, podnosi nieco w górę, nie wyżej, aniżeli do kąta półprostego. Po kilkakrotnem powtórzeniu tego ćwiczenia podnosi się nogi *proste* wyżej, aż do położenia zupełnie pionowego i jeszcze dalej, poczem się je powoli opuszcza, prze-



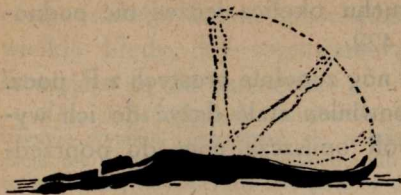


Fig. 130.



Fig. 131.



Fig. 132.



Fig. 133.



Fig. 134.

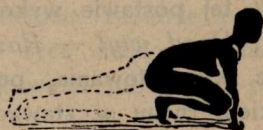


Fig. 135.

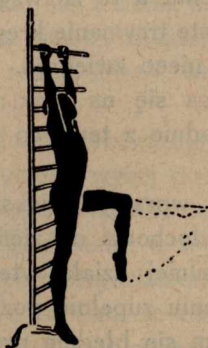


Fig. 136.

strzegając, aby podczas ruchu okolica lędźwi nie podnosiła się z podstawy. Por. 422.

Kto nie umie podnieść nóg zupełnie prostych z P. pocz. może kolana ugiąć, lecz powinien stale dążyć do ich wyprostowania, poczem powoli opuszcza nogi do poprzedniego położenia.

**693. Sd. npt. — i Opad wtył** (chw. bd.) (skcz.) (RR. w.) Przyrząd: tram, ławeczka, stołek i t. p., a także podłoga, fig. 131. Ćwiczący siada na przyrządzie, a o ile przyrząd jest wyższy od podłogi, należy uważać, aby siedział na brzegu, t. zn. tylko na samych guzach siedzeniowych, tak, że podparcie znajduje się prosto pod stawami biodrowymi; stopy się ustala. Nogi mają być proste, stopy zwrócone nazewnątrz, pięty spoczywają na ziemi. Cały tułów pionowy, dobrze wyprostowany, głowa nieco cofnięta.

W tej postawie wykonuje się właściwe ćwiczenie na rozk.: *Opad wtył — Raz!* przyczem cały tułów, zachowując wyprostowanie, powoli opada wstecz, wyłącznie skutkiem ruchu w stawach biodrowych i skutkiem rozluźnienia mięśni, idących ponad te stawy po ich przedniej stronie. Z początku opadanie jest nadzwyczaj małe i powinno robić wrażenie raczej silniejszego wyprostowania, aniżeli właściwego ruchu, a to ze względu na wzniesienie klatki piersiowej i proste trzymanie kręgosłupa. Po nabyciu wprawy opadanie się nieco zwiększa.

Do P. pocz. wraca się na rozk.: *Wyprost — Dwa!* Ciało prostuje się zgodnie z tem, co powiedziano o opadaniu.

W miarę rosnącej wprawy zwiększa się stopień opadania, tak, że głowa dochodzi do ziemi. Fig. 133. Ciężar w tem ćwiczeniu najsilniej działa wtedy, kiedy ciało zatrzymuje się w położeniu zupełnie poziomem. Fig. 132.

Zwykle zdarzającym się błędem przy tem i podobnych ćwiczeniach jest wygięcie grzbietu podczas opadania,



czemu należy usilnie przeciwdziałać. Zdarzają się i inne wielkie błędy, jak wysuwanie głowy i barków i i., lecz łatwiejsze są do usunięcia.

• *Uw.*: Działanie tych i większości innych ćwiczeń zależy od czasu trwania wysiłku. Zatrzymać się należy na końcu drogi ruchu, przy czem nie może nastąpić zachwianie lub pogorszenie postawy. Zanimby to nastąpiło, należy rozkazać powrót do P. pocz. W czasie zatrzymania się można z pożytkiem zastosować **Zwr. Gł.**, częścią dla wykonania innego zadania, częścią dla przeszkodzenia niepotrzebnemu napięciu mięśni szyi.

**694. Pp. pd.** jest przykładem drugiego wypadku ćwiczeń brzusznych (por. 425 i str. 90); przybiera się ze St. zsdn. i kilku innych postaw przez pochylenie się wprzód i wdół i oparcie rąk o jakiś niski przedmiot lub o ziemię tuż przed i nieco nazewnątrz od końców stóp. Fig. 134 i 135. Ruch wykonuje się na rozk.: *Podpór przodem — Raz! Dwa!* Na *Dwa!* przenosi się obie stopy równocześnie prosto wtył, nogi się tymczasem zupełnie prostuje i opiera końce stóp na ziemi; ręce mają się znajdować pionowo pod stawami barkowemi lub nieco przed niemi.

**695.** W powstałej w ten sposób postawie wykonuje się: **Pp. pd. — i Przenos NN. wprz. i wtył**, na rozk.: *Nogi wprzód i wtył — Raz! Dwa!* Na *Raz!* obie stopy równocześnie podnoszą się z ziemi, a nogi się kurczą, tak, że stopy wracając na ziemię, znajdują się blisko rąk lub pomiędzy niemi. Na rozk.: *Dwa!* wraca się do P. wyjść. j. w. Fig. 135.

Gdy ćwiczenie ma ustać, rozkazuje się: *Postawa!* Wraca się do St. zsdn. zapomocą wyżej podanego ruchu.

Przykładem trzeciego wypadku jest:

**696.**  $\frac{1}{2}$  **Zw. tł. łk.** i ruchy w tej postawie. Ruchy te wykonywać najlepiej przy przyścianku. Przygotowaniem jest  $\frac{1}{2}$  **Zw. tł.**, polegające na tem, że ćwiczący, stojąc wwyższeńnie, całą tylną stroną ciała oparci o przyścianek, chwytają najwyższy szczebel, który mogą dosięgnąć. Fig. 136.

**697.**  $\frac{1}{2}$  Zw. tł. łk., fig. str. 91 powstaje z poprzedniej postawy przez to, że ręce tak samo chwytają o jeden szczebel niżej, poczem, nie podnosząc pięt z ziemi, ugina się kolana, aż do zupełnego wyprostowania ramion. Ramiona w tem położeniu się napina, a łopatki ściąga i przyciska do tylnej ściany klatki piersiowej. Następnie oddala się plecy od przyrzędu zapomocą powolnego prężenia kolan, przyczem nie wolno stawów biodrowych wysuwać wprzód; natomiast wskutek skurczu mięśni łopatkowych i zupełnego prężenia ramion i nóg zmusza się do wysunięcia wprzód okolicę łopatek, a tem samem klatkę piersiową. Silne dążenie do skurczu mięśni brzusznych przeszkadza poddaniu się sile ciężkości i powodowanemu przez nią wygięciu w lędźwiach.  $\frac{1}{2}$  Zwis tł. łk. przybiera się na rozk.: *Chwyć! Zgięcie kolan — Raz! Wyprost — Dwa!* i t. d.

Istotne błędy w tej postawie są: podniesienie pięt z ziemi; ugięcie kolan i przeprostowanie stawów biodrowych, skutkiem czego powstaje za wielki łuk w lędźwiach, a za małe wyprężenie górnej części kręgosłupa; ramiona ugięte, a ręce chwytają zanadto zdołu, zamiast zdołu i przodu z silnem objęciem wielkim palcem; głowa często wzniesiona wprzód i wgórej, podczas gdy ma być cofnięta z wciągniętą brodą, skutkiem równego wygięcia szyi; oddech często wstrzymany.

W St. łk. wsp. RR. w. wykonuje się podobne ćwiczenia, jak w Zw. postawnym.

Następne ćwiczenia nie są połączone w odrębne grupy.

**698. Npt. — Wzn. N. npm.** Przyrząd: tram na wysokości barków. P. pocz. przybiera się, składając ręce na przyrząd; odległość między rękami ma być mniej więcej równa szerokości barków; ramiona są cokolwiek ugięte. Ruch wykonuje się na rozk.: *Wzn. nogi — Raz! Dwa!* i t. d. Na *Raz!* podnosi się wyprostowaną lewą nogę



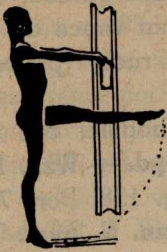


Fig. 137.

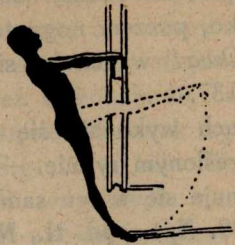


Fig. 138.



Fig. 139.



Fig. 140.



Fig. 141.

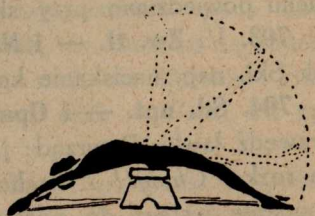


Fig. 142.

o stopie, zwróconej nazewnątrz, prosto wprzód, możliwie wysoko, poczem noga ta bezpośrednio wraca do P. pocz. Na *Dwa!* wykonuje się te same ruchy prawą nogą. Fig. 137.

Ruch wykonuje się później swobodnie, bez liczenia, w określonym rytmie. — **St. przd. opd.** — **Wzn. N. npt.** wykonuje się w ten sam sposób. Fig. 138. Por. 707.

**699. Npt. opd. tł., N. pd.** — **i Wzn. N. npt.** Ta sama forma ruchu, co poprzednia, lecz jako P. pocz. używa się formy, powstałej przez podniesienie nogi. Ruch wykonuje się rytmicznie na rozk.: *W miejscu — marsz!* a ustaje na rozk.: *Stój!* Fig. 137 i 138.

**N. pd.** — **i Wzn. N. npt.** wykonuje się również bez chwytu, w **Chw. bd.** i **RR. w.**

Najważniejsze błędy przy tem ćwiczeniu są: stojąca noga jest ugięta, podczas gdy powinna być zupełnie wyprężoną, podniesiona stopa nie jest zwrócona nazewnątrz, tułów nie jest nieruchomy, lecz opada wtył, barki i głowa są wysunięte wprzód.

**700.  $\frac{1}{2}$  Zw. tł. (łk.)** — **i Skcz. N. npt.** zgodnie z poprzedniami. Fig. 136.

**701.  $\frac{1}{2}$  Zw. tł. (łk.)** — **i Skurcz i Wyprost N.** zgodnie z poprzedniami. Fig. 136.

**702.  $\frac{1}{2}$  Zw. tł. (łk.)** — **i Wzn. N. npt.** Po przybraniu P. pocz. wykonuje się ruch zgodnie z tem, co o tym samym ruchu powiedziano przy skłonie napiętym. Fig. 29 i 136.

**703.  $\frac{1}{2}$  Zw. tł.** — **i Nacisk kolana (:)** wykonywa się jak Skł. nap. naciskanie kolana (492).

**704. Sd. npt.** — **i Opad wtył z chwytem** za przednią krawędź ławki. Przyrząd: j. w. Krawędź ławki chwytą się na rozk.: *Chwył!* Z zachowaniem chwytu wykonuje się opadanie wstecz do poziomu lub niżej, na rozk.: *Opad wtył — Raz!* Powrót na rozk.: *Wyprost — Dwa!* Ręce przytem pomagają. Por. fig. 174.



**705. Sd. npt. płasko (rkr.)** — i **Opad wtył** wykonuje się zgodnie z 693, z przestrzeganiem, aby stopy ustalone były tak wysoko, żeby wyprostowane nogi znajdowały się w płaszczyźnie poziomej, albo też wykonuje się ćwiczenie na ziemi lub innej poziomej podstawie. Wskutek tego ruchu powstaje **Sd. pd. płaski, opd.** Fig. 139 i 140. W tej postawie wykonuje się **Rzuty RR.** w różnych kierunkach, **Rozkład RR.** i **Wymachy RR.** — Siad przodem zmienia się niekiedy na siad przodem o nogach ugiętych, w którym wykonuje się **Opad wtył.** Fig. 141.

*Uw.:* O ile do tego ćwiczenia używa się ławeczki, lub innego stałego przyrządu, ćwiczący mogą siadać rozkrocznie, jeżeli wymaga tego różnica w długości nóg. Fig. 140.

**706.** Po opadaniu wstecz wykonuje się **Lż. Ik. RR. w.** w ten sposób, że po zrobieniu zupełnego opadania wtył, ręce puszczają krawędź ławki, a ramiona przybierają położenie wwyżsieżne. Przy zupełnie wyprężonych ramionach i końcach palców opartych o ziemię, podnosi się pierś możliwie wysoko. Fig. 142.

Ćwiczenie wykonuje się jak poprzednie na polecenie. Powrót odbywa się na rozk.: *Chwyty!* i t. d.

**707.  $\frac{1}{2}$  Zw. opd.** — i **Wzn. N. npm.** Przyrząd: tram na wysokości ciemienia. Fig. 138. Ćwiczący stoi tuż przed tramem, chwyta go rękami, oddalonymi od siebie na szerokość barków; stopy zwrócone są nazewnątrz, pięty złączone pionowo pod łątą; w tej postawie opada mocno wyprostowane ciało wstecz, tak, że ramiona są zupełnie proste, poczem wykonuje się ruch na liczenie. Forma ruchu jest ta sama, co St. przd. opd. — Podn. N. npm. Por. 698.

$\frac{1}{2}$  **Zw. opd.** — i **nacisk N. (:)** powinno się ćwiczyć z przedtem wymienionych powodów. P. pocz. jak na fig. 49. Pomagający stoi przed ćwiczącym i l. (pr.) ręką naciska i opuszcza jego l. (pr.) nogę; ćwiczący stawia opór i utrzy-

muje nogę prosto. P. wyjściową należy przez cały czas dokładnie zachować.

**708. Opd. — i Wzn. N. npm.** fig. 143 jest ruchem podobnym do 707, wykonywanym między dwiema pionowemi żerdziami, które ćwiczący chwytają rękami w wysokości bioder. Stopy o piętach zwartych znajdują się w odległości 1—2 stóp przed żerdziami, nogi mają być proste, a tułów opadnięty wstecz, tak, że jest prawie poziomy. W tej postawie wykonuje się podnoszenie nóg naprzemian w wolnym takcie. Nogę podnosi się przytem prosto wprzód, wysoko w górę; podbicie jest wyprężone, stopa zwrócona nazewnątrz.

**709. Sd. npt. opd. — i Wzn. NN.** Przyrząd: tram, mniej więcej na wysokości bioder i podłoga albo ławeczka. Fig. 144. Ćwiczący siadają na ziemi lub ławeczce, zwróceniem do tramu i pionowo pod nim, o nogach prostych, wyprężonych wprzód. Następnie na rozk.: *Chwyć!* ręce chwytają tram nachwytem, w zwyczajny sposób, oddalone od siebie na szerokość barków; ramiona mają być przytem wyprężone, tak, że tułów oraz szyja i głowa opadają wstecz; dokładnie należy przestrzegać, aby pierś była dobrze wzniesiona. Po wprawieniu się w przybieraniu P. pocz. przez kilkakrotne powtórzenia wykonuje się ruch na rozk.: *Wzn. nóg — Raz!* na co obie nogi zwarte, proste, o stopach zwróconych nazewnątrz podnoszą się z ziemi możliwie wysoko, z zachowaniem zupełnego wyprężenia tułowia i dobrego trzymania głowy. Na rozk.: *Dwa!* nogi cicho wracają na ziemię.

*Uw.:* W czasie, gdy nogi są podniesione, należy od czasu do czasu wykonywać zwroty głowy na liczenie.

**710. Zw. tyłem, Skcz. NN.** fig. 145, później **Zw. tyłem, Skcz. NN. — i Wyprost N. npm.** Fig. 62. Por. 563.

W **Zw. tyłem — Wzn. NN.** z powolnem ich opuszczaniem, na rozk.: *Raz!* na który nogi proste przenosi się



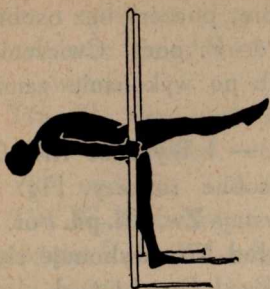


Fig. 143.

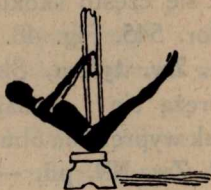


Fig. 144.



Fig. 145.



Fig. 146.



Fig. 147.

zamachem możliwie wysoko w górę, poczem bez osobnego rozkazu opuszcza się je powoli do P. pocz. Ćwiczenie to kończy się często skokiem w głąb po wykonaniu zamachu nóg. Por. 545. Fig. 48.

**711. Zw. tyłem, Skcz. NN. — i Wyprost NN.** Obie nogi prężą się i zginają na osobne rozkazy. Fig. 145. Wskutek wyprężenia obu nóg powstaje **Zw. NN. pd.** Por. 564.

**712. Zw. NN. pd. — i Rozkład NN.** wykonuje się po przybraniu P. wyjśc. na rozk.: *Raz! Dwa!* i t. d.

**713. Sd. npt., Skcz. (RR. w.) (Chw. k.) — i Opad wtył** wykonuje się zgodnie z innymi opadaniami wtył po skurczu ramion, wyprężeniu ich w górę lub złożeniu rąk ponad kark. Fig. 146 i 147. W dalszym ciągu ćwiczy się: **Sd. npt., skcz., opd. — i Rzuty RR.**

**714. Kl. rkr. — i Opd. wtył (chw. bd.),** fig. 148. P. wyjśc. przybiera się z przysiadu niskiego w ten sposób, że przy lekkim opadnięciu tułowia wtył oba kolana powoli i cicho opuszczają się na ziemię, poczem ciało od kolan w górę zupełnie się prostuje. W tej postawie mogą końce stóp opierać się o ziemię, albo (fig. 150) górne powierzchnie stóp na ziemi spoczywają. Na rozk.: *Opad wtył — Raz!* wykonuje się opadanie ciała od kolan, z zachowaniem zupełnego wyprostowania. — Przez ugięcie stawów kolanowych i biodrowych, tak, że siedzenie dotyka pięt, powstaje **Siad klęczny**, w którym wykonuje się skręty tułowia. Por. 766. Z początkującymi i dziećmi używa się ćwiczenia tego przed innymi ruchami w klęczce. Na rozk.: *Wyprost — Dwa!* wraca ciało wyprostowane do pionowego położenia.

Do St. zsd. wraca się, przechodząc naprzód do przysiadu niskiego; dzieje się to zapomocą przeniesienia siedzenia wtył, ku piętom, poczem ciężar ciała tak się równoważy, że można podnieść kolana z ziemi i utrzymać się w równowadze w przysiadzie niskim, poczem pręży się



kolana i opuszcza pięty w zwyczajny sposób. — Ćwiczenie to wykonuje się również w Kl. wskcz. i wsz. W ten sposób powstają:

**715. Kl. rkr. wskcz. — i Opad wtył i Kl. rkr. RR. w. — i Opad wtył.** Wskutek opadania powstaje: **Kl. rkr. opd.** Fig. 148.

**716. Kl. rkr. skcz., opd. — i Rzuty RR. wzwyż.** Po przybraniu P. wyjść. wykonuje się prężenie ramion na rozk.: *Rzuty ramion wzwyż — Raz!* Ramiona pręży się wgórej i wstecz w kierunku, określonym przez opadnięcie ciała. Na rozk.: *Dwa!* wraca się do Kl. skcz. i t. d. Fig. 148.

Jeżeli w czasie opadania ma być wykonany także skłon tułowia, rozk. brzmi: *Ze skłonem Opad wtył — Raz!* Fig. 149.

*Błędy* przy ćwiczeniach w klęczce polegają często na tem, że nie przechyla się miednicy wtył, lecz ugina się kręgosłup, który powinien pozostać prosty, dalej, że wysuwa się wprzód barki i głowę, że podnosi się barki i t. d.

**717. Kl. jnz., chw. bd. — i Skł. wtył.** Fig. 151. P. pocz. przybiera się ze St. wpd. w. jak i ze St. jzn. na rozk.: *W klęku — jnz. — stań!* przez ugięcie tylnego kolana aż do ziemi. Jeżeli postawę tę przybiera się ze St. zsd., dzieje się to na rozk.: *Na l. (pr.) kolanie klęk — nij!* przyczem ćwiczący ugina pr. (l.) nogę nie ruszając stopy z miejsca, podczas gdy l. (pr.) nogę, przenosi się prosto wtył, tak daleko, żeby kolano dosięgło ziemi w oddaleniu dwóch stóp prosto wtył od tego miejsca, na którym poruszona noga przedtem się znajdowała. Następnie ciało prostuje się wgórej od opartego kolana, na którym, jakoteż na opartej nieporuszonej stopie spoczywa ciężar ciała.

Skłon wstecz wykonuje się na rozk.: *Skłon wtył — raz!* a powrót na rozk.: *Wyprost — Dwa!* Ćwiczenie to można wykonać w postawach chw. bd., skcz., RR. w. albo chw. k.

Wskutek tego ruchu powstaje **Kl. jnż. łk.**, w którym wykonuje się rzuty ramion w różnych kierunkach na zwykłe rozkazy.

Do St. zsd. wraca się na rozk.: *Wyprost — Raz! Postawa — Dwa!*

**718. Npt. jnż. — Opad wtył.** Przyrząd: przyścianek, fig. 152, tram, albo współwiczący, fig. 152 a. Ćwiczenie to wykonuje się w P. chw. bd., skcz., RR. w. i chw. k. P. pocz. przybiera się w ten sposób, że l. (pr.) stopa opiera się na szczeblu lub czemś innym na wysokości kolan lub nieco wyżej, lecz nigdy wyżej, niż w wysokości bioder; noga ma być prosta, stopa zwrócona nazewnątrz. Pr. (l.) noga, stojąc prosto i pionowo, dźwiga ciężar ciała, wyprostowanego w dobrej postawie.

Ruch wykonuje się na rozk.: *Opad wtył — Raz!* przyczem opadanie ma być możliwie niskie; lecz wskutek skrępowania miednicy przez nogę opartą i przez wyprężenie stawu biodrowego drugiej nogi, samo opadanie jest bardzo nieznaczne i musi być uzupełnione przez większy skłon tułowia wtył. Powrót odbywa się na rozk.: *Wyprost — Dwa!* Przy tem ćwiczeniu jest rzeczą ważną, aby nieruchomo utrzymać nieco cofnięte barki, ramiona i głowę, i aby pierś była dobrze wzniesiona. Nogi się zmienia na rozk.: *Zmiana — Raz! Dwa!* poczem się ruch powtarza.

Z ćwiczenia tego wypływa następujące:

**719. Npt. jnż. skcz. — Rzuty RR wzwyż.** Rzuty ramion wykonuje się z początku powoli, zresztą zgodnie z poprzednimi objaśnieniami.

Najistotniejsze błędy przy tych ćwiczeniach są: ugięcie kolana, tak nogi stojącej, jak i opartej, zapadnięcie piersi, wysunięcie wprzód barków i głowy.

**720. Chw. bd., zczp. K. — i Opd. tł.** Przyrząd: pojedynczy lub podwójny tram i t. p., fig. 153. P. wyjść. przybiera się w ten sposób, że l. (pr.) kolano zakłada się





Fig. 148.



Fig. 149.



Fig. 151.



Fig. 150.

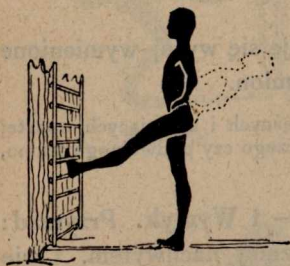


Fig. 152.

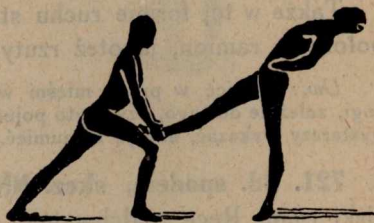


Fig. 152 a.

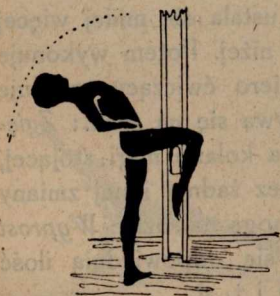


Fig. 153.



Fig. 154.



Fig. 155.

ponad tram pojedynczy lub ponad górny tram podwójnego, w takiej wysokości, że oparty staw kolanowy znajduje się mniej więcej w wysokości stawu biodrowego; o ile używa się tramu podwójnego, dolny powinien znajdować się w tak odmierzonej odległości od górnego, że podbicie nogi podniesionej ma poza nim oparcie. Fig. 154. Noga stojąca ma być ustawiona w takim odstępnie od przyrządu, żeby jej stopa znajdowała się pionowo pod stawem biodrowym. Pozatem postawa ma być równa zasadnej. P. pocz. przybiera się na polecenie, poczem następują rozk.: *Opad wtył — Raz! Wyprost — Dwa! To samo — Raz! Dwa!* i t. d. *Zmiana!* i t. d.

**Sd. powyż wspr. — i Opad wtył.** Przyrząd tram podwójny. Fig. 155.

Także w tej formie ruchu stosuje się wyżej wymienione położenia ramion, jakoteż rzuty ramion.

*Uw.:* Różnicę w pracy mięśni wyprężnych i zginających opartej nogi, zależnie od tego, czy użyto pojedynczego czy podwójnego tramu, wystarczy wykazać, aby ją zrozumieć.

**721. Sd. spodem, skcz. NN. — i Wymyk.** Przyrząd: niski tram. Ręce podchwytym, później nachwytym. Obie nogi opuszczają ziemię równocześnie. Fig. 63 i 64.

**722. Npt. jnż. opd. — i Zgięcie N.** (chw. bd.) fig. 14. Przyrząd: przyścianek, tram lub inny. P. pocz. przybiera się, ustalając l. (pr.) nogę. Stopę ustala się mniej więcej w wysokości kolan, niekiedy nieco niżej. Potem wykonuje się opadanie wstecz i wtedy dopiero ćwiczący znajduje się w P. pocz. Uginanie nogi odbywa się na rozk.: *Zgięcie nogi — Raz!* przyczem się ugina kolano nogi stojącej, bez podniesienia pięty z ziemi i bez żadnej innej zmiany w postawie. Następnie prostuje się noga na rozk.: *Wyprost kolana — Dwa!* Ruch powtarza się odpowiednią ilość razy, poczem następuje zmiana nóg i t. d.



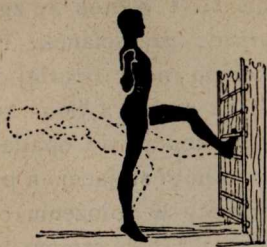


Fig. 156.

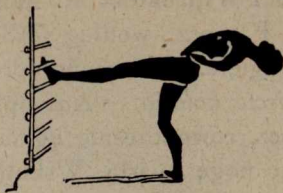


Fig. 157.

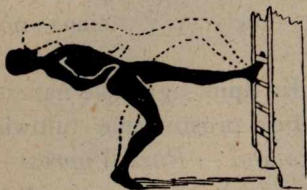


Fig. 158.



Fig. 159.



Fig. 160.



Fig. 161.



Fig. 162.



Fig. 163.

**723. Skcz. N., zczp. — i Opad tł. i Wznos ze zgięciem i wyprostem K. npm.** Przyrząd: przyścianek. Fig. 156. P. pocz. według 718, lecz kolano nogi opartej ma być ugięte. Ćwiczenie odbywa się na rozk.: *Opad wtył i zgięcie kolana — Raz!* przyczem wykonuje się opadanie wstecz, równocześnie uginając kolano nogi stojącej, a prostując nogę opartą. Wskutek tej różnicy w położeniu obu nóg opadanie może być zupełniejsze, a tem samem wygięcie kręgosłupa mniejsze, jak widać na fig. 157. Do postawy pionowej wraca się na rozk.: *Wyprost — Dwa!* przyczem wracając do P. pocz. prostuje się nogę stojącą, a ugina opartą. Ćwiczenie się powtarza i zmiana nóg następuje j. w.

**W Zczp., opd. — i Zgięcie K. npm.** ugina się naprzemian kolana w opadzie, t. zn. bez prostowania tułowia, fig. 158, na rozk.: *Zgięcie l. (pr.) kolana — Raz! Wyprost — Dwa! Zmiana — Raz! Dwa!* i t. d. Błędy naogół te same co w Klękach.

**724. Sd. npt., RR. w., opd. — i Skurcz RR z oporem (:)** Ćwiczenie to sam nauczyciel objaśnia, okazuje, wyćwicza i nadzoruje. Droga ruchu ma być mała, lecz postawa bardzo dobra.

**725.** Najprostszą formą ćwiczeń brzusznych drugiego rodzaju jest **St. na czworakach** i ruchy w tej postawie. Fig. 159. Na czworakach staje się z postawy zwykłej lub o RR. w. wykonując skłon wprzód i wdół tak nisko, że przy wyprostowanych ramionach, obie dłonie opierają się o ziemię. Nogi mają pozostać proste, co sprawia, że ćwiczący, zależnie od możliwości skłonu, mają różne odstępki między rękami a nogami. Postawę tę przybiera się na rozk.: *Na czworaki, Skłon wprzód i wdół — Raz!* Powrót na rozk.: *Wyprost — Dwa!* Przybieranie postawy ćwiczy się kilka razy, zanim się w niej wykonuje ruchy.



**726. Na czworakach — Rozkroki poskokiem** wykonuje się po przybraniu P. wyjść. na rozk.: *Rozkroki — Raz! Dwa!* Na *Raz!* obie nogi równocześnie poskokiem przenoszą się na odległość stopy, każda w swoją stronę, na *Dwa!* łączą się znowu poskokiem i t. d. Na rozk.: *Prostuj się!* wraca się do St. zsd. Ruch wykonuje się przeważnie na przedniej części stóp, dzięki ich elastyczności. Ćwiczenie się powtarza.

**727. Na czworakach — mały skok wprzód** ku rękom i z powrotem. Por. fig. 159. P. wyjść. j. w. a ruchy wykonuje się na rozk.: *Skok wprzód — Raz! Wtył — Dwa!* Na *Raz!* obie nogi dzięki własnej sprężystości wykonują skok prosto wprzód, na *Dwa!* również skoki wracają na swoje miejsce w P. pocz. i t. d. Posunięcie ma być całkiem krótkie, a nogi powinny być możliwie proste t. zn. tylko nieznacznie poddawać się w kolanach. Siedzenie cały czas wysoko wzniesione. Ćwiczenie powtarza się kilka razy na liczenie, poczem wraca się do St. zsd.

**728. Chód na czworakach.** Por. fig. 159. Po przybraniu P. wyjść. wykonuje się pochód na rozk.: *Pochód wprzód — Raz! Dwa!* Na *Raz!* obie ręce równocześnie posuwają się o długość stopy prosto wprzód, podczas gdy stopy pozostają na miejscu, a nogi proste; na *Dwa!* obie stopy równocześnie wykonują tej samej długości skok wprzód, przyczem nogi również mają być wyprostowane. Ćwiczenie powtarza się kilka razy na liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d.

**729. Pochód na czworakach wtył** wykonuje się na podobne rozkazy i w analogiczny sposób, lecz najpierw posuwają się nogi, później ręce. Fig. 159.

**730. Na czworakach — Poskoki obunóż** wykonuje się na rozk.: *Raz!* w ten sposób, że podskakuje się w górę obiema nogami równocześnie, tak, że ciężar ciała chwilowo spoczywa na rękach. Ćwiczenie powtarza się kilka razy na ponawianie tego samego rozkazu.

**731. Pp. pd. łk.** wykonuje się na rozk.: *W podporze przodem łukiem — Stań! Dwa! Na Stań!* wykonuje się skłon wprzód i wdół i obie dłonie, palcami zwrócone do środka, kładzie się na ziemi, tuż przed końcami stóp i nieco nazewnątrz od nich; kolana można przytem ugiąć o tyle, ile trzeba, aby ręce były zupełnie oparte. Na *Dwa!* przenosi się obie nogi równocześnie prosto wstecz, tak daleko, że zwarte nogi się prostują; lędźwie opuszczone, lecz brzuch nie dotyka ziemi; tułów tworzy łuk wdół wygięty od barków do stawów biodrowych. Por. fig. 160 i 170. Ciało zatem spoczywa na obu zwróconych nazewnątrz końcach stóp i na ramionach, stojących pionowo ponad rękami. Głowa ma być dobrze wzniesiona, szyja wydłużona. Do St. zsd. wraca się na rozk.: *Postawa — Dwa!* Na pierwsze hasło ciało się kurczy i nogi doskakują do rąk, na *Dwa!* ciało się podnosi do zupełnego wyprostowania.

**732. Zm. między St. na czworakach a Pp. przd. (łk.)** Por. fig. 160. Wykonuje się na rozk.: *Podpór przodem (łk) — Raz! Dwa! Na czworakach — Stań! Zmiana — Raz! Dwa!* i t. d. *Postawa!* Przy tem ćwiczeniu należy zważać, aby nogi stosowały się do zmiany w postawach i aby głowa była dobrze wzniesiona.

**733. Chód na czworakach, długimi krokami** wykonuje się na liczenie. Na *Raz!* obie ręce równocześnie, jak w 728, przenoszą się prosto wprzód, tak daleko, że ciało znajduje się w podporze, leżąc przodem łukiem; na *Dwa!* przysuwają się stopy do rąk, jak w 728. Fig. 160.

**734. Pp. pd. — Zwr. Gł.** Po przybraniu P. wyjśc. wedł. 694, wykonuje się i powtarza zwroty głowy na liczenie do czterech, a wraca się do postawy j. w.

**735. Pp. pd. — i Zgięcie i Wyprost RR.** Z P. wyjśc. ugina się stawy łokciowe na rozk.: *Ugięcie ramion — Raz! Prostowanie — Dwa!* i t. d. Fig. 161.



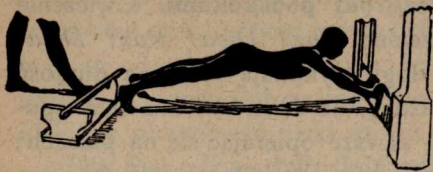


Fig. 164.



Fig. 165.



Fig. 166.

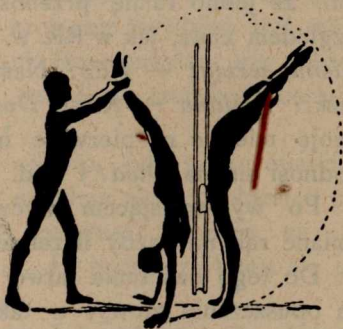


Fig. 167.

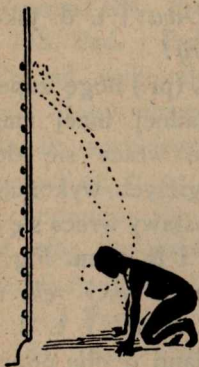


Fig. 168.



Fig. 169.

**736. Pp. pd. — i Rozkroki podskokami.** Ćwiczenie to wykonuje się na liczenie: *Raz! Dwa! Raz! Dwa!* i t. d. Na *Raz!* obie nogi wykonują skok na długość stopy, każda w swoją stronę, na *Dwa!* w ten sam sposób zbliżają się do siebie, zawsze opierając się na palcach; później na liczenie i swobodnie. Wskutek rozkroku powstaje Pp. przd. rkr. Por. fig. 162.

**737. Pp. pd. rkr., R. w. — i Wzn. ręki nrm.** Fig. 162. P. wyjśc. przybiera się z Pp. pd. rkr. w ten sposób, że jedno ramię przenosi się do takiego położenia względem ciała, jak w RR. w. na rozk.: *Wznos l. (pr.) ramienia wzwyż — Raz!* Następnie ruch wykonuje się na rozk.: *Zmiana — Raz! Dwa!* l. (pr.) ręka wraca na swoje miejsce na pierwsze hasło, poczem pr. (l.) ręka podnosi się na *Dwa!* i t. d.

Po wystarczającym wyćwiczeniu wykonuje się całą zmianę rąk na każdy liczebnik.

Do tego ćwiczenia łatwo wkrada się błąd, polegający na opuszczaniu głowy, a także i miednicy. Tego błędu, zdarzającego się i w innych ćwiczeniach, należy unikać.

**738. Pp. pd. — i Wzn. N. nrm.** Fig. 163. Po przybraniu P. wyjśc. wykonuje się właściwy ruch na rozk.: *Wzn. l. (pr.) nogi — Raz! Powrót — Dwa!* i t. d. jakoteż i na liczenie: *Raz! Dwa! Trzy! Cztery!*

W pierwszym tempie podnosi się l. (pr.) nogę zupełnie wyprężoną, możliwie wysoko, bez żadnej innej zmiany w położeniu ciała; w drugim tempie wraca się do P. pocz. Ćwiczenie to, także o ramionach ugiętych, wykonuje się później na liczenie: *Raz! Dwa!* Do postawy wraca się j. w.

**739. Pp. pd. rkr. — i Wzn. ręki i N. nrm.** Fig. 162 i 163. Wykonuje się na rozk.: *Podn. l. (pr.) ręki i pr. (l.) nogi — Raz! Zmiana — Raz! Dwa!* i t. d. Do wykonania stosuje się to, co powiedziano o obu poprzednich ćwiczeniach.



Odstęp między rękami a stopami w podporze zwiększa się stopniowo, tak, że nogi muszą być oparte o jakiś przedmiot, n. p. o odwróconą ławeczkę, trzymaną z obu stron przez współćwiczących, lub w inny sposób. Ręce mogą przytem niekiedy obejmować niski szczebel lub tram. Fig. 164.

**740. Pp. pd. — i Pochód wbok** można wykonać na ziemi, przy ławeczce, przy niskim tramie i t. p., o które oparte są ręce, także o ramionach ugiętych. Pochód odbywać się może w ustawieniu lub strumieniem w lewo i w prawo. Zaczyna ta ręka i noga, w której stronę pochód ma się odbywać, a krok nie powinien być większy, jak 1—2 szerokości dłoni. Ręce przytem nie zbliżają się nigdy do siebie więcej, aniżeli na szerokość barków, jak w P. pocz.

**741. Pp. poz.** różni się od Pp. pd. tylko oparciem nóg tak wysokiem, że ciało znajduje się w położeniu poziomem. Fig. 165. Przyrządy, przytem używane, są: ławeczka, przyścianek lub tram. P. pocz. przybiera się podobnie jak podpór przodem.

**Wyprost karku z oporem** (:) powinno się ćwiczyć w tych postawach. Ćwiczenie to należy objaśnić i okazać.

**742. W Pp. poz.** wykonuje się **skręty Gł., Zgięcie i Wyprost RR., Pochód wbok, Wzn. rąk npm. i Przysiad.**

**743. Psd. i Psd. niski** (także na ławeczce lub t. p.) z **Pp. pd.** wykonuje się po wskazaniu formy na hasło: *Stań!* Stopy silnem odbiciem wznoszą się ponad ziemię; wskutek szybkiego skurczu w stawach nóg i tułowia przenosi się stopy pomiędzy ręce; ręce, silnie się odbijając, podnoszą się ponad płaszczyznę oparcia i powstaje **Psd.** albo **Psd. niski.** Całość ma czynić wrażenie lekkiego i sprężystego skoku. — Przedtem ćwiczyć należy **Pp. pd. — i Poskoki wprzód i wtył.** Por. 695.

**744.** Jeżeli z podporu poziomego podniesie się nogi tak wysoko, że tworzy się linja ukośna od pięt do łopa-

tek, przy prostem trzymaniu całego ciała, powstaje **Pp. ntć.** — Fig. 166. Trudność tej postawy stopniuje się, podnosząc nogi do większego nachylenia ciała, którego położenie wkońcu zbliża się do pionowego. **Zm. między Pp. poz. a Pp. ntć.** ćwiczy się na polecenie.

**745.** W **Pp. ntć.** wykonuje się: **Zwroty Gł., Zgięcie i Wyprost RR., Pochód w bok i Przysiad.** Ruchy te wykonuje się zgodnie z temi samemi ruchami w obu poprzednich postawach.

**746. St. na rękach** przygotowuje się najpierw przy tramie, ustawionym nieco poniżej stawów biodrowych. Fig. 167. Dwaj ćwiczący stoją naprzeciw siebie, po obu stronach tramu, aby naprzemian przybierać P. pocz. Ten, który ma to wykonać, znajduje się w St. o RR. w. tuż przed przyrzędem, tak, że przednimi powierzchniami ud jest o tram oparty. Na rozk.: *Stanie na rękach* — *Raz!* wykonuje skłon wprzód i wdół, obie dłonie składa na ziemi w pobliżu pionowej płaszczyzny tramu, a złączone nogi przenosi wgórze, stale się o tram opierając, aż ciało znajdzie się w położeniu do góry nogami, podobnie jak w podporze nastoć.

Stojący naprzeciw współćwiczący w St. wsz. obejmuje nogi ćwiczącego powyżej kostek, aby w ten sposób dać mu potrzebne oparcie i umożliwić uzyskanie stałości postawy. Powrót odbywa się na rozk.: *Wróć!* Ćwiczący ma przytem ugiąć stawy biodrowe, postawić stopy na poprzednim miejscu, oraz wyprostować tułów i ramiona do St. o RR. w. Potem wykonuje krok wtył, aby zrobić miejsce stojącemu naprzeciw, który się przysuwa i z kolei wykonuje ćwiczenie w ten sam sposób.

Później można ćwiczenie to wykonać na liczenie. Stojący z jednej strony stają na rękach na *Raz!* a wracają na *Dwa!*, poczem stojący po drugiej stronie czynią to samo na nowe liczenie.



**747. St. na rękach** wykonuje się przygotowawczo także przed przyściankiem lub innym dostatecznie wysokim i zresztą stosownym przedmiotem, z pomocą dwóch współćwiczących dla każdego ćwiczącego. Gdy ćwiczący składa obie ręce na ziemi w odpowiednim oddaleniu od przyrządu, a następnie podnosi nogi, aby wyprostować ciało do stania na rękach, pomagający z każdej strony podiera jedną ręką jego lędźwie lub barki, a drugą przednią powierzchnię jego ud, aby mu ułatwić podniesienie nóg, a potem ustalić postawę. Przy powrocie pomagający przenoszą górne ręce na przednią stronę stawów biodrowych ćwiczącego, co ułatwia powolne uginanie tych stawów oraz spokojny i cichy powrót do postawy stojącej.

W Staniu na rękach i przygotowaniach do niego ważną jest rzeczą, aby od początku przyzwyczajając ćwiczących do takiego wygięcia szyi, aby głowa zbliżała się do pleców.

Po dostatecznym przećwiczeniu przygotowań przybiera się tę postawę swobodnie, ku przyrządowi lub stojącemu naprzeciw współćwiczącemu, który z wystarczającą stałością podtrzymuje nogi ćwiczącego.

Powinno się stawać na rękach, podnosząc obie nogi z ziemi równocześnie i trzymając je zwarcie podczas prężenia. Fig. 168. Ponieważ nie wszyscy mogą to odrazu wykonać, mogą ćwiczący z początku przechodzić do stania na rękach z Wkr.; lecz należy w takim razie dokładnie przestrzegać, aby co drugi raz l. (pr.) noga znajdowała się z przodu, a to w celu jednakowego wyćwiczenia w obie strony. Skoro tylko można podnieść obie nogi równocześnie, zarzuca się poprzednią formę ćwiczenia.

**748. W St. na rękach** wykonuje się **Skr. Gł., Zgięcie i Wyprost RR. Wzn. ręki npr. i przenos NN. wdół po przyrządzie**. Po przybraniu P. wyjść. przy przyścianku przenosi się naprzemian nogi wdół, o 1, 2, 3 lub więcej

szczebli, poczem się wraca w odwrotnym kierunku. Ćwiczenie to wykonuje się swobodnie. Później **St. na rękach** — i **Przenos N. N. wdół** ćwiczy się swobodnie tak długo, aż ręce i nogi znajdą się na tej samej płaszczyźnie poziomej, wskutek czego powstaje **St. łk. poz.** (mostek), podobnie jak na fig. 169.

W **St. łk. poz.** i podobnych postawach pozostawać należy z początku tylko bardzo krótko, a nawet bardziej wyćwiczeni nie powinni wytrzymywać w nich dłużej, jak 5 sekund.

Formy zabawowe:

**749. Pp. pd. łk.** — i **Pochód na rękach wprzód.** Przyrząd: dwie równoległe ławeczki, między którymi znajduje się ćwiczący. Fig. 170. P. wyjśc. przybiera się, składając ręce na ławeczkach, a nogi prężąc wtył. Tułów ma być prawie pionowy, a głowa dobrze wzniesiona. W tej postawie kroczy się rękami po ławeczkach wprzód. Ćwiczenie wykonuje się na polecenie, swobodnie i strumieniem.

**750. Pp. pd. rkr.** — i **Wzn. ręki nrm.** Podnosi się naprzemian wyprężone ramiona wprzód i wgórę. Przy rytmicznej zmianie ręce z klaśnięciem wracają na podłogę. Fig. 162.

**750 a. Pp. pd. i Pp. pd. rkr.** — **Klaskanie.** Przyrząd: przyścianek, niski tram, ławeczka, wkońcu podłoga. Po przybraniu P. pocz. każdy wykonuje ruch swobodnie, na zapowiedź: *Klaskanie!*

Ćwiczenie to polega na tem, że klaszcze się silnie w dłonie, poczem ręce wracają na swoje miejsce możliwie miękko i cicho. Pozatem ciało powinno możliwie najlepiej zachować swoje położenie, a więc nie podnosić się ani opuszczać zbyt silnie; dlatego też ramiona mają być nieco ugięte.

**Klaskanie** wykonuje się również łącznie z chwytem naprzemian dwóch sąsiednich szczebli.



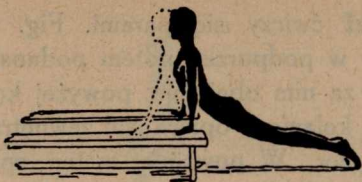


Fig. 170.

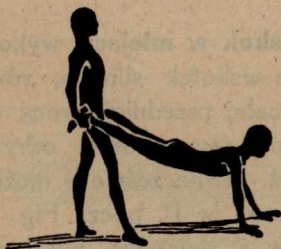


Fig. 171.

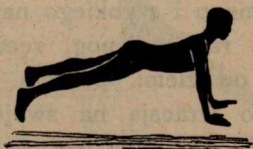


Fig. 172.

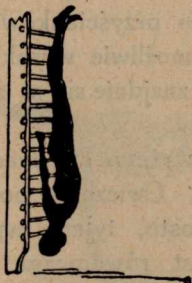


Fig. 173.



Fig. 174.

**751. Taczki** ćwiczy się parami. Fig. 171. Pierwszy ćwiczący staje w podporze, potem podnosi kolejno nogi, które stojący za nim obejmuje powyżej kostek, u dzieci i słabszych w kolanie, i opiera je o zewnętrzne powierzchnie swoich bioder. W powstałej w ten sposób postawie wykonuje się pochód na rękach wprzód. Ćwiczenie wykonuje się w ustawieniu, z zachowaniem równania, pozatem swobodnie.

Do form zabawowych zalicza się również **Skoki zajęcze**, **Bieg na czworakach** i **Wyścigi na czworakach**. Takie i tym podobne ćwiczenia w sali wykonuje się wpoprzek desek podłogi.

**752. Pp. pd. rkr. — i Poskok w miejscu** wykonuje się na ziemi w ten sposób, że wskutek silnego, równoczesnego i szybkiego napięcia całej przedniej strony ciała oraz ramion i nóg, ręce i stopy równocześnie odrywają się od ziemi, poczem również równocześnie i możliwie cicho wracają na swoje miejsce w P. pocz. Fig. 172. Ruch wykonuje się swobodnie i powtarza kilka razy. Później wykonuje się: **Pp. pd. rkr. — i Poskok w miejscu z kłaśnięciem**. Ćwiczenie równe poprzedniemu z dodatkiem kłaśnięcia w dłonie w chwili, kiedy ręce i nogi są ponad ziemią. Swobodne ćwiczenie.

**753. Zw. ntć.** Przyrząd: przyścianek, fig. 173. Ćwiczący skłania się wprzód i wdół ku przyściankowi, podnosi ręce tyłem w górę i chwyta możliwie wysoki szczebel, poczem podnosi nogi, tak, że znajduje się w zupełnie pionowym położeniu nastoć.

**754. Lż. tyłem ppk. poz. z chwytem.** Przyrząd: Drabina, ławeczka lub t. p. Fig. 174. Ćwiczenie polega na zrównoważeniu ciała, leżącego prosto, tyłem, wpoprzek przyrządu, tak, że zachowana jest równowaga między częściami ciała po obu stronach przyrządu. Ręce przytem w razie potrzeby pomagają. Ćwiczenie swobodne.



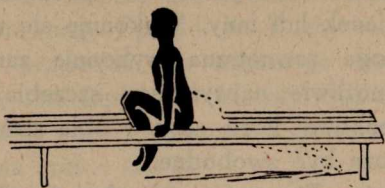


Fig. 175.

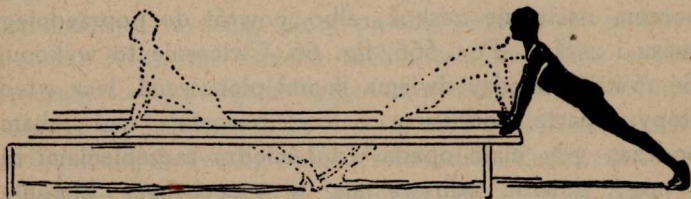


Fig. 176.

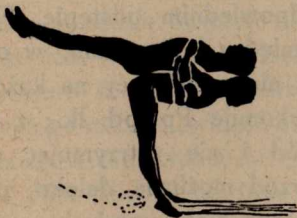


Fig. 177.



Fig. 178.

**755. St. bk. — i Wymach NN. przodem wwyż.** Przyrząd: przyścianek lub inny. Wykonuje się na rozk.: *Raz!* na który noga zewnętrzna wykonuje zamach przodem w górę do możliwie najwyższego szczybla. Ruch wykonuje się jednakową ilość razy w obie strony. — Później ćwiczenie może być swobodne.

**756. Npt. — Przygotowanie do wymyku, potem Odmyk** bez dotknięcia ziemi. Ćwiczenie swobodne przy bardzo niskim tramie. Por. 898 i 565.

**757. Zw. przewrotny.** Przyrząd: tram albo dwie liny pionowe. Ze zwisu ugina się nogi przodem w górę i przenosi się je pod tram, przyczem ciało, idąc za tym ruchem, obraca się dokoła osi poprzecznej stawów barkowych, poczem następuje zeskok, albo powrót do poprzedniego zwisu i zeskok. Por. 566, fig. 66. Ćwiczenie to wykonuje się również między dwiema linami pionowymi, lecz wtedy stopy, oparte podbiciem o liny, pozostają nad rękami, podczas gdy ciało opada wdół między zaczepieniami rąk i nóg; powrót odbywa się w przeciwnym kierunku. W ustawieniu, albo swobodne ćwiczenie.

**758. Zm. między Pp., skcz. NN., a Pp. pd. łk.** Przyrząd: dwie równoległe ławeczki. Fig. 175. Wykonanie na liczenie. — Przy tem i przy podobnych ćwiczeniach głowa ma być wzniesiona, a wzrok w górę skierowany.

**759. Zm. między Pp. pd. łk. a Pp. tyłem** wykonuje się między dwiema równoległymi ławeczkami lub innymi przyrządami, ustawionymi w odpowiednim odstępie. Fig. 176. Stojąc na linii środkowej między ławeczkami, w oddaleniu mniej więcej 1 *m* od nich, ćwiczący na każdej z nich kładzie jedną rękę i wykonuje Pp. pd. łk.; z tej postawy przeciąga nogi wprzód i nie zatrzymując się w Pp. skcz. NN. pręży je wprzód możliwie daleko, pomagając sobie prostowaniem całego ciała; ramiona pomagają w szybkości ruchu, tak, że ręce mogą opuścić opar-



cie, poczem ciało kurczy się i bezzwłocznie rzuca się wprzód do ponownego Pp. pd. łk. Ruchy te powtarza się wzdluż całego przyrządu. Im większego pędu nabierają zamachy ciała, tem lepiej; przez cały czas ciało ma być dobrze wzniesione między barkami, a głowa wysoko. Ruch wykonuje się na rozk.: *Ćwicz!*

**760. Dzwon. (Pęczak).** Ćwiczenie to wykonuje się parami lub w dwuszeregu. Fig. 177. Dwaj ćwiczący jednakowego wzrostu stoją prosto, plecami zwróceni do siebie. Splatają ramiona w stawach łokciowych, a przedramiona przyciskają do tułowia. W tej postawie jeden z nich pochyla się wprzód w stawach biodrowych, zachowując proste plecy. Drugi, pozostawiając splecenie ramionami bez zmiany i trzymając plecy prosto, pozwala się podnieść z ziemi. Następuje zmiana ruchu, tak, że w ten sposób ćwiczący kolejno się dźwigają i są podnoszeni. Wykonanie odbywa się z początku na rozkazy albo na liczenie do czterech, później do dwóch, wkońcu swobodnie. Ćwiczenie to wykonuje się również z **RR. w.**, ze stosownym chwytem. Fig. 178. Stałość zwiększa się przez przeniesienie ramion w bok.

*Uw.:* W postawie, powstałej przez skłon wprzód jednego ćwiczącego, drugi może wykonać **Wzn. NN.**, o ile obaj są dobrze wyćwiczeni i bardzo uważni. Fig. 178.

### Ćwiczenia naprzemianstronne.

**761.** Im doskonalej zachowuje się prawidłową postawę ciała w czasie ćwiczeń naprzemianstronnych, tem większe jest ich działanie w kierunku wyżej podanym, str. 93. Osobno to trzeba podkreślić, ponieważ część należących do tego rodzaju ćwiczeń bardzo łatwo wywołuje niedbałą postawę, a tej skłonności *musi* się skutecznie przeciwdziałać.

**762.** Równie jak inne ruchy tułowia, ruchy naprzemianstronne wykonuje się naogół powoli; początkujący i dzieci zawsze je mają wykonywać powoli.

**763.** Ćwiczenia tego rodzaju ruchu są częścią skrętami, częścią skłonami, a częścią połączeniami obu tych form ruchu i i. Wykonuje się je w *St.*, *Zwciu*, *Wy (za) kr.*, *Rkr.*, *Kl.*, *Pp.*, *St. tk.*, *Wpd.*, *St. bk. wspr.*, *Wsp.*, *Lz. bk.*, *Skcz. N.*, *Wspr. S.*, *Sd.* i innych postawach.

**764. Zwcie — Skł. wbok.** Fig. 179. Ćwiczenie wykonuje się w *Zwarcu* na rozk.: *Skłon w l. (pr.) — Raz! Wyprost — Dwa!* i t. d. To i wszystkie inne ćwiczenia wykonywać należy jednakową ilość razy w obie strony, a o ile idzie o skłony, trzeba uważać, aby nie dopuszczać do skrętu tułowia.

Skręt tułowia jest zwykłym błędem przy wszystkich skłonach wbok. Przeciwdziałać temu skutecznie można tylko przez ciągłe usiłowanie, aby podczas skłonu zachować zupełne wyprężenie. Przy skłonach wbok unikać należy mimowolnego opadania głowy wprzód.

**765. Zwcie — i Skr. wbok (chw. bd.).** Wykonuje się na rozk.: *Skręt w l. (pr.) — Raz! Do przodu — Dwa!* i t. d. zgodnie z poprzedniem.

Przy skrętach należy dążyć do wywołania wrażenia, że ruch odbywa się dokoła osi zupełnie pionowej, podczas gdy barki są opuszczone, głowa wysoko wzniesiona, szyja zupełnie prosta. Por. fig. 192. Ze skrętami tułowia o pionowym kręgosłupie, lecz zresztą w różnych postawach, należy często łączyć *Zwroty głowy* w kierunku przeciwnym do skrętu. Dokładnie przytem należy przestrzegać, aby zarówno szyję, jak kręgosłup wyprostować do całej ich długości. **Chw. bd. — i Skr. wbok i Zw. Gł.** w przeciwnym kierunku. Fig. 180.

Skłony wbok, nawet te, które mają być wykonane stosunkowo szybko, ćwiczy się zwykle, a z początku zawsze w tempie powolniejszym niż skręty.

**766. Sd. rkr., chw. bd. — i Skr. nrm.** Przyrząd: ławeczka, stołek i inne. Po objaśnieniu przybiera się P.





Fig. 179.



Fig. 180.

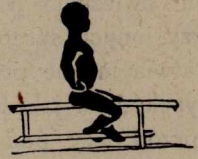


Fig. 181.

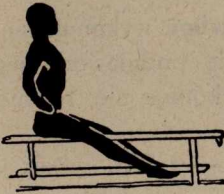


Fig. 182.



Fig. 183.



Fig. 184.



Fig. 185.



Fig. 186.

wyjsc. na polecenie, poczem właściwy ruch wykonuje się na rozk.: *Skręty tułowia — Raz! Dwa! Trzy! Cztery!* Na pierwszy liczebnik tułów zwraca się w lewo, następnie kolejno prosto wprzód, w prawo i prosto wprzód. Liczenie ponawia się na każde powtórzenie ruchu. Przy tem ćwiczeniu jest rzeczą trudną, lecz równie ważną, jak przy innych skrętach, dobre ustalenie miednicy, co jednak ułatwia mocne przyciśnięcie kolan do przyrządu; od jego wysokości i jakości zależy, czy podudzia przeniesione są wprzód, czy pod przyrząd. Fig. 181 i 182. — W braku przyrządu, a także dla urozmaicenia wykonuje się: **Kl.** — i **Skr. npm.** Fig. 183, por. 714. W **Sd. rkr. opd. pd.** wykonuje się też **Rzuty RR.**

**767. Zwcie, R. w. — i Skł. wbok** wykonuje się zgodnie z poprzedniem. Fig. 184. Ramię podniesione w górę ma być proste. Podobne ruchy wykonuje się również w **St. RR. w.** Fig. 179.

**768. R. w. (RR. w.), wkr. — i Skł. wbok j. w.** To ćwiczenie, jakoteż poprzednie i podobne wykonuje się również z obu ramionami, wyprężonemi w górę. Fig. 185.

**769. Wspr. bk., R. w., wkr. — i Skł. wbok.** Przyrząd: tram na wysokości bioder. Por. fig. 186. Jeżeli l. (pr.) biodro opiera się o tram, przybiera się P. wyjśc. na rozk.: *Rzut pr. (l.) ramienia wzwyż, l. (pr.) ręka na biodro l. (pr.) nogą wprzód — Raz! Dwa!* Złożenie ręki na biodro, ostatnie tempo rzutu ramienia i wykrok wykonuje się na hasło *Dwa!* Potem następuje zwrot wtył i to samo ćwiczenie w drugą stronę.

**770. Wspr. bk., RR. w., wkr. — i Skł. wbok.** Fig. 186. Przyrząd i wykonanie zgodne z poprzedniem.

*Uw.:* W obu ostatnich i podobnych wypadkach ćwiczący ustawiają się po obu stronach tramu, wymijając się wzajemnie; po wykonaniu skłonu w obie strony odwracają się tyłem do tramu i opierają się o niego lędźwiami w Rkr. RR. w. W tej postawie wykonują mały, a bardzo wysoki skłon wtył, wznosząc i cofając ramiona i głowę;



ćwiczenie to ma na celu naprawę możliwych różnostronności poprzedniego ruchu, wpływanie na ruchliwość kręgosłupa i poprawienie oddechu.

**771. Wspr. bk., RR. w., — i Opd. wbok ze Wzn. N. zewnętrznej.** Fig. 187. Przyrząd: tram, nieco niżej, niż na wysokości bioder. Na rozk.: *Opd. w l. (pr.) — Raz!* i t. d. ćwiczący opada wbok, lecz równocześnie z opadem podnosi zewnętrzną, pr. (l.) nogę, zupełnie prosta, w ten sposób, jak gdyby była nieruchoma w panewce biodrowej. Przy prostowaniu się podniesiona noga wraca do drugiej. Opad stopniowo się zwiększa. Później wykonuje się szybko, a jeszcze później można połączyć opad z prostowaniem się; jeżeliby się jednak okazał ten błąd, że ruch nie jest prostopadły do przyrządu, należy wrócić do wykonania powolnego. Ćwiczenie to wykonuje się również w **Wspr. bk., R. w.** Opad następuje wtedy w kierunku od wyprężonego ramienia do tramu.

Podobne ruchy ćwiczy się bez oparcia, mianowicie: **St. bk. — Przygotowanie do Kołowania ze St., R. w., i RR. w.** w kierunku niskiego przedmiotu, na który przy skłonie kładzie się bliższą rękę. Ruch ma być wykonany w płaszczyźnie poprzecznej, zgodnie z poprzednimi.

Przy tych ruchach popełnia się zwykle ten błąd, że nie wykonuje się ich w płaszczyźnie poprzecznej, co poznać po tem, że podniesiona noga cofnięta jest wtył, górne ramię wraz z barkiem wysunięte wprzód i t. p.

**772. Rkr., chw. bd. — i Skręty tuł.** Później **Chw. k.; RR. w., rkr. — i Skr. tuł.,** fig. 188; **RR. w., rkr. — i Skł. wbok.** Po przybraniu P. wyjśc. wykonuje się ćwiczenie na rozk.: *Skręt (Skłon) w l. (pr.) — Raz! Do przodu — Dwa!* i t. d. Odpowiednie ruchy wykonuje się również w **Zwarciu.** Fig. 179.

**773. (Chw. bd.) RR. w. (rkr.) — i Skr. npm.** jak poprzednie, fig. 188, lecz wykonanie szybsze w bardziej

określonym tempie na liczenie: *Raz! Dwa! Trzy! Cztery!* i t. d.

**Chw. bd. — i Skr. npm.** łącznie ze **Skr. Gł.** w przeciwnym kierunku. Z początku wykonuje się najpierw skręt tułowia w l. (pr.), potem zwroty głowy w pr. (l.) Później oba ruchy odbywają się równocześnie. Ćwiczenie to wykonuje się w St., fig. 180, w St. kr., fig. 189 i w innych postawach.

Skręty i skłony tułowia wykonuje się szybko lub powoli, zależnie od polecenia.

**774. RR. w. (rkr.) — i Skł. wbok npm.** jak poprzednie, pewnymi, szybkimi ruchami, na liczenie: *Raz! Dwa! Trzy! Cztery!* i t. d.

*Uw.:* W celu możliwie najzupełniejszego wyprężenia, po wykonaniu drugiego i czwartego tempa, następuje zatrzymanie, a ćwiczącym zwraca się uwagę, że tę sposobność mają wykorzystać na poprawę i uzupełnienie wyprężenia.

**775. R. w., zwcie, wkr. — i Skł. wbok.** Fig. 190. Po przybraniu P. pocz. wykonuje się ruch na podane wyżej rozkazy.

*Uw.:* Po nabyciu wprawy w zachowaniu równowagi, krok wykonuje się w ten sposób, że stopy stoją na tej samej linii, prostopadłej do płaszczyzny ruchu.

**776. Skcz. (rkr.) skr. — i Rzuty RR. wzwyż.** Fig. 191. Po przybraniu P. pocz. przez skręt tułowia wykonuje się rzuty ramion szybko albo powoli z przestrzeganiem zupełnego wyprężenia ciała. Rzuty ramion powtarza się na liczenie.

**777. RR. w., zwcie, skr. — i Rzuty RR. wzwyż.** Rozkazy i wykonanie jak w poprzednich ćwiczeniach.

*Uw.:* Ćwiczenia te i wiele innych tracą na wartości, jeżeli się nieco obniży wymagania pod względem zachowania dobrej postawy. Z tego powodu postawie należy poświęcać największą uwagę, natomiast czas trwania ćwiczenia może być stosunkowo krótki.

**778. Chw. bd. (chw. k.) skr. — i Skł. wtył i opad wprzód.** Fig. 192. Wykonanie i rozkazy j. w. Przy tem



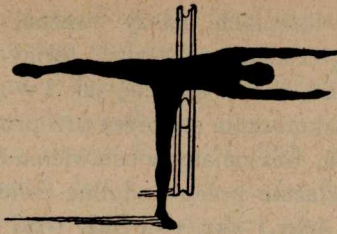


Fig. 187.

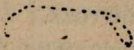


Fig. 188.



Fig. 189.

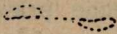


Fig. 190.



Fig. 191.

i podobnych ćwiczeniach należy zważać, aby dokładnie ograniczyć drogi ruchu na korzyść formy. Zwykłym błędem jest przesada, tak w skręcie, jak i w skłonie.

Skłon wtył skutecznie się przez przeprostowanie górnej części kręgosłupa, bez zmiany w ustawieniu miednicy, której stałość należy właśnie przez podobne ćwiczenia wyrabiać.

**779. RR. w. (rkr.) skr. — i Skł. wtył i opad wprzód.** Por. fig. 193 i 194. Rozkazy i wykonanie jak w poprzednich ćwiczeniach. W Skr. wykonuje się również **Skł. wbok.**

**780. RR. w., skcz. N., wspr. — i Skł. wbok.** Fig. 195. Jedna stopa oparta na szczelbu, ławeczce lub t. p., kolano tej samej nogi ugięte. Druga noga ma być wyprostowana i pionowa. Po przybraniu P. pocz. wykonuje się ruch na rozk.: *Skłon w l. (pr.) — Raz! Wyprost — Dwa!* i t. d. Jeżeli pr. (l.) noga jest oparta na przyrządzie, skłon odbywa się w l. (pr.).

**781. Zczp. — i Skł. wbok** wykonuje się w **Skcz., chw. k., R. w. i RR. w.** Fig. 196. P. wyśc. przybiera się mniej więcej w odległości ramienia od przyrządu (przyścianku, tramu, współćwiczącego), poczem następuje rozk.: *L. (pr.) nogę ustawić — Raz!* przyczem wymienioną nogę, bliższą przyrządu, opiera się na szczelbu mniej więcej w wysokości kolana; górna powierzchnia stopy oparta jest o wyższy szczelbel, albo o kolano lub rękę współćwiczącego. Zresztą przestrzegać należy, aby obie nogi były proste, a noga stojąca pionowa; pięta raczej nieco *nawewnątrz*, aniżeli *nazewnątrz* linii pionowej, idącej przez staw biodrowy tej samej strony.

Na rozk.: *Skłon w pr. (l.) — Raz!* wykonuje się skłon od przyrządu prosto wbok. Obie nogi pozostają przytem proste, a noga wsparta ustala postawę w płaszczyźnie poprzecznej, tak, że biodra, kręgosłup, szyja, głowa, barki i ramiona zachowują wzajemne prawidłowe położenie w płaszczyźnie poprzecznej podczas skłonu.



Ruch powtarza się kilka razy przy użyciu rozk.: *Prostuj się* — *Dwa!* jakoteż na liczenie; następnie wraca się do P. wyjśc. na rozk.: *Postawa!* Po wykonaniu zwrotu wtył następuje ruch w drugą stronę.

**782. RR. w., wspr. S. — i Skł. wbok. Fig. 196.**  
Przyrząd: ławeczka lub t. p. Ruch ten podobny jest do poprzedniego, lecz stopa oparta jest niżej i nie jest ustalona. Aby umożliwić skłon wbok, pięta nogi stojącej ma się znajdować nieco *nazewnątrz* linii pionowej, idącej od stawu biodrowego tej samej nogi. P. wyjśc. przybiera się na rozk.: *Ramiona wzwyż i ustawienie l. (pr.) nogi* — *Raz! Dwa!* a ruch wykonuje się na rozk.: *Skł. w l.* — *Raz! Wyprost* — *Dwa! Skłon w pr.* — *Raz! Wyprost* — *Dwa!* Później można ruch wykonywać na liczenie.

Błędy: Z ruchem tym łączy się skłonność do ugięcia opartej nogi w kolanie, do pochylania ciała wprzód, także do skrętu tułowia, do nieprawidłowego trzymania ramion i głowy. Błędom tym trzeba przeciwdziałać.

**783. RR. w., wkr. sks., skr. — i Skł. wbok. Fig. 199.**  
Rozkaz i wykonanie jak w poprzednich ćwiczeniach; przygotowaniem jest to samo ćwiczenie w St. RR. w. **Skcz. (chw. k.) skr. — i Skł. wbok. Fig. 197.** Skręt i skłon wykonuje się w stronę nogi kroczonej.

Ważne jest odróżnienie tego ćwiczenia od podanego w 800, fig. 198.

**784. RR. w., rkr. — i Skr. rzutem** wykonuje się po przybraniu P. pocz. w dwóch szybkich tempach na rozk.: *Skręt rzutem* — *Raz! Dwa!* Na pierwsze hasło ćwiczący zwraca się w l. (pr.), na drugie w pr. (l.) i t. d. Por. fig. 188. Jeżeli niema się ponawiać ruchu, rozkazuje się: *Skręt do przodu* — *Raz!* i wraca się do postawy. — Przy tem ćwiczeniu obie nogi mają być mocno wyprężone — jest to pewnym sposobem ustalenia miednicy — a to znowu jest konieczne dla prawidłowego wykonania ruchu.

**785. RR. w., rkr. (zwcie) — i Skł. wbok rzutem** wykonuje się jak poprzednie ćwiczenie; lecz skłony wymagają jeszcze baczniejszej uwagi pod względem stałości postawy, co jest jedną z przyczyn, dla których wogóle skłony powinno się wykonywać z mniejszą szybkością, aniżeli skręty. Por. fig. 179.

**786. Pp. bk., fig. 200, i Pp. bk., R. w. — i Wzn. N., fig. 201.** Postawę przybiera się zwykle z podporu leżąc przodem na rozk.: *Na l. (pr.) ręce w podporze bokiem — Stań! Wyprost pr. (l.) ramienia — Raz! Wznos nogi — Dwa!* Na pierwsze hasło ciało, opierając się na wymienionej ręce, zwraca się w ten sposób, że jego płaszczyzna poprzeczna jest zupełnie pionowa; pozatem ciało w czasie ćwiczenia jest zupełnie proste. — Na ostatnie hasło górną, zupełnie wyprężoną nogę podnosi się możliwie wysoko, prosto w górę, w płaszczyźnie pionowej. Na *Trzy!* podniesiona noga wraca powoli do drugiej.

**787. Pp. bk. z chw. — i Wzn. N.** Przyrząd: tram, przyścianek lub inny. Fig. 202, 203. P. pocz. przybiera się na rozk.: *Podpór bokiem na l. (pr.) ręce — Raz! L. (pr.) ręka opiera się na ziemi dłońią, albo chwyta najniższy szczebel, palcami od spodu, wielkim palcem zgóry.* Na *Dwa!* pr. (l.) ręka chwyta przyrząd pionowo nad ręką opartą na ziemi lub szczeblu i w odpowiedniej od niej odległości. Na *Trzy!* prostuje się ciało płaszczyzną poprzeczną w pion i *prostopadle* do przyrządu, pr. (l.) stroną zwrócone w górę. Fig. 202. W tak powstałej postawie, którą osobno należy ćwiczyć, wykonuje się podnoszenie nogi zgodnie z poprzedniem ćwiczeniem. Fig. 203. — Po powrocie do postawy wykonuje się ten sam ruch w drugą stronę.

Najzwyklejsze, wielkie błędy w tem ćwiczeniu są: stopy znajdują się za daleko wstecz, zamiast prostopadle do przyrządu, stawy biodrowe w szczególności, lecz również





Fig. 192.



Fig. 193.



Fig. 194.

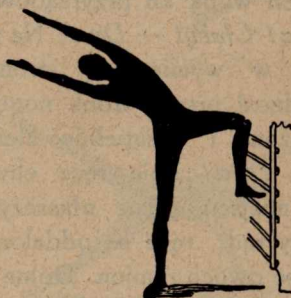


Fig. 195.

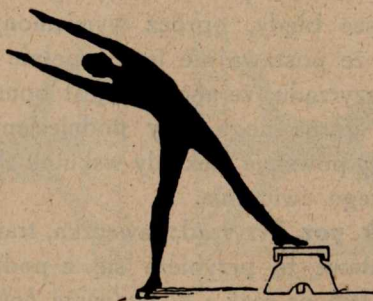


Fig. 196.

i nogi, nie znajdują się pionowo nad sobą, powstaje lordoza, głowa wysuwa się wprzód. Błędy te należy usuwać, jeżeli ćwiczenie ma wywierać zamierzone, korzystne działanie.

**788. Pp. bk. z chw.** wykonuje się również przy pomocy współćwiczącego, który w stałej postawie obronnej stosownym chwytem silnie ustala podniesioną rękę. Fig. 204.

**789. Opd. bk. z chw. (wkż.) — i Wzn. N.** Przyrząd: tram podwójny, przyścianek lub inny. Fig. 205. P. pocz. przybiera się ze St. bk. RR. w. w odległości większej, niż na trzy stopy od przyrządu. W tej postawie wykonuje się skłon w bok ku przyrządowi na rozk.: *Opad w l. (pr.) — Raz! Chwył — Dwa!* Na pierwsze hasło ćwiczący skłania się w wymienioną stronę, ku przyrządowi, przyczem podnosi prosto w bok nogę przeciwnej strony, mocno wyprężoną i z zupełnie nieruchomym stawem biodrowym. Na *Dwa!* obie ręce chwytają swoje szczeble (tramy) w miejscu, gdzie płaszczyzna poprzeczna ciała pada na przyrząd; ręce są oddalone od siebie więcej, niż na długość dwóch ramion. Dolne ramię pozostaje wyprostowane, górne natomiast ma być nieco ugięte, jak gdyby w zamiarze dźwignięcia ciała. W tej postawie wykonuje się podnoszenie nogi w podany już sposób i na podane rozkazy. Później łączy się opuszczenie i podniesienie nogi w jedno tempo.

Najzwyczajniejsze błędy, oprócz wymienionych przy postawie są te, że postawa nie jest zupełnie prosta i prostopadła do przyrządu, że miednica jest opuszczona i skrzyżowana, tak, że górna noga przy podniesieniu skierowana jest wtył. Błędy powstają niekiedy wskutek zbyt wczesnego zastosowania tego ćwiczenia.

**790. Pp. bk. poz.** Przyrząd: ławeczka, tram, przyścianek lub inny. Postawę tę przybiera się z podporu przodem w poziom fig. 165, na rozk.: *W podporze bokiem w poziom na l. (pr.) ręce — Stań!* Jak poprzedni, lecz zewnętrzna





Fig. 197.



Fig. 198.



Fig. 199.



Fig. 200.

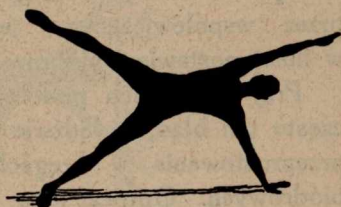


Fig. 201.

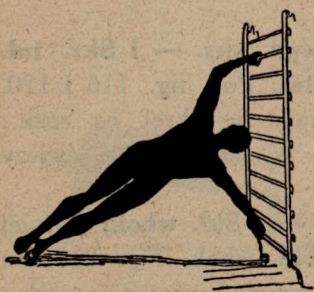


Fig. 202.

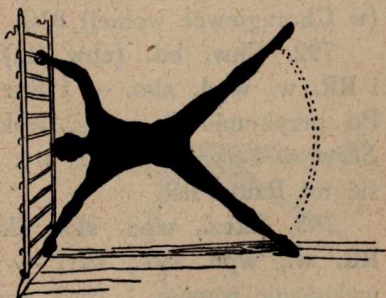


Fig. 203.

powierzchnia dolnej stopy oparta jest o przyrząd. — W powstałej w ten sposób postawie wykonuje się: **Pp. bk. poz. (R. w.)** — i **Wzn. N.** zgodnie z poprzedniem. Por. 786.

**791. Pp. bk. poz. (R. w.)** — i **Wzn. N. dolnej.** Fig. 206. P. wyjśc. różni się od poprzedniej tem, że oparta jest o przyrząd powierzchnia wewnętrzna górnej nogi, podczas gdy dolną siła własnych mięśni przy górnej utrzymuje. Podnoszenie nogi dolnej wykonuje się na liczenie po jej opuszczeniu na ziemię. Zgodnie z ostatnim ruchem wykonuje się podobne podnoszenie nogi w **Pp. bk. z chw.** przy przyrządzie lub z pomocą współwiczającego, fig. 208, przyczem drugi współwiczający ustala górną nogę. Ruch nogi wykonuje się na liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d.

**Pp. bk. wolny** (Choraǳiewka) z ustaleniem górnej nogi przez współwiczającego jest analogicznym ćwiczeniem w innej postawie wyjściowej. Fig. 209.

Przy wszystkich podobnych ćwiczeniach popełnia się często ten błąd, że lędźwie wysuwają się wprzód wskutek przeprostowania w kręgach lędźwiowych i w stawach biodrowych. Oprócz tego wykonuje się skręt miednicy, tak, że dolna jej część wysuwa się wprzód, górna wtył. Błędom tym należy od początku przeciwdziałać. Bez tego nie uzyska się dobrej formy w **Podporze bokiem wolnym** (w Choraǳiewce wolnej) 810.

**792. Chw. bd. (chw. k.) wpd. sks.** — i **Skr. tuł.** i **RR. w. wpd. sks.** — i **Skr. tuł.** Por. fig. 116 i 120. Po przybraniu P. wyjśc. wykonuje się skręt na rozk.: *Skręt w l. (pr.)* — *Raz!* i t. d. W tej postawie ćwiczy się też **Rzuty RR.**

**793. Skcz., wpd. sks., skr.** — i **Skł. wbok,** później **RR. w., wpd. sks., skr.** — i **Skł. wbok.** Fig. 210. Po wykonaniu wypadu l. (pr.) nogą wprzód następuje rozk.: *Skręt w pr. (l.)*. — *Raz! Skłon w l. (pr.)* — *Dwa! Wy-*



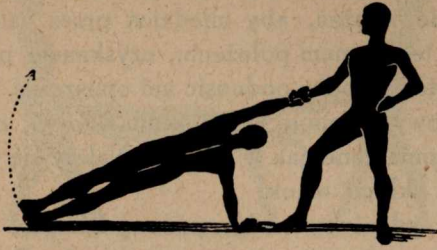


Fig. 204.

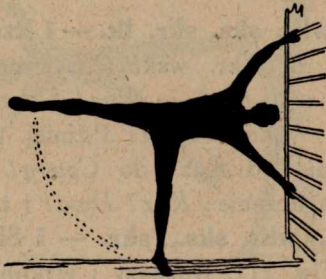


Fig. 205.

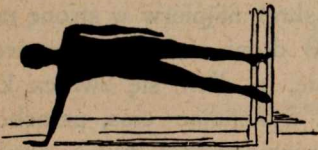


Fig. 206.



Fig. 207.

*prost* — *Trzy!* i t. d. Przy wykonywaniu tego ruchu należy starannie zważać, aby miednica przez cały czas pozostawała w tem samym położeniu, uzyskanem przez skręt; nie wolno zatem bioder podnosić ani opuszczać. Wzajemne położenie głowy i ramion, w położeniu RR. w., również ma pozostać niezmiennione, jak w P. pocz. Należy się wystrzegać przesadnego skłonu w bok.

**794. Lż. pd. (chw. bd.),** później **Lż. pd., RR. w.** — i **Skr. npm.** wykonuje się po przybraniu P. wyjśc. na liczenie: *Raz!*... *Cztery!* Przy tem ćwiczeniu należy zważać, aby całe ciało utrzymać w płaszczyźnie poziomej, lub z lekkim wzniesieniem piersiowej części kręgosłupa. W obydwu ćwiczeniach droga ruchu jest krótką. Por. 643, 647.

**795. Skcz. wkr. sks. skr. lk.** — i **Rzuty RR. wzwyz.** Por. fig. 211. Z Wkr. wskcz. ćwiczenie odbywa się na rozk.: *Skręt w l. (pr.)* — *Raz! Skłon wtył* — *Dwa! Rzuty ramion* — *Raz! Dwa!* Później przybiera się P. wyjśc. na liczenie od *Raz!* do *Cztery!* a rzuty ramion wykonuje się na liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d.

**796. RR. w., wkr. sks., skr.** — i **Skł. wtył i opad wprzód.** Por. Fig. 211. Rozkazy i wykonanie j. w. Zważać trzeba dokładnie, aby ruch odbywał się w stawach biodrowych. Później wykonuje się również skłon wdół, przyczem cały kręgosłup ma uczestniczyć w skłonie.

**797. Rkr., R. bk. R. pd.** — i **Skr. rzutem ze zwrotami ręki i ciosami do środka i nazewnątrz.** Po przybraniu P. wyjśc. wykonuje się skręt najpierw w stronę ramienia skierowanego wprzód, o dłoni zwróconej w górę. Podczas skrętu ugina się ramię, a dłoń się zwraca ku dołowi, do położenia Skcz. bk. wykonując cios, przechodzi się do położenia RR. bk. równocześnie drugie ramię zwraca się i ciosem przechodzi do położenia R. pd. o dłoni zwróconej w górę. Następują naprzemian skręty



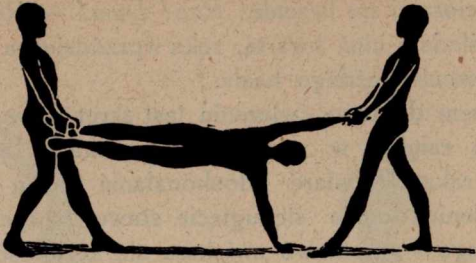


Fig. 208.

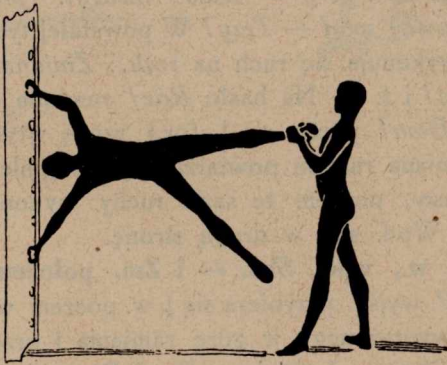


Fig. 209.



Fig. 210.

rzutem z ciosami na liczenie: *Raz! Dwa!* — Ręka wбок-siężna naśladowuje cios kwartą, ręka wprzódsiężna cios tercą na wygłoszenie każdego hasła.

Wstępem do tego ćwiczenia jest skręt powolny z przenoszeniem ramion w podanych kierunkach, z opisanym zwrotem rąk. W miarę udoskonalania ruchu w formie i zrozumieniu dodaje się ugięcie stawu nadgarstkowego i łokciowego i stopniowo zwiększa się szybkość ruchu.

**798. R. w., wpd. sks., skr. — i Zm. położenia RR.**  
 Fig. 213. Rozk.: *Skurcz ramion i wypad w l. (pr.) — Raz! Skręt w l. (pr.) — Dwa! Rzut l. (pr.) ramienia wzwyż, pr. (l.) wtył — Trzy!* W powstałej tym sposobem postawie wykonuje się ruch na rozk.: *Zmiana ramion — Raz! Dwa!* i t. d. Na hasło *Raz!* ramiona się kurczą; na hasło *Dwa!* pręży się l. (pr.) ramię wtył, a pr. (l.) wgórze. Zmiana ramion powtarza się następnie odpowiednią ilość razy, poczem te same ruchy wykonuje się na liczenie w Wpd. skr. w drugą stronę.

**799. R. w., wpd. Sks. — i Zm. położenia RR. ze skrętem.** P. wyjśc. przybiera się j. w. poczem wykonuje się skręt od wyprężonego w górę ramienia i przedniej nogi na rozk.: *Skręt w l. (pr.) — Raz!* Powstała w ten sposób postawa jest zupełnie podobna do wypadu szermierczego. Na rozk.: *Skręt i zmiana ramion — Raz!* wykonuje się skręt w stronę przedniej nogi a ramiona się kurczy; na następny rozk.: *Dwa!* prostuje się ramię, przedtem wtył wyprężone, wgórze, przeciwne wdół. Por. fig. 213. Skręty i zmianę ramion wykonuje się potem na liczenie odpowiednią ilość razy, poczem te same ruchy powtarza się w drugą stronę.

**800. RR. w., wkr. sks., skr. — Skł. w bok.** Skręt i Skłon wykonuje się w stronę nogi, pozostającej na miejscu. Fig. 198. Rozk.: *Rzut ramion wzwyż, krok l. (pr.) nogą wprzód nazewnątrz — Raz! Skręt w l. (pr.) —*





Fig. 211.



Fig. 212.

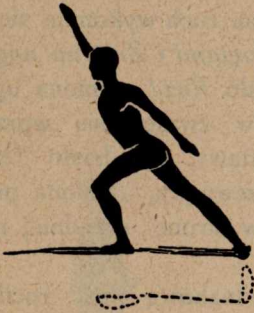


Fig. 213.

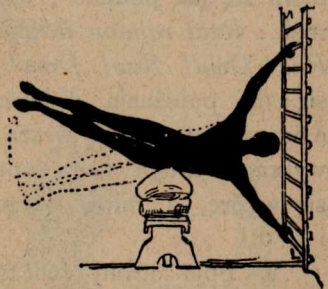


Fig. 214.

*Dwa! Skłon w pr. (l.) — Trzy! Wyprost — Cztery!*  
i t. d.

**801. Lż. bk. poz. z chw. później Skł. wbok.** Fig. 214. Postawa podobna do Pp. bk. poz., lecz dolne biodro oparte jest na ławce, stołku lub czemś innem, ramiona są wyprężone w kierunku długości ciała, a ręce chwytają szczeble na linii pionowej, oddalone od siebie mniej więcej na długość dwóch ramion.

W tej P. wyjśc. wykonuje się Skłon wbok w lędźwiach na rozk.: *Przenos nóg wzwyż i wdół — Raz! Dwa!* Nogi złączone podnosi się wgórze ponad linię poziomą na *Raz!*, na *Dwa!* opuszcza się je wdół poniżej linii poziomej.

Przy tem ćwiczeniu należy dokładnie przestrzegać naprzemianstronności, tego, aby płaszczyzna poprzeczna ciała była stale pionowa i prostopadła do przyrzędu, oraz, aby górna część tułowia, głowa i ramiona były podczas ćwiczenia nieruchome.

**802. RR. w., wkr. sks., skr. — i Rzuty RR. wzwyż ze Skrętami npm. i Zm. NN.** P. wyjśc. (fig. 211) przybiera się jak podano (795), poczem ruch wykonuje się na rozk.: *Rzut ramion wzwyż ze Skrętami i Zmiana nóg — Raz! Dwa! Raz! Dwa!* Na hasło *Raz!* ramiona ugina się do położenia wskurcz, tułów zwraca się wprzód, a noga wykrocza wraca do postawy. Na hasło *Dwa!* wykracza druga noga wprzód nazewnątrz, ramiona prężą się wgórze, a tułów skręca się w stronę przedniej nogi i t. d.

W obie strony ćwiczy się jednakową ilość ruchów. Kroki należy ćwiczyć także wtył nazewnątrz.

**803. RR. w., rkr., łk. — i Skr. npm.** Po przybraniu P. pocz. z lekkim skłonem wtył wykonuje się starannie Skręty na liczenie: *Raz! Dwa! Trzy! Cztery!*



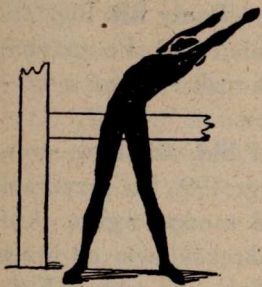


Fig. 215.

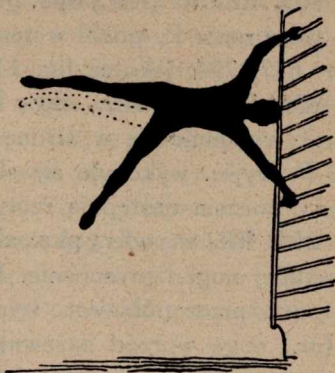


Fig. 216.

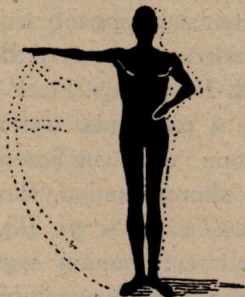


Fig. 217.



Fig. 218.

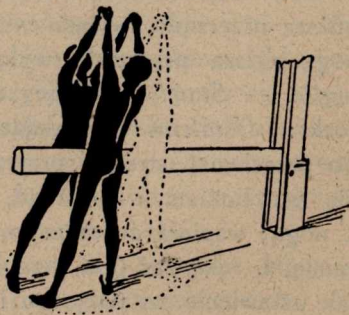


Fig. 219.

**804. RR. w. (rkr.) opd. pd. — i Skr. npm.** wykonuje się po przybraniu P. pocz. w ten sam sposób co poprzednie. Por. 647, 794, jakoteż fig. 112.

**805. RR. w., wkr., skr., łk., — i Rzuty RR.** Fig. 212. Skręt wykonuje się w stronę przedniej nogi. Po przybraniu P. wyjśc. wykonuje się skłon na rozk.: *Skłon wtył* — *Raz!*, poczem następują rzuty ramion.

**806. RR. w., wkr., sks., skr., — i Skł. wbok** w stronę przedniej nogi i przeciwnie. Por. Fig. 199. Po przybraniu P. pocz. przez półzwrot, wyprężenie ramion w górę, krok l. (pr.) nogą wprzód nazewnątrz i skręt tułowia od przedniej nogi, wykonuje się skłon wbok na rozk.: *Skłon w pr. i l.* — *Raz!* — — *Cztery!* Potem wykonuje się to samo ćwiczenie w ten sam sposób w drugą stronę.

**807. RR. w., wkr. sks., skr. łk. — i Rzuty RR., Skr. npm. i Zm. N.** Por. fig. 211. P. pocz. przybiera się w podany sposób, a następnie wykonuje się ćwiczenie z zachowaniem skłonu wtył, na liczenie: *Raz! Dwa!* Na *Raz!* wykonuje się skurcz ramion, skręt do przodu i cofnięcie nogi; na *Dwa!* skręt w pr. (l.), krok pr. (l.) nogą, wprzód nazewnątrz i rzut ramion w górę. Ćwiczenie powtarza się na liczenie, jednakową ilość razy w obie strony. Do postawy wraca się j. w.

**808. Wsprcie bk., wkr. — i Skł. wbok (:)** Rękę, bliższą przyrządu, składa się na kark, drugą na biodro; noga bliższa przyrządu wykracza wprzód na rozk.: *WP. wyjśc.* — *Stań!* Ustalający ustawiają się odpowiednio na rozk.: *Ustalenie!* Ustalający powinien stać w Wkr. po przeciwnej stronie przyrządu. Jeżeli ćwiczący opiera się pr. bokiem o przyrząd, ustalający stoi w wykroku l. nogą; wspiera ćwiczącego, kładąc pr. rękę na jego pr. ramię, l. rękę zaś pod jego l. pachę. — Zarówno P. pocz. jak ustawienie ustalającego i wykonanie ruchu nauczyciel pokazuje i objaśnia, tak, że wszyscy ćwiczenie rozumieją



i umieją je zadowolająco wykonać. Przed przystąpieniem do tego ruchu należy ćwiczyć: **RR. w., wkr., wspr.** — i **Skł. wbok** bez ustalenia przez współćwiczącego.

**809. RR. w., rkr., skr., wspr.** — i **Skł. skośny wtył.** Przybiera się P. rkr. RR. w. wsp., tak, że kość krzyżowa oparta jest o tram. Następnie rozkazuje się: *Skręt w l. (pr.)* — *Raz! Skośny skłon wtył* — *Dwa!* Skłon wykonuje się prostopadłe do przyrządu, bez innych zmian w położeniu części ciała, oprócz wynikających ze skłonu. — **RR. w., rkr., skr., wspr.** — i **Skł. wtył** powinien poprzedzać ostatnie ćwiczenie. Fig. 215.

**810. Pp. bk. wolny** (Chorańkiewka wolna) znaczy, że ciało ma być utrzymane poziomo, o płaszczyźnie poprzecznej pionowej i prostopadłej do przyrządu (przyścianku), który mocno obejmują ręce, stosownie od siebie oddalone, tak, że mogą w podany sposób utrzymać ciało w dobrej postawie. Fig. 216. Górne ramię ma być przytem lekko ugięte, dolne silnie wyprężone.

Przygotowaniem do tego ćwiczenia jest **Opd. bk. z chw. (wkz.)** — i **Wzn. N.**, fig. 205, w ten sposób, że podnośzenie nogi wykonuje się coraz silniej, tak, że noga stojąca stopniowo też unosi się z ziemi. Ramiona wedle możności utrzymują ciało na przyrządzie bez oparcia nogi o ziemię. Ruch wykonuje się po przybraniu P. pocz. na rozk.: *Do podporu bokiem wolnego, Wznos nogi* — *Raz!* *Dwa!* Na pierwsze hasło opuszcza się górną nogę do stojącej na ziemi, na *Dwa!* szybko się ją podnosi, tak, że noga stojąca też opuszcza podłogę, poczem ciało się zwolna opuszcza i lekko wraca do poprzedniej postawy, prostopadłej do przyrządu, jedną stopą na ziemi, o drugiej nodze wysoko podniesionej i wyprostowanej.

Jeżeli można ciało utrzymać bez opierania stopy na ziemi, dolna noga może z początku zwisać prosto wdół od stawu biodrowego, a dopiero w miarę nabywanej moż-

ności wykonuje się jej podnoszenie i opuszczanie. Podnoszenie nogi w tej postawie wykonuje się też na liczenie: *Raz! Dwa!* i t. d.

*Uw. 1:* Z początku przy tych ćwiczeniach korzystne jest, jeżeli współćwiczący podpira dolne biodro ćwiczącego, aby mu ułatwić przybranie prawidłowej postawy.

*Uw. 2:* Istnieją i inne formy tego ćwiczenia, lecz należy ich unikać; ponieważ nie można być pewnym jednakowego ich wykonania w obie strony, nie przyczyniają się do równomiernego, symetrycznego rozwoju ciała. Przeciwnie, w takich warunkach są powody do obawy, że działają one na szkodę symetryczności budowy. — Jeżeli np. w tej formie ruchu nastąpi skręt tułowia, niema możliwości skontrolowania, czy przy ruchu w drugą stronę skręt będzie taki sam co do formy i siły.

*Uw. 3:* Ruchy naprzemianstronne tułowia mają wielkie znaczenie, wzrastające wraz z dokładnością wykonania. Dlatego przed uzyskaniem znacznej wprawy w ich wykonaniu ćwiczy się je bardzo krótko, można je natomiast powtarzać po krótkich przerwach. Do pewnego stopnia mogą one zastąpić ćwiczenia w skłonie napiętym, o ile skłonów napiętych nie można ćwiczyć z powodu braku przyrządów, lub o ile wykonywanie ich nie przyniosłoby pożytku ćwiczącym.

Formy zabawowe:

**811. R. bk. — i Wymach N. bk.** Fig. 217. L. (pr.) ramię ma się przy tym ruchu znajdować w położeniu R. b., a podnoszona zamachem noga usiłuje dosięgnąć wyciągniętej ręki. Ćwiczenie wykonuje się i powtarza na liczenie. — Później odbywa się swobodnie, lecz zawsze jednakową ilość razy każdą nogą.

**812. Poskoki jednonóż.** Podniesioną wtył nogę odpowiednią ręką *ztytu* przytrzymuje. Poskoki na nodze stojącej wykonuje się na polecenie. Ćwiczenie wykonuje się jednakową ilość razy na każdej nodze. Fig. 218.

**813. Sd. — i Przeploty poziome na tramie podwójnym** wykonuje się po objaśnieniu na polecenie.

**814. Zegar,** fig. 219, wykonuje się parami, przy tramie na wysokości barków lub niżej. Ćwiczący stają naprzeciw siebie po obu stronach tramu, w rozkroku, trzymając się wysoko za ręce. Ruch wykonuje się z początku w postawie prawie wsz. przez zmianę między staniem twarzą ku sobie, a postawą, podobną do skłonu napiętego.



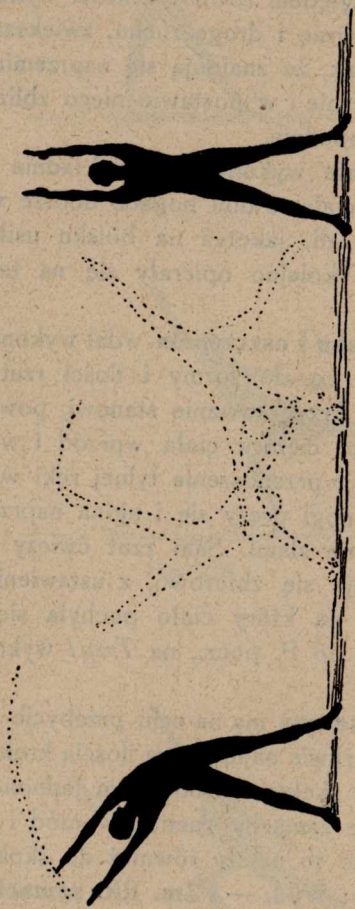


Fig. 220.

Zmianę wykonuje się zamachami ciała, kolejno na jednej lub drugiej pięcie, w kierunku jednego końca tramu, potem przeciwnie. Ćwiczący muszą oczywiście stosować się do siebie pod względem równoczesności wykonania. Jeżeli ćwiczący pojęli formę i drogę ruchu, zwiększa się ich odstęp od tramu, tak, że znajdują się naprzemian w skłonie napiętym rozkrocznie i w postawie nieco zbliżonej do stania rozkrocznie opadnie.

**815. Kołowanie** wykonuje się dokładnie w płaszczyźnie poprzecznej ciała, o obu nogach dobrze wyprężonych. Fig. 220. — W sali, jakoteż na boisku usiłować należy, aby ręce i stopy kolejno opierały się na tej samej prostej linii.

**816. Rzut laską i oszczepem** wdal wykonuje się l. i pr. ręką jednakowo co do formy i ilości rzutów; zaczyna l. ręką. Fig. 221. Przygotowanie stanowi, powtarzane kilka razy, przenoszenie ciężaru ciała wprzód i wtył ze silnym skrętem tułowia, i przenoszenie tylnej ręki wprzód jak do rzutu, przyczem nogi pręży się i ugina naprzemian; tylna pięta pozostaje na ziemi. Sam rzut ćwiczy się tylko na boisku i wykonuje się zbiorowo, z ustawienia w szeregu, na rozk.: *Raz!* na który ciało pochyla się wprzód, na *Dwa!* wraca się do P. pocz., na *Trzy!* wykonuje się rzut z całej siły.

**817. Bieg skoczny** ma na celu przebycie pewnej drogi (60—100 m) możliwie najmniejszą ilością kroków. Fig. 222. Każdy krok jest skokiem z odbiciem jednonóż; wykonuje się przytem silne zamachy ramion wprzód i wgórę, wdół i wtył. Ćwiczenie to należy również do skoków.

Poprzedza je: **Wpd.** — i **Zm. RR. zamachem.** Por. 853 i fig. 223.

Jak widzieliśmy w kilku rodzajach ruchu, formy ruchu często nie są dość ściśle od siebie odgraniczone, tak, że niektóre ruchy mogą być zaliczone do kilku rodzajów i są



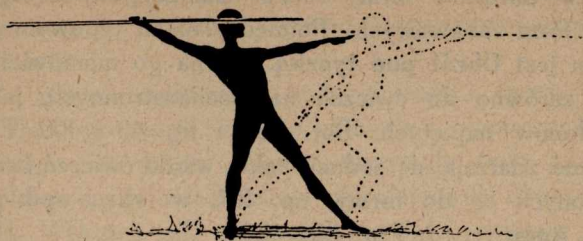


Fig. 221.

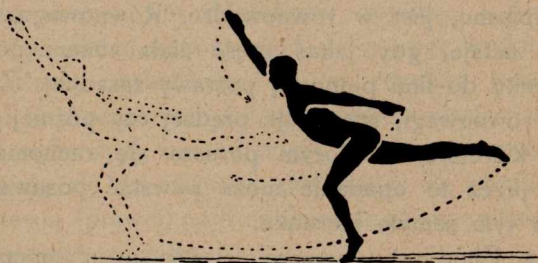


Fig. 222.

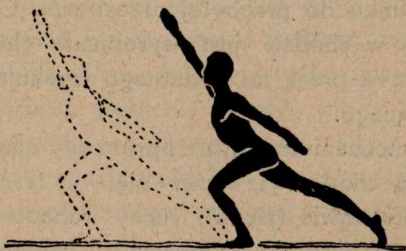


Fig. 223.

to t. zw. mieszane formy ruchu. Zdarzają się szczególnie wśród form zabawowych. Pomiedzy niemi typowym przykładem jest **Obrót pod tyczką**. Można go mianowicie zaliczyć zarówno do ćwiczeń naprzemianstronnych, jakoteż do skłonów napiętych. Por. 527 i fig. 40 i 400. Formy mieszane zdarzają się jednak także wśród ćwiczeń bardziej określonych co do formy, np. **RR. w. rkr., opd. p. — i Skr. nrm.** i t. d. Por. 802—804.

### Chód albo chodzenie.

**818.** Gdy ciało znajduje się w staniu zasadnem, jak wyżej opisano, jest w równowadze. Równowaga zmienia się lub ustaje, gdy jakaś część ciała zmieni położenie w stosunku do linii pionowej postawy zasadnej. Z chwilą ustania równowagi, występuje prędzej czy później padanie w tym kierunku, w którym porusza się ruchoma część ciała i przez to opadanie może powstać posuwanie się, chód, w tym samym kierunku.

**818 a.** Chód jest najzwyczajniejszym sposobem człowieka przenoszenia się z miejsca na miejsce. Dlatego ważnem jest takie ćwiczenie chodu, żeby przytem zyskiwać jak największą przestrzeń z możliwie najmniejszym wysiłkiem. Przez to uzyskujemy tę korzyść, że zmęczenie zjawia się późno w stosunku do przebytej przestrzeni. Celem wszystkich ćwiczeń w chodzie jest wyrobienie chodu lekkiego i sprężystego, a przez to wydatnego (zyskującego drogę) i mało męczącego.

**819.** Siły mechaniczne, które oprócz siły mięśni powodują i podtrzymują chód, są: ciężar ciała i tarcie podszew (tarcie) po podstawie (ziemi), ruchy wahadłowe nóg i ramion i zarazem giętkość i sprężystość całego ciała.

**820.** Siła mięśni podnosi jedną nogę wprzód; skutkiem tego i przez popuszczenie tylnych mięśni nogi opartej



ustaje równowaga w postawie stojącej, i całe ciało pada wprzód tak, że posunięta wprzód noga zkolei przejmuje ciężar ciała.

Siła mięśni naprzemian podnosi nogi i razem z innymi siłami powoduje kolejne uginanie i prostowanie stawów nogi. Siła mięśni również utrzymuje ciało pionowo i wspólnie z innymi siłami ustala zmieniającą się równowagę.

**821.** Wskutek siły ciężkości, tarcia i postawy ciało opada we wspomnianym kierunku, a tarcie, polegające na ciężeniu ciała ku ziemi, powoduje, że odwinięcie tylnej stopy przy pomocy nogi może posunąć ciało wprzód.

**822.** Opadanie odwiniętej stopy i następujące potem wahnięcie wraz z siłą mięśniową, reguluje i powoduje przeniesienie samej nogi wprzód do nowego kroku.

**823.** Ruchy wahadłowe ramion regulują jednostajną szybkość w przenoszeniu tułowia, przeszkadzając skrętowi ciała od wysuniętej wprzód nogi; skutkiem bezwładności przyczyniają się do równego posuwania się wprzód. Wahnięcie lewej (prawej) nogi odbywa się równocześnie z prawem (lewem) ramieniem.

**824.** Elastyczność mięśni, ścięgien i więzadeł przy popuszczeniu mięśni prostujących tylnej nogi zwiększa szybkość wahanja tej nogi wprzód. Elastyczność i wzajemna wspólna czynność mięśni, dają krokowi większą lub mniejszą pewność, zależnie od tego, czy chód odbywa się na pewnym i twardym lub podatnym podłożu, naprzykład na luźnym piasku. Elastyczność całego ciała powoduje wahnięcie wtył, ułatwiając zrobienie nowego kroku.

**825.** Ze względu na formę chodu należy uważać, aby stopy były zwrócone wprzód i nieco nazewnątrz, długość kroku dla dorosłych mężczyzn powinna wynosić około 80 cm, dla kobiet nieco mniej nawet, jeżeli wzrost jest równy.

Miednica podaje się dobrze naprzód, a kręgosłup utrzymujemy prosto i pionowo nad nią i niesiemy naprzód

z równą szybkością podczas chodu, zaś głowę trzymamy możliwie wysoko.

Kołysanie się i chwianie ciała występuje podczas chodzenia, lecz podobnie jak podnoszenie się i opadanie ciała podczas chodu należy je możliwie ograniczyć.

Przednią stopę przy wykonywaniu kroku przenosi się wprzód z wyciągniętym stawem skokowym, poddając ją własnemu ciężarowi i dotyka się ziemi całą podeszwą miękko i bez uderzenia. Tak posunięta wprzód noga o kolanie nieco ugiętem powinna równocześnie przejąć ciężar ciała.

Podczas tego miernym ruchem przenosimy równo ciało naprzód, wyprężając całkowicie tylną nogę i staw skokowy dla podniesienia stopy od ziemi; w końcowym momencie biodra, kolana i stawy stopy i części nogi mają być tem silniej wyprężone, im silniejszy ma być chód. Zupełne poddawanie się stawów barkowych ułatwi zmienianie i wolne wahnięcia ramion wprzód i wtył, nieznacznie ku wewnątrz, tak, że lewe (prawe) ramię przenosi się równocześnie wprzód z prawą (lewą) nogą i naodwrot. Por. 823.

**Chód** wykonuje się na rozkaz: *Oddział*<sup>1)</sup> — *Marsz!* i zaczyna się l. nogą; chód ustaje na rozkaz: *Oddział* — *Stój!* poczem wykonuje się jeszcze jeden krok, a następujący potem krok urywa się, stawiając z zupełną pewnością będącą w ruchu nogę obok stojącej jak w postawie stojącej.

*Uw. 1:* Gdy krok staje się dłuższym, należy ugiąć przednie kolano nieco więcej i wtedy zdarza się także, że pięta wysuniętej naprzód nogi musi przed samą podeszwą dotknąć ziemi. Jest to koniecznem następstwem zwiększonej długości kroku, lecz należy się starać podczas ćwiczenia o wyprostowanie stawu skokowego, co zapobiega wielu błędom, szczególnie temu, że podczas chodu osobno podnosi się podeszew, przez co zużywa się bez celu i korzyści potrzebną do tego siłę.

*Uw. 2:* W chodzie pod górę, ciało od tylnej pięty, a więc także miednicę pochylamy nieco wprzód, a przednie kolano uginamy silniej.

---

<sup>1)</sup> Słowo *oddział*, wymawiane w związku i jako słowo rozkazu, oznacza jedynie, że ma być wykonane lub skończone ćwiczenie chodu.



Tulów także i w tym wypadku, o ile to jest możliwe, powinien być trzymany prostopadłe ponad miednicą.

*Uw. 3:* Przy chodzie zgóry uginamy nogę podpierającą, podczas gdy drugą nogę przenosimy naprzód i wyprostowujemy, gdy dotyka ziemi, następnie ją uginamy, gdy ciężar ciała na nią się przeniesie.

Do zwykłych błędów przy chodzie należą: za silne uginanie podeszwy przy rozpoczynaniu kroku, tak, że chód odbywa się zanadto na piętach i przez to jest sztywny i zbyt prędko męczy, zwracanie stóp do wewnątrz lub za dużo nazewnątrz, nienależyte i nierówne przenoszenie ciężaru ciała na przednią nogę; nienależyte wyprostowanie tylnej nogi przed odwinięciem stopy, wskutek czego miednica nie jest dostatecznie wprzód podana, garbienie się, opadanie głowy wprzód, zarówno jak i inne błędy w formie, jak kołysanie się lub zwracanie się bardziej lub mniej sztywne, podnoszenie i opuszczanie ciała w nadmiernym stopniu i w. i. Błędem jest tupanie, stawianie mocno nogi na ziemię przy rozpoczynaniu kroku, przez co mianowicie traci się na sile, co wpływa ujemnie na wytrzymałość. Oprócz tego tupanie wpływa hamująco na obieg krwi, szczególnie w nogach. Jeżeli ze względu na takt, krok ma być słyszalny, przez nieznaczny i krótkotrwały nacisk stopy zwiększamy pewność chodu, co się w razie potrzeby powtarza.

*Uw. 4:* **Kierunek chodu** zmienia się przez zwroty w lewo lub w prawo o  $90^{\circ}$  lub  $180^{\circ}$ ,  $\frac{1}{4}$  lub  $\frac{1}{2}$  obwodu koła. Pierwsze uskutecznia się na rozkaz: *w Lewo (prawo) zwrot — Marsz!* Drugie na rozkaz: *Wtył zwrot — Marsz!* lub *Wtył wprawo zwrot — Marsz!* Rozkaz *Marsz!* wypowiadamy, gdy noga, w której stronę mamy się zwrócić, dotyka ziemi. Dla zmiany kierunku o  $\frac{1}{4}$  obwodu skracamy pierwszy krok po wypowiedzeniu rozkazu mniej więcej o połowę i wykonujemy zwrot na podeszwie jednej nogi, poczem druga noga robi nowy krok o pełnej długości w wymienionym kierunku. Dla zmiany kierunku o  $\frac{1}{2}$  obwodu należy na rozkaz: *Wtył zwrot — Marsz!* stawiając pierwszy raz prawą nogę na ziemi, zrobić tylko połowę kroku na przedniej części podeszwy wprost naprzeciw lewej stopy, poczem wykonujemy zwrot na obu podeszwach; następnie prawą nogą robimy krok pełnej długości w nowym kierunku, poczem kontynuujemy dalej chód. *Wprawo wtył zwrot — Marsz!* wykonujemy w przeciwnym kierunku (w drugą stronę).

Chcąc wywołać swobodny, piękny i mało natężający chód, taki chód, któryby normalną postać uwydatniał i jako taki zasługiwał na nazwę naturalnego, należy ćwiczyć rozmaite i celowe rodzaje chodu; powinny zaś posiadać takie formy, które w pewnym względzie są typowe dla swobodnego i pięknego chodu.

Formy ćwiczeń chodu zawierają nie tylko przenoszenie nogi, lecz także ruchy ramion i tułowia, wykonywane w tym celu, aby ciężar ciała był w jak najlepszy sposób odważony i wszystkie siły współdziałające należycie uporządkowane ze względu na miarę i czas.

Chód rozpoczyna się na rozkaz: *Oddział (wtył) Marsz!* lecz przy każdym poszczególnym z niżej podanych ćwiczeń należy najpierw podać rodzaj chodu, który ma być wykonany, zanim się wyda wspomniany rozkaz.

Formami ćwiczeń, uwzględniającymi bardziej ćwiczenie nóg podczas chodu, są:

**826. Marsz (wspięty) według 457. Marsz z wyprostowaniem tylnej nogi w kolanie i stawie skokowym.** Przy każdym kroku kolano i staw skokowy tylnej nogi należycie wyprężamy, zanim koniec stopy opuści ziemię dla zrobienia nowego kroku. Fig. 224. Ćwiczenie to wykonujemy z początku na powolne liczenie prowadzącego *Raz! Dwa! Raz! Dwa! i t. d.*

Posunięcie nogi wprzód wraz z wyprostowaniem tylnego kolana i stawu skokowego wykonujemy na każde słowo liczenia. W miarę uzyskanej wprawy, przestaje się liczyć, a ćwiczenie wykonuje się w pewnym podanym takcie.

Takt przyspiesza się stopniowo aż do zwykłego pochodowego tempa (taktu) (116 kroków).

*Uw. 1:* Te i podobne wstępne ćwiczenia stosować należy na zmianę z innymi; w ten sposób powtarza się każde ćwiczenie, co przyczynia się do uzyskania celu.

*Uw. 2:* Szczególną uwagę należy poświęcić rozmieszczeniu ciężaru ciała podczas wykonywania ćwiczeń chodu na liczenie. W tym wy-



padku należy przy każdym nowym kroku ciężar ciała zupełnie przenieść na przednią nogę bez skłaniania tułowia w jedną lub drugą stronę, przyczem tułów ma być całkowicie pionowym, także wtenczas, gdy tylna noga jest jak najbardziej od pionu odchylona, barki mają być w tej samej wysokości, głowa dobrze podniesiona do góry, a w pośrednich postawach zachowywać spokój.

**827. Marsz z wyprostem kolana i stawu skokowego przedniej nogi** wykonujemy początkowo na liczenie i zwolna, lecz wkrótce przechodzimy do zwykłego taktu (około 116). Podczas przenoszenia nogi wprzód palce stopy znajdują się cały czas blisko ziemi, a stopę stawiamy miękko na ziemię podeszwą przed piętą. Fig. 225.

Podobnem ćwiczeniem jest opaźnianie kroku przez dotykanie ziemi palcami stopy, poczem się natychmiast palce podnosi i kończy krok. To ćwiczenie nazywa się **Marsz z pośrednim krokiem wspiętym**.

O ile złączymy z tem opieranie pięty przed palcami, powstaje **Marsz z pośrednim krokiem napiętowym i wspiętym**.

**828. Marsz z uginaniem stopy** różni się od poprzedzającego w tem, że przy każdym kroku pięta przedniej nogi najpierw dotyka ziemi, a potem podeszew, którą głośno, dosłyszalnie z pewnym naciskiem stawiamy na ziemi.

Początkowo ćwiczenie wykonujemy na liczenie; na *Raz!* stawiamy piętę przedniej nogi na ziemię, podczas gdy cała podeszew jest silnie ugięta ku podudziu, aby silnie i głośno uderzyć o ziemię na *Dwa!*

**829. Marsz ze wspięciem** wykonujemy w ten sposób, że bezpośrednio po każdym kroku, szybko podnosimy piętę wysoko nad ziemię, następnie szybko do niej powracamy; wskutek tego krok opóźnia się nieco; początkowo ruch wykonujemy na liczenie. Na *Raz!* samo przesunięcie stopy, a na *Dwa!* wykonujemy zarówno wspięcie, jak opuszczenie wdół, przyczem tylną nogę posuwamy wprzód. Zanim przystąpimy do tego ćwiczenia, marsz wspięty powinien być dobrze wyćwiczony.

**830. Marsz dostawny** różni się od zwykłego chodu tem, że kiedy ciężar ciała został już przeniesiony na przednią nogę, tylną stopę podnosimy i zatrzymujemy ją lekko na palcach wspartą o ziemię na odległość jednej stopy od pięty przedniej nogi, fig. 226, poczem kończymy krok. Ćwiczenie to wykonujemy z początku na liczenie.

**831. Marsz krótkim krokiem** różni się od zwykłego chodu tem, że długość kroku zmniejszamy do odległości jednej stopy, między piętą stopy przedniej i palcami tylnej stopy. Ćwiczenie to należy wykonywać w silnem wyprostowaniu się.

**832. Marsz wielkimi krokami** różni się od zwyczajnego chodu tem, że długość kroku wynosi pełne trzy stopy.

**833. Marsz z wyprostem przedniej i tylnej nogi w kolanie i stawie skokowym** powstaje z połączenia ćwiczeń 826 i 827, których cechy powinny dokładnie wystąpić. Dlatego marsz początkowo ćwiczymy powoli, lecz pomału przechodzimy w zwykły takt, jednak bez zaniebdywania wyprężenia kolana lub stawu skokowego, jednej lub drugiej nogi.

**834. Marsz ze skurczem i wyprostem kolana** polega na tem, że kolano poruszonej nogi należy przy rozpoczynaniu każdego kroku podnieść w górę na wysokość bioder lub wyżej, poczem wyprostowujemy silnie wprzód kolano i staw skokowy; zwrócone nazewnątrz palce nóg, najpierw cicho dotykają ziemi przy kończeniu kroku.

**835. Marsz z zaznaczeniem kroku** różni się od zwykłego kroku tem, że oznaczona noga uderza o ziemię głośno i zdecydowanie, lecz bez tupania.

Wykonujemy zaznaczanie kroku na każdy krok lub co 3 albo 5. Tem ćwiczeniem nie zajmujemy się dłużej, gdyż ma na celu tylko wyćwiczenie taktu.

**836. Marsz z dostawianiem nogi w półzwrocie** ( $\frac{1}{8}$  koła) wykonujemy w linii po wykonaniu połowy zwrotu



w prawo (l.), przyczem lewa (pr.) noga wykonuje krok w swym kierunku, więc pod kątem prostym do linii ustawienia się, następnie prawą (l.) nogę do wysuniętej przysuwamy; ćwiczenie przy zachowaniu kąta prostego między stopami ustaje na rozkaz: *Stój!*

**837. Marsz z uginaniem stopy i wspięciem** wykonujemy w pierwszej części kroku zgodnie z poprzedniem o uginaniu stopy w 828, a bezpośrednio potem wykonujemy wspięcie na palcach wedle 829.

Wćwiczenie odbywa się na liczenie 1, 2, 3, niekiedy do 4, w ostatnim wypadku powrót na całą stopę przypada na 4 takt.

**837 a.** Podobnem do wyżej opisanego ćwiczenia, lecz dostatecznie różnem, aby można je osobno ćwiczyć, jest **Marsz naprzemian na piętach i palcach.**

Przy rozpoczynaniu podnosimy palce, a piętę stawiamy w połowie długości kroku cicho i ostrożnie na ziemię na *Raz!* następnie podnosimy tą samą piętę i posuwamy stopę wprzód z wyprężonym stawem skokowym tak, że palce stopy najpierw miękko i cicho wracają na ziemię na *Dwa!* poczem przenosimy ciężar ciała na wysuniętą naprzód nogę, równocześnie prężymy kolano i staw skokowy tylnej nogi tak, że jedynie palce spoczywają na ziemi na *Trzy!*

Potem następuje krok drugiej nogi w podobny sposób i t. d. Ten rodzaj chodu wymaga wielkiej zręczności i opanowania.

**838. Marsz ze zmianą kroku co każdy lub co trzeci krok.** Zmiana kroku powstaje w ten sposób, że ta noga, która przy zwykłym chodzie powinna zrobić krok, staje tuż przy podpierającej nodze, którą bezpośrednio potem przesuwamy naprzód na odległość stopy, poczem wykonujemy zwykły pełny krok tylną nogą i t. d. Z tego powstaje tak zwany trzy taktowy krok (trzy krokowy takt). Samą zmianę nóg należy wykonywać na palcach. Począt-

kowo używamy głośnego, później cichego liczenia. Przy chodzie ze zmianą nóg, co trzeci krok dokonujemy zmiany przy rozpoczynaniu trzeciego kroku.

**839. (RR. w.) (Wspięcie) Marsz wtył** wykonujemy krokiem o długości dwóch stóp. Wydatność tego posuwania się jest znacznie ograniczona, lecz ćwiczenie to jest pożyteczne; należy przytem uważać na zupełne zachowanie pionowego trzymania się, tak, aby tułowia nie pochylać wprzód lub wtył, ani go nie zwracać wbok. Ćwiczenie to wykonujemy bardzo często na palcach. Zachowujemy taki sam takt, jak podczas zwykłego pochodu.

**840. Marsz z podskokiem na każdej nodze.** Skok wykonujemy w miejscu bezpośrednio po każdym kroku, a podniesiona noga podczas skoku ma pozostać w tyle, fig. 227, tak, że jej łydka znajduje się za łydką nogi stojącej nieco ugiętej. Następnie tylną nogę wysuwamy wprzód do nowego kroku i t. d.

**841. Marsz ze zmianą nogi i z podskokiem** wykonujemy, postępując według połączonych przepisów 838 i 840.

**842. Marsz z wznosem nogi** wykonujemy w niezmięnionej wyprostowanej postawie najpierw wprzód, później wtył, przyczem nogę, którą mamy wykonać krok, szybko podnosimy wprzód i wgórę możliwie wysoko z zupełnie wyprostowanym kolanem i stawem skokowym, poczem krótkim krokiem w kierunku naprzód (wtył) stawiamy ją cicho na ziemię ze stopą nazewnątrz zwróconą, najpierw palcami. W podobny sposób wykonujemy **Marsz ze skurczem nóg naprzemian.**

To samo ćwiczenie wykonuje się przy szybkim **wspięciu** i **opadaniu na pięty** wysuniętej nogi.

**843. RR. w., Marsz wtył ze zmianą nóg co każdy lub co trzeci krok** wykonujemy często na palcach zgodnie z odpowiedniem ćwiczeniem podczas pochodu naprzód.



**844. Marsz z prężeniem stawu skokowego przedniej nogi, która podczas przesuwania wprzód stale i szybko uderza palcami o ziemię.** Podczas tych wszystkich ćwiczeń w marszu, o ile niema innych postanowień, należy trzymać ramiona każde po swej stronie zgodnie z wyżej powiedzianem.

Z ćwiczeń marszu, połączonych z poszczególnymi ruchami ramion, wymieniamy następujące:

**845. Poprzednie ćwiczenia w postawie St. chw. bd., skcz., chw. k., RR. w. lub innych postawach.**

**846. Marsz z wymachem RR. naprzemian.** Wykonujemy w ten sposób, że gdy prawą (l.) nogę posuwamy naprzód, podnosimy zamachem lewe (pr.) ramię zupełnie wyprostowane szybko przodem w górę i t. d. Por. fig. 223.

**847. Marsz z rzutem RR. wzwyż** wykonujemy w ten sposób, że skurcz ramion robimy przy pierwszym kroku, a rzut przy trzecim. Później **RR. b., marsz wspięty ze wznosem RR.**

**848. Marsz z rzutem RR. w bok** wykonujemy w ten sposób, że przy pierwszym kroku uginamy ręce przed pierś, na drugi wypada wytrzymanie, przy trzecim rzucamy RR. w bok i t. d.

**849. Marsz ze zmianą nóg co każdy krok ze wznosem RR. przodem w górę i opust bokiem wdół.** Rytm ruchu rąk stosujemy do zmiany nóg.

Z ćwiczeń chodu, w które wchodzi pewne formy ruchów tułowia, bardziej godne uwagi są następujące:

**850. Wypady<sup>1)</sup> (wtył) łącznie z rzutem RR. wzwyż.** Sam rzut RR. odbywa się równocześnie z wypadem. Na rozkaz: *z rzutem RR. wzwyż pr. wypad wprzód (wtył)* — *Raz!* wykonujemy skurcz ramion; na *Dwa!* rzut ramion

<sup>1)</sup> Marsz wypadami.

i wypad. Ćwiczenie powtarzamy następnie stosowną ilość razy na liczenie. Później wykonujemy je w pewnym rytmie bez liczenia.

Przy wszystkich ćwiczeniach w wypadach należy przede wszystkim uważać, aby noga pozostająca w tyle zawsze była wyprostowaną, a położenie stopy niezmienione, aby posuwana noga oddalała się tylko na długość 3 stóp, aby tułów był pochylony w równym stopniu i kierunku, jak tylna noga i aby wyprężone ramiona znajdowały się w tem samym pochyleniu; głowa ma być podniesiona do góry, broda przyciągnięta.

**851. Marsz wypadami** (także wtył) **łącznie z rzutem ramion w bok** wykonujemy w ten sam sposób jak poprzednie.

**852. Marsz wypadami z wymachem RR.** (wtył) odbywa się w podobny sposób; zamach ramion od dolnej granicy, przodem w górę do postawy RR. wzwyższenie, lecz pochylonej.

**853. Marsz wypadami z wymachem RR. naprzemian** wykonujemy zgodnie z poprzedniem, lecz podczas każdego kroku podnosimy tylną piętę i równocześnie przenosimy zamachem w górę jedno ramię, podczas gdy drugie w tym samym kierunku przenosimy wdół wtył. Fig. 223. Dzieje się to tak, że gdy lewe (pr.) ramię jest wyprężone w górę, wtedy prawą (l.) nogę posuwamy wprzód i t. d.

**854. Marsz przysiadny.** Ze stania wykonujemy na rozkaz: *Przy—siad!* skurcz nóg bez poprzedniego wspięcia i w tak powstałej postawie posuwamy się wprzód; na rozkaz: *Lewą (prawą) nogą Wy—krok!* stawiamy wymienioną nogę w wykroku, tak daleko, aż się zupełnie wyprostuje, podczas gdy tylna zatrzymuje pierwotną postawę. Tułów pozostaje podczas całego ćwiczenia pionowo.

W tak powstałej postawie przenosimy, jako wstęp do dalszego posuwania się naprzód, ciężar ciała z tylnej nogi na przednią i naodwrot, powtarzając kilkakrotnie skurcz





Fig. 224.

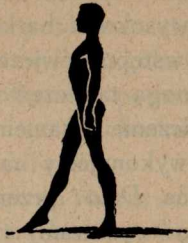


Fig. 225.



Fig. 226.



Fig. 227.

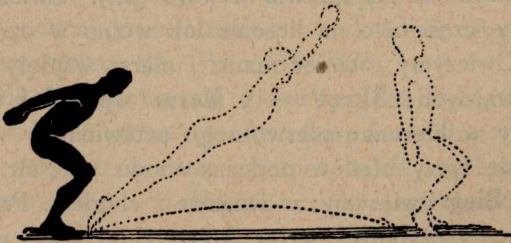


Fig. 228.

i prężenie naprzemian jednego i drugiego kolana, bez zmieniania wysokości barków.

Te wstępne ćwiczenia powtarzamy najpierw jedną lub drugą nogą tak często, jak potrzeba.

Ćwiczenie w samym posuwaniu się naprzód po skurczu kolan, wykonujemy na liczenie. Na *Raz!* posuwamy jedną nogę, na *Dwa!* przenosimy ciężar ciała na nią, poczem na *Trzy!* wysuwamy tylną nogę.

Później wykonujemy to ćwiczenie na liczenie *Raz! Dwa!* w końcu bez liczenia. Przystaje się ćwiczyć na rozkaz: *Stój!* wtedy tylną nogę dostawia się do przedniej i powraca się do postawy zasadnej. — Ćwiczenie to można umieścić między ćwiczeniami nóg.

**855. Marsz wypadami z wymachem i rzutem RR.** (później **wymachy RR.** między postawą RR. w bok i położeniem RR. wwyż), podobne do 852, lecz do wypadu dodaje się **rzut RR.**, na rozkaz podobny do poprzedniego.

W marszu wypadami z wymachem ramion należy obydwie ruchy ramion wykonać na każdy wypad, mianowicie zamach ramion podczas samego wypadu i bezpośrednio potem, w postawie powstałej przez wypad zamach ramion w bok (górze).

**856. Marsz ze skrętami rzutem (skłonami rzt.)** tułowia wykonuje się z postaw chw. bd. Skurcz, chw. krk. lub RR. w. Na każdy krok, lewą (pr.) nogą, robimy silny skręt (skłon w bok) tułowia w lewo (pr.). Ćwiczenie wykonujemy częściowo na liczenie lub wolno w oznaczonym takcie. Ćwiczymy również marsz i marsz wspięty w postawach skrętnych; **Skręt — i Marsz wprzód i wtył** wykonujemy w kierunku pierwotnego ustawienia.

Co się tyczy błędów podczas chodu por. str. 251.

**857. Bieg** ćwiczymy w związku z chodem. Przyśpiesza on oddech i czynność serca, które chód może uspokoić; dlatego należy stosować różne rodzaje chodów po krótszych lub dłuższych biegach.



**858. Bieg** jako ćwiczenie wykonujemy cicho na przedniej części podeszwy. Stopy podczas posuwania się utrzymujemy blisko ziemi, krok rozpoczynamy lekko i elastycznie, tułów i głowę trzymamy pionowo, łopatki podane wtył i dół, ramiona i ręce ugięte i trzymane swobodnie obok ciała przy niewielkiej w barkach ruchliwości.

**859. Bieg** rozpoczynamy lewą nogą na rozkaz: *Oddział wspiętym biegiem — marsz!* Podczas pochodu rozkazujemy: *wspiętym biegiem — marsz!* Bieg ustaje na rozkaz: *Oddział — Stój!* lub *Zwykły krok!*

Aby na ostatnie słowa rozkazu zatrzymać się lub powrócić do taktu marszowego, wykonujemy jeszcze cztery kroki od chwili wypowiedzenia rozkazu.

O oddechu nie należy zapominać. Bieg bardzo przyczynia się do wyćwiczenia oddechu, a od wyćwiczenia oddechu zależy wytrwałość w biegu. Zupełny oddech przez nos *w znacznym stopniu* do tego się przyczynia.

### Skok.

**860.** Bieganie jest pośrednim ogniwem pomiędzy dwiema skrajnościami w posuwaniu się t. j. chodem i skokiem.

**861. Skoki** są takimi ćwiczeniami, w których czynność ciała, potrzebną dla wykonania zadania, należy rozwinąć mniej lub więcej momentalnie, a w każdym wypadku ze stałym narastaniem siły. Por. 437—438.

**862.** Skok wykonujemy głównie przez szybkie wyprężenie stawów biodrowych, kolanowych i stopy wraz ze skurczem stóp; lecz równocześnie muszą się inne części ciała podporządkować całości, a przede wszystkim (w szczególności) współdziałanie ramion ma wielkie znaczenie w szczęśliwym wykonaniu wszystkich, bardziej natężających skoków.

**863.** W skoku wolnym, ramiona współdziałają przez silny zamach przodem w górę i powrót w tył od kierunku skoku. Ich ruch wprzód i w tył powinien przypadać na największe wyprężenie nóg. We wszystkich **skokach wolnych** zachodzą podobne stosunki.

**864.** Skoki, w których używa się ramion i rąk jako oparcia przy lub na jakimś przyrządzie, aby przez dłuższą lub krótszą chwilę unieść ciało i zarazem podtrzymać i zwiększyć nadany pęd i przez to umożliwić większą rozciągłość w skoku w dal lub wwyż lub obu razem, nazywamy **skokiem mieszanym**. Do skoków mieszanych zaliczamy t. zw. *półskoki*, przyczem ćwiczący zatrzymuje się w pewnym określonym siadzie, poczem wykonuje *z-siad* lub jakiś inny ruch.

**865.** Przy skoku korzystamy przedewszystkiem, jak już wspomniano, ze zdolności wyprężania się dolnych kończyn, a dzieje się to w ostatniej chwili przez samo *odbicie się*, t. zn. skok jedną lub obiema nogami równocześnie. W pierwszym przypadku odbicia mówimy o *jednonóz*, w drugim *obunóz*.

**866.** Skoki wolne lub mieszane można wykonywać odbiciem się *jednonóz* lub *obunóz*.

**867.** Odbicie się z miejsca, t. j. bez poprzedniego rozbiegu, skoku lub rozpędu, nazywa się *pojedyńczem*; pojedyńcze odbicie jest *jednonóz*, gdy tylko jedna noga je wykonuje, zaś *obunóz*, gdy obie nogi równocześnie je wykonują.

**868.** Odbicie z poprzedzającym je rozpędem lub rozbiegiem, nazywamy *podwójnem* lub *złożonem*.

**869.** Odbicie jest punktem wyjścia dla skoku, odpowiada więc postawie początkowej innych ruchów.

**870.** Po odbiciu następuje *lot* lub sam skok, który odpowiada krzywej innych ruchów.



**871.** Skok kończy się także pewną postawą *dosko-kiem* (zeskokiem), odpowiadając postawie końcowej innych ruchów.

Każdy skok składa się więc z *odbicia, lotu i doskoku*, a poza tem z rozbiegu.

**872.** W zupełnej zgodności z innymi ćwiczeniami należy najbardziej zważać na odbicie się i doskok.

**873.** Na sposobie, formie i natężeniu, jakie wkładamy w odbicie, polega wysokość lub dalekość skoku i opanowanie doskoku.

**874.** Odbijając się od twardej i pewnej podstawy, należy użyć z wielką szybkością siły mięśni.

**875.** Przy odbiciu się od luźnej i podatnej podstawy, szybkość, z którą w odbiciu współdziałające członki się wyprężają, musi być mniejszą, lecz stale wzrastającą.

**876.** Przy skoku mieszanym można używać rąk i ramion równostronnie lub naprzemianstronnie, w każdym wypadku obowiązuje to, co powiedziano, dolnymi kończynami przy odbijaniu się wśród podobnych okoliczności.

**877.** W skoku mieszanym współdziałają oba ramiona tak, jak w podporze lub w zwisie, lub też każde ramię pracuje w odmienny sposób; są też skoki z oparciem się tylko jednym ramieniem.

---

Wolne skoki układa się i wyćwicza w następującym porządku:

**878. Przygotowanie do skoku wolnego** wykonujemy ze stania zasadnego w 4 krótkich, ostro odgraniczonych taktach najpierw na liczenie prowadzącego, później na głośne lub ciche liczenie ćwiczących: *Raz!* — — *Cztery!* w końcu na rozkaz: *Ćwicz!* Na *Raz!* wspięcie, na *Dwa!* skurcz kolan (kucnięcie), na *Trzy!* prężenie kolan do wspięcia i na *Cztery!* powrót do postawy. Niekiedy łączy się z tem ćwiczeniem **wznos RR. b. g. i opust. b. wdół.**

**Przygot. do poskoków w przysiadzie niskim**, w którym przysiad niski dodaje się, można też i tu zaliczyć, lecz wykonywa się później.

**879. a) Skok wolny w miejscu**  
(skok obunóż)

o ramionach swobodnie  
zwisających  
z wyrzutem w bok ramion  
(nóg) (w płaszczyźnie pionowej)  
z wyrzutem w bok ramion  
i nóg (w płaszczyźnie pionowej).

**b) Skok wolny wprzód** przy pomocy ramion. Ramionami wykonujemy szybki zamach wprzód i cofamy je mocno wtył podczas samego skoku, który powinien być możliwie daleki. Fig. 228.

**c) Skok wolny w bok** przy pomocy ramion.

**d) Skok wolny wtył** przy pomocy ramion.

**e) Skok wolny w miejscu** z obrotem o  $90^{\circ}$ ,  $\frac{1}{4}$  obw. koła  $180^{\circ}$ ,  $\frac{1}{2}$  obw. koła.

Ćwiczenia te wykonujemy zgodnie z poprzedzającymi, lecz z siłą w trzecim taktie o tyle zwiększoną, że nie tylko samo ciało wyprężamy do jego pełnej długości, lecz w następstwie także nogi opuszczają ziemię. Bezpośrednio potem nogi w swobodnej postawie, przednią, po osiągnięciu ziemi częścią stopy, miękko i elastycznie uginają się w stawach kolanowych do kąta prostego nawet wtedy, gdy z powodu spadającego ciężaru, nie musiałyby to ugięcia być tak silne.

Potem prężymy nogi do wspięcia, z którego opadamy wdół. Ćwiczenie więc zawiera pięć szybkich taktów i wykonujemy na liczenie *Raz!* — — — *Pięć!*, później na rozkaz *Ćwicz!*, w którym to wypadku należy wymagać, aby ćwiczący zatrzymał się po zrobieniu 3, później 4 taktu dla poprawienia błędów, poczem resztę wykonuje na liczenie prowadzącego.



**880.** Punktem wyjścia dla skoku wolnego z rozbiegiem i dla wszystkich skoków z rozbiegiem jest zwykle St. krocnie. Prowadzący ustala, która noga ma wykraczać i zarazem uważa, aby ciężar ciała był przeniesiony na przednią nogę, a to w tym celu, aby tylna noga mogła lekko rozpocząć pierwszy krok. Przytem nogi kolejno zmieniamy. Korzystnem jest, aby w wymienionej postawie początkowej stanąć na palcach bezpośrednio po rozkazie, tak, aby potem rozpocząć pierwszy krok miękko i elastycznie.

**881. Wykrok i Skok wolny wprzód z rozbiegiem jednym (dwoma lub trzema) krokami** wykonujemy na liczenie *Raz! (Dwa! Trzy!)* stosownie do liczby kroków. Bezpośrednio po ostatnim kroku następuje zamach i zupełne wyprężenie nogi z kroku (rozdzielone odbicie), podczas tego, tylną nogą wykonujemy silny zamach wprzód i w górę. Potem należy nogi złączyć, zanim napowrót dotkną ziemi, co ma się odbyć w St. kucznie. Po należytem wykonaniu kucznej postawy, wyprężamy do nogi wspięcia na *Cztery!* i opuszczamy się wdół na *Pięć!*

Ćwiczenie to wykonujemy początkowo na liczenie przez prowadzącego; następnie liczą ćwiczący głośno (cicho) trzy pierwsze takty, a prowadzący dwa ostatnie i wkońcu wykonujemy skok ponad niskim przedmiotem.

**882. Wykrok — i Skok wolny wprzód z rozbiegiem jednym (dwoma, trzema) krokami i zwrot w stronę ostatniego kroku** wykonujemy zgodnie z poprzedniem, jedynie z tym dodatkiem, że podczas samego skoku obracamy się w lewo (pr.) zależnie od tego, czy lewa (pr.) noga wykonała odbicie, odskok, ostatni krok.

Przy wyćwiczeniu dwóch ostatnich skoków — co z reguły powinno odbywać się z całym oddziałem — wielkie znaczenie ma utrzymanie dobrego równania przez wszystkich uczestników przez zachowanie zwykłej długości kroku,

niecو ponad odległość dwóch stóp, przyczem sam skok ma się odbywać bardziej na wysokość, niż wdał.

**883. Skok wolny w głąb obunóż** także poprzedzony zamachem jednej nogi wpród (wbok) wykonujemy na liczenie *Raz! — — Cztery!* (Nieznaczna) Mała wysokość poniżej wysokości kolan. Fig. 229.

Zwykle używamy ławeczek i przy skoku wbok należy uważać, aby jedynki skakały w jedną a dwójki w przeciwną stronę od ławeczek, przez co zyskuje się na stałości przyrzędu i na dobrem pomieszczeniu dla większej ilości ćwiczących.

Najzwyklejsze błędy przy skoku w głąb jak i przy zeskoku należy wogóle bezustannie poprawiać; takimi błędami są: zwrócone nazwewnątrz stopy nie dotykają się piętami; stawy stopy, kolan i bioder nie są dość giętkie przy równoczesnem zachowaniu należytej elastyczności i pięty opadają za nisko ku ziemi, cały tułów, a szczególnie głowa pada wpród, zamiast aby były prostopadłe ponad miejscem oparcia nóg, wskutek tego niema pewności, koniecznej w każdej postawie, przez co powstają najbardziej nieopanowane ruchy w miejscu lub ze zmianą miejsca. Nie można uważać skoku za wyćwiczony, dopóki brak stałości i pewności w doskoku.

**884. Wolny skok w głąb z rozbiegiem jednym, dwoma lub trzema krokami** (z nieznacznej wysokości). Wykonujemy zgodnie z poprzednim, uwzględniając liczenie, liczbę kroków i poprawki; jako przyrzędu używamy ławeczek w dostatecznej ilości, biegnących równolegle do siebie, na których ćwiczący w równej liczbie postępują za sobą wzdłuż po każdej ławeczce. Skok ten wykonujemy również ze zwrotem w stronę ostatniego kroku. Por. 882.

**885.** Gdy skok z rozbiegiem już dostatecznie został wyćwiczony przy głośnem liczeniu, ćwiczymy go bez głośnego liczenia na rozkaz: *Ćwicz!* lub *Skok!*, wtedy



pewna liczba lub wszyscy uczestnicy wspólnie i posobnie, **strumieniem** ze wzrastającą szybkością wykonują podaną liczbę kroków, skok, zeskok i powrót do postawy początkowej.

**886. Wykrok — i Skok wolny** z rozbiegiem wwyż, wdał i w głąb bez zwrotu lub ze zwrotem ponad sznurek, inny przedmiot lub przyrząd wykonujemy podług wyżej podanych przepisów na rozkaz *Ćwicz!* lub *Skok!* Prowadzący podaje, którą nogą mamy się odbijać, czy zwrot lub jakaś inna zmiana ma po skoku nastąpić i czy ćwiczący mają po skoku pozostać w postawie przysiadnej lub wspiętej. Skaczący po skoku ma zawsze pozostać w postawie wspiętej lub zasadnej, aż do rozkazu na następny skok. Dłuższe skoki w dal należy ćwiczyć tylko na boisku.

**887.** We wszystkich doskokach powinno się, o ile wyrobienie pozwala na to, wymagać prężenia kolan, tak, aby ćwiczący pozostał **we wspięciu** bez lub ze **zwrotem** o  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  obw. koła. Później dodajemy mały **skok w miejscu bez lub ze zwrotem**, mały **skok wtył, wprzód lub w którąkolwiek stronę**.

**888.** Gdy po tak licznych ćwiczeniach, prowadzący uzyskał pewność, że ćwiczący zupełnie dobrze używają jednej lub drugiej nogi przy odbijaniu się, wykonuje się, możliwie często, skok wolny z rozbiegiem, w szybkim tempie „strumieniem“, lecz nawet wtedy powinien prowadzący oznaczyć nogę odbicia się, gdyż tylko przez to można otrzymać pewność, że ćwiczący dalej rozwijają i zachowują w posiadaniu tak późno uzyskaną zdolność wykonywania.

**889. Skok wdał z rozbiegiem, odbiciem, doskokiem jednonóż** „skok mierniczy“. Ćwiczenie to stopniujemy zwolna i z należyłą ostrożnością i wykonujemy zawsze na wolnym powietrzu. Ćwiczymy je także ze stania (z postawy stojącej). Przez ciągłe ćwiczenie rozwijają się podane wyżej

formy wolnego skoku do coraz większej wysokości i dalekości.

Dłuższy skok wdal można ćwiczyć tylko na wolnym powietrzu na równej, lecz niezbyt twardej ziemi.

**890.** Do skoków wolnych zaliczamy też skoki w głąb, które stopniowo wykonujemy z coraz to większej wysokości.

**Skok w głąb** wykonujemy obunóż wprzód lub wtył, również z poprzednim zamachem jednej nogi wprzód, wtył lub w bok ze **St. powż.**,  $\frac{1}{2}$  **Zw. npt. powż.**,  $\frac{1}{2}$  **Zw. bk. powż. w krzyż**, fig. 230. Ostatni na liczenie *Raz! Dwa! Trzy! Cztery!*

**Skok w głąb** wykonuje się też ze **siadu powyż**, **przysiadu niskiego powyż**, **przysiadu powyż**, fig. 231, lub z innej postawy, często połączony z poprzednim wybiegiem po skośnej płaszczyźnie i t. p.

**Skok w głąb** wykonujemy także ze **zwisu**, **zw. tyłem**, i z **podporów** wprzód lub wtył.

**Skok w głąb** ćwiczymy łącznie z rozbiegiem i z pomocą jednej, fig. 232, lub dwóch linii pionowych, które wprawiamy w ruch wahadłowy przez rozbieg, a puszczone na granicy wahnięcia fig. 233. Skoki wykonujemy z odbiciem jednóż, lecz doskok odbywa się na obie nogi o piętach złączonych; ćwiczenie to nazywamy **skokiem ze zwisu**.

**891. Skok wolny w miejscu** przy szybkim łączeniu 2 i 3, lub 3 i 4 taktu jest przygotowaniem do „podwójnego odbicia się“, które poprzedza większość skoków mieszanych. Skurcz kolan jest przytem nieco ograniczony.

**892. Skok wolny obunóż przez** lub **na jakiś przyrząd** przy pomocy zamachu ramion wykonujemy zgodnie z poprzednimi i stopniujemy, zwiększając wysokość przyrządu, później następuje **skok w głąb**.

**893.** Trudność uzyskania rozbiegu równomiernie wra-  
stającego ze względu na szybkość kroku jest dość wielka,



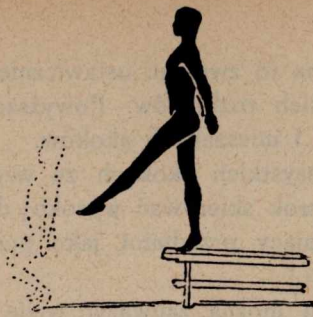


Fig. 229.

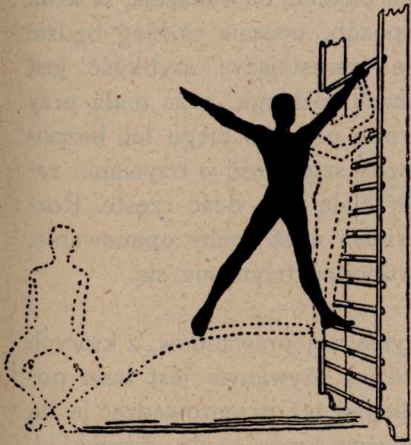


Fig. 230.

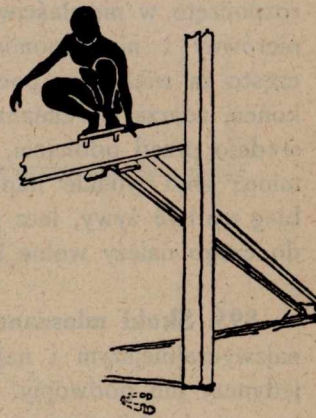


Fig. 231.

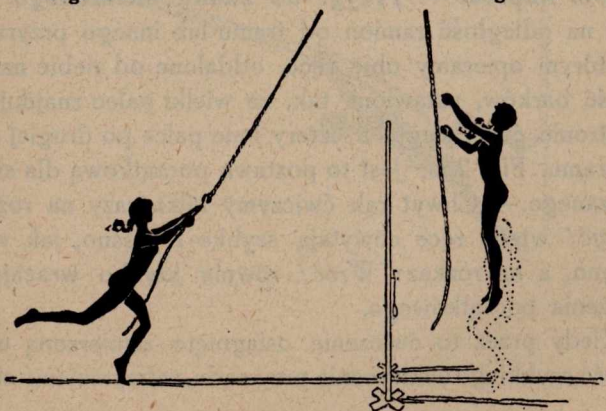


Fig. 232.

dlatego należy na to zwracać ustawicznie należytą uwagę podczas wszystkich rozbiegów. Powyższa reguła dotyczy tak wolnych jak i mieszanych skoków.

**894.** Przy wszystkich skokach ze względu na trzymanie się należy wzrok skierować wysoko; dlatego podajemy jakiś wysoko stojący przedmiot jako punkt dla patrzenia podczas skoku.

Przy rozbiegu można zauważyć wiele błędów; jak robienie pierwszych kroków na piętach, co wskazuje, że krok rozpoczęto w niewłaściwy sposób, poczem rozbieg będzie nierówny i nierównomiernie wzrastający; szybkość jest często za wielka w początkach rozbiegu, a za mała przy końcu, zdarza się zmiana kroku podczas biegu lub bezpośrednio przed odbiciem, pewna sztywność w trzymaniu ramion; zbyt wielkie napięcie ciała jest dość częste. Rozbieg ma być żywy, lecz powinien mieć cechy opanowania, do czego należy wolne i swobodne trzymanie się.

**895. Skoki mieszane** wymagają przyrządów, z których najwyczejniejszym i najbardziej używanym jest tram pojedynczy lub podwójny. Najlepiej też przeprowadzać je na tym przyrządzie; zresztą używamy kozła, konia, skrzynki i i.

**896. Naprost — Przyg. do skoku mieszanego.** Stajemy na odległość ramion od tramu lub innego przyrządu, na którym opieramy obie ręce, oddalone od siebie na szerokość barków, ustawione tak, że wielki palec znajduje się po stronie ćwiczącego, a cztery inne palce po drugiej stronie tramu. Fig. 236. Jest to postawą początkową dla skoku mieszanego. — Chwyć rąk ćwiczymy kilka razy na rozkaz: *Chwyć!* wtedy ręce chwytają szybko i głośno, jak wyżej opisano, a na rozkaz: *Wróć!* równie szybko wracają do położenia początkowego.

Kiedy przez to ćwiczenie osiągnięto zamierzoną umiejętność szybkiego uchwycenia przyrządu, zatrzymujemy chwyt



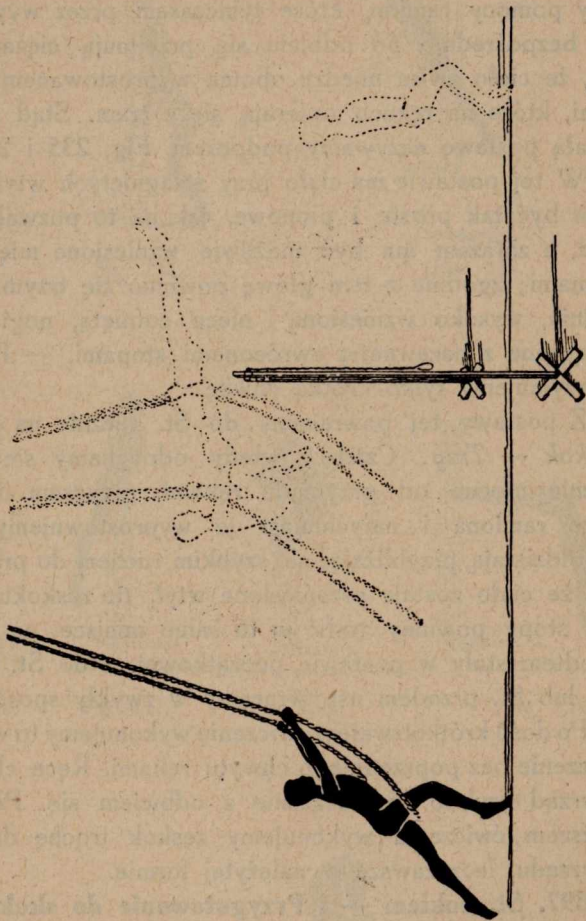


Fig. 233.

rękami i na rozkaz: *do Podporu — Raz! Dwa!* robimy obunóż krótki i szybki skok wprzód zgodny zresztą z 891, t. j. odbijamy się do skoku fig. 234. Skok wykonujemy przy pomocy ramion, które tymczasem przez wyprężenie się bezpośrednio po odbiciu się przejmują ciężar ciała, tak, że ciało zwisa między oboma wyprostowanymi ramionami, które na rękach opierają się o tram. Stąd tak powstałą postawę nazywamy podporem. Fig. 235 i 237.

W tej postawie ma ciało przy ściągniętych wtył łopatkach być tak proste i pionowe, jak na to pozwala przyrząd, a zarazem ma być możliwie wzniesione między ramionami; zgodnie z tem głowę powinno się trzymać swobodnie, wysoko wzniesioną i nieco cofniętą, nogi proste i złączone z nazewnątrz zwróconymi stopami. — Postawę wytrzymujemy tylko krótką chwilę.

Z postawy tej powracamy do St. kucznie na rozkaz: *Zeskok — Trzy! Cztery!*, wtedy odpychamy się dostatecznie mocno od przyrządu rękami, przyczem uginamy nieco ramiona i natychmiast je wyprostowujemy, nogi współdziałają, przybliżając się szybkim ruchem do przyrządu tak, że ciało zostaje przeniesione wtył, do zeskoku; przytem stopy powinny trafić w to samo miejsce, na którym przedtem stały w postawie początkowej, a do St. kucznie ust. lub St. przodem ust. wracamy w zwykły sposób.

Po dość krótkotrwałem ćwiczeniu wykonujemy to wstępne ćwiczenie bez poprzedniego chwytu rękami. Ręce chwytają przyrząd szybko równocześnie z odbiciem się. Po nieco dłuższem ćwiczeniu wykonujemy zeskok trochę dalej od przyrządu, lecz zawsze w należytej formie.

**897. St. bokiem — i Przygotowanie do skoku mieszanego** wykonujemy na rozkaz: (Wyskok) *Do podporu — Raz! Dwa!* i t. d. zgodnie z poprzedniem ćwiczeniem. Fig. 235. W post. początkowej ćwiczący chwytą tram jedną ręką wyprężoną w płaszczyźnie poprzecznej ciała, prost-



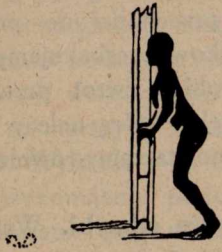


Fig. 234.

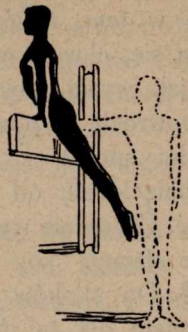


Fig. 235.

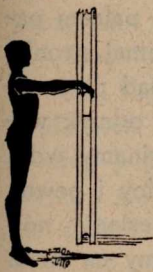


Fig. 236.



Fig. 237.

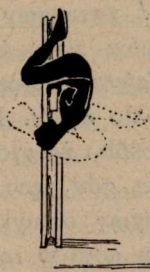


Fig. 238.

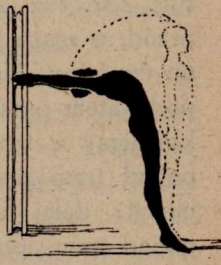


Fig. 239.



Fig. 240.

padłej do przyrządu. Wykonanie różni się od poprzedzającego w tem, że ćwiczący robi zwrot do przyrządu dla odbicia się, chwyta wolną ręką w podobny sposób przyrząd, jak wyżej powiedziano, i przechodzi do podporu. Przy powrocie do postawy początkowej zeskakujemy w odpowiedni sposób z przyrządu, robiąc zwrot przez silne odepchnięcie się od przyrządu ręką, którą należy szybko opuścić. Ćwiczenie wykonujemy i powtarzamy równie często w obie strony.

**898.** Do skoków zaliczamy także **odmyki**. Wstępem ćwiczeniem dla tej formy ruchu jest **przygotowanie do odmyku**, które wykonujemy na dość wysoko ustawionym tramie na rozkaz: *Podpór — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Pięć! Sześć!* Na pierwsze słowa rozkazu stajemy w podporze zgodnej z przygotowaniem do skoku mieszanego. Fig. 237. Na *Trzy!* zwracamy ręce wielkim palcem naprzód, a reszta palców ztyłu tramu po tej samej stronie, co ćwiczący. Na *Cztery!* kurczymy ciało ponad przyrząd pod kątem prostym do niego. Fig. 238. Sam odmyk wykonujemy w ten sposób, że głowę i tułów uginamy wdół ponad tram podczas gdy ręce zatrzymują silny i pewny chwyt; dalej kończymy odmyk przez przeniesienie nóg ponad tram, poczem nogi w rozkroku stawiamy na ziemi w niewielkim odstępnie od przyrządu, tak, że całe ciało znajduje się w Skł. nap. fig. 239, z rękami opartymi o tram. Na *Pięć!* prostujemy ciało do St. rozkr. RR. wzwyż a na *Sześć!* wracamy do postawy początkowej. Fig. 239.

*Uw.:* Ćwiczenie rozpoczynamy z podporu ugięciem stawów biodrowych, tak, że ciało zwisa ponad tram tułowiem z jednej strony, a nogami z drugiej. Stąd powracamy do podporu, i powtarzamy zmianę między temi postawami.

Następnie całe ciało pomału kurczymy ponad przyrządem i w zwisie wstępnie pozostajemy, nie dotykając stopami ziemi. Z postawy tej powracamy do podporu wymykami. Gdy ćwiczący nie mogą tego wykonać, należy im pomóc. Por. 565.



**899.** Zanim się przystąpi do wstępnych ćwiczeń wymyku, należy ćwiczyć **przewrót** (koziołki) na odpowiednim podłożu, jak górna część skrzynki lub murawa. Fig. 240. Młodzi początkujący muszą ćwiczyć tę formę ruchu według poprzednio podanych objaśnień. Przygotowanie do **stania na rękach** według 746, musimy przejść jako wstępne ćwiczenie ze starszymi początkującymi.

**900. Wykrok — i Przygotowanie do skoku mieszanego** wykonujemy podobnie jak w 896. Różnica polega na ustawieniu nóg w postawie początkowej, z której robimy krok jeden na rozkaz: *Do podporu — Raz! Dwa!* i t. d., zupełnie tak samo jak w 896. Skok ćwiczymy po pewnym czasie z rozbiegiem jednym, najwyżej trzema krokami przed odbiciem się, najpierw na liczenie później na rozkaz: *Ćwicz! Skok!* lub i. Ćwiczenie wykonujemy tak jedną jak i drugą nogą. Każdy rozbieg należy wykonywać na przedniej części podeszwy, a nie na piętach.

**901. Naprost lub bokiem — Wsiad rozkroczny.** Przyrząd: koń z łąkami lub siodełko. Po przyjęciu podporu według poprzedniego, na rozkaz: *W siodło — Trzy!* należy pr. (l.) nogę podnieść w górę po swej stronie, a ciężar ciała przenieść na l. (pr.) rękę, tak, że można podnieść nogę do góry i przejść do siadu rozkrocznego, zwracając równocześnie ciało w l. (pr.).

Do postawy początkowej w l. (pr.) wracamy na rozkaz: *Zesiad — Raz! Dwa!* Ręce chwytają przytem silnym chwytem za przód siodełka, nogi zaś przenosimy nieco wprzód, potem zamachem w tył przenosząc ciężar ciała na ręce, tak, że pośladki opuszczają przyrząd, a nogi mogą się wznieść tak wysoko, że można je złączone przenieść ponad przyrządem w l. (pr.), poczem mogą powrócić do przysiadu przodem lub bokiem opartego. W pierwszym wypadku pr. (l.) ręką silnie odpychamy się od przyrządu, wskutek czego możemy zrobić zwrot do przyrządu, w drugim wy-

padku podobne odepchnięcie robimy l. (pr.) ręką tak, że następnie zeskakujemy do przysiadu bokiem na odległość ramienia od przyrządu.

Przy zesiadzie powinien wysiłek iść w tym kierunku, aby ramiona trzymać proste, głowę możliwie wysoko, a ciało zresztą wyprostowane.

Wyprost kolan i powrót wdół po zeskoku następuje według poprzednich wyjaśnień. Por. fig. 255.

**902. Naprost (bokiem). Przyg. do skoku ze zwisu jednorącz i podporu jednorącz.** Przyrząd: dwa tramy. Rozkaz: *Skok Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Pięć! Sześć!* Gdy l. (pr.) strona jest bliżej przyrządu, chwyta lewa (pr.) ręka niższy tram a pr. (l.) górny równocześnie na *Raz! Dwa!*; na *Trzy!* przenosimy złączone nogi ponad niższym tramem, na *Cztery!* wracają w tyłtę samą drogą; na *Pięć!* ponownie wykonujemy silniejszy i wyższy zamach ponad niższym tramem, poczem ręce puszczają tramy i zeskakujemy, zwracając się w pr. fig. 241 lub fig. 242 wedle rozkazu, kładąc najbliższą rękę na niższym tramie; na *Sześć!* prężymy nogi i opuszczamy się na całe stopy na rozkaz: *do post. wróc!* Skok powtarza się kilka razy w każdą stronę.

Naprost — chwyt rękami, odbicie się i zamach nóg wykonujemy w ten sam sposób.

**903. Wykrok (rozbieg) i Wsiad.** Przyrząd: koń wszierz, skrzynka lub siodełko na tramie, wykonujemy podobnie jak w 901 i następnie z rozbiegiem jednym lub dwoma krokami na rozkaz: *Ćwicz!* lub *Skok!* Skok w siodełko wykonujemy bez wytrzymywania w podporze, zeskok zaś na przeciwną stronę na rozkaz: *Zsiad — Raz! Dwa!*

**904. Wykrok, rozbieg — i Przeskok przysiadny** początkowo jeden lub dwa kroki rozbiegu, później więcej.

Przyrząd tram z siodełkiem lub koń wszierz z łękami. Zaczynamy od St. npt. z wytrzymaniem w podporze, po-



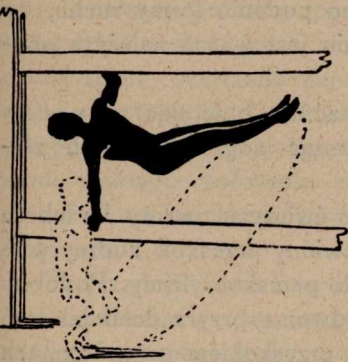


Fig. 241.

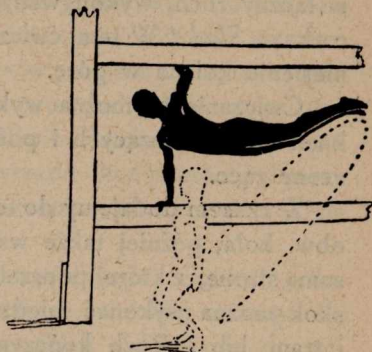


Fig. 242.

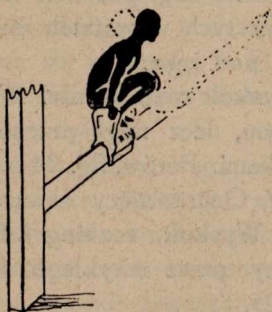


Fig. 243.

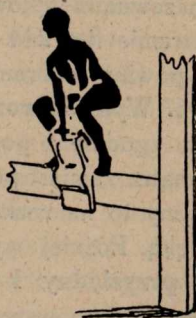


Fig. 244.

czem podnosimy pomału nogi między łękami i zeskakujemy na drugą stronę. Fig. 243.

W miarę wyćwiczenia łączymy obie części razem, w łączny ruch, wykonywany po podaniu formy ruchu, na rozkaz: *Skok!* W tem ćwiczeniu jest ważne należyte podniesienie kolana w górę.

Ćwiczenie to można wykonać też, opierając się na barkach współćwiczących i podnosząc nogi ponad ich złączone ręce.

Z czasem dodajemy do tego ćwiczenia zwroty  $\frac{1}{4}$  lub  $\frac{1}{2}$  obw. koła, później także wznowiony przeskok kuczny w tę samą stronę, z której poprzednio przeskoczyliśmy. Podobny skok można wykonać między dwoma przyrządami jak koń i tram lub i. Ruch kończymy przeskokiem przez zamach wahadłowy ciała w jedną lub drugą stronę.

**905.** W podporze na wysokim siodełku można wykonywać **przenosy nóg** np. przenos nogi między łękami wprzód, zmiana w ten sposób powstałej pozycji, przeniesienie każdej nogi nazewnątrz lub wewnątrz poprzez łęk tej samej strony i znowu z powrotem, przenoszenie obu nóg nazewnątrz łęków, tak że można nogi postawić na samym tramie fig. 244 i t. d. Przy tych wszystkich ćwiczeniach powinni ochraniający być pod ręką.

**906. Wykrok, rozbieg i Wyskok rozkrocznie.** Wykonujemy zgodnie z poprzedzającym, lecz nogi przenosimy nazewnątrz zamiast pomiędzy łękami. Porów. fig. 244. Wykonujemy to na rozkaz: *Skok!* Ochraniający zawsze są pod ręką. Później wykonujemy **Wyskok, rozbieg i Przeskok przysiadny i rozkroczny** przez zwykłego konia gimnastycznego wszerz. Por. 925.

**907. Przeskok zawrotny.** Przyrząd tram nisko ustawiony, aby najmniej rozwinięci w oddziale ćwiczących mogli z oparciem się na rękach przeskoczyć przyrząd. Fig. 248.



Tram chwytą się rękami na rozkaz: *Chwyć!* na *Dwa!* przenosimy ciężar ciała na ręce, a stopy przez silne odbicie się opuszczają ziemię, nogi złączone i wyprężone o tyle, o ile ćwiczący potrafią, przenosimy na lewą (pr.) stronę przyrządu i zeskakuje się do postawy kucznie ust. na przeciwną stronę przyrządu naprzeciw miejsca chwytu l. (pr.) ręki i prostopadle do przyrządu na odległość wyprostowanego ramienia, później możliwie daleko. Często z powodu niskiego położenia przyrządu konieczne jest przy zeskoku pominięcie ogólnego przepisu zatrzymania ręki na przyrządzie.

Przyrząd podwyższamy podczas dalszych ćwiczeń tylko nieznacznie t. j. w tej samej mierze, w jakiej wzmagą się zdolność i wyćwiczenie u wszystkich należących do oddziału, wykonującego skok.

Bardziej rozwiniętych i z łatwością wykonujących zadanie należy pobudzać do zeskoków bardziej oddalonych od przyrządu. Wtedy wszyscy mają dobre ćwiczenie, a mniej zdolni łatwiej zbliżają się do więcej uzdolnionych.

**908.** Ćwiczenie powyższe powinno się ćwiczyć naprzemian ze *Skokiem odwrotnym*, który różni się od niego tem, że skaczący, podczas samego wykonywania skoku, zwraca się w stronę, w którą nogi przenosi tak, że podczas skoku plecyma zwraca się do przyrządu fig. 249 a przy zeskoku ręką podanej strony chwytą przyrząd w miejscu, gdzie druga ręka znajdowała się podczas samego skoku. Skok ten nazywamy czasem „przesiadką”.

Skok zawrotny z młodymi początkującymi ćwiczymy z korzyścią na ławeczkach jako przyrządzie. Najpierw ustawiamy, skośnie ławeczki, opierając je o przyścianek, każdy ćwiczący staje twarzą do ławeczki i chwytą ją obydwoma rękami wprost naprzeciw siebie i miejsca nóg na ziemi; ramiona są nieco ugięte, podobnież kolana gotowe do wykonania skoku. — Wykonujemy go obunóż przez szyb-

kie wyprężenie ramion i nóg. Nogi przenosimy na drugą stronę ponad niższą częścią ławki fig. 245, a zeskakujemy na przeciwną stronę wprost naprzeciw miejsca stóp w postawie początkowej.

Tak powstała postawa jest zupełnie podobna do postawy początkowej i jako taka może służyć do nowego skoku w przeciwnym kierunku. Skok powtarzamy kilkakrotnie równą liczbę razy w każdą stronę.

Po uzyskaniu wprawy podobne ćwiczenie wykonujemy na poziomo stojącej ławce, fig. 246. później znowu na skośnej ławce, przyczem przenosimy nogi ponad jej wyższą częścią fig. 247. Przy tych ćwiczeniach musimy kłaść jak największą wagę na wykonywanie skoku z zupełnie złączonymi kolanami i stopami; w miarę możliwości należy też wyprężyć kolana. Po należytem wyćwiczeniu, wykonujemy ćwiczenie „strumieniem“ ponad kilka ławek, przeskakując jedną po drugiej.

**909. Bokiem, — Przeskok odwrotny z odbiciem nogą zewnętrzną.** Przyrząd: tram tak niski, aby wszyscy ćwiczący bez trudności mogli go przeskoczyć. Ruch wykonujemy silnym zamachem w kierunku strzały tej nogi (wewnętrznej), która jest najbliżej przyrządu, przyczem ręką tej samej strony się podpieramy. Fig. 250. Podczas najsilniejszego zamachu w górę naciska podpierająca ręka silnie przyrząd a podpierająca noga odbija się również tak, że stopa opuszcza się i nogi jedna po drugiej kończą zamach ponad przyrząd na drugą stronę, gdzie zewnętrzna noga miękko i elastycznie przyjmuje ciężar ciała. Gdy także w ten sposób druga noga przechodzi ponad tramem, staje się z kolei wewnętrzną i wykonuje zamach przy powtarzaniu ćwiczenia z przeciwnej strony; podpierająca ręka puszcza swój chwyt, a wolna poprzednio ręka podpira w odpowiedni sposób.

Po należytem ćwiczeniu następują podobne skoki po-



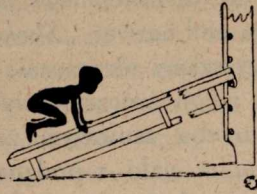


Fig. 245.

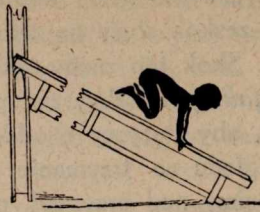


Fig. 247.

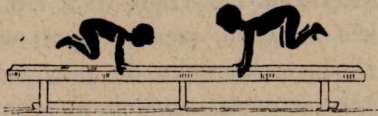


Fig. 246.

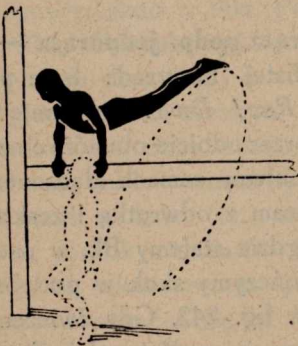


Fig. 248.

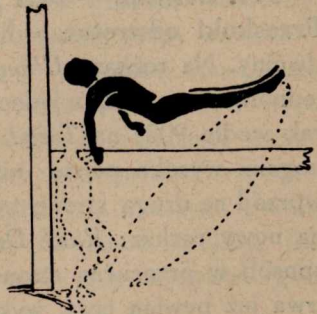


Fig. 249.

sobnie „strumieniem“ wzdłuż całej długości tramu, tak, że każdy zeskok służy na odbicie się do następnego nowego skoku. Skok ten znany oddawna pod nazwą: „*Skok w łukach falistych*“. Przyrząd podwyższamy nieznacznie i tylko o tyle, aby wszyscy z oddziału mogli ćwiczenie wykonać. Ze względu na trzymanie się trzeba zauważyć, że nogi przenosimy nad przyrząd proste, a ciało z podaną wtył głową trzyma się tak wysoko ponad tramem, o ile podtrzymujące ramię na to pozwala. O ile przyrząd ustawiony jest za wysoko, ćwiczenie to traci na wartości dla większej liczby ćwiczących.

**910. Wykrok, rozbieg — i Przeskok odwrotny z odbiciem nogą zewnętrzną.** Przyrząd: tram lub koń. Skok ten nazywamy także skokiem szermierczym; wykonujemy go z rozbiegu w skośnym kierunku do przyrządu z odbiciem się najbliższą ręką, zresztą, zupełnie podobny do pierwszej części poprzedniego skoku, który należy uważać jako przygotowanie do tego, chociaż sam dla siebie jest dobrem i samodzielnem ćwiczeniem. Zeskok na obie stopy złączone. Skok ten można poprzedzić półskokiem tej samej formy, lecz do siadu jezdnie w siodle. Przyrząd: koń, lub siodełko na tramie.

**911. Bokiem, — zwis jednorącz podp. jednorącz — i, Przeskoki odwrotne w linii falistej.** Przyrząd: tram podwójny. Na rozkaz: *Chwył — Raz! Dwa!* przyjmujemy jednorącz zwis podpór jednorącz przez odbicie obunóż i chwyt rąk wedle 902; na *Trzy!* wykonujemy zamach złączonymi nogami wysoko ponad niższy tram z odwrotką i zeskok, wprzód na drugą stronę tramu, gdzie stajemy Bk. w psd.; na nowy rozkaz: *Raz! Dwa!* kończymy skok w podobny sposób w przeciwną stronę. Por. fig. 242. Gdy ćwiczenie trwa już pewien czas, wykonujemy je wzdłuż całej długości przyrządu na rozkaz: *Ćwicz!* Chwył jak w 915.



**912. Wykrok, npt. rozbieg — i Przeskok zawrotny,** wykonujemy na niskim tramie, później na wyżej ustawionym tramie lub koniu wszere. Por. 907 i fig. 248. Tylko wtedy można przyrząd wyżej ustawić, gdy wszyscy nabrali wprawy w tem ćwiczeniu. Z początku ćwiczymy skok bez lub z podaniem liczby kroków (najwyżej trzy) i z podaniem nogi zaczynającej rozbieg; później ze wzrastającą wysokością przyrządu, wykonujemy rozbieg bez podania liczby kroków. Ćwiczenie wykonujemy na rozkaz: *Skok!*  
*Ćwicz!*

Każdy ćwiczący ma ochraniającego, który go chroni i przeszkadza upadkowi. Ochraniający mają dokładnie uważać, aby nie ruszać tego, który nie potrzebuje żadnej pomocy, a potrzebującego chwycić popod ramię.

Zwykłemi błędami, zdarzającemi się przy tem ćwiczeniu, są nie dość wysokie trzymanie głowy, rozkładanie nóg podczas przenoszenia ich ponad przyrządem, zeskok nie dość daleki wpród. Środek linii ruchu powinien znajdować się w miejscu pozostającej z tyłu ręki.

**913. Wykrok, npt. rozbieg — i Przeskok odwrotny.** Przyrząd jak w poprzednim; wykonujemy zgodnie i z tem, co powiedziano w 908. Por. fig. 249.

**914. Wyskok npt. rozbieg, — i Przesk. zawrotny.** Przyrząd: dwa tramy w oddaleniu jednej stopy od siebie. W podporze na wyższym tramie l. (pr.) rękę opuszczamy pionowo na niższy tram i przez silne wyprężenie całego ciała, a także ramion przeskakujemy zamachem ponad przyrząd w lewo (pr.), o nogach złączonych i wyprężonych; zeskok naprzeciw ręki opartej na wyższym tramie, która to ręka powinna pozostać na swem miejscu, lub pionowo posunąć się na niższy tram, gdy wysokość górnego tramu tego wymaga.

*Uw.:* Przy wszystkich skokach ponad przyrząd należy od początku dokładnie uważać, aby ćwiczący tak wcześnie podciągali pod

siebie nogi, aby ostatnia część ich drogi ruchu przypadła na linię podania ciała; przy skoku w bok nogi zeskakują naprzeciw ręki, pozostającej na przyrządzie. Linje padania i ciężkości muszą zbiegać się w ostatniej części bocznego skoku.

**915. Wyskok, npt. rozbieg, — i Przeskok zawrotny,** (odwrotny lub odboczny). Przyrząd: podwójny tram w odległości 1 m lub więcej.

Rozbieg wykonujemy prostopadle do przyrządu, odbijamy się obunóż, pr. (l.) ręką chwytamy wyższy tram, a l. (pr.) prostopadle popod drugą ręką niższy tram, tak jak w podporze, następnie ciało ze złączonymi i wyprężonymi nogami przrzucamy możliwie wysoko popod wyższy tram w prawo (l.) i zeskakujemy na przeciwną stronę. Przy zeskoku l. (pr.) [pr. (l.)] stroną zwracamy się do tramu na odległość ramienia, z ręką tej samej strony na nim opartą. Przy skoku odwrotnym zmienia się chwyt ręki przed zeskokiem. Por. fig. 241 i 242.

Gdy skaczemy odbocznie, zeskakujemy możliwie najdalej od tramu.

**916. Wyskok npt. rozbieg, — i Przemach zawrotny.** Przyrząd: tram podwójny. Chwyt do zwisu jednorącz, podporu jednorącz. Fig. 251.

W rozbiegu, odbiciu się nogami i rękami, przenoszeniu nóg obowiązują postanowienia poprzedniego ćwiczenia. Lecz nogi i całe ciało ma się podnieść tak wysoko, aby ciało znalazło się w położeniu głową w dół z wyprężonym dolnym ramieniem i silnie skurczonym górnym; nogi pozostają wyprężone i złączone, o ile możliwe podczas całej linii ruchu, lecz koniecznie w tej pośredniej postawie, z której ciało opada na drugą stronę górnego tramu. Równocześnie przenosi się niższą ręką na wyższy tram, poczem przechodzi się do podporu. Również ta postawa jest przejściową. Lecz w początkach dla dokładnego wyćwiczenia formy a później, w razie potrzeby, wytrzymujemy w tej postawie dla zrobienia poprawek przed samym zeskokiem.



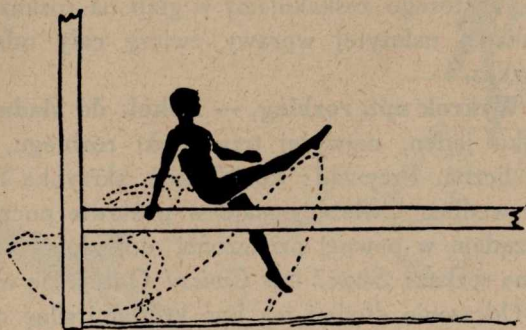


Fig. 250.

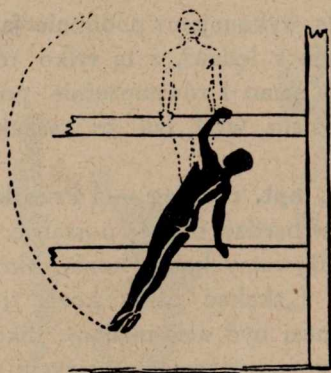


Fig. 251.

Ćwiczenie wykonujemy na rozkaz: *Ćwicz!* lub *Skok!* poczem skaczymy w tym porządku, jak wyżej podano, do podporu, z którego zeskakujemy w głąb na rozkaz: *Dwa!* Po uzyskaniu należytej wprawy ćwiczy cały oddział na jeden rozkaz.

**917. Wykrok npt. rozbieg, — i Skok do siadu rozkr.** z początku jeden, najwyżej trzy kroki rozbiegu, później dowolna liczba. Przyrząd: kozioł, koń, skrzynka lub inny przyrząd wzdłuż. Ćwiczący staje w postawie początkowej za przyrządem w pewnej oznaczonej odległości i zaczyna rozbieg na rozkaz: *Skok!* lub *Ćwicz!* Odbija się w zwykły sposób. Uderzenie dłońmi ma być krótkie i silne o kozła, lędźwie konia lub przednią część skrzynki.

Skaczący ma zostać w siadzie rozkr. na lędźwiach, siodle lub szyi.

Z lędźwi wykonuje się zsiad wprost wtył; z siodła w którąkolwiek stronę a niekiedy wprzód, z szyi zawsze wprzód.

Zsiad z siodła wykonujemy podobnie jak w 901, w podobny też sposób z lędźwi, z tą tylko różnicą, że obie ręce zupełnie tak samo i równocześnie podczas zamachu nóg odpychają ciało wtył, tak że zeskakujemy wtył od przyrządu.

**918. Wykrok, npt. rozbieg — i Przeskok rozkroczny** należy wykonać w bardzo dobrej postawie. Fig. 252 i 253. Jako przyrządu używamy kozła, konia, skrzynki, niekiedy współćwiczącego („skakać przez kozła“); przy tem ćwiczeniu zawsze musi być ochraniający. Skok ten nie ma właściwie żadnego zastosowania w życiu zwykłym, gdyż każdy powinien unikać zbliżania się do konia z tyłu. Lecz podczas gimnastycznych ćwiczeń rozmaitej młodzieży ma nauczyciel dobrą sposobność działać na pożytek młodzieży. Następujące żądania, ważne dla wszystkich skoków, a które pod żadnym warunkiem nie mogą być pominięte przy tem



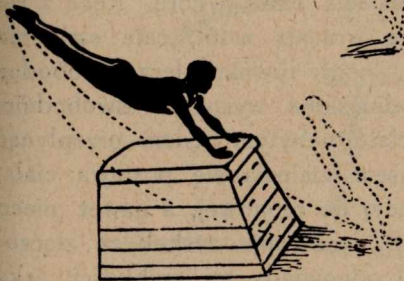


Fig. 253.

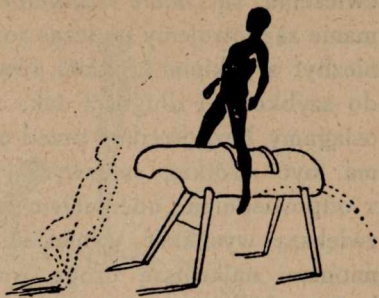


Fig. 252.



Fig. 255.

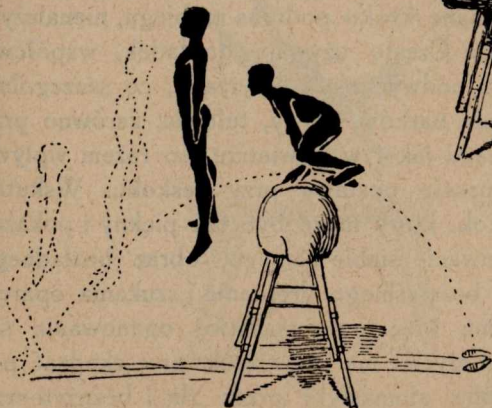


Fig. 254.

ćwiczeniu, są: *dobre trzymanie się w post. wyjśc.*: to trzymanie zachowujemy podczas rozbiegu, który rozpoczynamy niezbyt szybkimi krokami, równomiernie wzrastającymi co do szybkości i długości tak, że największy możliwy pęd osiągamy bezpośrednio przed odbiciem się obunóż; odbicie ma być krótkie, nadzwyczaj elastyczne i równoczesne z odpowiednim uderzeniem rąk, co w znacznym stopniu zwiększa wysokość wyniesienia ciała w górę. Ręce z ramionami najkrótszą drogą wracają wdół, całe ciało ma być zupełnie wyprężone, nogi również, lecz swobodnie i rozdzielone, głowa podniesiona wysoko i swobodnie. W takiej postawie ma ciało nabytym pędem przepłynąć ponad przyrzędem. Zczasem zmienia się postawa ciała, z nieco wprzód pochylonej do pionowej, a nawet nieco wtył podanej tak, że gdy następuje zeskok ze złączonymi nogami, opad wtył odpowiada tej szybkości, jaką ciało jeszcze posiada, potem ciało się pręży i spokojnie staje w postawie pionowej. Por. także 925 i fig. 254.

Prowadzący gimnastykę dopuszczają się często rozmaitych zaniedbań przy tych, jak i przy innych skokach. Przeoczą często bardzo ważne błędy, jak zbyt długi rozbieg, kręty rozbieg, zmianę kroku podczas rozbiegu, nienależyte odbicie się i w. i. Często używają dokładek, współwiczających i t. p. dla podwyższenia przyrzędu, co szczególnie pogarsza trzymanie barków, głowy, tułowia, zarówno przy odbijaniu się rękami jak i w powietrzu, co razem wpływa na krańcowe zepsucie postawy przy zeskoku. Wskutek tego daje ten skok, który może być tak piękny i pokazać szlachetne opanowanie siebie samego, obraz bezładnego trzepotania się i bezmyślnego dreptania i szukania oparcia i pomocy, zupełne więc przeciwieństwo opanowania samego siebie. Nauczyciel ma obowiązek przeszkadzać podobnemu poniżaniu gimnastyki przez złe i bezużyteczne formy ruchów.



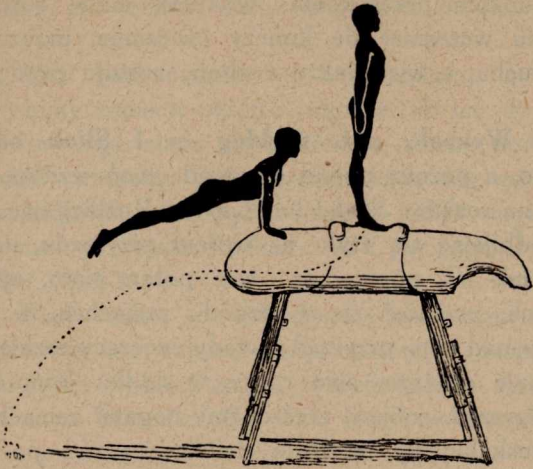


Fig. 256.

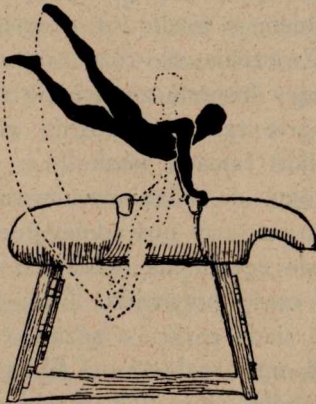


Fig. 257.

Przeskokowi przez kozła należy dać pierwszeństwo przed skokiem przez konia. Wskutek małej rozciągłości przyrządu wcześniej się kończy ćwiczenie, przez co cała forma ruchu, a więc także zeskok, zostaje prędzej oprowadzona.

**919. Wykrok, npt. rozbieg — i Skok odwrotny w siodło**, a później ponad przyrząd. Koń wzdłuż. Wykonujemy na rozkaz: *Skok!* lub *Ćwicz!* Rozbiegając się i zarazem odbijając się z tyłu na wprost przyrządu, uderzamy rękami tak jak poprzednio; lecz potem ciało, oparte na ramionach, przenosi się z rozpędu zamachem w l. (pr.) w górę ponad sam przyrząd; wtedy ćwiczący rozkłada nogi i przyjmuje postawę siad rozkr. w siodle; kończąc skok przez przyrząd, robimy złączonymi nogami zamach ponad nim i zeskakujemy możliwie daleko wprzód po drugiej stronie przyrządu na odległość ramienia, opierając l. (pr.) rękę na przyrządzie. Przy zamachu ciała ponad przyrząd ręce jedna po drugiej opierają się na nim, najpierw l. (pr.), aby przy zeskoku napowrót oprzeć się o niego.

**920. Wykrok, npt. rozbieg — i Przeskok zawrotny** zaczyna się skokiem w siodło, a później przez przyrząd, konia wzdłuż. Ćwiczenie to różni się od poprzedniego w tem, że ćwiczący frontem zwraca się do przyrządu, ma ciało stale podparte rękami, zarówno gdy przenosimy je w pr. (l.) i robimy zamach naokoło l. (pr.) ręki, aż do ukończenia zeskoku. — Niekiedy używamy jako wstępu do tej formy, jako postawy pośredniej podporu, leżąc przodem, opierając się rękami na lędźwiach konia, a palcami stóp o przednią część przyrządu. Z tej postawy najpierw przychodzimy do siadu rozkr., a później ćwiczy się zeskok.

**921. Wykrok, npt. rozbieg — i Skok do stania w siodle.** „Stanie w siodle“. Fig. 256. Rozbieg, odbicie i uderzenie podług poprz., lecz zamiast siadu rozkrocznego ma ćwiczący podciągnąć nogi pod siebie i stanąć w siodle,



z którego zeskakuje w l. (pr.) z poprzednim zamachem l. (pr.) nogi na rozkaz: *Skok w głąb w l. (pr.) — Raz! Dwa!*

**922. Siad rozkrocznie — i Półnożyce.** Z postawy wyjść. robimy zamach obiema nogami tak jak do zsiadu, lecz zamiast tego siada się bokiem w stronę podaną. Do siadu rozkr. wracamy przez przeniesienie nóg wtył w podobny sposób lub przez szybki zamach jednej nogi wprzód w górę ponad przyrząd. Rozkaz: *Na l. (pr.) stronę — Siad! W siodło! Dwa!*

**923. Siad rozkr. — i Nożyce (całe)** rozpoczyna się jak poprzedni, lecz zamiast siadu bokiem, podnosimy nogi wysoko w górę i robimy zwrot, przechodząc do siadu rozkr. w przeciwnym kierunku, fig. 257. Noga, w kierunku której się zwracamy, ma być wyżej.

*Uw.:* Przy tych i podobnych ćwiczeniach powinno się uważać, aby równą ilość razy ćwiczyć zwrot w jedną i drugą stronę. Jako przygotowawcze ćwiczenie służy: *Pochód w podporze wbok na tramie.*

**924. Wykrok npt. rozbieg, siad rozkr. do siodła ze zwrotem, później przeskok ponad przyrząd.** Koń wzdłuż. Dla skoku ponad przyrząd kozioł jest bardziej odpowiedni. Ćwiczenie wykonujemy na rozkaz *Ćwicz!* lub *Skok!* przy czym rozbieg, odbicie się i uderzenie rękami wykonujemy w zwykły sposób. Gdy ciało przytem jest już należycie wysoko, robimy szybki cały zwrot ( $180^0$ ) w l. (pr.), nogi rozkładamy i przechodzimy do siadu rozkr. lub kończymy skok ponad przyrząd.

Ze siadu rozkr. zeskakujemy zwykle przez oparcie się na rękach za siedzeniem i zamach nóg wprzód, w górę i w tę stronę, w którą zsiad był podany.

**925. Wykrok, npt. rozbieg — i Przeskok przysiadny.** Przyrząd: koń wszerz. Rozbieg i odbicie takie same jak poprzednie. Ćwiczenie wykonujemy zgodnie z 904, a według 906. Z wykroku npt. rozbieg przeskok rozkroczny,

który musi być dobrze przygotowany, zanim go można ćwiczyć na koniu bez wysokich łąków. Fig. 254 i 255. Ochroniający zawsze muszą być pod ręką, dla zapobieżenia nieszczęśliwemu wypadkowi.

**926. Wykrok, npt. rozbieg — i Przygot. do przerzutu.** Przyrząd: tram. Ćwiczenie wykonujemy w szeregu na rozkaz: *Ćwicz!* lub *Skok!* Ćwiczący wykonuje rozbieg, odbicie i uderzenie rękami i przybierając kolejno podpór, skłon napięty i RR. w., poczem mają być gotowi do powtórzenia tego samego lub wykonania innego ćwiczenia. Por. 898.

Z początku ćwiczący powinni się zatrzymać w podporze, a dalszy ciąg następuje na liczenie wedle poprzedniego. Z RR. w. po tem ćwiczeniu często należy dodać skłon wprzód-wdół.

**927. Naprost — Przerzut.** Przyrząd: niska skrzynka wszerek, lub siodełka na tramie w tej samej wysokości. Ćwiczący kładą ręce na skrzynkę, lub chwytają łąki siodełka, na ramiona i ręce przenoszą ciężar ciała przez odbicie się obunóż i wyprężają ramiona możliwie silnie, podczas gdy ciało przeginają łukiem około poprzecznej osi barków; nogi mają być wtedy złączone. Ruch kończy się post. RR. w., poczem wraca się do post. wyjściowej. Na początku tego ćwiczenia aż do uzyskania zupełnej pewności, mają pomagać dwaj ochroniający po jednym z każdej strony. Gdy ochroniający stoją zwrócenii do siebie na przodzie i z boku ćwiczącego, chwytają ręką bliższą za przegub ćwiczącego. Przytem dłonie mają być do góry zwrócone, mały palec powyżej, a wielki nazewnątrz przegubu ćwiczącego. Drugą rękę kładziemy na najbliższy bark, wielkim palcem na plecy ćwiczącego, a resztę palców na jego przednią stronę. Ręką tą można nie podtrzymywać, gdy się czuje, że ćwiczący podczas przerzutu nie potrzebuje pomocy, ale drugą ręką trzymać trzeba mocno za przegub i postępo-





Fig. 258.



Fig. 259.

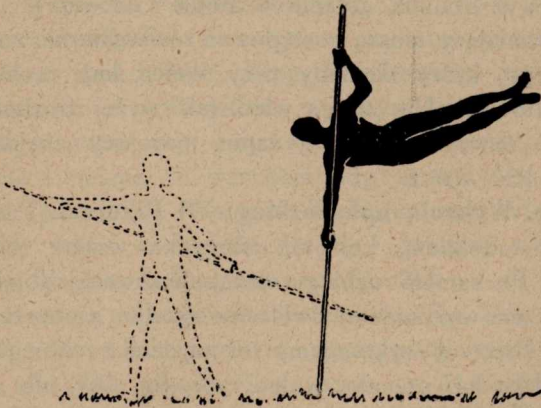


Fig. 260.

wać za ruchem ćwiczącego aż do post. RR. wzwyż, wtedy dopiero ochraniający pozostawia ćwiczącego bez pomocy. Dla początkujących postawą końcową powinna być ze względu na pewność post. rozkroczna, z której wraca się do post. początkowej. Ćwiczenie stopniujemy przez podnoszenie lub obniżanie przyrządu.

W miarę wzrastania wprawę podnosimy wymaganie lepszej formy. Ramiona więc powinny być zupełnie wyprężone, szyja i głowa należyte ugięta ku plecom; tułów i nogi, które mają być złączone, mają od pierwszej postawy, podobnej do stania na czworakach, przejść w równy łuk z nieco ugiętymi nogami przy końcu linii ruchu.

**927 a. Przerzut powyż,** różni się tem od poprzedniego, że ćwiczący znajduje się na przyrządzie (skrzynka lub coś podobnego) wyżej od ziemi. Przerzut zaczynamy od postawienia rąk na przyrządzie, zresztą ćwiczenie wykonujemy zupełnie podobnie jak poprzednie.

Przerzut powyż następuje niekiedy po innym skoku, jak skok wzwyż obunóż, „stanie w siodle“ i t. d.

Ochraniający muszą postępować równomiernie z ruchem ćwiczącego, który niekiedy przy końcu linii ruchu staje się gwałtowny. Nie mogą więc, jak wyżej powiedziano, puszczać chwytu przegubu, zanim ćwiczący znajdzie się w post. RR. wwyż.

**927 b. Wykrok, npt. rozbieg — i Przerzut.** Przyrząd: tram z siodelkiem, koń lub skrzynka wszere (niekiedy wzdłuż). Po samym rozbiegu następuje zawsze odbicie obunóż, poczem wykonujemy ćwiczenie zgodnie z poprzednim.

**928.** Przerzut wykonujemy też na ziemi z rozbiegiem lub bez, szybko lub pomału, wolno, por. fig. 169, lub z oparciem się na współćwiczącym w klęczce opartej. Fig. 258.

Sprawność i gibkość ciała obok innych danych przyrodzonych powinny być miarodajne co do większego, lub mniejszego zastosowywania tego ćwiczenia.



**929.** Formę **skoku ze zwisu**, odmienną od wymienionej w 890, wykonujemy bez lub z rozbiegiem na pojedynczym lub podwójnym tramie. Tram, który chwytamy rękami, ma być umieszczony na wysokości barków lub wyżej. Nogi należy przenieść ponad niższy tram lub inny przedmiot. Skok ze zwieszenia wykonujemy również przy pomocy lin pionowych. Wtedy wykonujemy go z rozbiegiem ponad tram lub inny przedmiot. Por. 890, fig. 232 i 233.

Następujące skoki można zaliczyć do form zabawowych o wielkiem dla gimnastyki znaczeniu.

**930.** Rozmaite rodzaje **poskoków w miejscu we wspięciu, ze zwrotem lub bez. Zmiana między rozkr. Wspięciem, a Wspięciem oraz Zmiana nóg we Wspięciu z wykrokiem.** Postawy te mają na celu wyćwiczenia elastyczności stóp i stawów skokowych. Tu należą: „**Marsz strachów**“, nadzwyczaj małe, szybkie skoki wprzód lub wtył na palcach; **Skok wroni** (poskok w przysiadzie niskim). Zmiana nóg we **Wspięciu z wykrokiem**, fig. 261 i 262, w **Rozkr. Bieg pod wywijadło** (strumieniem) to samo w połączeniu ze skokiem ponad linkę. **Bieg fircykowaty**, zmiana nóg we **Wspięciu z wykrokiem** z silnym skrętem tułowia w stronę przedniej nogi przy każdej zmianie kroku, fig. 263. **Wspięcie** i zmiana ze wznosem nóg w szybkim tempie, fig. 264 (por. 842); **Wspięcie i skurcz nogi wtył npm.**, fig. 265, także w szybkim takcie „bibasis“. **Wspięcie i Wznos nogi w bok npm.**, por. fig. 266 i t. d. Do tych ćwiczeń należą również skoki taneczne fig. 266, różniące się od poprzednich przez to, że zginamy także kolana, a sam takt jest powolniejszy, przez to ćwiczenie działa mniej pobudzająco na czynność serca i oddech. Tak zwany „taniec lapoński“ (prysiudy) stanowi wyjątek, gdyż wykonuje się go w **RR. pd., N. pd., psd. niski**, por. fig. 13; ćwiczenie bardzo męczące. Wszystkie ćwiczenia podaje

i pokazuje nauczyciel; wykonujemy na rozkaz: *Ćwicz!* a przerywamy na: *Stój!* lub *Dość!*

Najzwyczajniejszym błędem przytem jest zwracanie stóp nawewnątrz, który to błąd musi być przewyciężany od pierwszej chwili, aby się nie stał nawyczką nie do wyko-rzenia.

**931. Wyskok obunóż** na przyścianek, skok w głąb wtył; można go dowolnie często wznawiać i w dalszym ciągu powtarzać. Zeskok można połączyć ze zwrotem, gdy wstawimy ponowny zwrot jako pośrednią postawę, zanim się skok wwyż powtórzy.

„**Taniec indyjski**“, jedną rękę opieramy na barku współ-ćwiczącego, a drugą podtrzymujemy jego podniesioną nogę przy biodrze tej samej strony. Fig. 267. — Inną formą jest przeskok przysiadny ponad krótką laską, trzymaną w rękach. **Przeskok przysiadny ponad ręce**, fig. 268.

**932. Na czworakach — Poskoki obunóż.** Przyrząd: tramy i ławki. Ćwiczenie jest łatwem przygotowaniem do stania na rękach, dla początkujących. Obie nogi równo-cześnie kilkakrotnie w poskokach sprężystych opuszczają ziemię; ćwiczenie swobodne. Por. 730.

**933. Skok o tyczce** należy umiejętnie ćwiczyć zarówno w prawą i lewą stronę jedynie na wolnem powietrzu na odpowiednim terenie. Fig. 260.

Aby od początku należycie wyćwiczyć skok o tyczce z równie zręcznem używaniem lewej i prawej ręki chwytamy tyczkę w środku w odległości dwóch ramion między rękami. Fig. 259. Potem wykonujemy ćwiczenie wzdłuż pewnej przestrzeni; naprzemian opierając się na jednym i drugim końcu tyczki, robimy równą ilość skoków w każdą stronę.

Po uzyskaniu dostatecznej wprawy, należy ćwiczyć skok wwyż i wdał, lecz zawsze z umiejętnem przestrzeganiem równego wyćwiczenia obu stron naprzemian.





Fig. 261.



Fig. 262.



Fig. 263.



Fig. 264.



Fig. 265.



Fig. 266.



Fig. 267.



Fig. 268.

## Ćwiczenia oddechowe.

**934.** Ta grupa ruchów nie zawiera wogóle żadnych szczególnych, sobie właściwych form. Większość jest zapożyczona od innych grup ruchów. Por. 118, 440 i i.

Charakterystycznym dla tych ruchów jest to, że ćwiczymy je nie tylko w najlepszej postawie, lecz także w rytmie, obliczonym na oddech. Tak więc sam tylko rytm odróżnia je od ćwiczeń, zgadzających się z nimi w formach ruchu. Dlatego wskazaniem jest tak uporządkować każde ćwiczenie, aby linja ruchu, wywołującego rozszerzenie klatki piersiowej, przypadła na sam wdech, uwzględniając przytem także szybkość. Gdy chcemy zmniejszyć szybkość oddechu, robimy ruch wdechowy powolniej i bardziej dokładnie, aniżeli w danej chwili.

Naturalnie wszystkie ćwiczenia oddechowe należy wykonywać w dwóch taktach, jeden dla oddechu, drugi dla wydechu.

Zresztą należy na to zwrócić uwagę, że wyćwiczenie oddechu polega nie tylko na rozszerzeniu i ściśnięciu klatki piersiowej, lecz także na skurczu, poddaniu się i możliwem rozciągnięciu się przepony brzusznej.

**935.** Pewne ćwiczenia oddechowe tak są przystosowane, aby przedewszystkiem wywołać t. zw. oddychanie piersiowe, inne oddychanie brzuszne przez zwiększoną działalność przepony; oprócz tego mamy ćwiczenia takie, które mogą wywołać obie formy oddychania równocześnie.

**936.** Postawy i formy ćwiczeń, wywołujące skurcz lub napięcie mięśni brzusznych, utrudniają ruch przepony, gdy przeciwnie, postawy, w których klatka piersiowa jest związana, są korzystne dla wywołania działalności przepony.

Widocznie więc takie postawy i formy ruchów, które zawierają w sobie naprzemian kurczenie i rozciąganie się mięśni brzusznych i piersiowych wraz z ich antagonistami,



najłatwiej sprowadzają równoczesne oddychanie brzuszne i piersiowe. Por. 118 i 175 i w. i.

**937.** Ćwiczenia oddechowe mogą i powinny wchodzić w program lekcyjny, gdzie i kiedy prowadzący na podstawie przypadkowego stanu ćwiczących zauważy, że użycie ich jest potrzebne, bez względu na to, czy one były zamierzone czy nie przy układaniu programu lekcyjnego.

Ćwiczenia oddechowe powinny być stosowane zawsze na początku a także przy końcu lekcji, a zarazem kiedykolwiek bądź, gdy oddech i czynność serca jest bardziej wzmożona. Są dobrym środkiem dla przywrócenia równowagi między ich czynnościami i dla pobudzenia równomiernego rozdziału tlenu i pokarmu wewnątrz ciała.

**938.** Wszystkie te ćwiczenia mają dość trudne zadanie, aby u wszystkich i w rozmaitych warunkach wywołać dobry sposób oddychania; w tym samym kierunku powinny dążyć wszystkie ćwiczenia gimnastyczne, dlatego też większość z nich, przynajmniej pod pewnym względem, jest ruchami oddychowymi, na co też musi uważać każdy prowadzący.

**939.** Nos jest zewnętrznym organem oddechowym człowieka. — Usta mają być zamknięte i nie powinny być przy oddychaniu otwierane.

**940.** Wydech przez usta jest nieprzyjemny dla otoczenia i może spowodować przeniesienie zarazków.

**941.** Przy wdechu przez usta powietrze z zewnątrz, czyste lub nie, zimne lub ciepłe, bardziej bezpośrednio przechodzi do przewodów oddechowych i dalej.

**942.** Gdy oddychamy przez nos, osadzają się ciała szkodliwe w wielkiej części na błonie śluzowej dróg nosowych, zarówno przy wdechu jak przy wydechu, a zimne wdechowe powietrze musi przebywać dłuższą drogę przez jamę nosową i gardziel, ociepla się, zanim się dostanie do tchawicy. — Wydech odbywa się szybciej, aniżeli wdech

i to jest korzystne, gdyż przez to część kurzu, towarzyszącego wdechowi, może zostać znowu porwana nazewnątrz, zanim osiadzie na błonie śluzowej.

Domaganie się oddychania przez nos musi obowiązywać przy wszystkich ćwiczeniach gimnastycznych, wyciągających i lekkich, dogodnych lub niedogodnych dla oddechu; w takim razie powszechne ćwiczenia gimnastyczne mogą i muszą wywołać u całego narodu zdrowe i zdrowie przynoszące przyzwyczajenie spokojnego i głębokiego oddechu, także podczas codziennej pracy.

Ćwiczenia:

**943. Wznos RR. wbok, i opust wdół** wykonuje się na rozkaz: *Ramiona wbok — Raz! Dwa!* Na *Raz!* podnosimy przy wdechu ramiona i ręce zupełnie wyprężone do poziomu do **RR. bk. dłonie wwyż**; na *Dwa!* powracają ramiona przy wydechu do post. początkowej. **Z RR. bk. dłonie wwyż** wykonujemy podniesienie RR. wwyż i powrót. Por. 957.

**944. Skurcz RR.** Rozkaz: *Ramiona — skurcz!* przy czem kurczymy ramiona, wdechając. Wyprężając RR. wdół, wydechujemy na rozkaz: *Dwa!* — Ze skurczu RR. wykonujemy Wyprost RR. wbok, dłońmi do góry. Ćwiczenie wykonujemy z postawy wyjściowej na rozkaz: *Pręż RR. wbok — Raz!* przytem pomału przy wdechu wyprężamy RR. wbok dłońmi do góry. Gdy ma nastąpić wydech, rozkazujemy: *Dwa!* Takie, lub podobne ćwiczenia można powtarzać na zmienne liczenie *Raz! Dwa!* Do tych ćwiczeń dodaje się niekiedy wspięcie, a później przysiad.

**945. Zwrot dłoni wbok, fig. 269** wykonujemy na rozkaz: *Zwrot dłoni wbok — Raz!* przyczem skręcamy tak przedramiona, że dłonie ze złączonymi palcami są nazewnątrz zwrócone; ramiona pozostają w spokoju przy tułowi. Do Post. wyjść powracamy na: *Dwa!* Na pierwszy rozkaz wdech, na drugi wydech i ćwiczenie to wykonu-





Fig. 269.



Fig. 270.



Fig. 271.

jemy także przy: wykrokach wskos, wprzód, wtył, wtył wskos, przenosząc naprzemian ciężar ciała z jednej na drugą nogę. Fig. 270 i 271.

**946. Skłon głowy wtył przy skurczu i opuszczeniu ramion lub przy Skurczu — i Prężeniu RR. w bok.**

Skłon głowy dodajemy do tych i do innych ćwiczeń, gdy się przekonamy, że ćwiczący należycie je zrozumieli; na Skłon głowy przypada wdech na wyprost wydech. Por. 407 a.

**947. (RR. w.) Chw. bd. — i Skłon wtył.** Ruch należy ograniczyć do lekkiego skłonu przez wyciągnięcie górnej części kręgosłupa i szyi. Wdech przypada na skłon wtył, wydech na wyprost. Rozkaz zgodny z poprzedn. Por. 484.

**948. Skurcz RR. bk.** Rozkaz: *Ramiona w bok — skurcz! Ręce — wdół! To samo — Raz! Dwa!* i t. d. Wdech odbywa się na pierwsze słowa rozkazu, wydech na drugie. Prowadzący powinien postępować według powyższych wskazówek.

**949. Skurcz w bok — i Rzut Ramion w bok.** Rozkaz: *Ramiona w bok — Skurcz! Rzut ramion w bok! Raz! Dwa!*

Na pierwsze słowa rozkazu przyjmuje się post. początkową. Na *Dwa!* prężymy ramiona w bok, przenosząc łok-

cie możliwie daleko wtył; zarówno ręce jak i przedramiona i górna część ramion mają być w post. pocz. i podczas całego ćwiczenia w płaszczyźnie poziomej barków. Wydech przypada na skurcz ramion, a wdech na drugi takt t. zn. z rzutem ramion w bok. **St. Skurcz b. i Rzut ramion w bok** ćwiczymy także we **wspięciu, przysiadzie i psd. niskim.**

**950. Kołowanie ramion.** Wykonuje się na rozkaz: *Kołowanie ramion Raz!* lub *wznies ramiona przodem w górę i opuść bokiem wdół Raz! Dwa!* Na *Raz!* z post. wyjściowej podnosimy ramiona przodem w górę i możliwie daleko wtył przy równoczesnem wdechu. Gdy ma nastąpić wydech, rozkazujemy: *Ramiona bokiem wdół!* — lub tylko *Dwa!* Ćwiczenie powtarzamy na liczenie, a później wykonują ćwiczący to samo dowolnie oznaczoną ilość razy z zupełnie wyprężonemi ramionami. Ćwiczenie to niekiedy łączymy ze zwrotami w bok. — W ćwiczeniu tem popełniamy błąd, że podajemy miednicę wprzód i temu, jak również zwiększonemu pochylaniu się miednicy należy przeciwdziałać, gdyż przez to powstają wypukłe plecy.

**951. RR. bk. wzwyż z chwytem, — i napięcie piersi.** Przyrząd: stałe żerdkki pionowe, odpowiednio wysoko ustawione, tramy lub i. W post. wyjśc. płaszczyzna czołowa ćwiczącego ma być zgodna z płaszczyzną pionową przyrządu, ramiona wyciągnięte w górę, lecz nieco ugięte, tak, że łokcie wraz z przedramieniem i dłońmi są oparte o tylną wypukłość żerdek; w każdym wypadku mają być łokcie podane dobrze nazewnątrz. W tej postawie początkowej wykonujemy wspięcie przy wdechu na rozkaz: *Wspięcie Raz! Pięty wdół — Dwa!* rozkazujemy, gdy ma nastąpić wydech. Przy wspięciu podnosimy całe ciało w prostej postawie przy wdechu, ramiona i ręce posuwają się przytem po przyrządzie w górę. Trzeba przytem uważać, aby nie podawać głowy wprzód. Można połączyć z tem



ćwiczeniem skłon głowy wtył, co zwykle wykonujemy na liczenie.

**952. RR. w., łuk — i Skłon wprzód i dół** potem **wyprost przodem wzwyż**. Po zajęciu post. początk. RR. w. łuk, wykonujemy na rozkaz: *Skłon wprzód i wdół — Raz!* Skłon wdół ma być możliwie zupełny, co ułatwiamy sobie zupełnym wydechem, wykonanym dopiero pod koniec linii ruchu, lecz wtedy z wielką siłą, do czego przyczynia się zgięcie. Potem następuje rozkaz: *Wyprost przodem wgórze — Dwa!* podnosimy wtedy ciało do silnego wyprężenia się przy możliwie największym wdechu. Ruch ten powtarzamy na zmienne liczenie, później zaś ćwiczymy wolno. Szybkość ruchu stosujemy do rytmu oddechu.

**953. Skcz. RR. b. skręt, — i Rzut ramion wbok,** oraz **RR. b. skcz., skręt, wkr. (wkr. sks.) — i Rzut ramion wbok** wykonujemy, po zajęciu post. wyjść. na rozkaz: *Rzut ramion — Raz! Dwa!* i t. d. — W drugiej postawie robimy zwrot zawsze w stronę nogi przedniej. W powyższych postawach wykonuje się także podnoszenie ramion.

**954. Skcz. RR. wbok łuk. — i Rzut ramion wbok** także **RR. skcz., łuk. — i Rzut ramion wzwyż** wykonujemy zgodnie z poprzednimi podobnymi ćwiczeniami. — W drugim wypadku prężymy ramiona zwolna. — We wszystkich ćwiczeniach oddechowych w postawach łukiem należy dokładnie wystrzegać się wypukłych pleców i uważać, aby wyciągnięcie kręgosłupa odbywało się tylko w części piersiowej.

**955. Wznos RR. bokiem wzwyż i opust bokiem wdół.** Wdech przy podnoszeniu, wydech przy opuszczaniu ramion wdół na zmienne liczenie, później wolno.

**956.** To samo przy wspięciu i opadzie wdół. Wspięcie przypada na podnoszenie ramion.

**957. RR. bk., dłonie wwyż — i Wznos RR. wwyż i powrót.** Wdech przypada na wznos ramion a wydech na opust. Ćwiczymy na zmienne liczenie, a niekiedy dodajemy skłon głowy wtył.

**958.** To samo *przy wspięciu i opuszczeniu pięt*, według poprz.

**959. RR. bk., wkr. — i Rzut ramion wbok ze zmianą nogi przez zakrok.** Zakrok i rzut ramion ma łączyć się z wdechem, powrót nogi i skurcz ramion przodem łączy się z wydechem. Ćwiczenie wykonujemy na zmienne liczenie.

*Uw.:* Ćwiczenie to można niekiedy wykonywać przy zmianie nóg w wy krokach.

**960. Skcz. RR. bk., łuk., wkr. — i Rzut RR. wbok ze zmianą nóg przez zakrok.** Wykonujemy zgodnie z poprzednim, gdy się stało w post. wyjść. — W powyższym ćwiczeniu zdarza się niekiedy błąd, że dolna część tułowia i miednica nie jest należycie ustalona, lecz porusza się w biodrze jakoteż w kierunku strzałkowym. Temu musimy przeciwdziałać.

**961. Skcz. RR. bk. skcz., rozkrok, — i Skr. tuł. z rzut. ram. wbok.** Rozkaz: *Rozkrok, RR. w bk. skurcz! Skręt tuł. naprzemian i rzut RR. wbok — Raz!* Poczem zwracamy się w lewo (pr.) z rzutem R., który to ruch łączy się z wdechem. Następuje potem rozkaz: *Dwa!* wtedy ćwiczący wraca do postawy pośredniej, kurcząc napowrót ramiona robi wydech, poczem zwrot tuł. w prawo (l.) i wdech wykonuje na rozkaz: *Raz!* i t. d.

**962. Wznos RR. bokiem wwyż ze wspięciem i przysiadem i powrót w odwrotnym kierunku.** Wykonujemy na liczenie lub swobodnie tak, że wznos RR. w bk. łączy się ze wspięciem na *Raz!*; wznos wwyż z przysiadem na *Dwa!* wyprost kolan i powrót do post. jak na *Raz* na *Trzy!* a do post. zasadnej na *Cztery!*

*Uw.:* Ćwiczenie to można wykonywać pomału, aby wdechy i wydechy były stale głębokie, lub szybciej, tak, że post. RR. w., psd. łączy się z największym wdechem a post. zasadna z zupełnym wydechem.



**963. RR. bk. (rozkr.) wspięcie — i Wznos RR.** Kilkakrotny wznos ramion wykonujemy we wspięciu, w rytmie oddechu lub także w **RR. bk., psd.** z post. wyjśc. powtarzamy wznos ramion pewną liczbę razy w takt oddechu na rozkaz: *Ćwicz!* **RR. bk., wspię.** — **i Wznos RR. z Przyściadem** wykonujemy posobnie w podobny sposób.

**964. RR. bk. (łuk) — i Krażenie ramion.** Krażenie ramion odbywa się w postawie **RR. bk., RR. bk. dł. w., RR. bk. pd.,** w małych powolnych lejkowatych (stożkowatych) kołach wgórze, tył, dół i t. d. na rozkaz: *Ćwicz!* Ruch ustaje na rozkaz: *Dość!* wtedy powracamy do post. początkowej.

*Uw.:* Wdech łączymy z najwyższym położeniem ramion, wydech z najniższym, nawet gdy ruch odbywa się szybciej.

**965. RR. bk., wypad, — i Rozkład ramion.** Po zajęciu post. wyjśc., wykonujemy wznos i rozkład ramion na zmienne liczenie *Raz! Dwa!* i t. d. Ćwiczymy w obie strony równą ilość ruchów ramion w każdym wypadzie.

*Uw.:* Podczas ćwiczenia należy zwrócić baczną uwagę na samą postawę, która często jest błędnie wykonaną przez podniesienie do góry tułowia zamiast należytego pochylenia w kierunku nadanym przez tylną nogę. Jest to najzwyczajniejszy błąd we wszystkich wypadach, czemu powinno się zawsze przeciwdziałać. Podczas wznosu ramion wzwyż, mają być one zupełnie wyprostowane, dłonie dobrze zwrócone, a podnosić je należy wgórze możliwie wysoko bez zmniejszania pochylenia tułowia.

**966. Skcz. RR. bk., wypad — i Rzut ramion w bok** według poprz.

**967. Skcz. RR. bk., skręt, wypad sks. — i rzut RR. w bok.** Post. początk. na rozkaz: W post. począt. stań! poczem robimy  $\frac{1}{2}$  obrotu w l. (pr.); potem na *Dwa!* następuje post. **RR. bk. skcz. i skręt tułowia** w pr. (l.), tak, że płaszczyznę poprzeczną barków przenosimy do jej poprzedniego położenia; na *Trzy!* wypad wtył l. (pr.) nogą i rzut ramion w bok. W tak powstałej postawie powtarzamy rzut ramion stosowną ilość razy na rozkaz: *Rzut*

*ramion Raz! Dwa!* i t. d. Potem rozkazujemy: *Z rzutem ramion zmiana nóg — Raz!* i t. d. według poprzed.

**968. RR. bk., skr., wpd. sks. — i Wznos RR.** wykonujemy zgodnie z poprzednimi podobnymi ćwiczeniami.

**969. Marsz wypadami — i Rzut ramion wbok.** Wykonujemy, po podaniu formy ćwiczenia i zajęciu postawy Skcz. RR. bk. na — *Raz!* wypad i rzut ramion na — *Dwa!* i t. d.

Ćwiczenie to wykonujemy wprzód lub wtył na zmienne liczenie; kierunek podajemy dokładnie, zanim zaczniemy liczyć.

**970. Skcz. RR. bk., marsz — i Rzut RR. wbok.** Po zajęciu post. Skcz. RR. bk. na *Raz!* rozkazujemy: *rzutem RR. wbok — Marsz!* przyczem idziemy naprzód, pewnie i silnie wyprężając nogi; rozpoczynamy w powolniejszym takcie, robiąc co trzeci krok rzut ramion wbok. Dla uzyskania należytej pewności w formie i takcie powinni ćwiczący wykonywać niekiedy ćwiczenie na liczenie *Raz! Dwa! Trzy!* kładąc przytem silniejszy akcent na *Trzy!* Pierwszy krok i skurcz ramion wykonujemy na *Raz!* na *Dwa!* robimy tylko jeden krok, a na *Trzy!* kończymy rzut ramion i trzeci krok. Podobny rzut ramion wykonujemy w odpowiedni sposób w pochodzie wtył.

**971. Kołowanie ramion ze skrętami tuł.** Dobre wyprężone ramiona i ręce przenosimy przodem w górę i bokiem wdół podczas skrętu wbok w l. (pr.) z powrotem do postawy, na rozkaz: *kołowanie RR. i skręt tuł. wbok w l. (pr.) — Raz! Dwa!* i t. d. Do powyższego ćwiczenia, powtarzanego kilkakrotnie, lecz równą ilość razy w każdą stronę, dodajemy często **Wykroki wskos — i zakroki wskos** lub **wykroki**. Por. 950, oraz silny skręt tułowia. Wdech powinien być jaknajgłębszy w post. *RR. w., skr.*

**972. Skłon napięty — Wspięcie i Opust pięt.** Wykonujemy po zajęciu post. pocz. na zmienne liczenie



*Raz! Dwa!* Na *Raz!* wspięcie i wdech, na *Dwa!* opad i wydech.

**973. RR. w., rozkr., wsparcie łuk. — i Rzut RR. wzyź,** nieznaczny, możliwie wysoko przeniesiony skłon, wykonujemy zwolna; łączymy wdech z prężeniem ramion, wydech ze skurczem.

W podobnych formach ruchu najgorszym błędem jest przesuwanie wygięcia kręgosłupa wdół i zwiększanie tegoż przy wydechu.

**974. (RR. w.) Skurcz, rkr. wsp. łk. (psd.) — i Rzuty RR.** Przyrząd: tram. Oparcie na łopatkach, później na krzyżach. Por. fig. 25 i i. Ćwiczący w psd. lub St. opiera się o przyrząd, przyczem zmianę między skurczem i rzutem wykonuje na liczenie lub bez, lecz zawsze pomału.

**975. Skcz. Siad npt., Opad tł. — i Rzut i Skurcz RR.** wykonujemy z post. wyjśc. na liczenie zmienne *Raz! Dwa!* Na *Raz!* prężymy ramiona przy wdechu pomału w górę, na *Dwa!* powracamy przy wydechu, do Sd. skurcz. dokładnie zachowując postawę.

**976. RR. w. Sd. npt., opad tł. — i Rozkład RR.**

” ” ” ” ” **Krażenie „**

**Jednonóż Npt., skurcz, opad tł. — Rzut i skurcz RR.**

**Jednonóż Npt., RR. w., opd. tł. — i Rozkład RR.**

” ” ” ” ” **Krażenie „**

wykonujemy zgodnie z poprzed. Por. 718 i i.

**977.** Jako ruchów oddechowych można z wielką korzyścią używać ruchów naprzemianstronnych tułowia, np. **RR. w., rozkr. — i Skręty tułowia npm.,** wdech wykonujemy przy skręcie, a wydech przy powrocie do postawy początkowej.

Podobnie postępujemy ze skłonami w bok i t. d. Jasnym jest, że podobne stosowanie tych ćwiczeń stawia wielkie wymagania co do formy ruchu.

## Zabawy.

**978.** Zabawa jest naturalnem i dlatego uprawnionem zatrudnieniem dziecka. Wychowawca powinien zarówno na to uważać, aby dziecko się bawiło, jakoteż, aby zabawa jego była wesoła i pożyteczna.

Treść zabawy powinna wzrastać z rozwojem dziecka.

Im zabawa jest bardziej obfita w treść, tem dłużej może utrzymać zainteresowanie się młodzieży zabawą jak i młodzieńczość u bawiących się, z tem zastrzeżeniem, że rozwój dziecka i zabawy razem postępują. Także na tem polu należy ustrzec dziecko od przedwczesnej dojrzałości.

**979.** Zabawy, które ma się przeciwaczać z młodzieżą szkolną, powinny posiadać pewną wartość gimnastyczną t. zn. powinny przyczyniać się do rozwoju cielesnego w tym samym stopniu, w jakim służą do wypoczynku duchowego i zaostżenia zmysłów.

**980.** Zabawy **gimnastyczne** dzielimy na **wychowawcze** i **swobodne**. Pierwsze zawierają przedewszystkiem ćwiczenie zręczności, przez co zbliżają się bardziej do ustalonych co do formy czystych gimnastycznych ćwiczeń. Zabawy te nie łączą się z żadną planowo ułożoną treścią. Wymagają pouczenia i należy dopilnować, aby były wyćwiczone w należytej formie i nie spowodowały szkody i przykrości, co w przeciwnym wypadku łatwo może nastąpić. Z tych więc powodów w podobnych zabawach jest konieczny odpowiedni ich kierownik. Dlatego takie zabawy nazywają się **wychowawcze**.



**981. Swobodne** zabawy mają swoje dokładnie ułożone reguły i prawa, według których musi się postępować, aby zabawa mogła przyjść do skutku. Postępowanie według tych reguł musi być przestrzegane przez samych bawiących się, co jednak nie stanowi żadnej przeszkody, aby sposób postępowania był również staranny, tak jak w zabawach wychowawczych. Bawiący się powinni zawsze z pośród siebie wybrać przodownika, którego wszyscy uczestnicy muszą słuchać.

W rozmaitych wolnych zabawach jest niekiedy połączone z pewną trudnością zawyrokowanie i rozstrzygnięcie pewnych dla zabawy pełnych znaczenia stosunków, np. następstwa czasu między wydarzeniami, którego oznaczenie może być bardzo ważne, ponieważ powodzenie zabawy zwykle jest od tego zawisłe.

W takim wypadku wybierają bawiący się jednego lub dwóch sędziów, których wyrokowi przy każdej sposobności bez szmeru obie partje muszą się poddać. Sędziowie rozstrzygają każdą wątpliwość (różnicę zdań). Na wypadek nie dającego się rozstrzygnąć sporu obowiązuje w ogólności to, że zabawa powinna wrócić do tego położenia, w którym się znajdowała przed powstaniem sporu.

Kłótnia i brak jedności tak samo są sprzeczne z naturą gry, jak podstęp i nieuczciwość z dobrą zgodą i koleżeństwem. Wszystko, co burzy niewinną radość i spokój, musi być usunięte z miejsca zabawy.

Nauczyciel i uczniowie powinni się starać bardzo o utrzymanie miejsca zabawy w należytych porządku. Dobre boisko zabawowe powinno być porośnięte trawą; dla ochrony trawy przed silnym wydeptaniem musi się częściej zmieniać miejsce gier.

Oprócz tego wszyscy, którzy się nie bawią i nic nie mają wspólnego z zabawą, muszą ustąpić z trawnika t. zn. nikt inny tylko biorący rzeczywiście udział w grze i prowadzący mogą chodzić po trawniku.

Przy wyborze gier należy najpierw wybierać takie, które w danym miejscu są ćwiczone i zdawna znane, a w których zwolna musi się dojść do największej doskonałości.

Najlepiej jest ćwiczyć nieliczne, lecz zato dobre zabawy. Najlepsze są **gry bieżne** w połączeniu z rzutami, więc **gry z piłką**, lub wyłącznie **zabawy z rzutami**, przyczem wykonuje się rzucanie piłką, kamieniem, żerdką lub oszczepem; oprócz tego mamy zabawy, połączone z tańcami i śpiewem.

Wszystkie te zabawy wyćwiczą zręczność, zaostwiają zdolność obserwacji i siłę działania, mianowicie odwagę i przytomność umysłu, które przy zmiennym biegu zabawy ciągle bywają stosowane i wtedy podczas działania wychodzą na jaw.

Większość z bardziej wartościowych gier wymaga współdziałania uczestników dla pewnego celu. Stąd powstaje planowe założenie zabawy, przyczem zręczność i zdolność działania jednostek podporządkowuje się dla dobra ogólnego.

Bawiący się muszą przestrzegać praw zabawowych, a prawa te obostrza się i rozwija się, przez łączne współdziałanie uczestników. Ta okoliczność ma także godne uwagi znaczenie dla właściwego rozwoju młodzieży.

Gdziekolwiek bądź młodzież zdrowa występuje, powstaje współzawodnictwo pomiędzy jednostkami. Ten wewnętrzny pęd jest siłą, którą wychowawca w zabawie z największą ostrożnością może wyzyskać. Wystarczającą nagrodą powinno być postępowanie w zręczności. Najlepszą formą zawodów jest ta, gdzie występuje grupa przeciw grupie, klasa przeciw klasie i t. d.; innymi słowy, gdy jednostki łączą się razem, aby pracować dla wspólnego celu. Jednostka ofiarowuje wtedy całą swą zdolność dla wspólnego celu, nie wykluczając własnego postępu.

Należy unikać jednostkowych zawodów w jednej lub jednostronnej zręczności cielesnej, gdyż łatwo powodują



one za wielkie natężenie ciała i jednostronne wykształcenie, lecz szczególnie dlatego, że obniżają wychowawcze znaczenie ćwiczenia, wywołując i żywiąc zarozumiałość i egoizm, lekceważenie drugich, a także zazdrość. Takie zawody, w szczególności o ile są połączone z nagrodą, zamieniają ćwiczenie w cel; zamiast aby samo ćwiczenie było i pozostało środkiem dla zyskania wyższego celu, a nie dla wartościowej nagrody. Zawody jednostkowe o nagrody utrudniają zawsze, a mogą niekiedy uniemożliwić dobre zamiary wychowawcy.

Zawody z nagrodami łatwo psują jednostkę, obdarzoną z natury lepszymi zdolnościami, wysuwają ją naprzód przed innych, którzy może lepiej i z większym nakładem pilnej pracy wykonują wszystkie swoje obowiązki.

Jednostkowe nagrody przeszkadzają rozpowszechnieniu ćwiczeń. Wrodzone zdolności zawsze będą cenione, lecz ci, co je posiadają, rzadko czują się wdzięcznymi za to, czem natura ich obdarzyła. Przymioty, nabyte pilnością i pracą, o ile są należycie cenione, są najlepszą nagrodą.

Ćwiczenia jednostronnych zdolności należy z łatwo zrozumianych powodów zupełnie unikać, co również odnosi się do gimnastycznych zabaw. Tych nie należy nigdy wynagradzać żadnym przedmiotem. Dobrze zorganizowane gry są środkiem zjednoczenia rozmaitych warstw społeczeństwa. Dziecko patrzy się więcej na to, do czego w grze zdolny jest towarzysz, aniżeli na stanowisko, jakie pod innym względem zajmuje w społeczeństwie. Wśród dzieci to jest dozwolonym miernikiem dla wzajemnego osądzania się dołu do góry i zgóry na dół. Tak więc zabawa wytwarza silny węzeł między uczestnikami, i wszystkimi, którzy się nią zajmują.

Zabawa wprowadza świeżość i życie w wesołe i szczęśliwe dni dzieciństwa i nadaje bogatszą treść naszym najdroższym wspomnieniom i w ten sposób przyczynia się

w istotnej mierze do wzmocnienia węzła, łączącego nas z miejscem rodzinnem i Ojczyzną.

Im lepiej sam nauczyciel jest obeznany z zabawą, tem lepiej potrafi prowadzić zabawy dzieci i uczynić je przyjemnymi i pożytecznymi. W każdym razie nauczyciel musi poznać zdatność dziecka w zabawie. Podczas tego często objawiają się jego usposobienia i zdolności. Zabawa wychowuje duszę i ciało.

Chłopcy (młodzież męska) powinna także brać udział w zabawach ze śpiewem i tańcami, chociaż te bardziej nadają się dla dziewcząt.

### Boisko.

Na boisko należy wybrać równe, możliwie poziome, bez kamieni i porośłe trawą miejsce, tak wielkie, że na każde bawiące się dziecko przypada najmniej 5 m<sup>2</sup>. To jest możliwie najmniejsza przestrzeń. Dla dorosłych wymaga się daleko większej przestrzeni.

Sam plac zabawowy powinien być otoczony bieżnią 3—4 m szeroką, dobrze piaskiem wysypaną, dla ciągłego użytku; szczególnie używa się bieżni podczas deszczowej pory, gdyż wtedy nie powinno się używać trawnika, aby nie niszczyć trawy.

Plac zabawowy nie musi być zupełnie regularny co do formy, lecz także nie powinien posiadać większych lub mniejszych zakrętów. Chodnik wysypany piaskiem ma być granicą trawnika.

Plac zabawowy powinien być stosownie chroniony laskiem, o ile naturalny las lub wzgórze nie ogranicza go szczególnie z północy, a boki wschodni i zachodni również powinny być chronione.

Cały plac powinien być należycie zdrenowany. Dla zdrenowania mniejszego boiska powinno wystarczyć oko-



panie raz dookoła placu, i wypełnienie rowu kamieniami i jednolitym gruzem, który z wolna przechodzi od grubego do coraz cieńszego, aż wkońcu jest zupełnie miałki.

Na samym dziedzińcu w pobliżu budynku szkolnego należy ustawić kilka pojedynczych gimnastycznych przyrządów.

### Przybory zabawowe.

**Piłki** potrzebne do zabaw powinna sama młodzież sporządzać według wskazówek nauczycieli.

Także gładkich kamieni może każdy dostarczyć według objaśnień nauczyciela.

Nieco grubsze żerdki z leszczyny nadają się do rzutu oszczepem, lecz także inne gatunki drzewa nadają się do tego celu; palestry lub bijanki, jak również tyczki do skoku i kołki do walki o kołki mogą być w ten sam sposób sporządzane.

Stosowne miejsce w obrębie szkoły służy dzieciom do przechowywania przyborów zabawowych. Naturalnie każde seminarjum pod względem przyborów do gier powinno być w ten sposób wyposażone, aby uczniowie, mający zostać nauczycielami, obznajomili się z najlepszymi urządzeniami.

### Zabawy piłką.

**Wyścig piłek w kole.** Dziesięciu do trzydziestu uczestników ustawia się wkoło w odległości około 10 kroków od siebie. Odległość zmniejsza się lub powiększa zawsze stosownie do miejsca i wprawy bawiących się *w rzucaniu i chwytaniu* piłki. Po odliczeniu do dwóch, można zacząć zabawę.

Zwykłą piłkę daje się jedynkom i taką samą między niemi stojącym dwójkom. Prowadzący oznacza następnie,

czy rzuca się w lewo czy w prawo, następnie liczy *raz, dwa, trzy!* Na *trzy!* rzuca się piłkę w płaszczyźnie pionowej wyprostowanym ramieniem z zamachem zdołu, wprzód i w górę, lewą (pr.) ręką w prawo (l.) do najbliższej stojącej jedyńki (dwójki), które chwytają i rzucają dalej w podobny sposób it. d. Gdy piłka powróci do tego, który zaczął, ten woła głośno *raz!* następnie *dwa!* i t. d. do dziesięciu; wtedy zabawa ustaje. Partja — jedynek lub dwójek — która w ten sposób najpierw doliczy do dziesięciu, zwycięża przez swoją większą uwagę, chyżość i gotowość. Ważnem jest, aby ćwiczyć równomiernie obu ramionami.

Następnie zaczyna się w tensam sposób drugi raz zabawę, lecz w lewo (pr.) prawą (l.) ręką.

Partja, wygrywająca obydwia razy, jest zwycięzcą, w przeciwnym razie gra jest nierozstrzygnięta.

Zwycięzcom oddaje się hołd w ten sposób, że występują krok naprzód a przeciwnicy wznoszą gromkie „hurra“!

W tej zabawie jest bardzo ważne, aby każdy z nieustającą uwagą śledził swoją piłkę, z kolei szybko a uważnie ją chwycił i odrzucał równie prędko do swego najbliższego towarzysza, oznaczonego tą samą liczbą. Ten, który nie zdąży chwycić piłki lub złapaną opuści na ziemię, powinien możliwie szybko ją podnieść, skoczyć na swoje miejsce i rzucić dalej piłkę; nie wolno inaczej rzucać piłki, jak tylko ze swego miejsca, oznaczonego w zabawie. Zabawa ta nadaje się zarówno dla młodzieży żeńskiej jak i męskiej. Gdy zabawę dobrze się wyćwiczy, droga piłki w powietrzu staje się bardziej poziomą. — Inną formę **wyścigu piłek** wykonujemy z 20 do 30 uczestnikami, których ustawia się w dwóch rzędach w odległości 3 metrów między rzędami.

Przybór: dwie wielkie piłki, zazwyczaj piłki nożne. Zabawa odbywa się w następujący sposób:

Na dany znak stają wszyscy w postawie RR. wwyż, dwaj pierwsi, trzymając piłki wyprężonymi rękami, pochy-



lają się wtył w tej postawie i nadają pęd piłce, chwyconej przez następnych, którzy w taki sam sposób podają je dalej innym, aż piłka dojdzie do stojącego na końcu; ten ma bezpośrednio potem szybko pobiec na przód swego rzędu, stanąć na przodzie i podać piłkę wtył w sposób wyżej opisany.

W ten sposób postępuje zabawa, aż wszyscy co do jednego staną w pierwotnym porządku. Zwycięża rząd, który pierwszy z tem nadąży.

Musi się dobrze uważać, aby wszyscy podawali piłkę z należytej postawy **RR. w. łukiem**, bez zwracania się w jedną lub drugą stronę. Nikomu nie wolno się obracać, aby śledzić za piłką lub z jakiegokolwiek innego powodu. Ten, który opuści piłkę, ma najpierw szybko chwycić ją z powrotem i dopiero ze swego miejsca podać dalej jak należy. Gdy zabawa idzie należycie, piłka robi wrażenie, jakby się toczyła ponad rękami biorących udział. Zabawa nazywa się też: **Wyścig toczącej się piłki**.

**Zatrzymać piłkę i chwytać kampe.** Dwóch do sześciu, niekiedy więcej uczestników ustawia się naprzeciw siebie w równej liczbie po każdej stronie na swoim terenie. Granice obu stanowisk biegną równoległe do siebie, powinny zaś być w tak wielkiem oddaleniu, aby żaden z uczestników nie mógł rzucić piłki ze swej granicy na teren przeciwników. W pośrodku obu granic i równoległa do nich biegnie środkowa granica, której nie wolno nikomu podczas zabawy przekroczyć. Po bokach oznacza się również granice niebardzo oddalone od siebie, przez które nie można rzucać piłki; odległość zmniejszamy stosownie do liczby uczestników.

Zabawę rozpoczynamy rzutem z jednej strony przez granicę środkową. Przeciwnicy mają starać się chwycić piłkę, zanim ona dotknie ziemi lub możliwie szybko prze-

szkodzić, aby piłka nie dotknęła ziemi poza granicą partji, gdyż w takim wypadku strona, skąd rzucono piłkę, liczy sobie *jeden* punkt na swoją korzyść.

Piłka może paść bardzo blisko środkowej granicy, a odrzuca się z miejsca, na którym została złapana.

Schwytnięcie piłki z powietrza t. j. kampe, zanim ona dotknęła ziemi, liczy się za punkt dotyczącej strony. Gdy piłka przejdzie przez granicę przeciwnej strony, lecz zostanie chwyconą z powietrza, więc zanim dotknęła ziemi, ta strona, która chwyciła kampe, otrzymuje punkt na swoją korzyść i następnie odrzuca piłkę z granicy partji. Odrzuca piłkę tylko ten, który ją chwycił, a nikt inny.

Z przytoczonych okoliczności wynika, że korzystnie jest chwycić piłkę blisko środkowej granicy, co umożliwia silnym rzutem wrzucić piłkę na stronę przeciwników, którzy powinni być gotowi do chwycenia tam kampe.

Jasnym jest także, że nie można pozostawiać stanowiska nieobronionego, i że ci, którzy stanowią jego obronę, powinni być zręczni w chwytaniu piłki, zanim ta dotknie ziemi, a zarazem powinni dobrze rzucać.

Przez każde schwytnięcie kampe zyskuje się jeden punkt.

W ten sposób postępuje zabawa rzucaniem z jednej i drugiej strony, aż która z nich dojdzie do 12 zyskanych punktów.

Zabawa wyrabia szybkość rzutu i biegu, a zarazem zręczność w chwytaniu kampe w biegu.

Grający tej samej partji powinni uważać, aby nie wchodzić sobie w drogę.

Zabawa nadaje się dla obu płci.

*Uw.:* Wykonanie rzutu tak lewą jak i prawą ręką u takiej młodzieży, która już przedtem przyzwyczała się do rzutu tylko jedną ręką, jest połączone z wielkimi trudnościami; lecz z początkującymi trudność ta jest łatwą do przezwyciężenia.

W każdym razie powinno się spróbować, czy nie uda się ze wszystkimi uzyskać jednakową zręczność w obu rękach; dlatego należy jeden raz rzucać lewą ręką a drugi prawą. Granicę w obu wypadkach ustanawia się stosownie do wyrobienia.



**Zatrzymywanie piłki nogami i rękami** bez jej chwytania. Może brać udział 20 do 30. Dzielimy ich na dwie równogrające połowy. Przyborem jest zwykła piłka nożna.

Ustawienie, stanowiska i t. d. podobnie jak poprzednio, lecz odległość między granicami jest tak wielka, aby żaden z uczestników nie mógł jednym kopnięciem strzelić piłkę z jednego stanowiska na drugie.

Podobnie i boczne granice powinny być więcej oddalone od siebie, aniżeli w poprzedniej zabawie. Ta odległość zależy od liczby i wyrobienia uczestników. Silni, wyrobieni gracze mogą mieć większe odległości, aniżeli początkujący i słabi.

Zabawę rozpoczynamy w ten sposób, że którykolwiek wewnątrz stanowiska puszcza z rąk piłkę i kopie ją, zanim ta dotknie ziemi w kierunku przeciwnej strony ponad środkową granicą, na co jeden z przeciwnych graczy ma ją odbić i zanim stanie, kopnąć z powrotem.

Spokojnie leżącej piłki nie wolno kopać w tej zabawie; piłka jest wtedy „martwą“; a najbliższy z tych, po czyjej stronie się zatrzymała ma ją chwycić. Z piłką idzie na swoją stronę i stąd kopie ją, w podobny sposób, jak z początku zabawy.

Piłkę kopie się, jak tylko przeszła granicę. Gdy piłka przelatuje ponad głowami przeciwników, mogą oni dla obrony swego stanowiska, w dowolnym miejscu odbić wyciągniętymi rękami lub nogą, lecz pod żadnym warunkiem nie wolno chwycić i przytrzymać piłki rękami, dopóki jest w ruchu.

Ile razy piłka spadnie lub stoczy się na stanowisko, liczy przeciwna strona jeden punkt na swoją korzyść, a ta partja, która prędzej doliczy do 12, zwycięża.

Powodzenie w tej grze polega na tem, że zawsze ktoś jest pod ręką, na drodze piłki, czyli innymi słowami wszyscy uczestnicy są tak przez przewodców na odpowiednich

miejscach poustawiani, że wszyscy i każdy z osobna broni swojej przestrzeni i uważnie a szybko odbija piłkę. Dlatego konieczne jest zdobycie lub posiadanie równie wielkiego wyrobienia w kopaniu jedną i drugą nogą. Dla zdobycia tego wyrobienia należy kilka razy grać tylko lewą lub tylko prawą nogą, aż wyrobienie obu nóg będzie zupełne. Później należy także zmieniać lewą i prawą nogę podczas gry.

---

Każde dziewczę jak i chłopiec powinien posiadać zwykłą piłkę i nosić ją wszędzie ze sobą podczas pięknych dni, aby przy każdej sposobności bawić się nią, rzucając w powietrze w górę lub w innym kierunku w zabawie z towarzyszami.

Przez to ćwiczy się rzucanie i chwytanie piłki, wysokie ustalanie wzroku, a podnosząc ramiona, rozszerza z korzyścią klatkę piersiową; należy ćwiczyć obie ręce jednakowo. Im większy łuk opisuje przytem piłka, tembardziej zwracamy wzrok w górę, a im prostsza jest linja pozioma, po której piłka idzie wprzód, tem silniejszy jest rzut i tem trudniej chwycić piłkę.

Ta prosta zabawa, rzucanie piłką, może być wszędzie prowadzona, a jest oprócz tego pożyteczną jako ćwiczenie ciała i jest zawsze żywym, pożytecznym i zajmującym zatrudnieniem.

Każdy pojedynczo może ćwiczyć się w rzucaniu i chwytaniu piłki. Gdziekolwiek bądź jest goła ściana, można rzucać do niej piłkę i chwycić ją po odbiciu.

*Uw.:* Bawiący się powinni w tej jak w każdej innej zabawie uważać na swoje zachowanie się, aby nigdy przez zabawę lub w inny sposób nie uszkadzać ścian, płotów i nie pozostawiać szpecących znaków jakiegokolwiek rodzaju. Regułę tę w stosowny i skuteczny sposób musi cała młodzież wspólnie zrozumieć.

---



**Parkówka** jest dawną gottlandzką zabawą, do której służy piłka obszyta skórą, o przekroju około 10·5 cm.

Mniejszymi przygotowującymi do tej większej zabawy są **Podbijanka ręką i Podbijanka ręką do ściany**.

**Podbijanka:** dwóch towarzyszy stoi, każdy po jednej stronie granicy środkowej, której nie wolno żadnemu przekroczyć, chyba aby odbić piłkę podbitą przez przeciwnika, a która nie przeszła przez granicę.

Piłkę podaje się z jednej strony podbiciem dłonią od dołu w kierunku wprzód tak, że ona przelatuje przez granicę do przeciwnika, który w podobny sposób odbija zpowrotem. Piłkę można odbić, zanim dotknie ziemi lub z pierwszego kozła. Gdy kto nie odbije piłki tak, aby przeszła środkową linię, otrzymuje przeciwna strona jeden punkt i strona, która najpierw dojdzie do 12, wygrywa. Piłka, która dotknęła więcej aniżeli raz ziemi, jest „martwą“, poczem następuje nowe podanie.

Każde nowe zaczęcie następuje bezpośrednio po zwycięstwie. Pierwszy raz zaczyna się lewą a drugi raz prawą ręką. Strona wygrywająca obydwie razy zwycięża.

Gdy jedna ręka bardzo ustępuje drugiej, należy więcej nią ćwiczyć, aby zyskać większą wprawę, co przy silnej woli może i musi się udać.

Następnie powiększa się liczbę biorących udział, tak, że trzech występuje na każdej stronie, aby w ten sposób ze sobą walczyć; przytem należy uważać, aby wspólnie grający nie przeszkadzali sobie nawzajem.

Stojący najbliżej ma obowiązek i prawo podbić piłkę. Każdy powinien sam ćwiczyć podbijankę do ściany lub na wolnem powietrzu.

---

**Podbijankę o ścianę** urządzamy w podobny sposób naprzeciw gładkiej ściany, na której prowadzimy dolną granicę, linię poziomą wysokości na 1 m od ziemi; po-

dobną granicę oznacza się na ziemi w odległości 2 do 3 kroków od ściany, oprócz tego oznacza się dwie linje prostopadłe w odległości 5 do 6 metrów od siebie, które są granicami bocznymi.

Gracze z obu partyj naprzemian rzucają piłkę za każdym razem w sposób opisany przy podbijance; piłkę ma się trafić, zanim spadła na ziemię, lub z pierwszego kozła. Oprócz tego ma piłka uderzyć o ścianę między granicami bocznymi i ponad granicą dolną, a zarazem ma odskoczyć poza pociągniętą linję na ziemi. Gdy się nie wypełni tych żądań lub nie trafi się piłki, tak jak powiedziano, otrzymuje przeciwna strona za każdy raz 1 punkt na swoją korzyść, a kto ma 12 punktów, zwycięża. Co do lewej ręki to obowiązuje to, co wyżej powiedziano.

**W Parkówce** występuje naprzeciw siebie 14 do 20 uczestników, podzielonych na równe partje. Najpierw wybiera się dwóch przewodców i ci wybierają pokolei współgrających tak, że powstają dwie równie silne partje. Po dokonaniu tego wyznacza się prostokątną płaszczyznę (park), której dłuższe boki mają 2'30 do 2'55 *m* a krótsze 0'82 *m*.

W przedłużeniu parku, w odległości 14 kroków wbija się w ziemię palik. Znak ten, nazwany oparciem, oznacza granicę między wewnętrzną i zewnętrzną stroną. Linja graniczna biegnie równoległe do krótszego boku parku, wewnętrzna strona jest zwrócona do parku, a zewnętrzna po przeciwnej stronie granicy. Najbliższy oparcia bok parku nazywa się przodem, a drugi krótki bok tyłem. Długie boki nazywają się żerdkami.

Wszyscy zewnętrzni kolejno jeden po drugim przystępują do palika, aby rzutem piłki trafić park.

Zresztą zewnętrzni pod dowódcą ustawiają się poza linją graniczną, aby można zatrzymać piłkę rzuconą ręką lub kopniętą przez wewnętrznych.



Wewnętrzni ustawiają się tak, aby jak najlepiej zatrzymać piłkę w podobny sposób, po drugiej stronie granicy. Jeden z wewnętrznych jest parkowcem, a miejsce jego jest zaraz ztyłu poza parkiem.

Jego zadaniem głównym jest zatrzymać rzut. Robi on to dłonią lub nogą, odbijając piłkę z pierwszego kozła z taką siłą z parku, aby spadła po drugiej stronie granicy. On sam decyduje, czy korzystnie jest odbić silniej lub słabiej, a także o kierunku, jaki ma nadać piłce. Zresztą ma on takie same zadanie, jak jego współtowarzysze, mianowicie zatrzymać piłkę powracającą od zewnętrznych w swoim pobliżu.

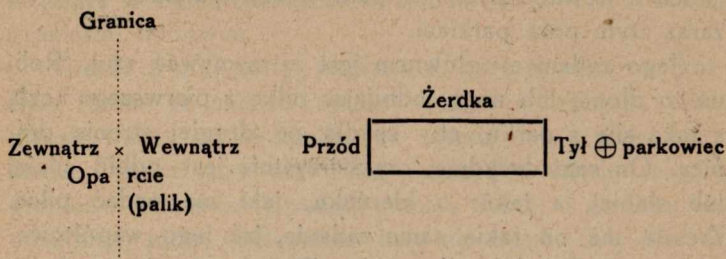
Rzutu, który nie trafił parku, nie należy zatrzymywać, gdyż to jest błąd, o którym głośno parkowiec daje znać.

Błędem jest także, gdy piłka trafi którąkolwiek granicę parku boczną, przednią lub tylną przy rzucie lub przy odbijaniu. Parkowiec może jednak, gdy zechce, przyjąć piłkę, błędnie rzuconą, lecz musi w podobnym wypadku zawołać: Dobra!

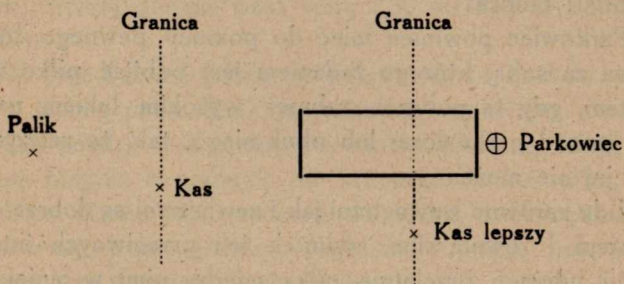
Parkowiec powinien mieć do pomocy pewnego towarzysza za sobą, którego zadaniem jest odbijać piłkę zpowrotem, gdy ta podczas zabawy wysokim łukiem przejdzie ponad parkowcem lub obok niego, tak, że zatrzymać sam jej nie może.

Gdy zarówno wewnętrzni jak i zewnętrzni są dobrze wyćwiczeni i równie silni, wskutek ich przeciwnych interesów i uderzeń przelatuje piłka między nimi w mniej lub bardziej wysokich łukach. Prędzej czy później nie uda się wewnętrznemu zatrzymać piłki, tak, że ona więcej aniżeli jednym kozłem odbije się od ziemi gdziekolwiek bądź wewnątrz granicy. Gdzie piłka została zatrzymana lub sama stanęła, tam robi się znak, nazwany kas. Toczącą piłkę można jedynie zatrzymać, a nie wolno jej odbijać lub

kopać napowrót. Odbicie lub uderzenie takiej piłki robi zamieszanie w zabawie.

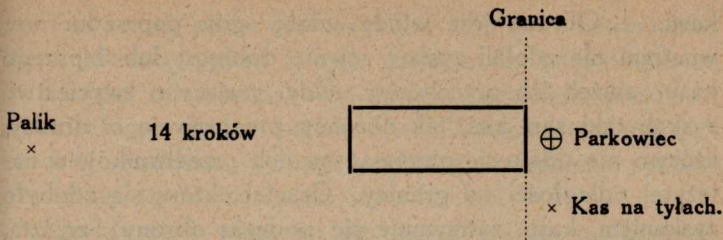


Wtedy posuwa się granicę do tego znaku kas i według tego ustawia się zewnętrznych i wewnętrznych. Potem podejmuje się zabawę na nowo przez to, że z kolei zewnętrzny wykonuje swój rzut zawsze z palika i zabawę prowadzi się dalej w podobny sposób, aż wszyscy zewnętrzni wykonają swój rzut; starając się przytem mianowicie o coraz lepszy rzut kas.



Granicę posuwa się z każdym nowym kasem i zawsze równolegle do przodu i tyłu parku. Podczas zabawy zdarza się, że piłka stanie z tyłu parku. Jest to najkorzystniejszy rzut, gdyż lepszego rezultatu jednym rzutem zewnętrzni nie mogą osiągnąć.





Gdy się zdobyło kas z tyłu parku, następuje zmiana między zewnętrznymi i wewnętrznymi, także wtedy, gdy kilku grających i przewódca nie zrobili jeszcze swego rzutu. Zewnętrzni stają się wewnętrznymi, aby bronić kasu, który dopiero co zdobyli. Dzieje się to w ten sposób, że mają starać się podczas dalszego trwania zabawy w sposób wyżej opisany, aby zatrzymać piłkę zewnątrz granicy, która teraz przechodzi przez tył parku. Przy rzucie wtył posuwa się granicę zawsze do tylnej strony parku a nie do samego znaku, na co powinni uważać zarówno zewnętrzni jak i wewnętrznymi, aby się najkorzystniej ustawić po obu stronach granicy.

Kas z tyłu zdarza się, gdy parkowiec nie zatrzymał lub nie odbije piłki zpowrotem, gdy piłkę poruszył parkowiec w inny sposób, a nie uderzeniem — tak więc gdy piłka dotknęła jego ubrania — gdy nie wybije piłki, jak wyżej powiedziano, gdy podczas zabawy po pierwszym koźle dotknie ziemi poza parkiem, gdy piłka wtoczy się poza park, gdy więcej aniżeli jeden z zewnętrznych poruszy lub zostanie dotknięty piłką.

Przed każdym zaczęciem piłka znajduje się po stronie zewnętrznych i będący na turze zewnętrzny wykonuje swój rzut; także wtedy, gdy nie osiągnięto żadnego kasu, następuje zmiana, jeżeli wszyscy zewnętrzni wykonali swoje rzuty. Zewnętrzni więc muszą starać się, aby obronić stanowiska, które sobie przygotowali, nie zyskawszy żadnego

kasu. — Obrona jest wtedy udaną, gdy poprzedni wewnętrzni nie zdołali zyskać równie dobrego lub lepszego kasu, aniżeli ich przeciwnicy. Gdy grający o zwycięstwo zyskali taki sam kas, jak obrońcy, przegrywają ci drudzy, którym nie udało się utrzymać swoich przeciwników w należytej odległości od granicy. Granicę, którą się zdobyło zyskaniem kasu, zatrzymuje się podczas obrony; zresztą, podbija się z palika w ten sam sposób i w odpowiednim porządku.

Gdy ukończono wszystkie podbicia lub zyskano lepszy kas, przerywa się zabawę i zewnętrzni liczą 10 punktów na swoją korzyść. Gdy wewnętrzni zdołają obronić swój kas, wtedy liczą sobie 10 punktów.

Potem przesuwają się granicę do palika i zewnętrzni pozostają zewnętrznymi dla nowego okresu zabawy z nowymi rzutami i t. d. zgodnie z poprzedniem, także o ile zyskali kas w tyle parku, aż do zdobycia nowego zwycięstwa. I tak dalej trwa zabawa przy zmianie zewnętrznych i wewnętrznych, aż którakolwiek strona doliczy do 40 zyskanych punktów. 30 nazywa się „pełne“.

Gdy się tak zdarzy, że nie uzyska się żadnego kasu, liczą ci, którzy najpierw byli (na) zewnątrz, turę na swoją korzyść, gdy im się udało obronić granicę lub przeszkodzić przeciwnikom w przekroczeniu tejże, zupełnie tak, jakby chodziło o obronę kasu.

Oprócz przytoczonych już błędów, należy na to uważać, że jest błędem, gdy kto z tej samej partji ponownie dotknie piłki, zanim któryś z przeciwników jej nie podbił. Taki błąd przeszkadza dalszemu podbijaniu piłki, a najbliższy zkolei powinien zrobić swój rzut kas lub rzut karny. Gdy popełnił błąd parkowiec, lub inny wewnętrzny na swoją szkodę, liczy się to za „kas w tyle“ zgodnie z tem, co powiedziano, gdy bezpośrednio więcej, aniżeli jeden wewnętrzny, dotknie piłki.



Ten rodzaj parku jest zwykłym albo prawdziwym parkiem, nazwany także tylnym parkiem dla odróżnienia od trudniejszej odmiany zabawy, zwanej „przednim parkiem“, w której gra dwóch parkowców. Ostatnia odmiana jest bardziej zawikłana, wymaga większego wyrobienia i należy przerabiać ją po należytem wyćwiczeniu.

Zwykły park odznacza się wogóle silnem podbijaniem i wysokimi łukami, lecz niekiedy położenie gry jest takie, że bardzo krótkie łuki są potrzebne.

Bardziej szczegółowe przepisy zabawy poznaje się w miarę doświadczenia. Wszyscy, którzy oddają się tej zabawie, nabierają do niej zamiłowania i są jej wielkimi zwolennikami. Dlatego wskazanem jest, aby każdy starał się usilnie o ogólne rozpowszechnienie tej gry w granicach kraju.

**Palonka** jest zabawą podobną do angielskiej zabawy Rounders. Amerykański Base-Ball prawdopodobnie od niej pochodzi. Przybór: zwykła piłka i palestra drewniana. Terenem zabawy jest pięciobok równoboczny, niekiedy czworobok o bokach długości około 20 kroków. Każdy róg najlepiej oznaczyć wbitemi palikami, które wystają na dłoń lub więcej z ziemi, lub kamieniami i innymi przedmiotami.

Liczba biorących udział dochodzi do tuzina lub więcej, podzielonych na dwie partje, które są naprzemian wewnętrznymi lub zewnętrznymi.

Wewnętrzni ustawiają się blisko tego kąta, z którego rzuca się piłkę i oni stają się zkolei bijącymi.

Zadaniem wewnętrznych jest bić wysoko idące kamy i po każdym podbiciu obieć naokoło pięcioboku lub jego części.

Zewnętrzni mają rozmaite zadania, jeden jest podającym, drugi strażakiem, a wszyscy mają chwytać piłkę; ten, który złapał kampe, woła głośno: „kampa“, wtedy wewnętrzni, biegnący pomiędzy wspomnianymi rogami, muszą powrócić

do rogu, który ostatnio opuścili. Potem mogą oni biegnąć dalej po podbiciu przez następnego towarzysza i t. d.

Miejsce podbijającego jest w wierzchołku kąta, skąd ma się podbijać piłkę, którą podaje ze środka boiska jeden z zewnętrznych, zwany podawaczem.

Podawacz podaje ze środka boiska piłkę, wołając do podbijającego: „Gotowy!“ rzutem poziomym potrzebnym dla podbicia piłki. Dlatego piłka musi iść możliwie poziomo.

Podbijający nie potrzebuje i nie musi podbijać źle podaną dla podbicia piłkę. Lecz kiedy już podbija, powinien dać możliwie daleką kampę. Gdy trafił piłkę, staje się biegaczem i ma biegnąć w prawo lub w lewo według umowy. Drogę obiera poza kątami, przy których ma ręką lekko dotknąć znaków, wzdłuż boków pięcioboku jak daleko tylko zdoła, zanim piłka dostanie się do strażaka, który powinien stać na jednej mniej więcej linji z podawaczem i podbijającym trzy do czterech kroków nazewnątrz kąta, w którym ten ostatni stoi.

Bijący staje się bezwarunkowo biegaczem po drugim uderzeniu, także, gdy nie trafił, musi zachować się według tego, co powiedziano poprzednio o biegaczach. On może czekać na kampę następnego bijącego, aby biec.

Strażak ma chwycić piłkę, którą podbijał bijący, ale której nie trafił, tak szybko, jak to potrafi uczynić i bezpośrednio potem dotyka nią znaku wewnątrz kąta, z którego podbijający bije. Gdy piłka dotknie znaku, strażak woła: „Spalony“ („Skuty“), gdy który z bijących znajduje się między dwoma kątami obwodu boiska.

Wewnętrzny, który znajduje się pomiędzy dwoma kątami, gdy strażak, zgodnie z tem, co wyżej postanowiono, zawoła: „Spalony“, ma, tak jak wyżej powiedziano o „kampie“, powrócić do tego kąta, z którego ostatnio przyszedł i tam oczekiwać na dobrą kampę, aby biec dalej.

Wewnętrzny więc może biec nietylko po swoim pod-



biciu, lecz także po podbiciu któregokolwiek bądź wewnętrznego, lecz zawsze zgodnie z tem, co powiedziano o wołaniu: „kampa“ i „spalony“.

Gdy wszyscy wewnętrzni podbijali, biegali i powrócili do punktu wyjścia, następuje zmiana między zewnętrznymi i wewnętrznymi.

Gdy się zdarzy, że jeden lub kilku nie zdołało na kampę ostatniego bijącego dobiec, ma się wybrać jednego (wybawiciela), aby na nowo podbijał. Otrzymuje prawo trzykrotnego podbicia, lecz będący zewnątrz jak zarówno on sam mają biec po pierwszej kampie i wszyscy mają dostać się do mety, zanim piłka zostanie złapana lub strażak krzyknie „spalony“. Jeżeli mu się to nie uda, to zewnętrzni liczą sobie tyle punktów na swoją korzyść, ilu było przy ostatniej nieudanej próbie dostania się do mety.

Po zmianie, wskutek której zewnętrzni byli wewnętrznymi i naodwrot, prowadzi się dalej zabawę w sposób podobny do wyżej opisanego. Byli zewnętrzni mają się teraz z kolei starać prześcignąć swoich przeciwników i gdy wszyscy nowi wewnętrzni przeprowadzili swoje zadanie, mają obie strony porównać swoje zyskane korzyści według następujących reguł:

Zewnętrzni liczą 1 punkt za każdą złapaną kampę. Zewnętrzni liczą 2 punkty za każde podanie, gdy bijący uderzył, lecz nie trafił.

Zewnętrzni liczą 1 punkt za każdego biegacza, znajdującego się między dwoma kątami, kiedy zawołano „spalony“.

Gdy obie strony mają równą liczbę punktów, zwycięża ta partja, która ma większą liczbę złapanych kamp.

---

**Skandynawka** jest zabawą znaną w całej Skandynawji w rozmaitych formach, lecz którą uprawia się w różnych miejscach pod rozmaitemi nazwami. Biorących udział jest 8 lub 12 czasem więcej, podzielonych na dwie partje.

Każda partja ma swego przewodcę, który wybiera i ustawia członków w swojej partji. Przewodcy losują pomiędzy sobą, kto ma być wewnątrz lub zewnątrz. Inny sposób wybijania się jest ten, że przewodcy rzucają palestrę i mierzą potem zdołu palestry do góry, kładąc rękę ponad rękę; kto ma najwyższy chwyt ma stanowisko wewnątrz. Gdy chwyt jest bardzo wąski, można żądać trzykrotnego zamachu palestrą ponad głową, a gdy to się przewodcy uda, zostaje ze swoją partją wewnątrz, a drudzy przechodzą nazewnątrz.

Jako boisko służy równy trawnik, na którym odmierza się i zaznacza miejsce zabawy dwiema równoległymi linjami 50 do 75 kroków długimi (krótsze dla dzieci). Jedna linja jest celem zewnętrznym, a druga wewnętrznym. Miejsce zabawy powinno być szerokie na 20 do 30 kroków. Przybór: zwykła skórzana piłka o przekroju 7.5 cm i palestra dla jednej lub dwu rąk od 1 m lub dłuższa (krótsza dla dzieci), równomiernie zwięzająca się i przystosowana do ujęcia w rękę.

Zadaniem wewnętrznych jest pokolei i porządku podbijając kamy, biec potem do zewnętrznej linji i powracać do wewnętrznej.

Zewnętrzni mają mieć jednego jako podawacza przy linji wewnętrznej, a drugiego z tyłu linji wewnętrznej, aby uważać na tylne kamy i pomagać podawaczowi, dostarczając mu piłkę; jeden powinien stanąć między znakami, aby chwycić krótkie kamy lub posyłać piłkę wedle potrzeby nazewnątrz lub wewnątrz; drugi powinien stanąć przy zewnętrznym znaku, a reszta rozstawia się nazewnątrz i trochę po bokach, aby chwycić dalekie kamy i szybko wrzucać piłkę do celu. Przewodca ustawia swoich ludzi na tych stanowiskach zawsze stosownie do ich zdolności w chwytaniu kamy, kuciu, bieganiu i rzucaniu.

Po ustawieniu wszystkich w ten sposób, zaczyna się grę tem, że podawacz rzuca w górę piłkę pomiędzy siebie



i tego, który ma ją podbić. Ten ostatni nie powinien podbijać piłki, o ile nie została mu dobrze podana. Każdy wewnętrzny ma prawo do trzech uderzeń, lecz nie jest zmuszony do wykonania wszystkich trzech. Kiedy podbił zupełnie dobrą kampę, to biegnie do celu, gdy jego kampa jest nie dobra, czeka on przy wewnętrznym znaku na lepsze podbicie towarzysza.

Ten, który nie biegnie po własnej kampie, lecz zostaje przy wewnętrznym celu, powinien stanąć na oznaczonym miejscu niedaleko granicy po prawej lub lewej stronie miejsca podbijania.

Biegający naraża się między dwoma celami na „skucie“ lub „ukłucie“ t. j. trafienie piłką, którą w tym celu rzuca podawacz lub inny zewnętrzny do celu, może też kuć stojący z tyłu wewnętrznego celu lub znajdujący się wewnątrz zewnętrznego celu, lecz nigdy stojący między celami. Bieg między celami musi się odbywać w granicach bocznych, t. j. szerokości boiska. Kto przekroczy granicę, powraca do znaku wewnętrznego lub zewnętrznego, zależnie od tego, z którego ostatnio wybiegł i czeka, aby przy korzystnej sposobności ponowić bieg.

Kto chwycił kampę i bezpośrednio potem rzuca piłkę, aby skuć, lecz nie trafił, „traci kampę“; tego skucia nie wolno liczyć.

Wewnętrzni pokolei podbijają swoje kamy i biegną pomiędzy znakami zewnętrznym i wewnętrznym. Porę do biegu z celu wybiera sobie każdy sam według własnego upodobania.

O ile kto zostanie skuty, wychodzą wszyscy wewnętrzni, a ci z zewnętrznych, którzy są najbliżej piłki, starają się gorliwie możliwie najszybciej chwycić ją dla skucia któregoś z nowych wewnętrznych, który jeszcze znajduje się między celami; takie skucie i odkucie może się kilka razy po sobie powtarzać.

Gdy dwa odkucia udadzą się, a ta partja, która najpierw została skuta, odkuje się zpowrotem, lecz bezpośrednio potem zostanie skuta, traci skuta partja swoje kamy, które poprzednio zdobyła. Kamy traci się zatem przez nieudane odkucie się, również i te, które się schwytało bezpośrednio przed nieudanem skutiem.

Żadnemu z zewnętrznych nie wolno dotykać piłki po skutiu lub także podczas zabawy w inny sposób, aniżeli samą palestrą w oznaczonym porządku.

Innym sposobem wejścia do środka jest schwywanie trzech kamp. Gdy trzecia kampa została złapana, następuje przerwa w zabawie, a ten, który złapał trzecią kampę, zatrzymuje piłkę, aż wszyscy towarzysze przejdą do wewnętrznego celu, wtedy oddaje piłkę temu z nowych zewnętrznych, który ma być podawaczem. Zabawa rozpoczyna się na nowo wtedy dopiero, kiedy wszyscy zajęli swoje stanowiska.

Zewnętrzni i wewnętrzni zmieniają się co pewien czas, co godzinę lub częściej, co przed zaczęciem zabawy się ustanawia. Liczba złapanych kamp oraz ilość przebiegów pomiędzy celami rozstrzyga przy obliczaniu punktów.

Np. liczba biorących udział po każdej stronie = 6.

Jedna strona = *A* złapała 7 nie odkutych kamp i 4 z uczestników przebiegło 3 razy, a pozostali 2 przebiegli tylko dwa razy; z tego ma ta partja  $7 + 12 + 4 = 23$ .

Odkutych kamp się nie liczy. Natomiast kamy złapane, zanim szczęśliwe skutie się nadarzyło, liczą się, chociaż zewnętrzni nie weszli do środka z powodu liczby złapanych kamp.

O ile partja *B* także ma 23, wtedy większa liczba schwypanych kamp daje zwycięstwo i o ile zarówno liczba kamp i biegów była równą po obu stronach, to zwycięża ta strona, która się wewnątrz dłużej utrzymała.

W niektórych miejscach nie liczą złapanych kamp;



lecz dobrze złapana kampa świadczy zarówno o szybkim zauważeniu, prędkim działaniu i zręczności, co uznać należy. Dlatego powinno się zachęcać do tej zręczności.

Inne zabawy z piłką, które należy przerabiać, są: **Rzucanka w kole** i **Rzucanka** (rzut ze zmianą stron); **piłka uszata** (lecz ze zmianą lewej i prawej ręki).

### Zabawy z rzutami.

Rzucać „**boccię**“ Warpą, do czego służą okrągłe, płaskie kamienie o grubości 3 *cm* nieco cieńsze nazewnątrz na samym obwodzie o średnicy około 12 *cm*. Wybór kamienia ze względu na ciężar i wielkość zależy zupełnie od skłonności i możliwości właściciela.

Zabawa odbywa się między dwiema przeciw sobie występującymi partjami. Jako celu dla rzutów używa się dwóch palików lub krótkich kijów, które wsadza się w ziemię w odległości 15 *m* od siebie, także dwa kręgle mogą być z korzyścią użyte. Boisko powinno być porośnięte trawą o dość równej powierzchni.

Współ- i przeciwgrający zbierają się koło palika, znaku. Nazywa się lewym palikiem dlatego, ponieważ rzut z tego znaku wykonujemy lewą ręką w stronę drugiego palika, który z podobnych względów nazywa się prawym, od którego wykonuje się rzut prawą ręką do lewego palika.

Kamień obejmuje się wielkim palcem zgóry, trzema palcami zdołu, a palcami wskazującym zewnątrz obwodu kamienia.

W postawie wyjściowej dla rzutu staje się prawą nogą (l.) wprzód w kierunku celu, wtedy lewa (pr.) ręka wykonuje rzut. Druga stopa (tylna) jest pod kątem prostym zwrócona do przedniej w odległości około dwóch stóp, w wyroku wskos. Pięty powinny stać na linii prostopadłej do celu. Tylną rękę obejmującą kamień, należy wyprostować.

wać wprzód w kierunku celu, ku któremu mierzymy, kierując wzrok ponad kamień. Fig. 272.

Tułów powinien być tak zwrócony w prawo (l.), aby ręką lewą (pr.) z wyprostowanym ramieniem można było swobodnie zamachnąć lub przenieść pionowo obok ciała.

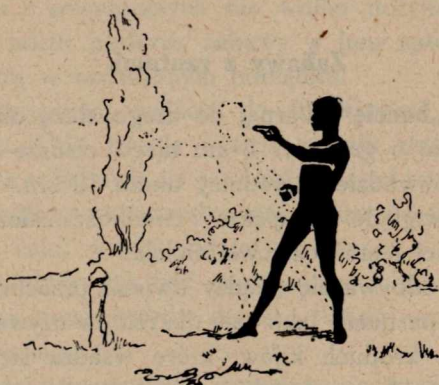


Fig. 272.

Przednią (wolną) rękę przenosi się niekiedy przy mierzeniu wprzód na kamień lub pod niego. Całe ciało powinno być wyprostowane bez sztywności.

W tej postawie wyjściowej ramieniem wykonujemy wahnięcie wdół, wtył i znowu wprzód, zanim nastąpi sam rzut. — Z początku powtarza się ten ruch wahadłowy kilka razy, aż uzyskamy zupełną pewność w przenoszeniu ramienia w płaszczyźnie pionowej.

Rzut wykonuje się przez silny zamach ramienia, przenosząc tylny bark do przodu i silnie zwracając ciało, które przytem pochyla się wprzód jak do wypadu; nieraz wykonuje się wspomniany zwrot tak silnie i szybko, że wykrok wprzód tylną nogą jest naturalnem następstwem. Fig. 272 i 272 a.



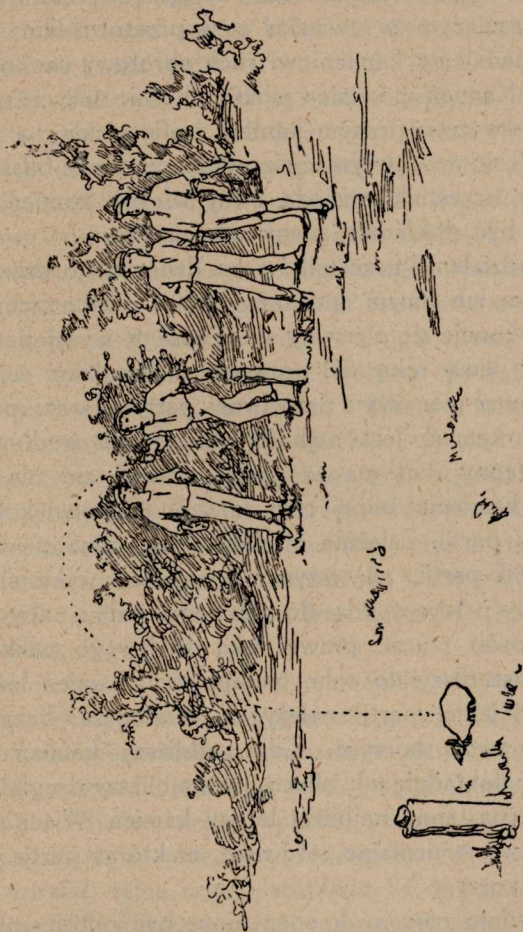


Fig. 272a.

Kamień wyrzuca się w tym momencie, gdy przednia ręka z największą szybkością znowu przychodzi do linii celowania. Przytem przez lekkie ściągnięcie ręki wtył palcem wskazującym w związku z wyprostowaniem palców dolnych nadajemy kamieniowi ruch obrotowy naokoło własnej osi. Kamień powinien spaść skośnie tak, że przedni łuk najpierw zewnętrznym kantem trafia ziemię, a kamień po spadnięciu ma zatrzymać się odrazu możliwie blisko celu.

Każdy uczestnik posiada swój własny kamień, który powinien być dokładnie znany właścicielowi.

Po podzieleniu uczestników na dwie partje oznacza się losowaniem lub innym sposobem, która partja zaczyna. — Potem wykonuje się pierwszy rzut według wyżej podanych przepisów lewą ręką do prawego palika jako celu. Następnie rzuca pierwszy z przeciwnej partji. Teraz sprawdza się, który kamień jest najbliżej celu, gdyż według przepisu, następny rzut ma ta partja, której się nie udało umieścić kamienia bliżej celu, aniżeli jakikolwiek kamień przeciwnej partji. Zależnie od tego więc rzuca się naprzemian wśród partji, aż wszyscy uczestnicy wykonali swój rzut, wtedy wszyscy idą do prawego palika, aby w podobny sposób rzucać prawą ręką do lewego palika jako celu. Przyszedłszy do celu, badają, czy kamień leży najbliżej i do jakiej partji należy, a ta wtenczas liczy jeden punkt na swoją korzyść. Gdy najbliższy kamień jednej partji jest dokładnie tak blisko, jak najbliższy drugiej partji, rozstrzyga następny najbliżej leżący kamień. W ten sposób trwa zabawa, zmieniając cel i rękę, aż któraś partja uzyska na swoją korzyść 12 punktów.

Poprzednio rzucony kamień może być odtracony przez następny rzut; wtedy liczy się kamień najbliżej celu. — Gdy palik, sam cel, zostanie zwalony, liczy odpowiednia partja dwa punkty na swoją korzyść. Gdy obie partje zwałą palik, to partja, której kamień zatrzymał się naj-



blżej celu, liczy sobie jeden punkt i t. d. Gdy jedna partja wykona wszystkie swoje rzuty i nie uda się jej prześcignąć najlepszemu rzutu drugiej partji, powinna ta ostatnia dokończyć rzuty, które jej pozostały, aby o ile to możliwe, zwalić palik.

Ruchy ciała w „*boccii*“ są bardzo dobrymi ćwiczeniami dla wyrobienia ciała. Składają się bowiem na te ruchy dobre co do formy i silne naprzemianstronne ruchy tułowia, silnie oddziaływające na ramiona i łopatki ruchy zamachowe (procne), bardzo korzystne ćwiczenia w celowaniu zarówno oka jak i ręki; wogóle cała postawa wpływa dodatnio na dobre trzymanie ciała. Koniecznym warunkiem jest wykonywanie zabawy jedną i drugą stroną ciała.

**Rzut tyczką i oszczepem.** Postawa początkowa bardzo podobna do post. w „*boccii*“ Warpie, lecz odległość między stopami zwiększa się do  $2\frac{1}{2}$  st.; wskutek skrętu tułowia tylna łopatka jest silnie wtył podana, zaś tylną rękę, trzymającą tyczkę lub oszczep w położeniu poziomem do celu, należy przenieść całkowicie wtył z zupełnie wyprostowanym ramieniem, przednią rękę zaś wyprężyć wprzód w kierunku celu; tylna noga jest ugięta, a przednia prawie prosta. Fig. 221.

Rzut przygotowuje się, przenosząc kilka razy ciało wprzód do postawy wypadnej, przyczem stopy pozostają spokojnie w postawie pierwotnej przy zupełnym zwrocie tułowia, tak, że tylna strona z barkiem i wyciągniętym ramieniem przenosi się możliwie daleko wprzód, podczas gdy przednią stronę cofa się w przeciwnym kierunku. Przy przenoszeniu ciała wprzód, tylną nogę prostujemy a uginamy przednią. Por. fig. 221. Potem następuje zmiana między tą postawą a postawą początkową kilka razy, aby wyćwiczyć dokładnie poziome przenoszenie oszczepu po tej samej linii. Lewą stroną i ręką powinno się osiągnąć taką samą wprawę jak prawą stroną; zmiana następuje na rozkaz: *Lewa (pr.)*

*ręka!* Z początku staramy się wyłącznie o dokładność formy ruchu, dlatego szybkość samego zwracania tułowia i przenoszenia ręki może zwiększać się jedynie w miarę równoczesnego zachowania dobrej formy. — Gdy forma ruchu została zrozumiana i wyćwiczona i zarazem uzyskano szybkość, kończy się opisany ruch rzutem oszczepu; do tego potrzebna jest znaczna siła, którą stopniowo wyćwiczamy. Ćwiczenie składa się z trzech poszczególnych części: postawy początkowej, przenoszenia ciała wprzód i wtył, i przenoszenia ciała wprzód i rzutu oszczepu.

1. Oddział z 20 do 30 uczniów ustawia się w jednym szeregu w odstępach na długość tyki lub oszczepu. Tyczkę chwyta się lewą ręką, i stajemy w post. początkowej na rozkaz: *W post. począt.* — *Stań!* Fig. 221. Na liczenie prowadzącego *Raz!* następuje postawa wypadna, jak wyżej opisano. Na *Dwa!* wraca się do postawy początkowej. Te dwa ruchy powtarzamy więcej razy na zmienne liczenie. Po wykonaniu każdego ruchu poprawiamy błędy w postawie. W ten sposób prowadzi się dalej, 5—6 razy powtarzając ćwiczenie, poczem na rozkaz przenosimy oszczep do prawej ręki. — Ćwiczenie to można również przerabiać w sali.

2. Dla następującego ćwiczenia odlicza się do dwóch i dwójki robią 20 lub więcej kroków wprzód, następnie wtył zwrot i kryją na jedyńki. Tylko jedyńki są zaopatrzone w tyczki; trzymając je w lewej ręce. Jedyńki stają w post. począt. na rozkaz: *Stań!* Potem ćwiczymy jak opisano na liczenie *Raz! Dwa!* co powtarzamy tak długo, dopóki wykonanie nie jest zupełnie dobre, a wkońcu na *Trzy!* z siłą rzucamy tyczki do naprzeciw stojących dwójek.

Następnie biorą dwójki tyczki do lewej ręki, uważają na równanie w szeregu i czekają na rozkaz: *W post. począt.* — *Stań!* poczem wykonują ćwiczenie według wyżej



podanego opisu. Jedyńki i dwójki powtarzają potem w podobny sposób rzut prawą ręką i t. d.

Gdy przez takie ćwiczenie dojdzie się do wprawy, następuje:

3. Ćwiczenie, zupełnie podobne do 2, lecz bez powtarzania zmiany między postawami. Rzut wykonuje się bezpośrednio z post. pocz. na rozkaz: *Dwa!* Samo przez się rozumie się, że wyżej ustanowionej zmiany używania obu rąk należy dokładnie przestrzegać przy wszystkich ćwiczeniach. — Dwa ostatnie ćwiczenia musi się ćwiczyć na wolnym powietrzu i zawsze w uporządkowanym szeregu dla uniknięcia nieszczęśliwych wypadków.

Rzut, wykonywany w tem ćwiczeniu, jest zasadniczo różny od rzutu w „boccii“, który właściwie ma za zadanie wzmocnić siłę zamachową ramienia. Natomiast oszczep nabiera pędu przez siłę mięśni ramienia, którą zwiększa się przez rzucenie całego ciała wprzód od tylnej pięty, aż do barku przy szybkim i zupełnym zwrocie całego tułowia, ramię działa tutaj podobnie jak proca, którą można kierować. Rzut, w ten sposób wykonany, jest najsilniejszym naprzemianstronnym ruchem tułowia, jaki wogóle znamy. To jest najsilniejszym argumentem, że ćwiczenie musi być wykonywane równomiernie w obie strony.

Przy korzystnych warunkach należy ćwiczyć rzut oszczepem do celu, inaczej trzeba się zadowolić rzutem w dal.

### Zabawy bieżne.

**Bieg wolny.** Bawiący się wybierają dwóch przewodców, którzy naprzemian dobierają sobie pomocników. Każda, w ten sposób powstała partja powinna wynosić najmniej 8, najwyżej 20. Każdy przewodca zakłada swoje gniazdo, równoległe do przeciwnego, w odległości 25 do 35 metrów od niego. Przestrzeń między gniazdami, która

jest boiskiem dla bawiących, powinna być regularnym prostokątem o szerokości 20 do 25 m.

Ziemia ma być zupełnie równą; gdyby była pochylona, muszą granice gniazd biegnąć z pochyleniem ziemi.

Przewódcy losują gniazda, następnie wyznaczają więzienie w odległości trzech kroków od granicy własnego gniazda, po zewnętrznej stronie niedaleko prawej granicy boiska.

W zabawie chodzi o złapanie niewolnika i o ile możliwe uwolnienie już złapanych więźniów. Przez dotknięcie, lub uderzenie ręką zostaje złapany. W zabawie tej niema żadnych zapasów.

Główna reguła zabawy brzmi: Kto wyszedł z gniazda, może jedynie tego uderzyć, który wcześniej wyszedł z przeciwnego gniazda. Dlatego jest bardzo wskazaniem dla każdego, aby uważał na swój stosunek w tym względzie do innych bawiących się nietylko do przeciwników, lecz także do własnych współtowarzyszy. Nikt nie powinien więc wychodzić z gniazda przedwcześnie, lecz dopiero wtedy, kiedy może czegoś dokonać, wtedy zaś powinien dokonać dzieła z uwagą i szybkością i z największą stanowczością, aby następnie powrócić do własnego gniazda.

Zresztą obowiązują następujące reguły: przewódca wyznacza tego, który najpierw wychodzi z gniazda dla rozpoczęcia gry; wtedy wyznaczony biegnie łukiem popod granicę przeciwną, aby wywabić (ścigacza) prześladowcę, który z kolei wywabia kogoś z przeciwnego gniazda, i t. d.; ci więc, którzy wybiegli, powracają do swego gniazda, aby, gdy się okaże potrzebne, byli gotowi do ponownego wybiegnięcia.

Złapany ma sam pójść do więzienia niedaleko przeciwnego gniazda i jedną nogą staje w więzieniu, a drugą tak daleko, jak tylko może wzdłuż długiej granicy.

Jeśli który z jakiegoś powodu wychodzi poza granice



boczne, jest tem samem złapany i idzie na zawołanie do więzienia.

Po schwyтaniu nowego jeńca, zajmuje on miejsce poprzednika w więzieniu, a jeńcy tworzą w ten sposób łańcuch, tak, że każdy następny dotyka swoją przednią nogą tylnej nogi poprzednika, a prócz tego, trzymają się za ręce; im więcej jeńców, tem bardziej zbliża się pierwszy do własnego gniazda.

Jeńców, stojących *zupetnie* spokojnie, jak wyżej podano, uwalnia się, jeśli dotknie ich ktoś z własnej partji, nie dotknięty przez przeciwnika i który później wyszedł ze swego gniazda. Warunkiem uwolnienia jeńca jest, aby łańcuch nie był przerwany; gdy się urwie gdziekolwiek lub jeśli ostatni jeniec podniesie nogę, która miała stać we więzieniu, zanim dotknięcie nastąpiło, wtedy uwolnienie jest nieważne; uwalniający ma tylko lekko uderzyć pierwszego jeńca, i wszyscy zostają uwolnieni, gdy przestrzegali wyżej podanych przepisów; gdy jeńca schwyтano lub uwolniono, przerywa się zabawę na chwilę, aż wszyscy udadzą się na swoje miejsce do gniazda lub do więzienia, następnie ten, który uwolnił lub schwyтał jeńca, napowrót rozpoczyna zabawę, wybiegając ze swego gniazda, aby wywabić kogoś z przeciwnej strony.

Za każdym razem następuje więc jedna czynność, że tylko jednego jeńca można złapać; lecz wszyscy jeńcy, jak powiedziano, mogą być uwolnieni z tego samego więzienia.

Partja, która schwyтała trzech jeńców, zwycięża, o ile przeciwna strona nie ma żadnego jeńca, gdyż należy porównywać liczbę jeńców w więzieniach, a dla zwycięstwa wymaga się, aby było o trzech więcej jeńców, aniżeli po przeciwnej stronie.

Cały przebieg gry składa się z trzech części, a partja, która wygrała dwie, zwycięża.

Posiadający sprawność i należyłą ostrożność mogą w tej grze, w celu ratowania się z przykrego położenia, lecz tylko w tym wypadku wskoczyć do gniazda przeciwników, zażywając w niem swobody, lecz ten, kto bez takiej potrzeby wbiega do gniazda przeciwników, jest tem samem schwytanym. — Są dwa sposoby powrotu do swoich dla szukających schronienia w gnieździe przeciwników. Jeden bardzo prosty, pozwala zbiegowi bez przeszkody powrócić do własnego gniazda i potem brać udział w zabawie z towarzyszami. — Drugi sposób jest bardziej zawikłany. Zbieg może być w powrocie uderzony i dlatego musi uciekać; w takim wypadku powinien być należycie pilnowany przez jednego lub dwóch strażników, którzy mają za zadanie uderzyć go, jak tylko w powrocie przekroczy granicę gniazda; żąda się także przytem, aby strażnik później opuścił gniazdo. Uciekający przy zastosowaniu tej ostatniej reguły ma prawo w drodze pierwotnej uwolnić jeńców. — Jasne jest, że ten, który wszedł do gniazda przeciwników i ma uciec w wyżej wymieniony sposób, powinien robić wszystko, aby oszukać swoich stróżów, aby ci najpierw przeszli granicę, a on sam bezpośrednio potem uciekł.

Nie wolno udawać się do przeciwnego gniazda bez koniecznej potrzeby.

Należy unikać wszelkich kłótni w tej, jak i w innych zabawach; lecz gdy nie może się stać zadość temu życzeniu, należy wybrać dwóch sędziów, którzy z uwagą śledzą przebieg zabawy i wydają w każdym sporze wyrok, do którego bawiący się stosują. Jeżeli pomimo tego spór trwa dalej, powinna zabawa wrócić do tego stadjum, w jakim wybuchnął spór.

Zabawa ta jest bardzo zajmująca, wymaga szybkości w ruchach, orjentowaniu się i stanowczości w działaniu. Nadaje się dla wieku lat 15 w górę. Aby zabawa stale



budziła zainteresowanie, wymaga się dokładnego zachowywania jej reguł. To obowiązuje we wszystkich zabawach, a szczególnie w takich, które mają więcej treści i wymagają wielkiej uwagi a zarazem dokładności i szybkiego działania.

Pozostałe bieżne zabawy powszechnie przerabiane: **Pies i Zając, Jastrząb i Gołębie; Bieganie na wyścigi** w przeciwnym kierunku naokoło dwóch towarzyszy, stojących w odległości 15—20 m. od siebie. **Bieganie na wyścigi** oznaczonych tą samą liczbą w kolumnie dwurzędowej, **Dwóch bije Trzeciego, Poczta przyjechała, Kot i mysz** z jednym lub dwoma ruchliwymi pierścieniami i w. i. powinny być ogólnie znane i ćwiczone na równi z zabawami lokalnymi, popularnymi w pewnych okolicach. Tu należą także zabawy ze skakaniem lub bez, jak skakanie ponad linię, obracaną wokoło przez towarzysza, stojącego w środku koła, utworzonego przez biorących udział (szczur); mogą biegać naokoło lub stać spokojnie i czekać ze skokiem, aż lina przyjdzie.

**Staruszek** jest to taniec naokoło kilku w niewielkim oddaleniu od siebie ustawionych niskich przedmiotów. Uczestnicy mają się strzec przed poruszaniem ich podczas tańca, lecz mogą sobie nawzajem utrudniać uwagę. Kto zwali przedmiot, jest staruszką i zostaje wykluczony z koła, które staje się przez to coraz mniejsze. Wkońcu pozostaje tylko zwycięzca.

Oprócz tego należy ćwiczyć zabawy, opisane w serji zabaw dla szkół ludowych Stockholmu; z tych poleca się szczególnie **Bieg kurjerski**, lecz ze zmienioną nazwą na **Bieg ze sztafetą, Piłka korkowa**, o ile można dostać przybór zabawowy, i **Walczący pierścień**. Większa część przytoczonych zabaw nadaje się zarówno dla młodzieży żeńskiej, jak męskiej, lecz naturalnie zabawy, wymagające

stosunkowo wielkiego natężenia, są bardziej odpowiednie dla męskiej młodzieży.

Do zabaw należą także **zabawy z tańcami i śpiewami**, których nie należy zaniedbywać, o ile jest sposobność dla ich ćwiczenia.

Przytem ważne jest, aby uwzględnić w nich pierwiastek uprzyjemniający i rozwijający cieleśnie, tak, aby żądaniom tym zadośćuczynić w najlepszy sposób. Naturalnie także na tem polu ma znaczenie zachowanie tego, co jest dobre pod względem narodowym i co można jeszcze bardziej rozwinąć. Zabawy taneczne wymagają niekiedy pewnej zdolności w sztuce przedstawiania. Nie należy zaniedbywać tego momentu; lecz naturalnie żądać trzeba od nauczyciela trafnego orzeczenia, aby wszystko było przedstawione w stosowny sposób bez żadnej przesady. Także i w tych zabawach należy przestrzegać gimnastycznej zasady ćwiczenia wszystkiego obustronnie.

Podczas zabaw tanecznych okazuje się pewna skłonność zbyt powolnego rytmu w śpiewie, czemu należy energicznie przeciwdziałać.

Wśród przyjemnych i pożytecznych ćwiczeń zajmują pierwsze miejsce **ślizganie się na łyżwach, jazda na nartach** („ski“) i **saneczki**. To odnosi się szczególnie do dwóch pierwszych a przedewszystkiem do jazdy na nartach, przez którą zyskuje się możliwość poruszania się w każdym terenie, o ile tylko znajduje się dostateczny śnieg. Jedną i drugą z tych umiejętności zyskuje się przez ćwiczenie i przypatrywanie się innym posiadającym większą wprawę.

**Jazdę na łyżwach** dzieli się na jazdę szybką i jazdę sztuczną. Każda wymaga dla siebie szczególnych form łyżew, lecz o ile nóż przy łyżwach nie jest za niski, za długi lub prosty, mogą zupełnie dobrze służyć obu ro-



dzajom, zwłaszcza, że nie zgadza się z ogólnym celem wychowania, aby w którymkolwiek kierunku dążyć do skrajności, lecz mieć zawsze na oku prawdziwe dobro całej młodzieży.

Z jazdą na łyżwach zawsze połączone jest niebezpieczeństwo, że młodzież dostanie się na słaby lód. Dlatego konieczne jest, aby przedtem ostrzegać albo udzielać wiadomości, jak się postępuje w takim niebezpieczeństwie, aby się z niego wyratować.

Wtedy należy postępować według wskazówek dodanych do tej książki.

Dzieci w szkole powinny otrzymać od odnośnego nauczyciela objaśnienia co do stanu lodów, znajdujących się w sąsiedztwie lub po drodze do szkoły; gdy lód jest zupełnie pewny, powinien nauczyciel zachęcać dzieci do używania łyżew w drodze do i ze szkoły. W podobny sposób stosować można nart jako pożytecznego i przyjemnego środka komunikacyjnego, gdy dostateczny śnieg pozwoli je zastosować. W cieśninach i na większych traktach wodnych zdarza się, że parowce łamią lód, wskutek tego powstaje otwarta rynna już po przejechaniu ślizgającego się po pewnym lodzie. Podobne możliwości należy zawsze brać w rachubę przy obliczaniu stopnia ostrożności w drodze powrotnej, szczególnie gdy ta ma miejsce o zmroku lub w ciemnościach. Na słabym lodzie powinno się nieść ze sobą żerdkę długą na 2 lub więcej metrów, zaopatrzoną na jednym końcu żelaznym ostrzem dla próbowania grubości lodu. Zwyczajny nóż do strugania jest także pożytecznym przyrządem, który można wbić w lód celem oparcia się. Gdy się lód załamie, używa się żerdki jako oparcia dla znajdującego się w niebezpieczeństwie, który powinien spoczywać na żerdce, położonej na poprzek dziury; w wielu wypadkach można się w ten sposób wydostać z powrotem na lód bez żadnej innej pomocy. Wydostawszy się na

słaby lód, należy zawlec się, tocząc się lub pełzając do miejsca, gdzie lód jest silniejszy.

Niekiedy nie wystarcza siebie samego wyratować; niekiedy trzeba starać się koniecznie uratować drugiego. Przychodzący z brzegu z pomocą będącemu w niebezpieczeństwie na słabym lodzie, powinien nieść ze sobą drabinę, żerdzie, deski lub coś podobnego i o ile możliwe długą linę. Drabiny i t. p. używa się, aby zyskać bardziej szeroką podstawę na słabym lodzie i w ten sposób móc się bez niebezpieczeństwa zbliżyć do dziury. Linę — zapatrzoną dostatecznie wielką, silnie związaną kluczką, pętlę — należy możliwie szybko rzucić potrzebującemu pomocy; tenże powinien założyć kluczkę przez głowę popod ramiona, w ten sposób ciągnięcie liny przeszkodzi mu się utopić. O ile oprócz tego ratującym uda się posunąć swoją żerdkę lub dłuższą deskę do brzegu lodu a będący w potrzebie zdoła ją pod siebie podsunąć, to łatwo jest przy pomocy takiego przyrządu jako podstawy napowrót wyciągnąć go na pewny lód.

To jest jasne, że podany powyżej sposób jest tylko przykładem, jak należy i musi się postępować w podobnych wypadkach. Także najmniejsze pouczenie może dać podniecie do trudu, uwieńczonego powodzeniem przy różnorodnych nieszczęśliwych wypadkach, gdy ratujący nie da się przerazić lub osłabić grożącym niebezpieczeństwem. Dlatego pierwszą i ostatnią regułą zarówno dla będącego w niebezpieczeństwie jak dla ratującego jest: *być spokojnym, szybko działać po należytem zastanowieniu się!*

**Jazda na nartach** z początku jest dość natężająca, co w większej części polega na tem, że wogóle przy ćwiczeniu sprawności cielesnej, więcej używa się siły, aniżeli potrzeba. Dopiero po przyzwyczajeniu się używania odpowiedniej siły w stosunku do ślizgania się nart po pod-



stawie, otrzymuje natężenie zupełnie odpowiedni równoważnik w długości drogi odbytej w stosunkowo krótkim czasie. Jeżdżeniem przez najbliższe pola i pagórki zyskuje się wprawę potrzebną do posuwania się naprzód. Ze wzrastającą wprawą przedłuża się wycieczki. Wynalezienie w pobliżu szkoły lub w najbliższej okolicy kilku równo opadających pagórków konieczne jest w tym celu, aby młodzież wyćwiczyła się w zjazdach i w zatrzymywaniu się, zanim przedsięwzięcie dłuższe wycieczki. Zresztą należy uważać, aby młodsi i słabsi nie natężali się za bardzo, aby nadażyć za starszymi i bardziej wytrzymałymi towarzyszami.

**Saneczkowanie się** przy sprzyjających warunkach rozwija się samo z siebie; wyćwiczenie się zależy w większym jeszcze stopniu, aniżeli u innych sportów zimowych, od właściwości przyrządu, saneczek. Przez ćwiczenie uzyskuje się szybko umiejętność kierowania nawet podczas największego pędu.

**Rzucanie kulami ze śniegu (śnieżkami)** urządza się tylko podczas odwilży. Tę zajmującą zabawę należy tak urządzić, aby dała wszystkim pełne zadowolenie. Bawiących dzielimy na dwie partje, które wybierają swoich dowódców. Dowódcy mogą potem podzielić swoje partje na mniejsze oddziały ze swymi dowódcami. Dowódca wybiera ze swymi podwładnymi miejsce walki, gdyż sposób napadu jak i obrony może być w równym stopniu decydujący na wynik walki. Bardzo wiele zależy od ilości kul śnieżnych w decydującej chwili, dlatego trzeba zważać, aby nie marnować pocisków w nieestosownej chwili, aby rzuty koncentrowały się na tych punktach, gdzie działanie ich jest największe, aby oddziały ustawić z pewną myślą i t. d.

Gdy jest śniegu pod dostatkiem, korzystne jest budowanie twierdz. Można je zakładać jako rozrzucone forty

z tą myślą, aby wszystkie razem broniły pewnego obszaru, albo jako zwarty mur, z poza którego broniąca się załoga podejmuje walkę. Bawiący się mają dobrą sposobność wyćwiczenia swych wynalazczych zdolności, przyczem przyzwyczajają się do wspólnej pracy.

*Uw.:* Co się tyczy zabaw i zapasów należy trzymać się bardziej wyczerpujących przepisów w „Dodatkach“, według których postępuje się w Kr. Centr. Gimn. Instytucie.

**Walka o kołek.** Fig. 291. Dwaj współzawodnicy trzymają przeciwnymi rękami dwa kołki, każdy stara się usunąć przeciwnika od trzymania kołków, i pozostać samemu w ich posiadaniu.

Kto wywalczy sobie kołki, uderza niemi o siebie. Zabawę powtarza się najwyżej dwa razy.

Przeciwnicy stają naprzeciw siebie i chwytają kołki pełnym chwytem tak, że wielkie palce opierają się o siebie (lewy o prawy i prawy o lewy). Nie wolno sobie pomagać rękami, o ile która jest wolna, gdy puściła swój chwyt. Zabawa przechodzi nieznacznie w pewien rodzaj zapasów, i dlatego należy uważać, aby przeciwnicy byli równie silni.

Kołki powinny mieć w średnicy około 3 cm. być nieco dłuższe od podwójnej szerokości ręki a sporządzone z silnego drzewa.

**Mała graniczna** jest pełną życia zabawą zapaśniczą. Przerabia się z dwiema jednakowo wielkimi i silnymi grupami, które zakreślają między sobą prostą linię jako granicę. Tej linii nie wolno nikomu dotknąć ręką ani nogą, i nie wolno jej przekroczyć. Jeśli się to przecież zdarzy, uchybiającego usuwa się.

W interesie bawiących leży, aby zwabieniem i uderzeniem jak najwięcej przeciwników grupy wyrzucić z walki. W tym celu chcący zwyciężyć zbliża się ostrożnie do granicy, wyciąga wprzód rękę, aby szybkim chwytem pocią-



gnąć przez granicę tego, który mniej ostrożnie do niej się zbliżył. Ten ostatni tymczasem mógł to samo uczynić z zamiarem, aby uzyskać sposobność i w tym samym celu chwycić zbliżającego się przeciwnika. Należący do tej samej partji mogą sobie pomagać nawzajem, przytrzymując towarzysza, będącego w niebezpieczeństwie lub uderzeniem w nogi lub ręce uwolnić go od chwytu, lecz zawsze przestrzegając ogólnych reguł, aby nie dotknąć granicy ani ziemi po jej przeciwnej stronie.

Zabawę tak długo się prowadzi, dopóki jest ktoś do przeciągnięcia przez granicę lub, aż którakolwiek strona została tak osłabiona, że się dobrowolnie poddaje.

### Noszenie i zapasy.

**Noszenie i Zapasy** należy zaliczyć do zabaw. Tutaj jednak nie można podać bliższych szczegółowych opisów wykonania. Każdy nauczyciel gimnastyki powinien w rozmaitych wypadkach udzielić wyjaśnień, jakie się okażą potrzebne.

Pewne ogólne reguły muszą zawsze obowiązywać. Temi są: przestrzegać najzupełniejszego posłuszeństwa i uwagi, aby natychmiast przerwać zapasy, skoro się zdaje, że mogą przynieść szkodę któremukolwiek z uczestników, tłumić swój zły humor i unikać wywołania go u innych, i zarazem zawsze równomiernie ćwiczyć obie strony.

Prowadzący powinien: czuwać nad przestrzeganiem tych reguł i dokładnie śledzić wszystkie ćwiczenia, aby w razie potrzeby natychmiast wkroczyć, występować z należyłą stanowczością i dokładnie oznaczać, kiedy się ćwiczenie zaczyna lub kończy; przytem używa rozkazów: „Zaczniij“! (Ćwicz!) i: *Dość!* których bezwarunkowo i natychmiast musi się usłuchać; uważać, czy przeciwnicy odpowiadają sobie i czy ochraniający są pod ręką. Takie są

konieczne warunki, aby zapasy było ćwiczone z pożytkiem a bez szkody.

Noszenie jest przygotowawczem ćwiczeniem i powinno poprzedzać zapasy, lecz może być stosowane jako samodzielne ćwiczenie.

Z ćwiczeń w noszeniu należy przerabiać *Krzeseł królewskie*; *Dzwon*; *Noszenie barana*; *Podnosić i nosić w objęciu*; *Odwrócony baran*; *Nosić głową w dół*; *Nosić omdlałego*; *Robić z kimsz kozły* (młynki).

*Krzeseł królewskie* można ćwiczyć, odliczywszy do dwóch i robiąc oparcie łańcuchowe między jedynkami i dwójkami, lecz najlepiej ćwiczyć z podziałem trójkowym. Środkowy w trójce stoi spokojnie. Dwaj zewnętrzni robią krok w tył, zwracają się do siebie, potem chwytają lewą (pr.) ręką własny prawy (l.) przegub i prawą ręką lewy (pr.) przegub naprzeciwstojącego. Następnie ugina się kolana o tyle, aby środkowy mógł usiąść na splecione w ten sposób ręce.

Wszystko to wykonuje się na rozkaz.

Każda trójka jest jednostką, wykonującą na rozkaz pochody i zwroty w rozmaitych kierunkach. Każdy pochód ustaje na rozkaz *Stój!* Zmiana następuje wewnątrz trójki, tak, że wszyscy jednakowo ćwiczą.

*Dzwon*: pary zwracają się do siebie plecami i splatają ramiona w stawach łokciowych fig. 177, lub rękami wyprężonemi fig. 178. W tej postawie wykonują dzwon (wazyć sól).

W *niskim baranie* nosi jeden drugiego, siedzącego w postawie rozkroczonej na plecach niosącego fig. 273.

W *wysokim baranie* niesie się towarzysza w podobny zresztą sposób na barkach fig. 274; można to zmienić w ten sposób, że niesiony stoi na rękach niosącego fig. 275, lub na barkach fig. 276.

Przy *noszeniu w objęciach*, niesiony siedzi z przodu na biodrach fig. 277.





Fig. 273.



Fig. 274.



Fig. 275.



Fig. 277.

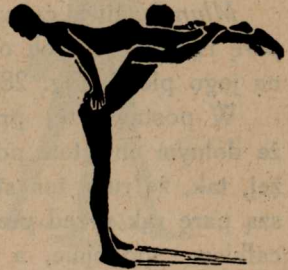


Fig. 278.



Fig. 276.



Fig. 279.



Fig. 280.

*Nosić odwróconego barana:* niesiony jest obrócony w przeciwnym kierunku do niosącego przednią stroną ud do jego barków i opiera się rękami o jego krzyże fig. 278, z tej postawy może przyjąć post. leżąc łukiem fig. 279.

*Nosić głową wdół* powstaje z wysokiego barana, gdy niesiony opada wdół wzdłuż pleców niosącego do zwisu, o skurczonych kolanach na barkach niosącego, przyczem ten obejmuje je i przytrzymuje za łydki fig. 280.

*Nosić omdlałego* ma dobre zastosowanie przy wielu nieszczęśliwych wypadkach. Przytem trudno jest tylko podnieść omdlałego, który przytem nie może być pomocnym, lecz dźwignąwszy go na jeden bark i plecy, stosunkowo łatwo jest nieść ciężar. Fig. 281.

*Młynek:* dwaj ćwiczący stoją za trzecim, opierając jedną parę rąk splecionych o jego plecy, a drugą ponad głową na jego piersi. Fig. 282.

W postawie tej przewraca się młynek w ten sposób, że dolnym chwytem podnosi się ciało trzeciego coraz wyżej, tak, że ruch ten staje się podobny do przerzutu. Wyższą parę rąk przed piersiami utrzymuje się podczas tego całkiem spokojnie, a przewracany ma się ich trzymać fig. 283. Ćwiczenie to może służyć jako przerzut, gdy nie ma przyrządów albo nie można ich użyć.

Przy tych wszystkich ćwiczeniach, jakoteż przy zapasach należy postępować z największą ostrożnością, aby zapobiec nieszczęśliwemu wypadkowi. Do każdej pary należy przydzielić trzeciego, aby pomagał i ochraniał w każdym przypadku, kiedy się okaże potrzeba. — W ten sposób tak długo się postępuje, aż się nauczyciel przekona, że te środki ostrożności nie są potrzebne. — Naturalnie, że każda para składa się z jednakowo silnych. — Przy noszeniach każda trójka stanowi jednostkę, wykonywującą w razie potrzeby pochody na rozkaz.





Fig. 281.



Fig. 282.



Fig. 283.

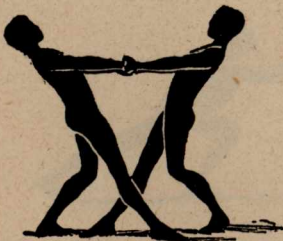


Fig. 284.



Fig. 285.

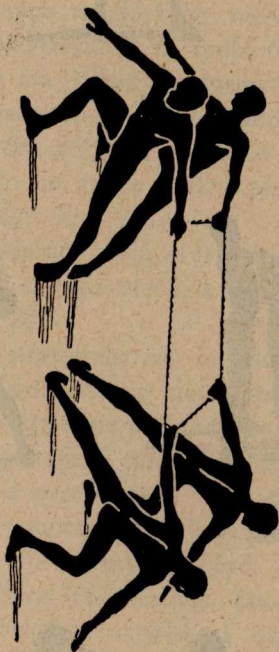


Fig. 286.



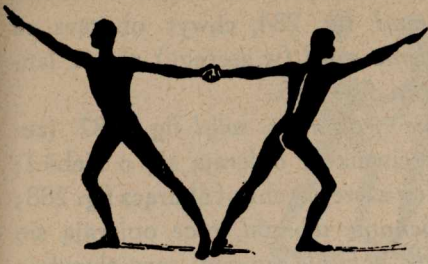


Fig. 287.

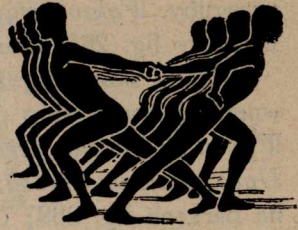


Fig. 288.

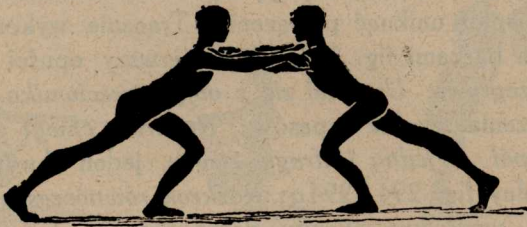


Fig. 289.

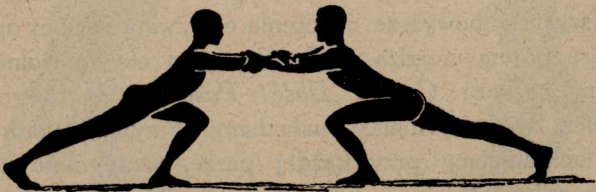


Fig. 290.

Jako ćwiczeń przygotowawczych do zapasów używa się: *Wykrok ciągnięcie wtył* fig. 284, chwyt oburącz za przeguby. *Wykrok ciągnięcie wtył* (w szeregu) chwyt łańcuchowy fig. 285. *Czwórka* fig. 286.

*Wypad skos ciągnięcie jednorącz wtył* fig. 287 (zewnątrzne strony stóp przeciwników opierają się o siebie); *Wypad ciągnięcie wprzód* (w szeregu) chwyt oburącz fig. 288; *Unik ramiona wprzód, pchanie wprzód*, ręce opierają się na barkach fig. 289; *Unik pchanie wprzód*, ręce chwytają ramiona fig. 290.

*Mała graniczna; Pan w ogródku; Walka o kołki* fig. 291. *W przysiadzie ciągnięcie wtył* fig. 292, parami *kogucik*, lub *wspięcie jnz. skok sprężynowy*, przyczem dwóch występuje przeciw siebie, trącają się silniej lub słabiej, próbując również uniknąć potrącenia. Trącanie wykonuje się nawzajem barkami fig. 293. Kto pierwszy opuści ugiętą nogę, przegrywa. *Uwolnić się z objęć przeciwnika*.

Ćwiczenia szkolne zapasów: *Rozkrok chwyt naprzemian w pół w jedną i drugą stronę*, jeden chwyt górny drugi dolny fig. 294 i 294a; *Rozkrok równoczesne chwycenie się w pół* dwa chwyt dolne przeciw dwom chwytom górnym. *Wykrok naprzemianstronny chwyt za ramiona, chwyt za łokcie, chwyt zewnątrz lub wewnątrz; Pochody wprzód, wtył, w bok i kręcenie się w powyższym chwycie, Powalić przeciwnika na jeden lub drugi pośladek*, nie pozwalając mu upaść na ziemię; *Podnieść przeciwnika*.

Wszystkie powyższe ćwiczenia odbywają się bez oporu. Dopiero potem urządzi się krótką tylko chwilę wolne zapasy na rozkaz: *Ćwicz! Dość! Puść!* który to rozkaz powinien być natychmiast usłuchany. Przytem muszą być dwaj ochraniający przy każdej parze, szczególnie o ile zapasy odbywają się w sali, lub na twardej ziemi.

Później urządzi się *wolne zapasy* parami między jednakowo silnymi przeciwnikami, którzy zbliżają się do sie-



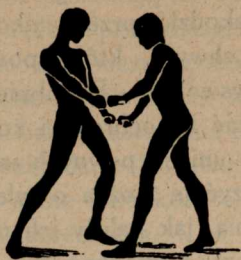


Fig. 291.

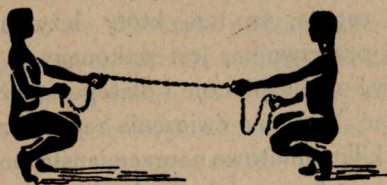


Fig. 292.



Fig. 293.



Fig. 294.



Fig. 294 a.

bie ostrożnie dla zrobienia dobrego chwytu, lecz usiłując równocześnie przeszkodzić przeciwnikowi w wyborze najlepszego dla niego chwytu, który powinien każdy wedle możliwości sobie przyswoić. — Podobnie, jak wyżej powiedziano, należy uważać na ochronę i kontrolę.

Z reguły należy unikać pewnych zakazanych form przy zapasach, lecz ćwiczyć je można o tyle, o ile nadarzy się sposobność pouczenia, jak należy ich unikać. Takimi formami są: *podstawianie nogi, chwytanie za szyję* lub „*wsadzić do pokoju*“, *chwyt za łydkę, chwyt pod kolano, chwyt za jedną rękę, aby przerzucić przeciwnika na plecy* i w. i. Nie uprawiać zapasów zawodowo. Stają się wtedy brutalnymi i niezdrowymi. Powinny zawsze pozostać *zabawą*.

Zawodowi zapaśnicy uznają się wtedy za pokonanych, kiedy równocześnie obiema łopatkami dotkną ziemi. Dla omawianych ćwiczeń jest regułą, że ten, który leży lub padając, dostanie się pod przeciwnika, jest pokonany.

Zapasy mogą być dosyć niebezpieczne i dlatego należy bardzo ostrożnie je uprawiać. Wstępne ćwiczenia zapaśnicze mogą być niekiedy, jako kilkuminutowe naprzemianstronne ćwiczenia, zastosowane na rozkaz w lekcji gimnastycznej.

### **Kąpiel i pływanie.**

Czystość ma największe znaczenie dla pomyślnego i zdrowego życia. Dlatego dzieci powinny się wcześniej przyzwyczajać do codziennego mycia się i kąpania. Równie ważne jest utrzymywanie w czystości stóp, nóg i dolnej części ciała tak jak i górnych części ciała. Potrzebne ubikacje, przybory i woda powinny być dlatego dostępne wewnątrz każdego polskiego lokalu szkolnego, aby pod dozorem nauczyciela, w razie potrzeby także najubożsi mieli sposobność zupełnego obmycia się, które jest dla nich w domu częściowo niemożliwe.



O ile stosunki nie pozwalają na obmycie całego ciała, należy myć różne jego części przy rozmaitych sposobnościach.

Dziecko powinno od początku zrozumieć, że czystość jest jednym z najważniejszych żądań szkoły, pouczenie co do pożytku czystości należy naturalnie do nauczyciela, który w poszczególnych zakładach kształcących i seminarjach, powinien przyswoić sobie nietylko praktyczne wiadomości, lecz także dowody teoretyczne. I to nietylko obowiązuje seminarzystów, ze względu na ich własną korzyść, że muszą dać z tego dowód w seminarjach, ale całą młodzież Państwa Polskiego.

Podczas ciepłej pory roku powinny dzieci kąpać się pod dozorem nauczyciela i przejść przytem naukę pływania.

Uczniowie seminarjum muszą umieć pływać. Jeśli w seminarjum nie zdołają nabyć tej umiejętności, powinni nauczyć się pływania podczas pierwszego kursu nauki i po pierwszych letnich ferjach przedłożyć świadectwo umiejętności pływania; potem powinni z każdym rokiem dalej rozwijać umiejętność pływania.

Jest rzeczą nietylko pożyteczną, ale i potrzebą, aby wszyscy ludzie umieli pływać. Możliwość opanowania także głębokiej wody zwiększa oprócz tego w znacznym stopniu zadowolenie ze zwykłej naturalnej kąpieli.

Kąpiel powinna zawsze odbywać się na otwartem wybrzeżu tak, aby z nią była połączona kąpiel powietrzna. Takie kąpiele wzmacniają znacznie zdrowie, ale mogą być — jak wszystko — przesadzone.

Przesada polega na tem, że kąpiel trwa dłuższy czas, że powtarza się zbyt często — więcej aniżeli raz na dzień — że z kąpielą powietrzną połączone jest oziębienie przed samą kąpielą, że kąpiący się wskutek zadowolenia z kąpieli ulegają lenistwu i marnują czas. Młodzież leniwa chce przepędzić stosunkowo za wielką część dnia w zakładach kąpielowych. To jest przesada w kąpieli, czemu należy

skutecznie przeszkodzić. Kąpiel bierze się ze względu na czystość, zahartowanie skóry, w ogólności dla zdrowia i zyskania sił do pracy.

Do kąpieli powinno się szybko rozbierać. Przy zimnem powietrzu, sama kąpiel ma trwać całkiem krótko, a następnie należy nacierać ciało szybkimi i silnymi ruchami rąk, aż będzie prawie suche, poczem wytrzeć zupełnie głowę, wdziać czapkę, i wykonać kilka szybkich ruchów, jak biegi, skurcz kolan naprzemian, zamachy ramion podczas chodzenia, zwroty tułowia i skłony, podpory przodem i t. d., przegradzane ruchami oddechowymi, gdy oddech jest za gwałtowny. Następnie szybko się ubieramy i również szybko oddalamy się od miejsca kąpieli. Kto jest skłonny do przeziębienia się, powinien się natychmiast osuszyć i ubrać się, a następnie przerabiać wspomniane ruchy. Nigdy nie powinno się urządzać figlów słabiej umiającym pływać i wogóle mało oswojonym z wodą.

Początkujący powinien się zawczasu przyzwyczaić do tego, że podczas kąpieli usta mają być zamknięte, a zupełne wdechy i wydechy wykonywane przez nos; podczas falowania i gdy głowa zanurza się w wodę, należy wstrzymać oddech, aby później, kiedy się wynurzy głowę, odetchnąć przez nos.

Takie ćwiczenie przyczynia się w prosty sposób do utrzymania w czystości dróg oddechowych, co jest bardzo ważne dla zdrowia i czystości, lecz zazwyczaj nie zwraca się na to uwagi. Początkujący powinien iść żwawo do wody i zanurzać się całkowicie, a gdy się boi, wziąć wodę w dłonie i nią oblać się. Kto się bardzo wody boi, powinien trzymać się płytkiej wody przy brzegu i tam pluskając się w leżącej lub siedzącej pozycji, pozwolić, aby woda oblewała całe ciało, tak, aby zwolna przewyciężyć uczucie wstrętu, przy oziębianiu się ciała w wodzie. Powoli powinni przyzwyczajać się w płytkiej wodzie zanurzać głowę.



Kto nie przewyciężył obawy przed wodą, nie powinien się puszczać na głębiny. Sprawny pływak powinien wskoczyć lub szybko wejść na głęboką wodę, aby się zanurzyć, następnie powinien ćwiczyć się w pływaniu wzdłuż brzegów zamiast płynąć od brzegu daleko na głęboką wodę. Dla kąpiących się prądy są niebezpieczne i dlatego powinno się bardzo uważać i omijać je. Głębokość i właściwości dna powinny być znane kąpiącemu się, zanim wejdzie do wody.

Po nurkowaniu dobrowolnem lub nie, należy wydmuchać wodę z nosa, zgodnie z tem, co wyżej powiedziano.

Ćwiczenia pływackie są połączone z wielkiem niebezpieczeństwem, o ile się nie zachowuje należytej ostrożności. Musi się tem troskliwiej zachowywać przepisy ostrożności, im więcej osób równocześnie pływa i kąpie się pod jednym kierownictwem. Gdy się kąpiemy w płynącej wodzie i pływamy, powinno się tak postępować, aby płynąć ciągle pod wodę, lecz powracać z prądem, gdy siły są już mniej lub więcej osłabione. „Nauczyciel nie powinien tak bardzo brać sobie do serca, gdy go się gani z powodu metodyczności i ostrożności; gdyż dopiero po wydarzeniu się nieszczęśliwego wypadku ogół przypomina sobie, że brak było tych czynników“. Tak wypowiada się Ling H. w swoich pouczeniach o lingowskiej metodzie pływania.

Nieszczęścia zdarzają się najczęściej u zuchwałego, nieodświadczonego i lekkomyślnego ludu. Pływacy nie stanowią od powyższego doświadczenia żadnego wyjątku.

Kąpiel z reguły nie powinna trwać dłużej, jak 10 najwyżej 15 minut, jeśli z tem jest połączone ćwiczenie pływackie, w innym razie nie więcej jak 8 najwyżej 10 minut. Kto marznie w kąpeli, powinien natychmiast wyjść z wody, osuszyć się, szybko ubrać się i prędko chodzić, aby odzyskać napowrót ciepłość ciała. Należy młodzieży kąpiącej się zakazywać grzania się na słońcu leżąc lub siedząc,

powinna zaś ciągle się ruszać podczas, jak i bezpośrednio po kąpielu. Wszelkie rodzaje ospałego i gnuśnego zachowania się powinny być zupełnie zakazane, jako przeciwdziałające dobremu wpływowi kąpeli.

Sam nauczyciel pływania powinien być przygotowany, aby bez żadnego ociągania się przyjść z pomocą pływaczemu, bez względu na ubranie; sam powinien być w całym swym postępowaniu dobrym przykładem pod względem gotowości pomocy, przychylności, męskiej stanowczości i skromnej prostoty. Podczas nauki pływania zupełne posłuszeństwo ze strony uczniów jest konieczne.

Żaden nauczyciel nie powinien równocześnie brać większej liczby uczniów, aniżeli może dopilnować. Siedmio- i ośmioletni chłopcy mogą się uczyć pływać, lecz odbywa się to stosunkowo pomału, a jeden nauczyciel może jedynie bardzo ograniczoną liczbę równocześnie w wodzie ćwiczyć.

Czas trwania nauki należy każdym razem dostosować do najmniej umiejącego pływać, jakoteż do temperatury wody i powietrza.

10—18-letni młodzieńcy uczą się łatwo, a 20-letni jeszcze łatwiej pływać, o ile przedtem się gimnastykowali. Przećwiczywszy kilka odpowiednich dla pływania ruchów na lądzie, uczą się pływający bardzo prędko po kilku ćwiczeniach w wodzie, trzymać głowę ponad powierzchnią wody. Niektórzy pływają odrazu, bez jakichkolwiek ćwiczeń w wodzie.

Główną rzeczą szybkiej nauki pływania jest przezwyciężenie obawy przed wodą. Dlatego nauczyciel powinien pokazać, jak łatwo posuwa się po powierzchni wody, odychając spokojnie i równo, a jak przeciwnie krótki i niespokojny oddech przeszkadza posuwaniu się.

Bardzo ważną rzeczą jest wyuczenie zupełnie poprawnych ruchów. Oprócz ćwiczenia, wrodzone zdolności i spokój mają największe znaczenie.



Każdy zdrowy człowiek, leżąc na plecach z wyciągniętymi w górę lub w bok rękami, ściągnąwszy dobrze kark w tył, oddychając spokojnie, z reguły utrzyma się twarzą ponad powierzchnią wody. Z tego wynika, że prawidłowe ruchy, same poruszenia pływackie, mają poprzez zdolności pływackie ciała.

Z pływaniem ma się rzecz tak samo, jak z szermierką i innymi umiejętnościami cielesnymi: najprędzej i najpewniej formy ruchu się przyswoi, o ile postępuje się w sposób gimnastyczny, upraszczając i dzieląc ruchy przez ich rozkładanie i łączenie we wspólne takty dla rozmaitych części ciała. Równoczesne poruszanie w różnych kierunkach ramion i nóg przedstawia największe trudności przy wyćwiczeniu do wspólnej pracy ruchów tych części ciała. Dlatego ćwiczy się te ruchy każdy dla siebie, chociaż przy zwykłym pływaniu piersiowem, należy je wykonywać równocześnie. Najpierw uczy się ruchów ramion jako łatwiejszych; poprawne ich wykonanie ułatwia należyte zrozumienie rytmu także w ruchach nóg.

Następujące ruchy pływackie należy dobrze przećwiczyć na lądzie, zanim się rozpocznie oddziałami ćwiczenia pływackie w wodzie.

Gdy nauczyciel ma tylko jednego ucznia i sam znajduje się w wodzie, w inny sposób może dążyć do celu. Lecz ćwiczenia na ziemi zawsze ułatwiają zdobycie umiejętności pływania.

**I. Przygot. do ruchów pływackich ramion w trzech równych taktach,** które w zupełności powinny oddawać formy ruchów ramion w pływaniu piersiowem. Ćwiczenie składa się ze skurczu ramion przed pierś, lecz ze zwrotem w bok w przegubach tak, że ręce złączone skierowane są wprzód z palcami wskazującymi tuż obok siebie; ręce z palcami złączonymi mają być wyprężone, tworząc klin, przyczem strona palca małego powinna leżeć wyżej, aniżeli

wskazującego. Fig. 295. Ramiona powinny być zupełnie w poziomie barków w tej postawie, która stanowi pierwszy takt. — W drugim takcie wypręża się ramiona zupełnie wprzód, podczas gdy ręce zatrzymują postawę taką samą, jak poprzednio. Fig. 295. W trzecim takcie przenosi się ramiona w bok do poziomu barków, bez zmiany postawy rąk, aż znajdują się na jednej linii. Fig. 296. Ćwiczenie wykonuje się i powtarza na liczenie: *Raz! Dwa! Trzy!* — Ruchy pływackie ramion można wcielić do programu lekcyjnego jako ruchy dla karku, grzbietu i łopatek.

**II a. Lż. przygot. do ruchów pływackich nóg w trzech równych taktach,** oddaje ruchy nóg przy pływaniu na plecach. W pierwszym takcie podciąga się nogi ze złączonymi piętami silnym skurczem w biodrach i w kolanach, podczas gdy kolana są od siebie oddalone, a stopy nazewnątrz zwrócone i pod takim kątem do goleni, aby podeszwy przedstawiały możliwie wielką powierzchnię oparcia przeciw wodzie przy prężeniu nóg. W drugim takcie prężą się nogi silnie nazewnątrz. W trzecim takcie łączy się teraz wyprężone nogi, prężąc przytem staw skokowy. Ćwiczenie wykonuje się i powtarza na liczenie: *Raz! Dwa! Trzy!*

Ruchy nóg należy więcej i częściej ćwiczyć, aniżeli ramion, gdyż są cięższe i bardziej natężające. Ćwiczenie to może być użyte w lekcji gimnastycznej jako ćwiczenie brzucha.

**II b. Lż. przd. łk. ppk. przyg. do ruchów pływackich nóg w trzech równych taktach.** Tylko postawą początkową różni się to ćwiczenie od poprzedniego. Ćwiczący powinien się opierać rękami o ziemię, lub trzymać się przyścianku, tramu lub rąk towarzysza.

Ćwiczenie wykonuje się w trzech taktach jak w II a.

**III. Lż. przd. łk. RR. w. Fig. 108. Str. 179.** Ćwiczenie dla swej czysto gimnastycznej wartości należy także do ru-



chów dla karku, grzbietu i łopatek, wyrabia zdolność w **Lż. przd. łk. RR. w.** podnoszenia głowy, ramion i nóg, która to zdolność ma wielkie znaczenie w pływaniu; dlatego też służy jako wstępne pływackie ćwiczenie przygotowawcze. Kto nie potrafi należycie podnieść głowy w **Lż. przd. łk. RR. w.**, ten nie potrafi tego tembardziej w post. pływackiej; a kto w tej postawie nie potrafi wznieść ust i nosa ponad wodę, z trudem może uniknąć podczas pływania piersiowego napicia się wody, wskutek czego spokojny oddech natychmiast ustanie, a z nim i ćwiczenie pływackie.

Ćwiczenie **Lż. przd. łk. RR. w.** jest zawsze pożyteczne, lecz zwłaszcza dla pływania musi się je ćwiczyć pilnie i przez dostatecznie długi czas dla zdobycia możności wznoszenia głowy do należytej wysokości. W **Lż. przd. łk. RR. w.** wykonuje się ćwiczenie na liczenie: *Raz! Dwa! Na Raz!* podnosi się głowę i ręce z wyprężonemi równoległe ramionami, zarazem stopy z wyprężonemi nogami możliwie wysoko od ziemi, podstawy; na *Dwa!* powracają ręce i stopy pomału do powierzchni oparcia. Ćwiczenie powtarza się kilka razy. Por. 642.

**IV. Opad przyg. do ruchów pływ. RR. w trzech równych taktach** wykonuje się zgodnie z I. uważając na postawę, która ma podczas tego być opadna.

**V. Opad przyg. do ruchów pływ. RR. w trzech różnych taktach.** Pierwszy takt jest krótki i łączy się z drugim w t. zw. podwójny takt na liczenie *Raz — Dwa!* Trzeci takt wykonujemy jak poprzednio, lecz jeszcze powolniej na *Trzy!* — Nauczyciel powinien uważać, aby powstały z tego rytm odpowiadał możliwie zwykłemu taktowi pływania. Płynący powinien krótką chwilę spocząć w drugim takcie z ramionami wyprężonemi wprzód.

**VI a. Lż. przyg. do ruchów pływ. nóg w trzech różnych taktach** ma się wykonać zgodnie z II a, ze względu

na samą formę ruchu a z V ze względu na rytm. Ruchy pływ. nóg można także ćwiczyć w zwisie. Por. 555.

**VI b. Lż. pd. łk. ppk. przyg. do ruchów pływ. nóg w trzech różnych taktach** wykonuje się zgodnie z II b i VI a łącząc je razem.

**VII. Lż. pd. łk. ppk. ruchy pływ. RR. nóg w trzech różnych taktach.** Ćwiczenie to jest połączeniem ćwiczeń V i VI, i wykonuje się na takie same liczenie. Gdy nauczyciel widzi, że uczniowi trudno jest wykonywać równocześnie ruchy ramion i nóg w rytmie pływackim, liczy najpierw trzy takty równo, poczem zwolna przechodzi do prawdziwego rytmu.

Gdy ruchy ramion i nóg są należycie wykonywane na liczenie nauczyciela Raz! — Dwa! — Trzy! ma się je wykonywać bez liczenia na rozkaz, przyczem nauczyciel podczas trwania ćwiczenia jedynie robi potrzebne poprawki, aż do rozkazu: *Stój!* Podczas dalszego ćwiczenia należy powracać na zmianę do liczenia (głośnego lub cichego), co przynosi wielką korzyść w ćwiczeniu w wodzie, gdzie liczenie może się okazać konieczne jako uspokojenie niespokojnych.

Jako przyrządów do ruchów pływ. w Lż. przod. można używać ławeczek, stołków, desek na dwóch kozłach, kupy siana i in., najlepsze są specjalne stołki pływackie i pasy; dla zdrowych te przyrządy nie są potrzebne. Przytoczone ćwiczenia są odpowiedniami ćwiczeniami wstępnymi na ziemi dla zyskania szybkiej wprawy w pływaniu w wodzie.

W międzyczasie podczas tych przygotowawczych ćwiczeń powinna odbywać się także kąpiel, o ile pogoda na to pozwala i pobudzać, aby wszyscy na własną rękę próbowali wykonywać przerobione ruchy pływackie. Zazwyczaj można łatwo poczynić takie zarządzenie, aby kąpiący się mogli sami dla siebie wykonywać ćwiczenia II b i VI b, trzymając się po obu stronach lub po jednej tylko pływającego lub stałego drążka lub tramu. Por. fig. 298.



Nauczyciel ma uważać, aby nikt podczas kąpieli nie stał spokojnie, lecz aby pilnie ćwiczył. Wszyscy powinni pracować, aby ćwiczyć się w pływaniu i aby utrzymać ciepłotę ciała.

Nauczyciel ustanawia, wielu może równocześnie iść do wody i w jakim porządku mają ćwiczyć poszczególne ćwiczenie oddzielnie z nauczycielem.

Najmniej robiący postępu muszą być otoczeni troskliwą opieką, aby się szybko oswoili z wodą, lecz na najbardziej ryzykujących należy zwrócić najdokładniejszą uwagę, aby nie przedsiębrali większych rzeczy, których nie mogą wykonać.

Młodzi początkujący wymagają niekiedy zupełnie osobnego ćwiczenia tak, że nauczyciel musi być w wodzie.

Jak już wspomniano, zupełne posłuszeństwo w kąpieli jest konieczne. W płytkiej wodzie może być równocześnie 8 dzieci, gdy ona ma około  $+18^{\circ}\text{C}$ , pod kierunkiem jednego nauczyciela, który sam z każdym poszczególnym osobno ćwiczenia przerabia. Ze zmniejszaniem się ciepłoty wody musi się zmniejszać ta liczba, wkońcu tak, że tylko jeden po drugim wchodzi do wody.

Gdy wszyscy w oddziale umieją pływać w wieku około lat 12 lub więcej, może nauczyciel, nie będąc w wodzie, prowadzić oddział 12 uczniów. O ile nauczyciel ma do pomocy rozumnego i biegłego pomocnika przy nauce pływania, można taki oddział powiększyć najwyżej o 10.

Nauczyciel powinien na miejscu kąpielowem dokładnie oznaczyć granicę, poza którą nikomu bez jego pozwolenia nie wolno pójść. W każdym razie nie powinien nauczyciel pozwolić oddalić się nikomu tak daleko, aby go nie można w przeciągu minuty dosięgnąć, gdy zajdzie taka konieczność; nikomu nie można pozwolić, aby był zasłonięty przed wzrokiem nauczyciela.

Nauczyciel może, gdy sam jest w wodzie, pozwolić pływać mniejszym dzieciom, podtrzymując je jedną ręką

popod niższą częścią piersi, lub jedynie pod brodę, o ile już więcej w ćwiczeniu postąpiły.

Gdy przytoczone wyżej przygotowawcze ćwiczenia pływackie dostatecznie zostały przerobione, należy zarządzić podczas kąpieli ćwiczenia w pływaniu, prowadząc każde dziecko osobno na t. zw. pasie pływackim, fig. 297 a, który się tak umieszcza, aby pływający czuł, że go dobrze podtrzymuje.

Są rozmaite miejsca kąpieli i to już należy do nauczyciela, aby sobie stosunki istniejące na miejscu możliwie najlepiej urządził. Powinien więc zbadać sam miejsca kąpielowe, zasługujące na uwagę. Większe kamienie rozmaitego rodzaju należy usunąć, także kawałki szkła<sup>1)</sup> i w. i. Albo jest rzeka spokojnie płynąca, na której brzegu ma nauczyciel prowadzić pływanie, lub strumyk, na którym kilka desek może stanowić przygodny most dla nauczyciela, lub płytkie wybrzeża jeziora, na których deski oparte na palach mogą stworzyć dobry pomost; w miastach są zakłady kąpielowe, w których łatwo można porobić potrzebne urządzenia. Bez względu na jakiegokolwiek stosunki naturalne powinien nauczyciel zarządzić, aby wbito szereg pali (o średnicy 7 cm) w odległości 1 m od siebie równoległe do brzegu na przestrzeni 15—20 m, w głębokości, która odpowiada wysokości barków mniejszych uczniów. Pale powinny być tuż ponad powierzchnią wody połączone drążkiem wzdłuż całego rzędu pali. Ten rząd pali jest granicą, poza którą nie wolno nikomu wychodzić.

Dzieci zresztą należy pouczyć, jak same powinny się zaopatrzyć w przybory do pływania, jak pas z sitowia lub dwa suche kawałki drzewa, związane dość długą taśmą lub

---

<sup>1)</sup> Nauczyciel dokona dobrego dzieła, gdy mu się uda oduczyć dzieci rozbijania butelek lub innego szkła i rozrzucania kawałków dookoła, czy to do wody czy po ziemi. Kawałki szkła łatwo mogą spowodować skaleczenie.



gurtem, pęcherze i t. d. Niektórzy uczą się pływać na desce, wiośle lub czemś podobnem. — Użyteczność przyboru polega na jego rozsądnem użyciu, a nie na tem, że jest drogi.

Do wygodnego prowadzenia pływającego na pasie może służyć zupełnie pewne oparcie, tram, słup biegnący wzdłuż drogi pływania, przyczem drążek, służący do trzymania pasa, może w razie potrzeby ślizgać się, posuwając się wprzód z pływającym. Nauczyciel, prowadząc pływającego na pasie, pokazuje za każdym razem, że opieranie się na pasie staje się coraz mniejsze, wkońcu jest zupełnie widoczne, pływający może pływać bez pomocy, i wtedy próbuje pływać bez pasa pod kontrolą (dozorem). Kto utrzymuje się na powierzchni, lecz nie wykonuje ruchów pływackich zupełnie poprawnie, powinien powtórzyć VII ćwiczenie na ziemi, także na liczenie, o ile okaże się potrzebne.

Okazało się, że tydzień codziennych ćwiczeń z przytoczonych ruchów pływackich umożliwia w większości wypadków utrzymanie przez chwilę głowy ponad wodą. Następnie zwiększona wprawa w pływaniu polega wyłącznie na ustawicznym ćwiczeniu się; podczas tego powinien nauczyciel być obecny, aby doglądać, czy dane przepisy zarówno co do kąpieli samej jak i pływania są przestrzegane. Jest bardzo ważne, aby od samego początku ćwiczyć pływanie z możliwie największem oszczędzaniem sił.

Dlatego nauczyciel powinien poprawiać każdy błąd, który zauważy. Takimi zwykłymi błędami pomiędzy innymi jest to, że przy każdym ruchu pływackim wznosi się do góry łopatkę i że się oddycha głośno przez usta i robi się gwałtowne poruszenia.

Nauczyciel nie powinien pozwolić na mniej lub więcej niedelikatne zabawy, które niekiedy urządzają w kąpielu umiający pływać. Natomiast powinien zawsze wykazywać, jak ważne jest, aby lepiej umiający pływać przychodzili



Fig. 295.

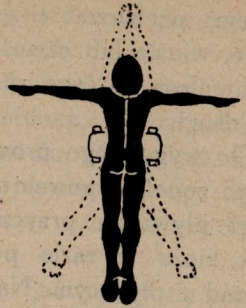


Fig. 296.

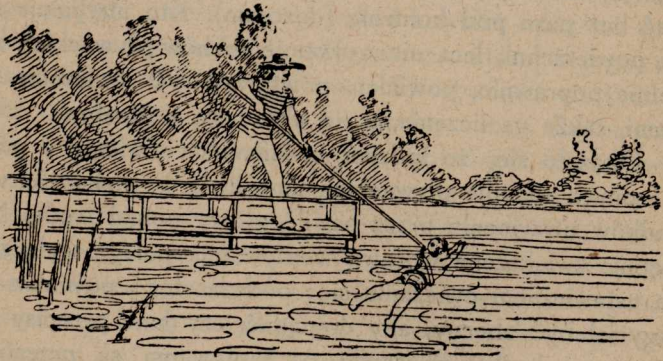


Fig. 297.

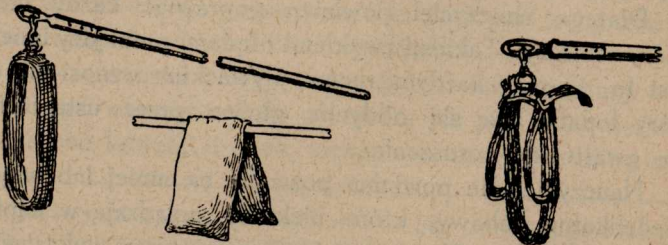


Fig. 297 a.



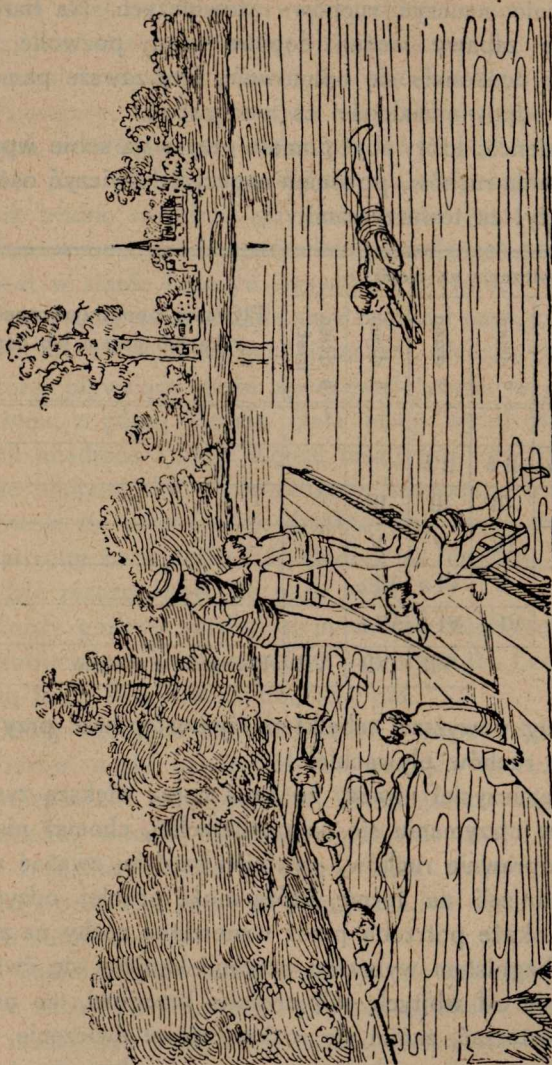


Fig. 298.

z pomocą mniej wprawnym w pływaniu; zaś ci powinni się wcześniej nauczyć ruchów ratowniczych. Na bardziej natężające zabawy można dopiero wtedy pozwolić, gdy pływający doskonale się opanowują, lecz zawsze pamiętać należy o odpowiedzialności za następstwa.

Młodzieńca, który zbyt pomалу przyswaja sobie wprawę wykonywania ruchów, powinien nauczyciel ćwiczyć osobno, aby nadażył za towarzyszami.

Ćwiczenia na ziemi						Pływanie z podtrzymywaniem ręką lub pasem lub bez.
1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień	6 dzień i nast.	
I	I					
II a	II a	II b	II b			
III	III	III	III	III		
	IV	IV	V	V		
		V	VI a	VI a		
		VI a	VI b	VI b		
			VII	VII	VII	Pływanie w wodzie.

Według powyższej tabelki należy postępować przy wyćwiczeniu ruchów pływackich.

Gdy nauczyciel uważa, że ktoś coraz większą zyskuje wprawę w utrzymaniu się na powierzchni, chociaż nie wykonuje poprawnie ruchów, powinien bardziej zważać na tę wprawę, aniżeli na formę, którą może później odzyskać, o ile się okaże potrzeba przez wznowione ruchy na ziemi.

Przy bagnistem wybrzeżu powinni kąpiący się ćwiczyć w pływaniu od wbitych pali przeciw brzegowi, co należy ciągle powtarzać, zanim się rozkaże nowe ćwiczenie.

Gdy uczniowie mają już wprawę w pływaniu, trzeba ich zachęcać, aby ćwiczyli się w pływaniu, zwracając się



w prawo lub w lewo. Z tego powodu, że jedna noga znajduje się niżej od drugiej, w przyszłości może powstać złe przyzwyczajenie niejednolitego używania nóg. Nauczyciel powinien należycie na to uważać, i w czas ten błąd poprawiać.

Pływający, który nie może z łatwością wykonywać rozmaitych zwrotów, nie powinien pływać po głębokiej wodzie.

Bez pasa pływackiego dla użytku poszczególnych jednostek trudno się obyć, gdyż nauczyciel sam, stojąc lub chodząc w wodzie i bezpośrednio pływających podpierając, nie jest w stanie nauczyć wszystkich pływać.

Pas do pływania składa się z drążka i pasa, zrobionego z gurtu lub ze złożonej grubej materji, służącej za obręcz, w której pływający może spoczywać prawie w poziomem położeniu z górną częścią ciała nieco wyżej wzniesioną, aniżeli miednica i nogi. Końce taśmy powinny być zaopatrzone uszkami, które się związuje sznurem, ten zaś przymocowuje się przy końcu drążka. Pas może być także zaopatrzony parą pętlic lub kluczek na ramiona, aby przeszkodzić ześlizgiwaniu się pasa wdół.

Każdy gorliwy nauczyciel może bez trudności sporządzić sobie odpowiadający celowi pas pływacki. Lecz główną rzeczą jest nauczyciel, a uboczną pas.

Dobry nauczyciel poradzi sobie w zupełności bez tych przyborów, a zły nauczyciel nie znajdzie pomocy także w najlepszych urządzeniach. W miejscach kąpielowych o głębokiej wodzie powinna się zawsze znajdować należyte zrobiona lina 12 m długa, kilka wolnych drążków (żerdzi), poduszki korkowe oraz jeden lub więcej kolistych pasów ratunkowych.

Z kąpielą i pływaniem rzecz ma się tak samo, jak wogóle z zabawami i sportem: aby się zupełnie rozpowszechniły, muszą być przybory i przynależności proste i bardzo tanie, ale tem większe musi być zainteresowanie się nauczyciela.

Błędami formy, najczęściej zdarzającymi się w pływaniu, są: ciało nie jest dość poziome, nogi trzyma się za nisko, ramię i nóg się nie wypręża, nie trzyma się palców spójonych, ramiona przenosi się za bardzo wtył w trzecim takcie lub ciśnie się je wdół przy przenoszeniu w bok, górną część ciała lub niekiedy pośladki podnosi się przy każdym ruchu, wstrzymuje się oddech a wydechuje się stopniowo i przez usta; niektórzy łączą z tem ustawiczne płucie za każdym ruchem, co jest zupełnie zbyteczne, chociaż dość rozpowszechnione.

Płynący powinien posuwać się naprzód spokojnie i równo całym ciałem przy małym zanurzeniu się pod powierzchnię wody, z głową wysoko podniesioną; oddycha się przytem spokojnie, możliwie mało przerywając oddech.

Także przy zwiększonej szybkości powinien umiejący pływać łączyć wyprostowane nogi, zanim wyciągnięte wprzód ramiona rozdzieli dla przeniesienia ich w bok. Na to trzeba tylko zwrócić uwagę bez specjalnego ćwiczenia.

Po zyskaniu zupełnej pewności w zwykłym pływaniu, każdy może sam się ćwiczyć w pływaniu na plecach, w szybkiej zmianie kierunku podczas pływania, w chodzeniu w wodzie, w podnoszeniu naprzemian nogi ponad powierzchnię wody podczas pływania na plecach, w burzeniu wody nogami, w wywracaniu koziółków, w pływaniu pod wodą i nurkowaniu.

Oprócz tego, każdy umiejący pływać powinien umieć wykonać skok w dobrej formie. Wykonuje się go nogami wprzód „na nogi“, lub głową wprzód „na głowę“. W pierwszym wypadku ciało jest pionowe, w drugim ciało ma się znajdować w kierunku skośnym do powierzchni wody. Nie należy pod żadnym warunkiem wykonywać tak skoku, aby ciało padało „na płasko“, do wody, który to błąd może spowodować wielką szkodę, a w każdym razie przykre



uczucie. Zawsze powinno się tak skakać, aby ciało jak klin wbiło się w wodę, „skok klinowy“.

Przy skoku na nogi powinno ciało być pionowe przy zupełnem wyprężeniu złączonych nóg i wyprężonym stawie skokowym, broda ściągnięta wtył, ramiona i ręce wyprostowane tuż przy ciele. Taki skok można wykonywać przy dostatecznie głębokiej wodzie także z wyprężonemi w górę ramionami.

Skok na nogi ćwiczy się tak jak inne wolne skoki, powinno się go zawsze połączyć ze zwykłym rozpędem do wolnego skoku, lecz powyższą postawę powinno się zawsze zająć przed dotknięciem powierzchni wody.

Oddech podczas tego rodzaju ćwiczeń powinien być zupełnie spokojny. Zupełną prawdą jest, że gdy się zrobiło oddech podczas lecenia w powietrzu, spada się mniej głęboko i powraca się szybciej na powierzchnię, lecz zazwyczaj objaśnianiem tego i podobnych rzeczy nie dochodzi się do niczego z dziećmi, gdyż nie rozumieją treści. Natomiast powinien kandydat na nauczyciela ćwiczyć w skakaniu do wody po wydechu, lecz wtedy okaże się koniecznem wypływanie w górę na powierzchnię wody. Do zwykłego skoku na nogi trzeba 3 m. głębokości dla początkujących. Woda, gdzie się skok wykonuje, powinna być zupełnie przeszukana tak, aby nauczyciel na pewno był przekonany, że niema na dnie kamieni, pali lub innych przedmiotów niebezpiecznych.

Przy ćwiczeniu tego lub innego skoku z mniej wprawnymi pozwala się tylko po jednemu skakać; następny może skakać dopiero na rozkaz, gdy poprzedni wrócił już na powierzchnię wody i zdołał odpłynąć z miejsca dla zeskoku. Jedynie w ten tylko sposób może odpowiedzialny nauczyciel przy tem ćwiczeniu z zupełną pewnością utrzymać porządek w swoim oddziale.

Skok na głowę wyćwicza się przez szereg ćwiczeń,

które się rozpoczyna na płytkiej wodzie. Gdy kąpiący się przy płytkim brzegu znajdzie się w głębokiej po kolana wodzie, skłania się wprzód i odbija się nogami tak, że nabiera pędu naprzód, wyciągając ramiona wprzód, jedzie pod powierzchnię wody, z głową między wyciągniętymi i połączonymi ramionami.

Takie ćwiczenie powtarza się dzień w dzień, do czasu, kiedy można połączyć odepchnięcie się z odbiciem się obunóż, stopy rzuca się wtył do góry w tej samej chwili, kiedy ciało jest pochylone wprzód.

Po uzyskaniu należytej wprawy w poprzednim ćwiczeniu, kąpiący się powinni ćwiczyć to samo z twardej ziemi zgóry do powierzchni wody i starać się przytem o coraz większy pęd, lecz zawsze pod tak wielkim kątem, aby ręce, głowa i tułów zanurzały się w wodę przed niższą częścią ciała i nogami, które powinny być wyprężone i złączone, dopóki znajdują się ponad powierzchnią wody. Przez ćwiczenie zyskuje się coraz większą wprawę, aż wkońcu przy pomocy odbicia się obunóż powstaje rzeczywisty skok, przyczem wyrzuca się ciało należycie wysoko wgórze, aby mogło zwrócić się lub przewrócić i wyprostować w swojej całej długości, tak że będzie zupełnie wyprężone od ponad głową złączonych rąk aż do końców palców złączonych stóp. Im większy pęd nada się nogom, tem dalej przepływa ciało popod wodą i tem przyjemniejsze jest ćwiczenie dla kąpiącego się. Pomału można zwiększać wysokość, z której się robi skok, lecz z początku lepiej nie więcej, jak o jeden metr. Po uzyskaniu dostatecznej wysokości, ćwiczy się skok ten sam z rozbiegiem; korzystnie jest wtedy z początku powrócić do pierwszej niskiej powierzchni. Następnie zwiększa się wysokość pomału, lecz z reguły nie wyżej, jak do 4 metrów, chociaż niektórzy znajdują przyjemność w tem, aby skakać z jeszcze większej wysokości.



Przy skoku na głowę z większych wysokości powinna nakłonna postawa przed dotknięciem powierzchni wody ciała wzrastać z wysokością. Im mniej wody rozpryskuje się dookoła miejsca skoku, tem pewniejszy dowód, że postawa ciała była dobrze dostosowana do wysokości ponad powierzchnią wody i pęd ciała wprzód od punktu wyjścia, odbicia. Jest wielka liczba rozmaitego rodzaju skoków, lecz, aby zyskać potrzebną wprawę w pływaniu, obydwa przytoczone sposoby wystarczają; wszystkie inne albo wychodzą z nich, albo powracają do nich. Rozmaitość skoku zyskuje się, łącząc go z formami gimnastycznych ruchów.

Pływanie jest rozwijającym ciałem, przyjemnem i pożytecznem ćwiczeniem, w którem wszyscy powinni się starać uzyskać jak największą wprawę. Umiejętność pływania wychodzi często na korzyść temu, kto znajdzie się w niebezpieczeństwie na morzu lub pomoże mu w razie przypadku wyratować kogoś z niebezpieczeństwa. Dlatego ważne jest, aby umieć pływać także w ubraniu. Seminaryści powinni to ćwiczyć, lecz dopiero po poprzedniem zupełnem oswojeniu się z wodą. Powinni też ćwiczyć się w rozbieraniu podczas kąpieli w głębokiej wodzie.

Pływanie na dłuższej przestrzeni należy również przedsiębrać. Mogą w niem brać udział tylko należycie silni. Powinni się do tego wprawiać ciągłym ćwiczeniem na tym torze, który mają codziennie do dyspozycji. Gdy się ma odbyć pływanie na dłuższą przestrzeń w głębokiej wodzie, powinna zawsze towarzyszyć pływakom łódka ratunkowa, aby zabrać tego, który zmęczy się przed osiągnięciem celu.

Wszędzie, gdzie większa ilość kąpie się na otwartym brzegu w głębokiej wodzie, powinna się znajdować łódka ratunkowa, obsadzona dwoma umiemycami pływać i zaopatrzona w linę i kilka pasów ratunkowych. Gdy na otwartym brzegu kąpią się umiemycy pływać, powinna się znaj-

dować zawsze łódka ratunkowa niedaleko; lecz musi się zabronić zatrzymywania się przy łódce, aby nie przeszkadzano użyciu jej, kiedy rzeczywiście okaże się potrzebna.

Oprócz wyżej omawianych, są także inne rodzaje pływania, lecz wyćwiczenie ich pozostawia się później każdemu z osobna.

Jeden naśladuje to, co drugi robi, a że są rozmaite zdolności, powstają różne umiejętności dość liczne i urozmaicone, jak to każdy miał często sposobność zauważyć.

Nauczyciel powinien zachęcać do wszelkiego rodzaju niewinnych wynalazków, lecz nie powinien dopuszczać lub pobudzać do takich form ruchu, które nie są korzystne dla postawy człowieka. „Psie pływanie“ nie jest stosowną formą ruchu dla człowieka, który natomiast podczas pływania powinien prężyć kończyny dla rozszerzenia piersi i lepszego posuwania się.

### **Środki ostrożności przy kąpielach.**

Wszyscy się zgadzają na to, że kąpiel powinna poprzedzać porę obiadową, a nigdy nie może bezpośrednio po niej następować.

Kąpiel i pływanie powinno się odbywać za pełnego dnia, najlepiej w blasku słonecznym i przedpołudniem. Przy większej ciepłocie powietrza może być korzystne przesunięcie kąpiel na późniejsze popołudnie.

Ćwiczenia młodzieży nie należy tak przeciągać, aż wystąpi znużenie, a tego, kto jest zmęczony i zziębnięty, nie powinno się dopuścić do kąpiel. Dopiero po przewyciężeniu zmęczenia i odzyskaniu ciepłoty ciała przez stosowne ćwiczenia lub pracę, i zarazem po uspokojeniu czynności serca, można się kąpać.

Kąpanie się bez miary może spowodować liczne dolegliwości. Już jest dość wielką szkodą, gdy się nie ma ko-



rzyści z kąpeli i to wystarcza, aby spowodować zakaz zbyt długotrwałej kąpeli.

Zmęczenie zarówno jak i za gwałtowne ruchy mogą wywołać kurcze lub naciągnięcie ścięgien, co zazwyczaj występuje w nogach. Nie jest to bardzo niebezpieczne, o ile pływający zachowuje spokój i zmieni pływanie piersiowe na pływanie na plecach, przyczem należy robić próby z długotrwałem wyprężaniem tych mięśni, które zostały ściągnięte kurczem. Gdy skurcz powstał np. w łydce, należy zupełnie wyprężyć nogę a stopę uginać ku gołeniowi. Gdy skurcz dotknie przednich mięśni nogi, co rzadko się zdarza, ugina się stopę w odwrotnym kierunku, wykonując prężenie stawu skokowego.

Zziębnięcie, wyższy stopień bladości, dzwonięcie zębami wskazują, że natychmiast należy przerwać kąpiel, szybko osuszyć się, ubrać się i wykonywać żywe ruchy dla odzyskania potrzebnej ciepłoty ciała.

Nauczyciel powinien skrócić ćwiczenia w pływaniu dla tych, którzy okazują bojaźń, wykonują krótki oddech lub dostają bicia serca.

Wrażliwość poszczególnych jednostek na stopień ciepłoty wody jest rozmaita. Możnaść znoszenia kąpeli w zimnej wodzie polega na przyzwyczajeniu, zahartowaniu i sile żywotnej organów. Jest regułą, że im zimniej, tem krótsza jest kąpiel, a po niej następują energiczne ruchy. Dzieci wymagają szczególnie troskliwej opieki, gdy „skaczą“ do wody poniżej 14° C.

Każdy powinien unikać spokoju bezpośrednio po zwykłej zimnej kąpeli.

Źle odżywiane dzieci powinny się kąpać krótko bez brania udziału w ćwiczeniach w pływaniu, o ile ciepłota wody nie dojdzie do 18°—20°. Dotkniętych chorobami powinien nauczyciel odesłać do lekarza, zanim weźmie ich do kąpeli.

## Ratowanie od utonięcia.

Czynność ratowania jest często połączona z wielkiem niebezpieczeństwem dla jednego pływaka, jeżeli tonący nie pozwala przemówić do siebie i zachowuje się niespokojnie i gwałtownie i posiada wielką siłę mięśniową. — Wtedy należy się z wielką ostrożnością zbliżyć do będącego w niebezpieczeństwie. Jeśli jest nadzieja na dalszą pomoc jakiejś łódki lub innego pływaka, należy zadowolić się tem, aby małemi uderzeniami podnosić tonącego, lecz nie chwycić go ani dać się chwycić, i pomagać o tyle, aby będący w niebezpieczeństwie dla oddechu utrzymał głowę ponad wodą. Uderzenia te należy kierować w tę stronę, z której ma przyjść ratunek. Gdy będący w niebezpieczeństwie uspokoi się lub jest spokojny i przyjmuje rady, można go chwycić z tyłu popod ramiona, obrócić się na plecy, przemieścić jego ramiona do postawy wyprężnej i w ten sposób płynąć na plecach, trzymając go w ramionach. Wskutek takiej postawy ramion, rozszerza się klatka piersiowa będącego w niebezpieczeństwie z korzyścią dla jego możliwości unoszenia się na wodzie, co ułatwia czynność ratunkową.

Gdy będący w niebezpieczeństwie umie pływać, należy go zachęcać, aby spokojnie sam wykonywał ruchy pływackie nogami dla ułatwienia pracy ratującego. W razie potrzeby można chwycić go pod pachę i wyprostowanym ramieniem posuwać przed sobą, płynąc podczas tego przy pomocy drugiej ręki. Lecz za każdą cenę należy mu przeszkodzić, aby nie chwycił ratującego. Gdy ratujący sądzi, że zmiana postawy pływackiej jest korzystną dla zwiększenia jego wytrzymałości, może się obracać dla zmiany pływania na plecach i piersiach. Będącemu w niebezpieczeństwie należy zwrócić uwagę, aby podczas obracania się do pływania piersiowego przesunął swoje ręce tak, aby lekko oparły się na barkach płynącego. Przytem łokcie



powinny być ugięte nieco wzniesione i podane nazewnątrz, barki zupełnie wolne bez żadnego napięcia. W ten sposób ciało spokojnie unosi się na powierzchni wody; ratowany nie powinien rękami wywierać żadnego ucisku na barki ratującego. Także i w tej pozycji powinien pomagać własnym pływaniem. Gdy będący w niebezpieczeństwie już opadł na dno, polega jego uratowanie na zdolności ratującego w nurkowaniu. Przytem należy wykonywać rozmaicie nurkowanie, stosownie do różnorodnych warunków.

Gdy się ma dać nurka bezpośrednio przy moście, stromym brzegu lub z łódki, powinien nurkujący, o ile znajduje się lina pod ręką, przymocować jeden koniec na moście, brzegu lub łódce, a samemu chwycić za drugi koniec i skoczyć na nogi możliwie blisko ponad topielcem. Gdy go dosięgnął, powinien chwycić go nogami i potem wydostać się na powierzchnię wody. — Gdy się ratuje topielca, powinno się zawsze i bezzwłocznie krzykiem próbować zapewnić sobie jakąś pomoc.

Kiedy w podobnych wypadkach topielec powrócił na powierzchnię wody, przytomność zazwyczaj stracił już dawno, od sił ratującego zależy, jak ma potem postępować. Pozostaje mu bowiem dość ciężkie zadanie, kiedy przypadkiem jest sam. Głowa nieprzytomnego zwisa do wody, także jeżeli pierś została z niej częściowo podniesiona i nie można go wlec za sobą, gdy się samemu z wody wychodzi. Dlatego należy go przywiązać liną i wyciągnąć, gdy ratujący sam już stanął nogami na twardej podstawie.

Gdy topielcem jest dziecko lub mała osoba, to zależy od ciężkości, w jaki sposób można go wyciągnąć z wody bez poprzedniego umocowania liny, co zawsze zabiera tyle drogiego czasu. Gdy topielec opadnie na dno w pewnym oddaleniu od brzegu, ma ratujący rozstrzygnąć, czy ma wykonać tylko skok klinowy, czy następnie jeszcze płynąć popod wodą lub na wodzie, aby dostać się do topielca.

Powinien także rozstrzygnąć, czy ma brać ze sobą linę, czy też zaopatrzwszy się większą kłodą drzewa, rzucić ją ponad topielca. Ratujący powinien mieć oczy otwarte podczas poszukiwań, aby mógł zobaczyć będącego w niebezpieczeństwie. Gdy mu się udało go znaleźć, chwytą — uważając przytem, aby sam nie został chwycony — tę część ciała, którą najpierw może chwycić, ramię, nogę, czy włosy i płynie natychmiast ku powierzchni wody. — Dostawszy się na powierzchnię, postępuje zgodnie z poprzedniem.

Kto podczas pracy ratunkowej zostanie chwycony w jakikolwiek sposób przez topielca, musi niekiedy zabrać się bezwzględnie do sprawy, aby się uwolnić. — Gdy został chwycony za jedną rękę lub ramię, uwalnia się przez szybki zwrot i uderzenie własnego barku lub przeciwnika. — Gdy chwycona została noga, może się okazać konieczne uwolnienie się zapomocą odepchnięcia chwytającego, wolną nogą. Jeśli topielec chwycił ratującego w pół zprzodu, należy próbować dostać go pod siebie i rękami silnie cisnąć go w czoło, odpychając jego głowę w tył, także, gdyby się podczas tego dostało pod wodę, tak długo, aż tonący puści swój chwyt. Gdy chwycenie w pół nastąpiło z tyłu, wtedy ratujący rzuca się na plecy, tak, że będący w niebezpieczeństwie znajdzie się pod wodą, poczem odrywa jego ręce.

Wszystko to daje dużo do roboty; dlatego należy spokojnie rozważyć, jaki chwyt powinno się wybrać i następnie wykonać go ze stanowczością i siłą. Największe znaczenie ma to, aby tyle jeszcze pozostało siły, żeby można wykonać pracę ratunkową, dlatego ma ratujący osądzić, jak dużo sił może na to ofiarować, bez dostania się samemu na dno, co uniemożliwia wszelką pomoc dla obu.



## Przywrócenie do życia po wyratowaniu.

Seminarzyści powinni nauczyć się, jak postępować z uratowanymi od utonięcia i to nietylko jedynie przez teoretyczne wyjaśnienie, lecz także przez praktyczne okazanie.

W jakim bądź stanie znajdować się może wyciągnięty z wody, należy zastosować energiczne środki przywrócenia go do życia.

Najaktualniejszą jest czynność płuc i serca, i dlatego należy te funkcje przede wszystkim umożliwić.

Jak tylko uratowany wydostał się z wody, należy z największą ostrożnością oczyścić jego usta, nos i twarz z ziemi i brudu, pochodzących z dna, które może zatykają drogi oddechowe; wypływająca woda może być przytem pomocną. Zarazem należy uważać, aby język nie wpadł do wnętrza jamy ustnej. Gdy ratowanie odbywało się przy pomocy łódki, a brzeg jest blisko, odpowiedniem jest położyć topielca na brzuchu na ławeczkę i szybko wiosłować do brzegu, gdzie dalsze zabiegi najlepiej wykonywać, co z wielkim trudem można przedsiębrać w małej łodzi. Gdy są ludzie w pobliżu i są do dyspozycji suche ubrania, tkaniny lub coś podobnego, należy zażądać pomocy, aby topielca szybko rozebrać, prędko osuszyć i owinąć w suche tkaniny, a zarazem nogi i tułów jego wałkować i uderzać. Podczas tego obraca się będącego w niebezpieczeństwie i kładzie go się na plecach z małym podwyższeniem okolic barkowych, tak, że pierś się wypukła, a głowa znajduje się nieco niżej. Gdy pogoda pozwala na to, powinno wszystko to odbywać się na wolnem powietrzu i wtedy wybiera się ziemię skośnie opadającą, tak, że położenie ciała jest skośne, przyczem nogi znajdują się najwyżej, a głowa najniżej. Bardzo ważne jest, aby język przytem nie uciekł wtył i dlatego trzeba go przytrzymać chusteczką obwiniętą naokoło języka, co pozwala na dobry chwyt

celem wyciągnięcia go wprzód. Piers pozostawia się obniżoną.

Wszystko to należy wykonać z wielką dokładnością, lecz z daleko większym pośpiechem, aniżeli to można opisać; o ile można, posyła się posłańca najkrótszą drogą po lekarza.

Jak tylko położono topielca we wspomnianej pozycji, należy wywołać wdech i wydech sztucznymi ruchami, które rozszerzają i ściskają klatkę piersiową. Wykonujący te ruchy klęka za głową leżącego, chwytając jego przedramiona nieco poniżej łokcia, przesuwa następnie ramiona w górę do ziemi tak, że zostaną wyprężone obok i po obu stronach głowy. — Ruch ten odpowiada wdechowi. — Następnie ugina się ramiona; posuwa się każde do swej strony ciała i przyciska się je do boków klatki piersiowej. Ruch ten odpowiada wydechowi.

Czas dla ruchu w każdym kierunku najlepiej oznaczyć w nieco powolniejszym tempie, aniżeli własny oddech<sup>1)</sup>. Gdy nieprzytomny podczas pierwszej godziny nie zaczął oddychać, prowadzi się podane ruchy jeszcze jedną godzinę; podczas tego powinien przybyć lekarz, aby wziąć go w swoją opiekę.

Kiedy oddech wystąpi, zjawia się zwykle także pewna zmiana zabarwienia oblicza, lecz ruchy oddechowe należy dalej prowadzić, chociaż z mniejszą, lecz z należytą siłą, aby uzupełnić początkowe słabe oddychanie.

O ile jest pomoc, powinno się równocześnie z ruchami oddechowymi nacierać, wałkować i uderzać nogi, aby ułatwić obieg krwi. Gdy oddech zupełnie się wzmocni i wydaje się pewny, w ten sam sposób postępuje się z ramionami.

---

<sup>1)</sup> Prof. A. Wide oznacza liczbę 10—15 razy w każdym kierunku na minutę.



Nie powinno się jednak pozostawić uratowanego samemu sobie, zanim nie odzyska ciepłoty ciała, która jest dowodem, że oddech i obieg krwi został przywrócony.

Tymczasem należy poprawić położenie ciała i uczynić je bardziej wygodnem, ciągle pod gołym niebem, o ile pogoda pozwala. Jednak ciągle musi się uważać na uratowanego — gdyby wystąpiły jakieś zaburzenia — aż sam uzna swój stan za pewny.

Z nieprzytomnymi postępuje się wogóle w podobny sposób.

*Uw.:* Jedyne dokładniejszy podręcznik o pływaniu, w szwedzkim języku, wydał Hj. Ling. Lecz nie obejmuje on ratownictwa.





# PROGRAMY LEKCYJNE

PROGRAMY LEKCYJNE



**Lekcja gimnastyczna**, jak już poprzednio wspomnieliśmy, powinna stanowić całość gimnastyczną i być zbiorem ruchów z rozmaitych grup ćwiczebnych. Każda grupa ruchu ma odpowiedni punkt w programie lekcyjnym i ten punkt można wypełniać pojedynczemi ćwiczeniami przedtem przeciwionem w czasie, odpowiadającym przeprowadzeniu pełnego głównego ćwiczenia. — Ruchy gimnastyczne programu lekcyjnego powinny mieć mniejwięcej ten sam stopień natężenia i zawsze odpowiadać możliwości i rozwojowi ćwiczącego.

Lekcja gimnastyczna musi więc być dostosowana do rozmaitych indywiduów i dlatego powinna być uzupełniona przez prowadzącego ćwiczenia. Jedyne tylko prowadzący może ułożyć należytą lekcję, a w seminarjach musi się to czynić w każdym poszczególnym wypadku. Jeśli tak się dzieje przy sumiennem uważaniu na stan ćwiczącego i na podstawie zdobytego doświadczenia, o ile ćwiczenia gimnastyczne mogą korzystnie wpływać na normalny rozwój, wtedy dopiero będzie program lekcyjny takim, jakim być powinien. (Por. 144 i nast.).

W pełnym programie lekcyjnym mogą być ćwiczenia dość różnorodne ze względu na stopniowanie, o ile pod względem rodzaju i następstwa porządkowego ze sobą się zgdzają.

Na podstawie doświadczenia powstał więc ogólnie uznany szkielet programu lekcyjnego, gdzie zasadniczy

ruch każdej części programu ma swój odpowiednik w pewnej grupie ruchów. Szkielet programu ma następujący układ:

1. Grupa: Ćwiczenia nóg z dodatkiem pojedynczych, lekkich i wcześniej przerobionych ćwiczeń.
2. „ Skłony napięte, po nich ruchy nóg.
3. „ Zwisy.
4. „ Równoważne.
5. „ Ćwiczenia grzbietu, karku i barku.
6. „ „ brzucha.
7. „ Marsz i bieg z przeszkodami lub bez.
8. „ Naprzemianstronne tułowia.
9. „ Ruchy nóg.
10. „ Zwisy.
11. „ Skok.
12. „ { Ruchy nóg.  
Naprzemianstronne tułowia.  
Ruchy oddechowe.

Program można wzmocnić znacznie przez dodanie *w drugiej* grupie rzutów ramion lub zamachów RR. w postawach opadnych, przez stanie na czworakach i podpory nastoć, po których następują ruchy nóg;

*w trzeciej* przez zwisy nastoć i wymyk w połączeniu z odmykami, niekiedy poprzedzone siadem wpoprzek;

*w czwartej* przez dodanie większej liczby ćwiczeń równoważnych, co nawet jest niejako połączone z piątą, szóstą, siódmą i ósmą grupą.

Ćwiczenia odwodzące nóg powinno się dodawać, gdzie tylko nadarzy się sposobność po temu. Często stosuje się marsz wspięty.

Następstwem ćwiczeń lekcyjnych, podanych poniżej, powinno być dla nauczyciela kierowanie i oparcie się jakoteż zachęta przestrzegania toku ćwiczeń podczas czteroletniego kursu seminaryjnego.



Z każdego programu niżej podanego można ułożyć przynajmniej trzy zupełne, a przez dodawanie ćwiczeń, rzadko używanych lub w pewnych okolicznościach mogących być zastosowanymi, możnaby bezsprzecznie jeszcze więcej ułożyć.

Zapas wartościowych ćwiczeń jest ogromnie wielki. Od poszczególnego nauczyciela zależy, jak zbliżyć się bardziej do celu: do wyćwiczenia wszystkich uczestników.

Dla gimnastyki na wolnem powietrzu zostały ułożone trzy programy, aby służyły jako wzór. Przy pomocy kilku pojedynczych urządzeń, jak tramy, przyścianki, kilka lin skośnych i część wolnych przyrządów, może bardzo dużo na wolnem powietrzu przeprowadzić nawet ten, który podczas roku miał do rozporządzenia zupełnie urządzoną salę gimnastyczną.

Ćwiczenia bez przyrządów można dla należyte rozwiniętych zarządzić, wykonując pewną część ćwiczeń sportowych, które mogą wchodzić w program lekcyjny. Zdolności sportowe powodują niekiedy, że z tego powodu ćwiczącego nazywamy sportowcem, co jednak jest często sprzeczne ze względu na przymioty, które chce się widzieć u prawdziwego sportowca.

Sportowcem jest ten, kto staje w obronie niewinności i prawa i kto poza wzniosłym i szlachetnym sposobem myślenia chce i może wystąpić z pełną świadomością działania.

Podane poniżej programy obejmują dwanaście grup, przyczem ta lub owa zabawa, trwająca kilka minut, może być wplecioną.

W wielu grupach przychodzą także pewne ruchy nóg, lecz oprócz tego można, jak już przedtem wspomnieliśmy, gdzie tylko uzna się, że są potrzebne, wstawiać ćwiczenia odwodzące nóg.

Z ćwiczeń, objętych poszczególnymi grupami, powinno jedno przynajmniej a najlepiej dwa wchodzić w program

dzienny, gdy rozwój ćwiczących zezwala na to, przytem naturalnie dobierać dwa takie, któreby, ze względu na pracę mięśni, różniły się możliwie od siebie; czas trwania obydwóch ćwiczeń powinien być mniej więcej równy. Większość ćwiczeń w 4 i 11 grupie, jako też wszystkie w 1, 7 i 12 grupie są tak przewidziane, aby wchodziły codziennie w program lekcyjny.

Żadna grupa ruchów nie powinna być tak natężającą, aby przeszkodziła następnej grupie osiągnąć odpowiednią miarę. Postanowienie to jest zasadniczem i musi być ściśle przestrzegane.

Powyższe uwagi odnoszą się również do ćwiczeń kobiet i dla nich szczególnie muszą być przestrzegane z wielką dokładnością.

Pierwszych 8 programów przeznacza się wogóle dla początkujących, lecz dla kobiet muszą zaabsorbować więcej czasu, aniżeli dla mężczyzn. Szczególniej dla słabszych osób powinno się zwolnić stopniowanie natężenia w następnych programach.

Z rozmaitych powodów stopniowanie ćwiczeń powinno być powolniejsze dla kobiet, aniżeli dla mężczyzn, lecz nauczyciel musi oprócz tego bardzo uważać, aby powtarzające się opuszczanie lekcyj nie mogło stać się powodem nienależytego wyćwiczenia ruchów dla własnego rozwoju lub dla przyszłego nauczyciela zupełnej znajomości o bogactwie ruchów.

Co się tyczy uczniów seminarjów naucz. to można się spodziewać, że już przy wstępowaniu do zakładów naukowych posiadają takie siły, że przez ich dalsze rozwinięcie i zachowanie z uczuciem pewności postępu mogą dojść do upragnionej radości z życia. Kontynuowane ćwiczenia gimnastyczne są dobrym środkiem do uregulowania tej pewności a własne wyćwiczenia podtrzymują możność i interes dla prowadzenia dziecka.



## Ćwiczenia rzędowe i ustawiania.

Powyżej wspomnieliśmy, że w gimnastyce posługujemy się formami, używanymi częściowo w ćwiczeniach wojskowych, które dla celów gimnastycznych umieszczono pomiędzy *ćwiczeniami rzędownymi*. Por. 450.

1. Aby móc prowadzić równocześnie większą liczbę ćwiczących, prowadzący musi mieć zupełny przegląd wszystkich ćwiczących.

To uzyskuje się przez odpowiednie formy ustawiania i przez wyćwiczenie najlepszego sposobu zmiany jednej formy na drugą.

2. Dlatego też te celowe ruchy otrzymały nazwę *ćwiczeń rzędowych*, i wykonujemy je zgodnie z regulaminami wojskowymi, które są w użyciu, jak *ustawianie się w szeregu* lub *więcej szeregach*, *zwroty*, *krycie*, *rozstępy* i *łącznie*, *pokrywanie luk*, *krótkie posuwanie się z podaniem liczby kroków*, *zmiany postawy zasadnej*, *spoczynkowej* i *dowolnej*, jako też kombinacje między temi ćwiczeniami i t. d. (450). — Powyższe ćwiczenia powinno się wykonywać ostro i dokładnie.

3. Do ćwiczeń rzędowych można zaliczyć następujące z regulaminu musztry jak: *rozpoczynanie i kończenie marszu*, *zwroty podczas marszu*, *zmiany kierunku podczas marszu* i t. d. Por. 825.

Ćwiczenia rzędowe nie powinny zająć znacznej części czasu, przeznaczanego dla gimnastyki; lecz można je codziennie z możliwą zwięzłością powtarzać. Wyćwiczać zwolna, lecz postępować tak, aby je wykonywać wtedy, kiedy, dla prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych okaże się to potrzebne.

Ten sposób ćwiczenia, przeprowadzony konsekwentnie, wytwarza dokładność i pewność, wymaganą dla ścisłego porządku w szeregu. — W żadnym wypadku i pod żadnym warunkiem nie wolno dopuścić do niedbałości.

W każdym razie powinna młodzież szkolna przed opuszczeniem szkoły poznać je dokładnie.

4. Prowadzący musi być nadzwyczaj dokładny w wypowiedaniu rozkazów dla ruchów rzędowych. Wypowiadać je niedbale, ospale lub rozwlekle jest *wielkim* błędem. Ruchy bowiem powinny być wykonywane w najzupełniejszej zgodności z wypowiedaniem rozkazów.

Błąd przy wypowiedaniu rozkazu nie polega jedynie na niedbałym, ślamazarnym wypowiedaniu i bez odpowiedniego wytrzymania pomiędzy zapowiedzią i hasłem, lecz także w tem, że wymawia się ryczącym, surowym lub zbyt wysokim głosem; ten sposób nigdy nie jest potrzebny a zawsze działa odrażająco.

5. Ustawienie w pojedynczej formacji jest albo *rzędem* t. zn. wszyscy stoją jeden za drugim, lub *szeregiem*, przez co rozumie się równą linię, t. j. wszyscy stoją w porządku obok siebie. — Sam prowadzący podaje punkt wyjścia dla ustawienia się, które odbywa się na jego rozkaz. On też najpierw oznacza, kto ma stanąć najbliżej niego. Następnie tworzy się rząd, który jest pierwszą formą ustawienia. W pierwszej z wymienionych formacji staje się na rozkaz: *W rzędzie zbiórka!* Prowadzący ustawia się zwrócony w kierunku, w którym chce, aby oddział się ustawił, potem wybrany, pierwszy ustawia się naprzeciw twarzą do prowadzącego, reszta na odległość ramion staje w jednym rzędzie za pierwszym. Następnie prowadzący ustala porządek, w jakim mają ćwiczący stać ze względu na wzrost.

Potem przybiera się postawę zasadną na rozkaz: *Baczność!*

6. Prowadzący następnie rozkazuje: *Spocznij!* przyczem wszyscy mogą przyjąć zupełnie swobodną postawę, wysuwając jedną stopę wprzód (wskos), lecz zawsze jedna ze stóp musi pozostać w miejscu. Prowadzący powinien teraz ustawić oddział, aby ćwiczący stanęli w takim po-



rzędu, w jakim mu to jest potrzebne podczas ćwiczeń gimnastycznych.

*Uw.*: Przy przybieraniu postawy spoczynkowej urządzi się zwykle tak, że w dniu parzyste stawia się prawą stopę wprzód, a w inne dni (nieparzyste) lewą stopę; to lub coś podobnego należy stosować dla wywołania koniecznej zmiany i dla uniknięcia jednostronności.

**7.** Dla bezpośredniego ustalenia tego porządku i dla uzyskania przez oddział zdolności szybkiego ustawiania się, staje prowadzący w innym miejscu i rozkazuje: *W szeregu zbiórka!* Ćwiczenie to powtarza się podczas pierwszych dni kilka razy, wymagając coraz większej szybkości; później wymaga się ustawienia w możliwie najkrótszym czasie podczas bezwzględnej ciszy.

*Uw.*: Jasnym jest, że przestrzeń, i liczba ćwiczących rozstrzyga o zastosowaniu większem lub mniejszem tych lub podobnych ćwiczeń, lecz należy je zawsze w jakiś sposób ćwiczyć. Gdy przestrzeń jest za szczupła, należy ustawić ćwiczących w dwóch oddziałach lub linjach, dostosowanych do form sali. Wszystkie ustawienia odbywają się zupełnie cicho i bez potrącań.

**8.** W tej formie ustawienia ćwiczy się zwroty w prawo i wtył na prawej pięcie, jakoteż w lewo i wtył na lewej pięcie. Zwroty wykonujemy na rozkaz: *Zwroty, w Prawo (wtył w pr.), (l.) (wtył w l.)*. — *Zwrot!* Początkowo ćwiczymy na dwa tempa.

*Uw.*: 1. Jest bardzo ważne, aby ćwiczyć zwroty w obie strony, co uwidacznia się najlepiej w tem, że większość, niećwicząca w podobny sposób, obraca się lepiej, szybciej i pewniej w lewo, aniżeli w prawo dlatego właśnie, że zupełnie zaniedbano ćwiczyć wtył na prawo zwrot.

2. Zwroty można zaliczyć do ćwiczeń naprzemianstronnych tułowia, i należy je ćwiczyć zgodnie z ich wymaganiami.

**9.** *Szereg* powstaje z rzędu przez zwrot w lewo (lub prawo). Prowadzący bezpośrednio wyjaśnia, następnie przećwicza tę formę ustawiania się. Sam staje tak, aby jego oś poprzeczna była równoległą do kierunku frontu szeregu; następnie rozkazuje: *W Szeregu zbiórka!* poczem prawoskrzydłowy staje za prowadzącym, a pozostali na lewo od niego, w poprzednim porządku, pierwszy nazywa się pra-

woskrzydłowym, w odróżnieniu od ostatniego, który nazywa się lewoskrzydłowym. — Prowadzący opuszcza swoje miejsce dla przekonania się, czy jego rozkaz został dobrze zrozumiany.

**10.** *Krycie i równanie* jest zachowane w pierwszej i drugiej formie ustawiania się, jeżeli wszyscy stoją w jednej prostej linii i w dobrym odstępie od siebie; w pierwszym wypadku stoją dokładnie jeden za drugim, w drugim stoją wszyscy piętami na jednej prostej linii tuż obok siebie.

W pierwszym ustawieniu kryje się na rozkaz: *Kryj!* w drugim na rozkaz: *Równaj w prawo (lewo)!* Powinno się zwolna przy wszystkich ustawieniach wymagać należytego przestrzegania krycia i równania bez wydawania odpowiednich rozkazów.

**11.** Oprócz zwykłego odstępu, pozwalającego zupełnie swobodne poruszanie się w szeregu, mamy *półodstęp* (długość ramienia do szyi sąsiada) *pełny odstęp* (długość ramienia do barku sąsiada) i *podwójny odstęp* (ramiona wbok) odległość między barkami obok siebie stojących.

Równa się w prawą lub w lewą stronę, gdy prowadzący poda przedmiot, do którego ma się wyrównać.

**12.** Dla wykonywania ćwiczeń gimnastycznych uzyskuje się dla każdego ćwiczącego większą wolną przestrzeń przez zastosowanie t. zw. kolumny szachowej. W tym celu odlicza się do 2, 3 lub więcej na rozkaz: *Do 2 odlicz!* przy czem pierwszy zwraca głowę w lewo i mówi raz do najbliższego stojącego, tenże w podobny sposób wypowiada dwa, co powtarzają wszyscy pokolei. Odliczenie do trzech lub więcej odbywa się w ten sam sposób.

**13.** *Kolumnę szachową* wykonują jedyńki lub dwójki, albo razem jedyńki z dwójkami lub jedyńki z trójkami zawsze na jeden krok, jeśli niema innego rozkazu.

Kolumnę szachową tworzy się z rzędu lub z szeregu. W kolumnie w prawo (t. zn. prawo [lewo] skrzydłowy naj-



pierw) robią jedyński krok w lewo (pr.), a dwójki w prawo (l.); przy odliczaniu do trzech, robią jedyński krok w lewo (pr.), trójki w prawo (l.), dwójki zaś pozostają w miejscu. W szeregu jedyński robią krok w przód, dwójki w tył; przy odliczaniu do trzech, jedyński robią krok w przód, trójki krok w tył, a dwójki stoją spokojnie.

Kolumnę szachową wykonuje się na rozkaz: *Kolumna! 1 w lewo, 2 w prawo! 1 w lewo, 3 w prawo! Marsz!*

14. *Ustawienie się w dwuszeregu* (dwurzędzie) odbywa się w podobny sposób jak w szeregu lub rzędzie, lecz szeregi lub rzędy stają równoległe i na odległość wyprostowanego ramienia, przyczem jedyński jednego szeregu lub rzędu pokrywają się z jedyńskimi drugiego i t. d.

Odległość między szeregami można zwiększyć lub zmniejszyć, o ile to jest dla ćwiczenia potrzebne. Zwiększenie oddalania odbywa się na rozkaz: *Rozstęp — Marsz!* wraca się do ustawienia pierwotnego na rozkaz: *Łącz — Marsz!*

Prowadzący uważa na formę ustawiania się. W dwurzędzie wykonuje się krok w bok. W dwuszeregu wykonuje drugi szereg trzy kroki w tył.

W trójkowej kolumnie, wykonuje pierwszy i trzeci rząd trzy kroki w swoją stronę.

Przy trzech szeregach, pierwszy szereg robi trzy kroki w przód, trzeci trzy kroki w tył.

Rozstęp jak poprzednio. Można ćwiczyć i inne sposoby tworzenia kolumny.

15. Tworzenie *dwuszeregu* odbywa się w ten sposób, że dwójki ustawiają się poza jedyńskimi i przy tworzeniu kolumny niedaleko jedynek. Na rozkaz: *Dwuszereg w tył — Kryj!* Dwójki robią krok w tył (lewą), następnie krok w prawo (prawą) i dostawiają lewą stopę obok prawej, wszystko w trzech taktach, z początku na liczenie: *Raz! Dwa! Trzy!* Dwuszereg można również tworzyć w rozmaity sposób, a także, że jedyński idą w tył.

Odpowiednio zastosowane ćwiczenia rzędowe tworzą uzupełnienie rozmaitych ćwiczeń, składających się na program dzienny. Można je z korzyścią wplatać, dodając pomiędzy poszczególne grupy. Sposoby postępowania są dowolne.

Ćwiczenie rzędowe zastosowuje się z bardzo wielką korzyścią na liczenie ostrzejszym głosem dla pobudzenia ćwiczących, gdy uwaga z jakichkolwiek bądź powodów się zmniejsza.

Pod umiejętnym kierownictwem powyższy wypadek zdarza się bardzo rzadko.

**16.** Oprócz powyżej przytoczonych poruszeń, przy odpowiednich ćwiczeniach wśród ruchów rzędowych można np. wykonać: od jednego do trzech kroków marsz wprzód i wtył, zwroty po 1—3 krokach, krok w lewo (pr.) i w prawo (l.) i t. d. Ćwiczenia te nie powinny obejmować więcej, jak 8 taktów.

Natężenie pamięci należy odróżnić od uwagi. Uwagę należy uzyskać przez ćwiczenia gimnastyczne, a unikać natężenia pamięci podczas ćwiczeń gimnastycznych.

Zachodzenia i zmiany kierunku marszów, należy przećwiczać zgodnie z regulaminem musztry.

**17.** Sposobności do ćwiczenia ruchów rzędowych podczas lekcji jest zawsze poddostatkiem. Idzie tylko o to, aby je stosownie wykorzystać. — Prowadzący ma przytem uważać, jak daleko może się posunąć w wymaganiu sprawności. Powinien zadawałniać się małemi postęпами w każdym ćwiczeniu i poświęcać im mało czasu.



# Programy dla mężczyzn.

## 1-szy program.

1. \* *Ustawienie się w rzędzie lub szeregu* str. 292. *Stanie zasadne* (347); *Krycie, równanie* (w l. i pr.); *Odliczenie do dwóch* (trzech) str. 294. *Kolumna szachowa*;  
*Zwroty w l. (pr.) wtył (pr.)*.
2. \* *Chw. bd.* (357). *Zwarcie i rozwarcie stóp* (350); *Wykroki i zakroki skos* (po  $\frac{1}{4}$  obrotach) (351); *Rozkrok* (352); *Wspięcie chw. bd.* (355, 455); *Skr. gł.* (407 a).
3. \* *Skcz. RR.* (358); *Chw. bd.* *Skłon wtył i wpd.* (374, 632).
4. *Lż. ppk. pd.* *Skr. gł. z chw.* (536);  
*Zabawa: Marsz na czworakach po ławce lub listwie* (626); (str. 174). *Wspięcie, poskoki w miejscu* (930).
5. \* *W Staniu i w zwarcu wspięcia* (350, 355); *jeden, dwa, trzy kroki marsz wprzód i wtył*; str. 71.  
*Ustawienie się* (szybko i cicho) w różnych miejscach i kierunkach.
6. \* *St. Skr. głowy* (407 a); *Zmiana pomiędzy Staniem zasadnym a skcz. RR.* (358); *St. Wz. RR. bk.* (364).

*Uw.:* Gwiazdka (\*) oznacza, że wszystkie lub większa część ćwiczeń podanych powinna wejść w program lekcji.

## 2-gi program.

1. \* *Ustawienie w jednym, dwóch i trzech rzędach lub szeregach; Kolumna str. 394; Zakr. wykroki ( $\frac{1}{4}$  obrotu) (351); Wspięcia (455); Rozkrok (352).*
2. \* *Wznos RR. w bk. (364); Skcz. RR. (358); Rkr. chw. bd. i wspięcia (352 i 355).*
3. \*  $\frac{1}{2}$  *Zwis opadny (531);  $\frac{1}{2}$  Zwis npt. powyż i zgięcie podudzi.*
4. \* *Zwarcie i wspięcia (355); Chw. bd. i Skłon wtył i wpd. (632); Jeden — trzech kroków marsz wprzód i wtył; Zabawa: Bieg na palcach; Poskoki na palcach w miejscu ze zwrotami.*
5. \* *Poskokiem zm. między Rkr. wspię. a wspięciem (930); Zwarcie i rozzwarcie stóp, licząc do 6 (350).*
6. \* *Zwarcie skł. wbk. (764); Zwarcie i wspięcia (355).*
7. \* *Wznos. RR. wbk. (864, 955); Skcz. RR. (944); Skłon głowy wtył (407 a).*

## 3-ci program.

1. \* *Zwarcie i rozzwarcie stóp licząc do 6. (350); Chw. bd., wspięcie i Psd. (458); Wznos RR. bk. i w. (955); Skłon głowy wtył (407 a).*
2. \* *Skcz. i rzut RR. wb. i w. (364 i 359); Chw. bd. rkr. i Skłon wtył i wpd. (484); Wznos RR. wpd. i w. (359).*



3. \* *Npt. p wz.* — i *Skoki obunóż* (542);  
 $\frac{1}{2}$  *Zwis npt. i zgięcie podudzi* (538);  
*Skłon gł. w tył* (407 a).
4. \* *Wykroki i zakroki* (553);  
*Chw. bd. i opd. i skr.* (632);  
*Zabawa: Wyścigi w przeciwnym kierunku dookoła*  
*2 współczerw. na odległość 15—20 m — W wykrok*  
*chwycenie parami za ręce i przeciąganie w tył* (fig. 284).
5. \*  $\frac{1}{2}$  *Zwis npt powyż Psd. ni. Skcz. RR.* (539);  
*Przyg. do wstępowania pionowego* (556 uw.).
6. \* *Przyg. do skoku woln.* (878); *chód strachów* (930);  
*Zwroty i 1—3 kr. wprzód i w tył marsz.*
7. \* *Chw. bd. zwanie* (765);  
*R. w. i zmiany RR. zamachem* (686);  
*Przyg. do skoku woln.* (878); *Skok wolny w miejscu.*  
*RR. wolno zwisające* (879 a).
8. \* *Chw. bd. rkr. i wspięcia* (455);  
*Skcz. RR. rzut RR. w bk.* (944).

#### 4-ty program.

1. \* *Wznos RR. bk.* (943); *powtarz. (liczyć do 4 lub*  
*więcej)*;  
*Zakr. i sks. ( $\frac{1}{4}$  obr.)* (351);  
*1 krok w pr. i l. Zwroty.*  
*Skcz. RR. i wspięcia* (944).
2. \* *Post. wyjśc.: RR. w wyż. chw. krk.* (352, 359, 362);  
*RR. w. i Skłon w tył.* (484).
3. \*  $\frac{1}{2}$  *Zwis npt. powyż psd. ni. Wpt. K. K.* (539);  
 $\frac{1}{2}$  *Zw. npt. p wz. Pochód w bok* (54); *Zwis opadny.*  
*P. wyjśc.* (531).
4. *Zwanie wyk. chw. bd. post. wyjśc.* (354);  
*Wykr. sk. — i wspięcia* (455).  
*Zabawa: Wyścigi jak poprz.;*

*Wspięcie i zmiana ze wznosem nóg w szybkim tempie fig. 264.*

5. \*  $\frac{1}{2}$  *Zwis npt. p wż. już i pochód w bok (543);  
Zw. opdn. ze skr. głowy (546).*
6. \* *Wpd. sks. chw. bd. post. wyjśc. (649);  
Rkr. chw. bd. skręty (772); Trzy kroki wpd. i trzy wtył.*
7. \* *Przyg. do skoku woln. wznos RR. (878); Skok wolny w miejscu z wyrzutem RR. wbk. (879);  
Wkr. b. Skok wolny wprzód z rozbiegiem jednym krokiem (881).*
8. \* *Skcz. i rzut RR. w. (359);  
Zwrot i jeden — trzy krok wtył marsz.*
9. \* *Skcz. RR. wbk. p. wyjśc. (365, 948);  
Wznos RR. wbk. z równoczesnem wspięciem (956).*

### 5-ty program.

1. \* *Wspięcie i Psd.;  
Rzut RR. wbk. i w.;  
Zwarcie i skłony wbk.;  
Zwroty i trzy kroki wtył;  
Przyg. do skoku wolnego (3 takty płynnie, 4-ty na osobne liczenie).*
2. \* *RR. w w. i — Skłon wtył, pd. i dół i zpowrotem;  
Chw. bd. wkr. i wspięcie (455).*
3. \* *Npt. Wstępowanie pionowe (prowadzący liczy do 8 w górę i do 8 w dół);  $\frac{1}{2}$  zwis npt. — Poskoki obunóż (542); Zw. tł. Skrcz. NN. p. wyjśc. (563);  
Trzy kroki wprzód i wtył.*
4. \* *Chw. bd. wpd. p. wyjśc. i skręt głowy (648);  
R. w. — i zm. RR. zamachem (686);  
Zabawa: Trzeciak.  
Wykrok przeciąganie wtył (parami);  
Chód chyłkiem fig. 129.*



5. \* *Zwarcie RR. w. skręt* (772);  
*Kl. na czwor. — i Wznos R. npm.* (685);  
*Zw. tyłem i Skrcz. NN.* (710).
6. *Siad klęczny i skrę.* (714);  
*Npt. — Wzn. N. npm.* (licz do 8) (698);  
*Chw. bd. i Skr. głowy.*
7. \* *Skok wolny w miejscu z wyrzutem NN.* (879 a);  
*Skok wol. w miejscu z wyrz. RR. bk. i NN.* (879 a);  
*Skok wolny wprzód przy pomocy RR.* (879 b);  
*Wykrok — i Skok wolny wprzód z rozb. 1—3 kro-*  
*ków* (881).
8. \* *Zwarcie R. w. Skł. wbok* (767);  
*Marsz wspięty (3 kr. wprzód i 3 wtył)* (457);
9. \* *Skcz. RR. wbk., RR. bk. pd. i RR. bk. post. wyjśc.*  
(365);  
*Skcz. wbok — i Rzut RR. bk.* (949); *Zwrot dłoni*  
*wbk.* (945).

### 6-ty program.

1. \* *Rkr. RR. w. — i wspięcia;*  
*Skcz. i rzut RR. w. przy wspięciu* (licz. do 4);  
(*RR. w. i wspięcie równocześnie*);  
*Wtył zwrot (l. i pr.) na dwa tempa;*  
*Wykr. sks. chw. bd. — i Skr.;*  
*Wspię. Psd. i wznos RR. wbk.*
2. *Rozkr. RR. w. — i Skł. wtył.* (484), na zmianę  
*Skcz. wspa. łuk post. wyjśc.* (487), następnie *Rzkr.*  
*RR. w. i Skł. wpd. i dół* (490, uw. 2).
3. *Zw. tyłem i Wzn. NN.* (545); *Zw. tł. Skcz. NN.*  
*p. wyjśc.* (563);  
*Npt. Wstępowanie pionowe, głośne* licz. do 8 lub  
więcej (556); następnie  $\frac{1}{2}$  *Zw. npt. powyż i zgięcie*  
*podudzi* (598).

4. \* *RR. w. Wkr. i Zakroki*, poczem *RR. pd.* — *zamachy RR.* (633); lub  
*RR. w. rkr. i — opad pd.* (636), następnie *Wznos RR. bokiem wwyż.*  
*Zabawa: — Wyścig pilek w kole; Pan w ogródku;*  
*RR. w. wykrok Skłon wprzód i dół z równoczesnem podnoszeniem N. fig. 127.*
5. *Npt.* — *Wzn. N. przm.* (698), później  $\frac{1}{2}$  *zwis tk. Skcz. (Wzn.) N. npm.* — (700, 702), na zmianę *Sd. npt. i opad wtył z chwytem* (704).
6. \* *Chw. bd. wpd. sks. pst. wyjśc.* (przez *Posuwanie Stopy wtył. sks. i Zmiana N.* (383, 649), następnie *Wspr. bk., R. w., wkr. i Skłon wbk.* (769); *Rw. Skł. wbk.*
7. \* *Marsz i Bieg  $\frac{1}{2}$  m* (na dworze) (857, 858), następnie *Marsz wspięty i RR. bk. dł. w. i wzn. RR.*
8. Podobnie jak 3.
9. \* *Skok wolny w miejscu* (zwrot o  $90^{\circ}$ ) (879 e) *wtył* (8 9 d) *przy łączeniu 3 i 4 taktu* (891);  
*Npt. Przyg. do skoku mieszanego* (896);  
*Npt. i Wznos palców npm.* (478).
10. \* *RR. w. Skł. wtył.* (484); *RR. bk. dłonie wwyż — Wznos RR. w. i Skłon gł. wtył.* (957).

### 7-my program.

1. \* *Chw. bd. wspięcia, psd. i skr. gł. licz. do 12* (458); *Skcz. i Rzut RR. w. i dół* (licz.); *RR. w. Zakroki i Zkr. sks.* (licz.); *Chw. krk. wspięcia.*
2. *Wykr. RR. w. tk. Skurcz i rzut RR. w.* (517); *Skcz. tk. wspa. Rzut RR. w.* (520).  
*RR. w. Skł. wpd. i dł.*
3.  $\frac{1}{2}$  *Zw. npt. pwh., psd. ni. jnz. i Skurcz RR.* (540), następnie *Zw. nachw. i Zgięcie podudzi* (537, 538),



zmiana na *Zw. spd.* — i *Przemach NN.* (544); *Zw. Opdn. i Wznos N. npm.* (547).

4. \* *RR. w. marsz wspięty wzdłuż po ławeczkach i Skok wgląb* (884);

*Cichy bieg po ławeczkach.*

*Zabawa: Wścig piłek w kole; Taczki fig.* 171.

5. \* *Lż. pd. ppk. łk. chw. bd. post. wyjśc. i Skręty gł.* (634), następnie *Skok wolny wgląb obunóż lub z zamachem jednej nogi* (883);

*RR. pd. i Zamachy RR.* (663).

6. \* *Na czworakach post. wyjśc.* — i *Rozkroki* (726); *skok wpd.* (727), następnie *Lż. RR. w. i wznos NN.* (692).

7. \* *Marsz i Bieg na dworze  $1\frac{1}{2}$  m.* — *Marsz z przeżeniem tylnego kolana i stopy* (826), następnie *RR. bk. dł. w. i wznos RR. wwyż.* (963).

8. \* *RR. w. rkr. i Skr. tuł.* (772); *Chw. bd. wpd. sks. post. wyjśc. Posuwanie stopy wtył sks.* (649), następnie *Wznos RR. b. w. i wspięcie.*

9. Jak 3.

10. \* *Skok wolny w miejscu z łączeniem taktów* (891); *Npt. i bk. Przyg. do skoku mieszanego* (896, 897); *Wykrok i skok wolny wprzód z rozbiegiem 1—3 kr.* (881); *Przeskok zawrotny* (907).

11. \* *RR. w. Chw. wspięty wtył i przód* (457); *Kołowanie RR.* (950); *Rzut RR. wbk. zwolna* (944).

### 8-my program.

1. \* *Skurcz RR. rkr.* — i *wspięcie; Skok wolny w miejscu z wytrzymaniem 3 taktu* (878); *RR. w. i Skłon wtył i pd.; Chw. krk. zwarcie i skręty tuł.; Chw. bd. Zakrok sks. i wspięcie.*

2. *RR. w. Wykrok Skłon wtył i pd.* (486); *Sł. nap. post. wyjśc.* (481); — *RR. w. Skłon pd. i dół.*

3. *Zw. opdn. — Skurcz RR. (548); 1/2 Zw. łk. (549); Zw. spd. Rozkład NN. (554); Zw. Skrcz. NN. post. wyjśc. później Wyprost N. nprzm. (563).*
4. \* *RR. w. wykrok i wspięcie ( 96); Bieg w górę po wąskiej powierzchni (ławka) (623); Skrcz. N. — chw. bdr. (599).  
Zabawa: Wyścig piłek w kole; klęk na czworakach (podparty) i Wzn. R. npm.; Meta graniczna; Nośzenie barana fig. 273.*
5. *Lż. pd. łk. RR. w. post. wyjśc. (642); Skcz. i opd. wpd. post. wyjśc. (632); później Rzut RR. bk. (639).*
6. \* *Zw. tyłem Skrcz. NN. — później Wyprost N. nprzm. (710);  
Chód na czworakach wpd. i tył (728, 729);  
Lż. tyłem RR. w. Wznos NN. (692); później Npt.; Wznos palców i pięt (477).*
7. \* *Marsz i Bieg na dworze (1/2 m); Marsz ze Skurczem N. (834); Marsz wspięty (829); Marsz dostawny (830).*
8. *Jak 3.*
9. *Sd. rkr. chw. bdr. Skrt. npm. (766); Wspr. bk. RR. w. i opd. wbok wznos N. zewn. (771), następnie RR. w. marsz wspięty wtył (839) i wprzd.*
10. \* *Bokiem przyg. do Skoku mieszanego (897); Npt. i przeskok zawrotny (907); Npt. przyg. do odmyku (898); Wolny Skok w głąb (883); Wykrok Skok wolny z rozb. 1—3 kr. (881).*
11. \* *Skcz. RR. wbok; Rzut RR. wbok (949); RR. w. Skłon wtył (947); RR. w. zwanie Skręty wbk.; zwrot dłoni wbk. (945).*

### 9-ty program.

1. \* *Skrcz. wspię. i Psd. i wyprost RR. w. zwolna (460); RR. pd. zamachy RR. w. (633); Chw. krk. wykrok*



*sks. i skręty; Wspię. poskoki i zwroty w pr. i l.* (licz. do 8); *RR. w bk. dł. w. wznos RR. w. i wspię.*

2. *Skrcz. łk. wspa. wyprost RR. w. (zwolna) (520); Skrcz. rkr. Skł. nap. post. wyjśc. z uchwytem (489); Wykrok RR. w. łk. Skurcz i Rzut RR. (517).*
3. *Zwis spd. rozkład NN. (554)  $\frac{1}{2}$  Zw. łk. Skurcz RR. (549); Siad i Przeploty w poziom głową naprzód (557); Npst. wstępowanie pionowe (556), następnie Zw. Skrcz. NN. i wyprost npm. (563).*
4. \* *RR. w. zwanie, wykrok i wspię. (596); Npst. wspię. i Skrcz. N. npm. (597); Chw. bdr. wspię. Wykroki sks. i zakroki sks. (595).*  
*Zabawa. Wyścig toczącej się piłki.*  
*Skok o tyczce (na boisku) fig. 259 i 260; Czwórka fig. 286; Taczki fig. 171.*
5. *Lż. pd. ppk. łk. ust. Skręty głowy, później wyprost RR. w bok i w. zwolna (645); Opd. RR. pd. i zamachy RR. (638); RR. w. rkr. opd. i Skł. wdół (637).*
6. *Sd. npt. Chw. bd. i Opd. wtył (693); Na czworakach Poskoki obunóż (730); Pp. pd. łk. post. wyjśc. (731); Sd. npt. Opd. i Wzn. NN. (709) pod tramem.*
7. \* *Marsz i Bieg na dworze (1 m.) Marsz wielkimi krokami (832); Marsz z prężeniem tylnego kolana i stopy (826); Marsz wspięty (457).*
8. *Wspr. bk. R. w. wkr. i Skłon w bok (769), następnie Chw. bd. rkr. i Skręty w bok (772); wspr. bk. RR. w. i Opd. w bok i wznos N. zewn. (771); Sd. i Przeploty w poziom NN. naprzód (558).*
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*
11. \* *Skok wolny w miejscu z łączeniem 3 i 4 taktu (891); Wykrok npt. przygotowanie do skoku mieszanego, następnie rozbieg 1—2 kr. (900); Przeskok*

*odwrotny* (908); *Przewrót* (wolne ćwiczenie) (899); *Skok wolny w miejscu z obrotami* (879 c); *Przyg. do skoku woln. z wznosem i opustem RR.* (878).

12. \* *RR. bk. dł. w. i Wznos RR. w. i wspięcie* (958); *RR. w. rkr. Skr. tuł.* (772), następnie *Skłon wprzód i dół*; *Wznos RR. bk. i wspięcie* (956).

### 10-ty program.

1. \* *Chw. bd. Zakrok wspięcia* (licz. do 8); *Skrcz. RR. Wykroki i wyprost RR. w.*; *Chw. bd. i Skurcz Naprzem.* (698); *Zwarcie RR. w. i Skł. bk.*; *Wznos RR. bk. i wspięcia.*
2. *Skł. nap. i wspięcie* (490); *RR. w. tk. wyk. i Skrcz. i rzuty RR. i zakroki* (518); *RR. w. tk. rkr. i Skrcz. i wyprost RR. (zwolna)* (516); następnie *Skłon wprzód i dół.*
3.  $\frac{1}{2}$  *Zw. tk. i Skurcz RR.* (549); *Sd. i przeploty pionowe* (559); *Zw. poziom. Wspinanie w miejscu* (574); *Npt. Wstępowanie pionowe* (556), następnie *Zw. tyłem Wznos NN. i Skok w głąb* (545).
4. \* *Chw. krk. Skrcz. N. post. wyjśc.* (599); *Npt. N. pd. wspięcia* (601); *Powolny Marsz wspięty wtył* (600); *Przenos N. kolejno ponad złączone ręce* (629). *Zabawa: Murzyn. R. w. i zm.*; *Noszenie barana w szeregu; Poskoki na czworakach; Kogucik* fig. 293.
5. *Skrcz. RR. Lż. ppk. pd. tk. ust. i Rzut RR. bk. i w.* (645); *Lż. ppk. pd. tk. ust. Skł. wprzód i dół (Chw. bd.)* (646), następnie *Skok wolny w głąb wbok* (883).
6. *Npt. St. opd. i Wzn. N. npm. fig. 138* (707); na zmianę *Npt. Wzn. N. npm.* (698); *Kl. rkr. chw. bd. i Opd. wtył* (714); *Sd. npt. pdchw. Skcz. NN. i Wy-*



myk (721), następnie *Chw. bd. do niskiego przysiadu* (458).

7. \* *Marsz i Bieg na dworze* (1 m.) *Marsz ze Skrcz. N. i wyprost* (834); *Marsz dostawny* (830); *Marsz z zaznaczaniem kroku* (835).

8. *Wspr. bk. RR. w. wkr. i Skł. w bk.* (770); *Skrcz. Skr. i Rzuty RR. w.* (776); *Pp. bk. pst. wyjśc.* (786); *i Wymach N. bk. l. pr.* (811); *Zwroty.*

9. *Ruchy NN.*

10. *Jak 3.*

11. \* *Wybieg po ławeczce na przyscianek, z tego Zwis tyłem zamach NN. i Skok w głąb.* (Strumieniem); *Bk. i wsiad rkr.* (901); *Npt. przyg. do odmyku* (898); *Skok wolny w głąb w bok* (883); *Wykrok rozb. i Skok wolny* (886).

12. \* *Skcz. RR. wbk. łk. i Rzut ramion w bok* (954); *Chw. bd. opd. i Skr. tuł.* (647); *Wznos palców npr.* (478); *Kołowanie RR. ze skretem tuł.* (950).

### 11-ty program.

1. \* *Chw. bd. wkr. sks. i wspię. i Skrcz. NN.* (461); *Skrcz. RR. Zakrok i Rzut RR. w.;* *Chw. bd. Skrcz. N. i Zm. N.* (599) (szybka zmiana); *Chw. krk. zwarcie i Skr. tuł.;* *Przyg. do poskoków w przysiadzie niskim* (458).

2. *Skł. nap. Skrcz. N.* (491); *RR. w. łk. wykrok — Skrcz. i wyprost RR. i zmiana NN.* (518); następnie *RR. w. łk. wykrok i Skł. wprzód i dół.*

3. *Npt. wstępowanie pionowe* (556); *Sd. i przeploty skośne w górę głową nprzd. wdół NN. nprzd.* (561); *Zw. poz. i wspinanie wzwyż* (575);  $\frac{1}{2}$  *Zw. łk. Skrcz. RR.* (549); *Zw. opd. pochod wbk.* (551).

4. \* *RR. w. wspię. i Zakroki sks.* (604); *Chw. bd. Skrcz. N. i wyprost N. pd.* (607); *Wolny marsz wspięty wtył* (600).
5. *Zabawa: Przeciąganie wtył w dwuszeregu; Kogucik* fig. 293.  
*Noszenie chwyt wpół* fig. 277.
5. *RR. pd. opd. i Zamachy RR.* (638); *Chw. bd. wypd. post. wyjśc. i Skrcz. Wypd. i rzut RR. w.* (648); *Skrcz. opd. wsp. ud. i Rzuty RR. wbok* (650).
6. *Zw. tyłem Skrcz. NN. i Wyprost NN.* (711);  $\frac{1}{2}$  *Zw. tł. łk.* (696); *Pp. pd. i Pochód wbok* (740); *Kl. jnz. Chw. bd. i Skł. wtył* (717); *Chód na czworakach wtył* (729).
7. \* *Marsz i Bieg na dworze (1'30 m.) Marsz z wyprostem przedniej i tylnej nogi* (833); *Marsz ze wspięciem* (829); *Marsz ze skicz. N. i wyprostem* (834); *Marsz z uginaniem Stopy* (828).
8. *Chw. bd. Skręt tuł. i Skłon wtył i przód* (778); *Pp. bk. rozkład NN.* (786); *Chw. bd. wypd. sks. skr. tuł.* (792).
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*
11. \* *Skok wolny wpd. przy pomocy RR.* (879 b); *Przeskok zawrotny i odwrotny* (907, 908); *Naprost (bokiem). Przyg. do skoku z zw. jnrcz. podporu jednorącz* (902); *Przewrót jak poprzednio; Wykrok skok wolny wpd. z rozb. 3 kr. i zwrot* (882); *Skok wolny w miejscu z obrotami* (879, 887).
12. \* *1. ćwiczenie Szermiercze* (480); *Skurcz wbok i rzut RR. wbk.* (949); *Skrcz. Rkr. Skr. i Rzut RR. w.* (776); *Wznos RR. bk. i w. ze wspię. i przysiadem* (962).



## 12-ty program.

1. \* *Chw. bdr. i Skr. głowy npm.; Wznos RR. bk. w. i wspięcie; RR. w. rkr. i Skr. tuł.; Chw. bd. wykr. sks. wspię. i psd. (461); Skł. gł. wtył; Skrcz. RR. wspię. rzut RR. w. i psd.*
2. *Skrcz. RR. Skł. nap. Skrcz. N. npm. (491); RR. w. łk. wspa. i rozkład RR. (521); RR. w. łk. wykr. zmiana N. wtył (518); Przyg. do odmyku (898).*
3. *Sd. przeploty skośne wg. gł. npd. wdół NN. npd. (561); Zw. nachw. podchw. i spodem post. wyjśc. (553); str. 141.  
RR. ugięte  $\frac{1}{2}$  Zw. łk. i skr. gł. (549); Npt. — Wstępowanie pionowe strumieniem (556); Pierwsze przyg. do wspinania pion. (568).  
Zabawa: Przeciąganie w wyroku wtył. fig. 284. Wspięcie i zmiana ze wznosem nóg w szybkim tempie fig. 264. Skok wroni. — Pp. pd. łk. i pochod na rękach wpd. fig. 170.*
4. \* *Wspię. wkr. i pochod wtył. (zwolna) 602); Npt. N. pd. i wspię. (601); Chw. bd. Wzn. N. wbok (605).*
5. *Lż. pd. ppk. łk. ust. i Rzut RR. w. (645); Skrcz. wpd. i rzut RR. w. (648); Npt. Wspr. S. Opd. wprzd. (Chw. bd.) (651); Poskok w przysiadzie niskim wpd. (930).*
6.  $\frac{1}{2}$  *zw. tł. łk. i Skrcz. N. npm. (700); Pp. pd. Wzn. N. npm. (738); Sd. npt. Skcz. i opd. wtył (713); Zm. między St. na czworakach a Pp. pd. łk. (732); Na czworakach Poskoki obunóż (730).*
7. \* *Marsz i Bieg na dworze 1·5 m; Marsz z dostawianiem nogi w półzwoście ( $\frac{1}{8}$  koła) (836); Marsz z uginaniem Stopy i wspięciem (837).*
8. *Pp. bk. chw. post. wyjśc. (787); RR. w. rkr. Skr. i Skł. wtył i wpd. (779); Chw. bd. bk. zczp. post. wyjśc. i Skł. wbok (781);*

*Chw. krk. rkr. i Skr. npm.* (773); następnie *Chw. bd. wspię. i Skr. gł.*

9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*
11. \* *Obunóż skok wglęb wtył* (890); *Skok wolny w miejscu, łącząc 3 i 4 takt* (891); *Bokiem przyg. do skoku zw. jednorącz i podporu jednorącz* (902); *Przeskok zawrotny* (907); *Wykrok i skok wolny wprzód z rozb. 3 kr.* (881).
12. \* *1 i 2 ćwic. szermiercze* (480); *RR. bk. dł. w. i Wznos RR. w. i Skł. gł. wtył.* (957); *RR. w. rkr. Skłony wbk. i Chw. krk. i Skł. wtył.*; *Wspię. Skcz. wbk. i rzut RR. wbk.* (949).

### 13-ty program.

1. \* *RR. w. rkr. wspię. i psd.*; *Skrcz. opd. Rzut RR. bk. i w.*; *R. w. wykrok i Skł. wbk.*; *R. w. Skręt tuł. Zm. RR. npm. przez Skurcz*; *Przyg. do skoku woln.*
2. *Skł. nap. Skurcz i wyprst. N.* (493); *Skł. nap. i Wznos N. npm.* (494); *Sd. i Skł. nap. post. wyjśc.* (502); *Chw. bd. wypad sks. wspięc. i Skrcz. N.* (467).
3. *Drugie przyg. do wspinania w pion.* (569); *Zw. poz. wspin. wzwyż.* (575); *Zw. opd. spd. — Pchd rąk.* (550); *Zw. nachw. i podchw. post. wyjśc. (zmiana)* (553); *Zw. spodem przyg. do pływania nogami* (555).
4. *Chw. bd. Wzn. N. wbok* (605); *Ppk. wspię. Pochód dostawny wbok* (613); *Wyjście na przyrząd na wysokości kolan* (617).  
*Zabawa: Wyścig piłek w kole (zwiększone rozstępy)*  
*Wypad ciągnięcie wprzód chwyt oburącz fig. 288.*  
*Bieg ze sztafetą.*  
*Dzwon fig. 177, 178.*



5. *Chw. bd. wspr. S. Opd. pd. Skr. gł. i Skł. tuł. wprzd. i dół* (651); *Lż. pd. ppk. łk. ust. Skł. wprz. i wdół* (646); *R. w. R. skrcz. opd. Zmiana RR.* (640); *R. w. R. bk. opd. zmiana RR.* (640).
6.  $\frac{1}{2}$  *Zw. tł. łk. Wzn. N. nprzm.* (702); *Zm. między St. na czworakach a Pp. pd. łk. post. wyjśc.* (732); *Pp. poz. post. wyjśc.* (741); *Sd. podchw. Skcz. N. N. i Wymyk.* (721); *Taczki* (751).
- 7.\* *Marsz i Bieg na dworze* (1'50 m), *Marsz krótkim krokiem* (831); *Marsz ze zmianą kroku co trzeci krok* (838); *Marsz i wspięcie* (829).
8. *R. w. zwcie wkr. i Skł. wbk.* (775); *Wymach l. (pr.) N. wbk.* (811); *Pp. bk. R. w. i Wzn. N.* (786); *Chw. bk. Wypad sks. i Skr. tuł.* (792); *zwroty.*
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*
- 11.\* *Skok wglęb obunóż wtył łącznie z przysiadem i wyprostem NN.* (890); *Wykrok npt. przyg. (rozbieg) do przeskoku przysiad* (904); *Bokiem zwis jednorącz i podp. jednorącz i Skok odwrotny* (911); *Wykrok rozbieg Skok wolny wwyż. i t. d.* (886); *następnie Skok wolny w miejscu* (887).
- 12.\* *Wspięcie i Skurcz RR.* (944); *Chw. bd. (RR. w.) i Skł. wtył.* (947); *RR. w. wykr. i Skł. wbk.* (768); *Wspięcie RR. bk. dł. w. i wznos RR. w. i Przysiad* (963).

### 14-ty program.

- 1.\* *Chw. bd. wspię. i przysiad i Skr. gł., (dwunastka); Skcz. opd. Rzut RR. w bk. i w. następnie RR. w. Skł. wdół.; RR. w. Skł. wtył. Chw. bd. wznos N. w bk.; Przyg. do skoku wolnego i wznos RR. bk. w. i t. d.*

2. *Skł. nap. i Chw. bd. npm.* (501); *Zmiana między Skł. nap. a Zw. opd. post. wyjśc.* (510); *Sd. Skł. nap. nast. Wzn. NN.* (503).
3. *Przyg. 2 i 3 do wspinania pion.* (569 i 570); *Zwis Spodem przyg. do pływania nogami* (555); *Sd. i przepłoty pion. Strumieniem* (560); *Zw. podchw. nachw. i spodem. post. wyjśc.* (553).
4. \* *Ppk. wspię. i Przysiady* (615); *Wspię. wkr. Pochód dostawny wprzód* (602); *Zwcie wspię. wkr. wznos RR. wbk.* (612); *Wspię. wkr. Pochód wtył* (602).  
*Zabawa: Mała graniczna. — Wypad RR. wprzd. pchanie naprzód, oparcie RR. na barkach fig 289. Rzucanka, Noszenie wysokiego barana fig. 274.*
5. *Skcz. rkr. opd. Rzut RR. bk. i w.* (639); *Opd. wspa. ud. RR. pd. zamachy RR.* (650), na zmianę z *post. RR. pd. i skcz.* (691); *Skcz. wypad sks. Skr. tuł. i Rzut RR. bk.* (654).
6. *Chód na czworakach długimi krokami wpd.* (733); *Kl. inż. chw. bd. — i Skł. wtył* (717); *Zw. tł. Skcz. NN. i Wyprost NN.* (711); *Pp. pd. rkr. Wzn. R. npm.* (750).
7. *Marsz i Bieg na dworze (1·8 m). Marsz wspięty ze zmianą kroku co każdy krok* (838); *Marsz wtył* (839); *Marsz z wyprostowywaniem tylnej nogi w kolanie i stawie skokowym* (826).
8. *Wspar. bk. RR. w. skł. wbk. ze wzn. N. zewn.* (771); *Rkr. RR. w. skr. i Skł. wbok* (779); *Pp. bk. z chw. i Wzn. N.* (787); *RR. w. rkr. i Skr. rzutem* (784).
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*
11. \* *Wykrok rozbieg i Przeskok przysiadny* (904); *Przeskok zawrotny* (907); *odwrotny* (908); *Wykrok rozbieg skok wolny* (886); *Skok wolny wpd. przy pomocy RR.* (879 b).



12. \* *Skcz. RR. bk. Marsz i Rzut RR. wbk. (970); RR. bk. dłw. wspię. i Wzn. RR. (963); Chw. krk. zakr. i wspię.; R. w. wykr. Skł. wbk. (768); Skcz. RR. wbk. Rzut RR. w bk. (949); Zwrot dłoni wbok (945).*

### 15-ty program.

1. \* *Wzn. RR. pd. wzwyż i opust bk. wdół (powtarzać) Chw. bd. wkr. sks. wspię. i przysiady; Chw. krk. i skcz. N. npm. (na liczenie; szybka zmiana); zwrcie R. w. Skł. wbok; Chw. bd. zakroki sks. i wspięcia.*
2. *Wspa. krkiem. Skł. i opd. wtył (523); Rkr. Skł. nap. i wspię. (490); RR. w. wspar. i Skł. wtył. (487); RR. w. łk. Skcz. i Rzut RR. (516). +*
3. *Trzecie przyg. do wspin. pion. (570); Zw. opd. RR. ugięte. Pochód wbok (551); Npt. Wstępowanie pionowe (strumieniem) (556); Zw. nachw. i pochód wbok (o Ramionach prostych, zakończenie Skurcz RR.<sup>1)</sup> (578).*
4. \* *(Chw. bd.) Skcz. N. zgięcie i wyprost Stopy (606); Chw. bd. Wzn. N. w bk. (605); Ppk. wspię. i przysiady (615), na zmianę Npt. wspię. i Wyskok ppk. obunóż (616).  
Zabawa. Walka o kołki; Pochód wroni; Przenos nogi ponad złączone ręce (629), fig. 102; Unik i pchanie wprzód fig. 290.*
5. *Skrcz rkr. opd. Rzut RR. wbk., w. wbk i w.; wb. w. (639); następnie Skł. wdół.; Lż. pd. ppk. łk. RR. w. i rozkł. RR. (645); Chw. bd. Wypad Skł. wprzd. (658).*
6. *Sd. npt. płasko Chw. bd. opd. wtył. (705); Pp. pd.; Zw. gł. i zgięcie RR. (734, 735); Pp. pd. Pochód*

---

<sup>1)</sup> W wypadku potrzeby pomocy przy Skurczu RR., współwiczający pomaga ztyłu pod karkiem.

wbok (740); *Pp. pd. post. wyjśc. zwiększony odstęp* (739); *Przysiad post. wyjśc z pp. pd.* (743); *Skcz. kl. rkr. i opd. wtył* (714). +

- 7.\* *Marsz i Bieg na dworze* (2 m) *Marsz z wyprostem kolana i stawu skok. przedn. N.* (827); *Marsz z poskokiem na każdy krok* (840); *Wspię. Wykr. zmiana nóg poskokiem* (930); *Wypad wskos, wspięcie i Skcz. Kolana* (467).
8. *Pp. bk. chw. i Wzn. N.* (787); *Opd. bk. z chw. wkż. post. wyjśc.* (789); *RR. w. rkr. Skr. i Skł. wtł. i pd.* (779); *RR. w. wsp. S. i Skł. wbk.* (782). +
9. *Ruchy N. N.*
10. *Jak 3.*
- 11.\*  $\frac{1}{2}$  *zw. bk. p wż. w krzyż i skok w głab.* (890); *Npt. Wykrok i Wsiad z rozbiegiem 1 lub 2 krok.* (903); *Wykrok i przeskok przysiadny* (904); *Wykrok rozbieg skok wolny ze zwrotem lub bez, i znów skok nowy* (887).
- 12.\* *Wykrok wsks. wspię. i Przysiady* (461); *RR. w rkr. Skr. i Skł. wtł. i pd.* (779); *Skł. gł. wtył i Skcz. RR.* (946); *Przyg. do skoku woln. z wytrzymaniem 3 taktu. Skcz. RR. bk. wkr. i Rzut RR. wbk. ze zmianą nogi przez Zakr.* (959); *RR. bk. Skr. i wznos RR. w.* (953).

### 16-ty program.

- 1.\* *Chw. bd. przysiad i Skr. gł. n p m.*; *Skcz. Skr. i rzut RR. w: Wznos RR. bk. w. i przyg. do skoku wolnego; RR. pd. Opd. zamachy RR. Wznos palców i pięt* (477).
2. *Skłon nap. Wzn. N. n p m.* (496); *Skłon nap. b. post. wyjśc.* (551); *Sd. Skłon nap. Wzn. N. n p m.* (503); *Chw. krk. Skł. nap. z żywym ustaleniem* (524). +



3. *Sd. i przeploty pionowe Strumieniem* (560); *Wspinanie w pion wzwyż* (572); *Zm. między Zw. opdn. a  $1/2$  Zw. tk.* (552); *Zw. poz. Wspinanie wzwyż. gł. nprzd. i wdół nogami nprz.* (575); *Sd. podchw. skcz. NN. i Wymyk* (721).
4. \* *Wspię. wykr. Zmiana NN. poskokiem* (licz.) (930); *Wspię. RR. w. Wykr. sks. i Zakr. sks.* (604); *Npt. wspię. Wyskok do St. ppk. obunóż* (616); *Wspię. wykr. pochod wzwyż po skośnej listwie, bieg wdół po skośnej płaszczyźnie* (622).  
*Zabawa: Trzeciak. Kołowanie; Wyścig toczącej się piłki; Młynek fig. 282 i 283. Wspię. Skcz. N. w tyl npm. fig. 265.*
5. *Chw. bd. wypad Opd. pd.* (658); *RR. w. wypad sks. skręt. tuł. post. wyjść* (654); *R. w. i Zmiany RR. zamachem* (686); *Skcz. waga z zaczepem post. wyjść.* (656); *Chód chyłkiem* (690); *Przyg. do ruchów pływ. RR. w 3 równych taktach.*
6. *Pp. poz. skr. głowy* (742); *i Zgię. RR.; Zw. tł. Skcz. NN. i Wyprost NN.* (711); *St. na rękach* (746); *Bk. i Wymach N. przodem wzwyż* (755); *Sd. npt. opd. i Wzn. NN. (Zwr. gł.)* (709); *Chw. bdr. Sd. npt. płasko opad wtył* (705). +
7. \* *Marsz i Bieg na dworze* (2 m); *Marsz ze zm. NN. z poskokiem* (841); *Marsz ze wznosem N.* (842); *Marsz z zaznaczaniem kroku* (835).
8. *Chw. Krk. rkr. Skr. Skł. wtł i przd.* (778); *Pp. bk. poz. post. wyjść.* (790); *RR. w. wkr. sks. skr. i Skł. wtył i wprzd.* (796); *Lż. pd. chw. bd. i Skr. npm.* (794). +
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*
11. \* *Npt. Przyg. do odmyku* (898); *Wykrok rozbieg i Przeskok rozkr.* (917 i 918); *W podporze przenosy*

nóg (905); *Zw. Skok wgłęb* (890); *Bokiem, Przeskok odwrotny z odbiciem nogą zewn.* (909); *Wykr. rozb. i skok wolny* (886).

- 12.\* *Chw. bd. wspię. wykr. sks. i zakr. sks.* (460, 604); *Chw. bd. Przysiad. Wykr. sks.* (462); *RR. bk. Skcz. Skr. Rzut RR. w bk.* (953); *RR. bk. wspię. i wznos. RR. w.* (963); *Kołowanie ze skręt. tuł.* (971).

### 17-ty program.

- 1.\* *Zwarcie i rozwarcie Stóp* (ciche licz. do 12); *RR. w. rkr. i wspię. i przysiady na zmianę RR. bk. wspię. i przysiady wznos RR. w.* (963); *Rzuty RR. i Zamachy RR. w rozmaitych płaszcz.; RR. w rkr. Skł. wtył wprzd. i dół i t. d. zakończony, RR. w. rkr. Skr. tuł. npm.; Przyg. do Skoku woln. z wytrzymaniem 3-go taktu.*
2. *Skł. nap. Skcz. N. i wspię.* (497); *Skł. nap. b. Wzn. N.* (511 a); *RR. w. Wspa. Karkiem Skł. i Opd. wtl.* (523); *Lż. Skł. nap. później Wzn. NN.* (504). +
3. *Zw. poz. wspin. wzwyż.* (575); *Wspin. pion.* (571); *Sd. przeploty sks. w górę głową npd. wdół NN. npd.* (561.); *Npt. wstępów. pion. (Strumieniem)* (556); *Sd. podchw. Skcz. NN. i Wymyk* (721).
- 4.\* *Chw. bdr. Skcz. N. wspię. i Skcz. N. npm.* (611); *Chw. bd. przysiad wykr. sks.* (462); *Ppk. wspię. i Przysiady* (615); *Wejście na przyrząd* (617).  
*Zabawa: Wyścig piłek w kole; Bieg ze sztafetą; Poczta. Młynek fig. 282 i 283.*
5. *RR. w. wspa. S. Rzuty RR* (652); *Skcz. Unik post. wyjść.* (655); *Lż. pd. ppk. tk. ust. i Skł. wprz. i dół* (646); *Zwroty głowy (w tej post.).*
6. *Lż. RR. w. i Wzn. N. N.* (692); *Skcz. Sd. npt. płasko opd. i rzut RR. wzwyż* (705); *Pp. poz. skręt.*



głowy i Zgięcie RR. (741, 742); Przysiad z pp. poz. post. wyjść. (743). +

7. \* Marsz i Bieg na dworze (2'3 min.); Marsz z wzn. N. (842); Marsz z poskokiem na każdy krok (840); Marsz wtył ze zmianą nóg (843).

8. Pp. bk. poz. R. w. i Wzn. N. dolnej (791); Skcz. wkr. sks. skr. tk. i Rzuty RR. wzwyż (795); Lż. pd. RR. w. i Skr. npm. (794); Poskoki jednonóż (812). +

9. Ruchy NN.

10. Jak 3.

11. \* Sd. powyż i przysiad niski powyż. Skok wgląb (890); Wykrok npt. rozbieg i Przeskok rozkroczny (906); Bokiem, Przeskok odwrotny z odbic. N. zewn. (909); Wykrok rozbieg i Skok wolny (886).

12. \* RR. w. wspię. wykroki sks. (460, 604); RR. w. wykrok sks. skr. i Skł. wbok (783); Skcz. RR. bk. tk. wykr. i Rzut RR. wbok ze zmianą NN. przez zakrok (960); RR. bk. wspię. Skł. gł. wtył.

### 18-ty program.

1. \* Wznos palców N. npm. Skcz. wspię. Rzut RR. wzwyż i przysiady R. w. zmiana przez Skcz.; RR. w. rkr. — i skr. tuł. npm. i Skł. wbk. npm.; Chw. bd. Zakroki sks. i przysiady; Chw. bd. przysiad Wykroki sks.

2. Kl. i Skł. nap. post. wyjść. (509); Skł. nap. i Nacisk kolana (: ) (492); RR. w. tk. wspa. i Rozkład RR. (521). +

3. Wspinanie w pion., następnie schodzenie wdół skośnie (wkońcu w poziomie) (573); Zw. poz. nastoć i wspinanie (576); Sd. przeploty pion. strumieniem (560); Zw. nastoć post. wyjść. (566, 588),

następnie *Zw. nachw. Ugięcie RR. (Skr. gł.)*<sup>1)</sup> (553).

4. \* *Wspię. wykrok. pochod wzwyż po skośnej listwie* (622); następnie *Zw. tyłem. Wzn. NN. i Skok wgłąb* (545); *Sd. wpoprzek* (618); *Skcz. N. i wyprost N. wtył* (609).

*Zabawa: Dzwon* fig. 177, 178; *Czwórka* fig. 286; *Zajęczy skok; Wysoki Baran* fig. 274, 275, 276.

5. *Skcz. wypad sks. Skr. i Rzut RR. wbk. i wzwyż* (654); *RR. pd. npt. wspa. S. opd. p. i Zamachy RR. wzwyż* (652); następnie *Skcz. Rzut RR. wzwyż Npt. RR. w. wpd. i wzn. RR.* (674); *Wypad i Rzut RR.* (680).

6. *Pp. pd. i Pochód wbok o ugiętych RR.* (740); *Pp. poz. i ugięcie RR.* (742); *npm. z Pp. nastoć Skr. głowy* (744); *Sd. npt. RR. w.; opd. Skcz. RR. z oporem (:)* (724); *Zw. tył. wzn. NN. następnie Skok wgłąb ze zwrotem. Pp. pd. rkr. wzn. N. i R. npm.*

7. \* *Marsz i Bieg* (2·5 min.); *Marsz ze wzn. N. i wspię.* (842); *Marsz z zaznaczaniem kroku* (835); *Przybieranie 1-ej post. szermierczej* (480).

8. *Pp. bk. poz. wznos N.* (790); *RR. w. wpd. sks. skr. tuł.* (792); *RR. w. rkr. ik. i Skr. npm.* (803); *Chw. krk. bk. zczp. Skł. wbok* (781); *Zwroty. +*

9. *Ruchy NN.*

10. *Jak 3.*

11. \* *Zw. tył. Skok wgłąb* (890); *Npt. przyg. do odmyku* (898); *Wykrok, rozbieg i Przeskok zawrotny* (914); *Wykrok rozb. Skok wolny ze zwrotem i powrót* (887); *Skok wolny wprzód przy pomocy RR.* (879 b).

---

<sup>1)</sup> Skr. gł. powinien być często stosowany dla wyćwiczenia swobodnego trzymania głowy podczas wyteżających ćwiczeń.



12. \* *RR. w. wspię. marsz wtył* (457); *Skcz. RR. bk. rkr. skr. nrm. i Rzut RR. wbk.* (961); *RR. bk. psd. wzn. RR. wzwyż* (963); *RR. w. Skł. wtył* (947).

### 19-ty program.

1. \* *RR. w. wykrok sks. wspię. i Przysiady. Skł. gl. wtył RR. w. opd. Rzut RR. wbk. i zwyż wbok i wzwyż. wbk. i zwyż, następnie Skł. wpród i dół; RR. w. rkr. Skr. rozkład RR.; rkr. przyg. do skoku woln. (wytrzym. w 3 taktie).*
2. *Skł. nap. wspię. i Skcz. N. nrm. (498); Skłon nap. Skcz. N. i nacisk kolana (:)* (492); *Skł. nap. z zaczepem, post. wyjśc. (505); Zmiana między Skł. nap. a zwis. opd. (510); następnie Pp. nastoć (744). +*
3. *Npt. Wstępowanie pionowe. (Strumieniem) (556); Wspinanie sks. (573); Zw. podchwyt. — wymyk (565); Zw. nastoć. post. wyjśc. (566); Zw. Spodem i Rozkład NN. (554); Zw. poz. wsiad 2 zamach. (582).*
4. \* *Skcz. N. i Przenos kolana wbok (610); Ppk. wspię. i Przysiady (615); Sd. ppk. i Przesuwanie się wbok (620); Wybieg po Sks. powierzchni, Pochód powyż wbok i bieg wdół po drugiej sks. powierzchni. Strumieniem (623), następnie RR. w. wspię. marsz wtył (457).*  
*Zabawa: Szybkie ustawianie się za prowadzącym; Zegar; Kołowanie fig. 220. Odwrócony Baran fig. 278.*
5. *Wypad wtył i Rzuty RR. (681); Lż. pd. łk. ppk. przyg. do ruchów pływackich NN. w trzech równych taktach str. 362.*  
*RR. w. wykrok. Skł. wpród i dół ze wznosem N. (688); Chw. bd. zwarcie i wypad post. wyjśc. (648); Chw. bd. unik i Skł. pd. (660).*

6. *Pp. pd. łk. — Pochód rękami pd. (749), na zmianę ze St. na rękach post. wyjśc. (746); Pp. pd. — Kłaskanie (750 a); Kl. jnż. łk. i Rzuty RR. wzwyż (717); Skcz. npt. jnż. Opd. wtył (718); Lż. przyg. do ruchów pływ. NN. w 3 równych taktach. +*
7. \* *Marsz i Bieg na dworze (2·8 min.) RR. w. Marsz wspięty wtył (839); Chw. krk. Marsz z poskokiem na każdej nodze (840, 845); Marsz ze skrętami rzutem (856).*
8. *Wkz. bk. z chw. — i Wzn. N. (789); R. w. wpd. sks. zmiana położ. RR. ze skrętem (799); RR. w. rkr. opd. i skręt npm. (804); Zegar (814). +*
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*
11. \* *Zwis i Skok wgłęb (z lin w huśtaniu) (890); Npt. wkr. rozbieg i przeskok rozkr. (917, 918); Npt. Wykrok rozbieg jednorącz zw. i jednorącz pp. i Przeskok zawrotny (915); Przerzut (928); jak fig. 258. Wkr. rozbieg i Skok wolny (886, 887); Skok ze zwisu (929).*
12. \* *RR. bk. łk. — Krążenie RR. (964); RR. bk. wspię. Wzn. RR. i psd. (963); RR. w. wpd. sks. i skr. (792); RR. bk. wpd. wzn. i rozkład RR. (965).*

### 20-ty program.

1. \* *Wzn. RR. bk. wzwyż i wspię.; Chw. krk. wkr. sks. i zkr. sks. i wspię.; Zkr. i Rzut RR. wzwyż.; RR. w. zwarcie wkr. i skł. wbok; Chw. bd. wspię. i Skcz. N. npm. (wolny takt, szybka zmiana); Wspię. Skł. gł. wtył.*
2. *Lż. Skł. nap. i Wzn. NN. (504); Skł. nap. zaczep. i wspię. (506); Skł. nap. b. wspię. (511 a); Wspa. krk. Skł. i opd. wtył (523).*



3. *Wspinanie w pion, wzwyż. Pochód rąk wdół (572); Sd. przepłoty pion. Strumieniem (560); Zw. podchw. wymyk (565); następnie opuszczenie się wdół do zwisu ugiętego i zwisu nachw.; Zwis dwóchwytem i Skcz. RR. (553).*
4. \* *Wkr. wyjście w górę (624); Tł. zaczep. RR. w. Przysiad (625); Pochód na czworakach po listwie (626); Skcz. RR. bk. przysiad i Rzuty RR. (625). Zabawa: Lunkentus fig. 222; Marsz Strachów; Bieg fircykowaty fig. 263; Przeskok przysiadny ponad ręce fig. 268.*
5. *RR. w. opd. wspar. udami Skł. wdół (650); Skcz. RR. z oporem (:) (654); RR. w. npt. wpd. zgięcie kolana (669); RR. w. Lż. ppk. tk. post. wyjśc. (ćwicz. pływ. III); Skcz. Waga z zaczepem Rzuty RR. wzwyż (656).*
6. *Rkr. pp. pd. i Wzn. R. npm., także Klaskanie (750, 750 a); Taczki (751); Pp. nastoć Skr. gł. i pochód wbok (745); Chw. bdr. zaczep Kol. — i Opd. wtył (720); Lż. Przyg. do Pływ. nogami w 3 różnych taktach str. 364. +*
7. \* *Marsz i Bieg na dworze (3 min.) Chw. bd. Marsz ze Wznosem N. (842, 845); Marsz z prężeniem Stawu Skok. pd. N., która podczas posuwania się wprzód uderza palcami o ziemię (844).*
8. *Pp. bk. poz. R. w. i Wzn. N. (791); RR. w. rkr. i Skr. rzutem (784), Bk. RR. w. wspa. S. — Skł. wbok (782); Zakrok wspię. i Przysiad (463).*
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*
11. \* *Skok wolny w miejscu z wyrzutem wbk. RR. i NN. (879 a); Wykrok, rozbieg i przeskok rozkr. (906); Przeskok zawrotny i odwrotny (wysoki tram) (907, 908); Bokiem, Przeskok odwrotny (909); Wkr. roz-*

*bieg i skok wolny* (886, 887); *Przyg. do skoku wolnego ze wzn. RR.*

- 12.\* *Zmiana między chw. bd. przysiadem a przysiadem niskim* (458); *Skcz. RR. bk. skr. wpd. sks. Rzut RR. wbok* (967); *RR. w. rkr. wspa. łk. i Rzut RR. wzwyż* (973); *Skcz. RR. bk. Marsz i Rzut RR. wbok.* (970).

### 21-szy program.

- 1.\* *RR. w. rkr. wspię. i Przysiady; Zakroki i rzut RR. wzwyż; chw. krk. zwrcie zkr. i wspię.; zwrcie Skł. wbok npm., RR. w. rkr. Skr. npm.; Przyg. do skoku woln. ze wzn. RR.* (878) (wytrzymanie w 3 takcie).
2. *Skł. nap. i nacisk N. (:)* (495); *Skł. nap. skośny* (508); *Skł. nap. b. Wzn. N. npm.* (496, 511 a); *RR. w. Skł. wtył i pd. +*
3. *Zw. poz. nastoć i wspinanie* (576); *Zwis spodem, pochod rąk* (577); *Wspin. w pion skośnie* (573); *Zwis. Skcz. NN. i wyprost* (564); *Zw. tyłem skok wgląb ze zwrotem.* (890).
- 4.\* *Skcz. RR. bk. psd. ni. Rzuty RR.* (625); *Wejście na przyrząd* (617); *Wyskok na przyrząd* (617); *Chód na czworakach* (626).  
*Zabawa. Wykrok ciągnienie wtył fig. 284.* (Chwył za przeguby); *Wspię. z wykrok. Zmiana NN.* (fig. 261, 262); *Rzucanka; Walka o kołki* (fig. 291).
5. *Skcz. waga z zaczepem. Rzut RR. wbk. i w.* (656); *Opd. Skcz. RR. z oporem (:)* (654); *Kl. na czwor. i Wzn. R. npm.* (685); *RR. w. Lż. ppk. łk. post. wyjść.; Wspię. Skł. głowy wtył; R. w. i Zmiana RR. zamachem w miejscu i w marszu.* (686).
6.  $\frac{1}{2}$  *zw. tł. i Nacisk kolana (:)* (703); *Stanie na rękach* (747); *Pp. nastoć, zgięcie i wyprost RR.* (745);



Zmiana między Pp. poz. a Pp. nastoć post. wyjść. (744); Wypd. sks. wspię. i Skcz. kol. (467).

- 7.\* Marsz i Bieg na dworze (3 min.); Marsz i Rzut RR. wwyż (847); Marsz z wyprost. kolan. i stawu skok. przd. i tyln. nogi (833); Marsz z Skcz. i wypr. N. (834); Chw. krk. marsz wspięty wtył (457).
8. RR. w. Wykr. sks. Skr. i Skł. wbok (800); RR. w. Zaczep. bok. i Skłon wbk. (781); Poskoki jnz. (812); RR. w. wykr. sks. skr. i skł. wtył i pd. (796). Zwarcie wpd. wspię. i ugięcie kol. (468).
9. Ruchy NN.
10. Jak 3.
- 11.\* Npt. wkr. wybieg, skok wgłęb (623); Npt. Wkr. i Przeskok (916); Wkr. rozbieg i Przeskok rozkr. (918); Przerzut jak poprzednio; Wkr. rozb. skok wolny (886); RR. w. wsp. poskoki w miejscu następnie Przysiad i Rozkład RR.; skok ze zwisu (929).
- 12.\* Wspię. skr. głowy; skcz. RR. bk. wypad. Rzut RR. wbok (966); skłon nap. wspię. (972); Kołowanie RR. ze skręt. tuł. (971); Marsz wspięty wprzd. i tył.

## 22-gi program.

- 1.\* Skcz. wspię. Przysiady i Rzut RR. wprzód, bok i wwyż; Dł. nazewnątrz. skłon gł. wtył. RR. wwyż. Opd. i skł. wprzd. i dół, (kilka razy); Skcz. tk. i Rzut RR. wwyż i wykroki; Chw. bd. rkr. Skr. głowy i tułowia (w przeciwnych kierunk.) (fig. 180). Chw. krk. zakr. sks. i wspięcia.
2. Skł. nap. wspię. i Skcz. npm. (498); Skł. nap. zaczep i wspię. (506); Rzk. skł. nap. Pochód rąk (512). +
3. Zw. poz. nastoć wspinanie (576); Zw. spodem pochód rąk z przenosem gł. npm. (577 a); następnie Zw.

spodem przyg. do pływ. nogami (555); Zw. poz. ntć. Pochód obrotowy. (581); Npt. wstępowane pion. (strum.) (556).

4. \* Skcz. RR. bk. psd. ni. Rzuty RR. wbk. i zwyż (625); Przejście z Sd. bk. do Wykr. post. wyjśc. (618); sd. ppk. i Przesuwanie się wbok (620); Wykr. i pochód wzwyż i wdół po skośnej listwie. (Strumien.) (622). Zabawa. W przysiadzie ciągnięcie wtył (fig. 292). Czwórka (fig. 286). Kołowanie (wolno) (fig. 220). Wysoki baran (fig. 274).
5. Chw. bd. waga zczp. opd. wprzód i dół (661); Zmiana między RR. w. wagą a RR. w. wkr. (689); Wpd. Zamachy RR. (682); Opd. przyg. do ruchów pływ. w równych (różnych) taktach; Npt. RR. w. wpd. sks. skr. i Wzn. RR. (675); Zakrok wspięty i Przysiad (463).
6. St. na rękach (747); Pp. pd. rkr. i Poskok w miejscu (752); Pp. pd. i Rozkroki poskokami (736); Skcz. zaczep. opd. i zgięcie k. npm. (723). +
7. \* Marsz i Bieg na dworze (3 min.); Marsz ze zmianą nóg co każdy krok, ze wzn. RR. pd. wzwyż i opust bk. dół i t. d. (849); Marsz dużemi krokami (832); RR. w. marsz wspięty wtył (457).
8. RR. w. wkr. sk. skr. i skł. wbok (806); RR. w. wpd. sks. skr. i skł. wbok (793); RR. w. wkr. sks. skr. łk. i Rzuty RR. skr. npm. i Zm. N. (807); Wymach l. (pr.) N. bk. (811); Kołowanie (815); RR. bk. psd. Wzn. RR. (963).
9. Ruchy NN.
10. Jak 3.
11. \* Wkr. wybieg i skok wglęb (623); Wkr. rozbieg. przeskok rkr. (917, 918); Sd. rkr. półnożyce (922); Wkr. rozbieg skok wolny (886); Skok wolny w miejscu z wyrzut. RR. i NN. wbok; RR. w. zwrucie wspię. marsz wtył.



- 12.\* *Skcz. wspię. Rzut RR. wbok i Przysiady (944); RR. w. opd. skr. npm. (804); 1/2 zwis — i napięcie piersi (951); Skcz. RR. bk. wpd. i Rzut RR. w. bk. (966).*

### 23-ci program.

- 1.\* *Rzut RR. wzwyż i bok i zakr. i zakr. sks.; Chw. krk. Psd. Wyprost N. wbok.; RR. w. wkr. sks. skr. i Skł. wtył.; Wpd. sks. wspię. i psd. (467); RR. w. Skł. wtył.; Marsz wspięty wtył i wpd.*
2. *Skł. nap. b. Wspię. i skcz. N. npm. (500, 511 a) Rzkr. Skł. nap. b. skcz. RR. (513); skł. nap. c. (511); Chw. krk. skł. nap. z oparciem współwicz. (524). +*
3. *Zw. nachw. skcz. RR. pochod wbok (578); Wspinanie w pion. sks. (573); 1/2 zw. nachw. wymyk (565); Zw. opd. łk. skcz. RR. i skr. gł. (549); następnie Pochód wbok. (551).*
- 4.\* *Zwcie. wkr. pochod dostawny pd. (603); RR. w. wzn. N. wbok także wykr. i zakr. (605); Zapasy dwóch na listwie (630); sd. ppk. do sd. bk. — Podporu — sd. bk. i sd. ppk. kolejno w pr. (l.) (619). Zabawa. Wpd. RR. pd. pchanie wprzód (fig. 289). Poskoki jnz. fig. 218. Nosić gł. wdół fig. 280. Czwórka fig. 286. Zmiana między RR. w. waga. i RR. wkr. (fig. 128).*
5. *RR. w. wpd. sks. skr. i Skł. wprzd i dół (663); skcz. rkr. łk. wspa. Rzut RR. wzwyż (678); Wpd. wtył zamach RR. (683); Wpd. i skcz. RR. z oporem (:.) (654); Lż. ppk. łk. przyg. do pływ. NN. w 3 różnych taktach.*
6. *Skcz. N. zczp. Opd. wtył i Skcz. N. (723); Pp. pd. rkr. R. w. i Wzn. ręki npm. (737); Sd. podchw.*

*Skcz. NN. i wymyk (721); 1/2 zwis tył. tk. Skcz. Wyprost N. (701); Lż. przyg. do pływ. NN. w 3 różnych taktach. +*

7. *Marsz i Bieg na dworze (3·2 min.); Marsz ze zm. NN. i poskokiem (841); Marsz z prężeniem Stawu skok. przedniej N. i t. d... (844); Marsz przysiadny (854).*
8. *Opd. bk. z chw. wkz. i Wzn. N. (789, 810); Wspa. bk. RR. w. wkr. i Skł. wbk. (770); RR. w. Skcz. N., Skł. wbk. (780); Rzkr. R. b. R. p. i Skr. rzutem ze skr. gł. (797); RR. bk. rkr. wspię. Wzn. RR. wzwyż (963).*
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*
11. \* *Skok wolny obunóż na lub przez przyrząd (892); Bokiem, przeskok odwrotny (909); Wkr. rozbieg przeskok rkr. (918); Wybieg i bieg wdół (strum.) po sks. powierzchni; wkr. rozbieg Skok wolny (886); Przyg. do poskok. w psd. ni. (458).*
12. \* *Kołowanie RR. ze skr. tuł. (971); Skcz. rkr. wspa. tk. i Rzuty RR. (974); R. w. zwcie, wkr. i Skł. wbok (775); Zakrok wspię. i przysiad (463).*

### 24-ty program.

1. \* *„Dwunastka“; Przyg. do skoku woln. ze wzn. RR. (wytrzymanie w 3 taktach); Skcz. wpd. Rzuty RR. wbk. i w. i t. d. RR. w. wkr. sks. skr. i Skł. wbok; RR. w. rkr. Skł. pd. i dół.; Chw. bd. przyg. do poskoków w psd. ni. (458).*
2. *Skł. nap. c. wspię. (511a); Skł. nap. b. Skcz. N. nrm. (496); Skł. nap. post. wyjśc. (żywe ustalenie) (522); Skcz. tk. wkr. rzut RR. i zm. N. (518). +*
3. *Zw. poz. ntć. wspinanie (576); Zw. pion. i pochód w pion rękami (580); Sd. przeploty sks. w górę gł.*



*nprzd. wdół nog. nprzd. (561); Zw. poz. i wsiad 2 zamach. do siad. jnz. (582); Zw. Skcz. NN. i wyprost (564).*

4. \* *RR. w. Wzn. N. wbk. pochod wprzód i wtył (605); Skcz. RR. Skcz. N. Przenos Kol. wbok (610, 612); Skcz. ppk. wspię. i psd. (615); Npt. wspię. wyskok obunóż do St. ppk. wspię. (616); Wspa. pięta wtył i Psd. (465).*

*Zabawa: Mała graniczna, Skok wroni, Noszenie na splecionych rękach, Wspię. Wzn. N. wbok nrm. fig. 226. Wyścig piłek w kole; Ćw. szkolne zapasów str. 354.*

5. *Wpd. wtył Rzut. RR. wzwyż (684); RR. w. Npt. Unik zgięcie kolana (671); RR. w. wkr. Skł. wprzód i dół i wzn. N. (688); RR. wpd. sks. skr. i Skł. pd. i dół (663); Chód chyłkiem (690); Lż. pd. ppk. łk. Ruchy pływ. RR. i NN. w 3 równych następnie różnych taktach.*

6. *Npt. Skcz. Opd. zczp. Rzut RR. wzwyż (719); Zmiana między Pp. poz. a Pp. nastoć post. wyjśc. (744); St. na rękach (747);  $\frac{1}{2}$  zwis tł. łk. Zgięcie i wyprost N. (701); Sd. npt. płasko opd. wtył i rzuty RR. (705); następnie Wspa. pięta wtył Przysiad (465).*

7. \* *Marsz i Bieg na dworze (3·4 min.), Chw. krk. skr. tuł. rzutem (856); Marsz przysiadny (854); wpd. wtył. i Rzuty RR. (851). +*

8. *Opd. bk. chw. wkz. i Wzn. N. (810); RR. w. wkr. sks. skr. łk. Rzuty RR. skr. nrm. i zmiana N. (807); Wspa. bk. wkr. i Skł. wbk. (: ) (808); Zaczep wtył i psd. (464).*

9. *Ruchy NN.*

10. *Jak 3.*

11. \* *Npt. wkr. wybieg i zwrot (Kilka ławek) (623); Wsiad rkr. Nożyce (923); Npt. i Przerzut (927); Bokiem*

- jednorącz zw. pp. jednorącz. Skok odwrotny* (911); *Wkr. rozbieg i Skok wolny* (886); *Skok wolny w miejscu ze zwrotami pr. i l. (powtórny skok). Kołowanie* (815); *Wkr. rozbieg i skok do stania w siodle* (921).
12. \* *Skcz. RR. bk. Skr. i Rzut RR. wbk.* (953); *Skcz. rkr. wspa. łk. i Rzut RR. wzwyż* (973); *RR. bk. łk. wkr. krążenie RR.* (964); *RR. w. marsz wspięty wtył ze zmianą nogi co każdy krok* (843).

### 25-ty program.

1. \* *RR. w. zwrcie zakr. i wykr.; Skcz. zwrcie wykr. Sks. opd. Rzut RR. wbok i zwyż następnie Skłon wtył; Marsz wspię. wprzód i tył; RR. bk. psd. ni. wzn. RR. wbk. (kilkakr.) Chw. krk. rkr. Skł. wbk. rzutem i skr. rzutem.; RR. b. wpd. Zamach RR. i zmiana N. przez zakrok. Zmiana między psd. i ni. psd.*
2. *Sd. Skł. nap. i Wzn. NN.* (503); *Skł. nap. wspię. (oparcie o współcw.)* (522); *Skcz. łk. wspa. Rzut RR.* (520); *Skł. nap. c. Skcz. N. npm.* (491, 511a) +.
3. *Zw. nachw. wymyk., następnie w Pp. posuwanie się wbk.* (574); *Zw. poz. Wsiad., potem Sd. jnz. opd. wpd. i tył* (584); *Zw. pion pochod w pion rękami* (580); *Zw. nachw. skcz. pochod wbk., wymyk i Skok wgłęb* (578).
4. \* *Wybieg po sks. płaszcz., zejście po listwie ławeczki (strumień)* (623); *St. jnz. chwycić ręką końce palców podniesionej N. i wyprężyć npm. wprzód i wtył.* (627); *Npt. RR. w. waga i Psd.* (672).  
*Zabawa: Kołowanie fig. 220. Przeciąganie fig. 285. Taniec lapoński; Pan w ogródku; Marsz przysiadny fig. 129.*
5. *RR. w., wspa. S. opd. i Skcz. i wyprost RR. npm. potem Skł. wdół* (651); *RR. w. wpd. Rozkład RR.*



(666); *Skcz. waga. wspr. piętą. post. wyjść.* (657); *RR. w. i Skł. gł. wtył* (946).

6. *Pp. pd. i Wzn. N. npm.* ze zwiększonym odstępem między rękami i stopami (także z ugiętymi RR.) (738); *St. na rękach post. wyjść* (747);  $\frac{1}{2}$  *zw. tł. łk. Wzn. N. npm.* (702); *Zmiana między Pp. poz. a Pp. nastoć post. wyjść.* (743); *3-cie ćwic. szermiercze* (480).

7. \* *Marsz i Bieg na dworze (3·4 min.) Wpd. Wymach RR.* (852); *Marsz z zaznaczaniem kroku* (835); *Marsz przysiady (854); Marsz z prężeniem przedniej i tylnej nogi, kolana i stawu skok.* (833); *Marsz ze Skcz. N. i wspię.* (842).

8. *Opd. bk. chw. wkż. Wzn. N.* (810); *Wsp. bk. wkr. Skł. wbk. (:)* (808); *RR. w. wkr. sks. i skr. Rzut RR. wzwyż ze Skrętami npm. i Zm. NN.* (802); *Wspię. Wzn. N. wbk. npm.* (930); *2-gie ćwiczenie szermiercze* (480).

9. *Ruchy NN.*

10. *Jak 3.*

11. \* *Skok wolny wprzód z pomocą RR.* (879b); *Npt. przeskok odwrotny* (908); *Wkr. rozbieg i Przeskok odwrotny z odbiciem N. zewn.* (910); *Wkr. rozbieg. Skok wolny ze zwrotem i nowy skok* (887).

12. \* *Skcz. RR. bk. łk. wkr. Rzut RR. ze zm. NN. przez zakr.* (960); *RR. bk. Skr. Wpd. sks. i Wzn. RR.* (968); *RR. bk. Zakr. wspię. Psd. i Wzn. RR. wzwyż* (463).

### 26-ty program.

1. \* *Wykr. sks. wspię. i Psd.; to samo ze Wzn. RR. pd. wzwyż. i t. d.; Wkr. łk. Rzut RR. wzwyż i zakr.; R. w. R. pd. zmian. zamachem; Chw. bdr. opd. pd. Skr. gł.; Wzn. palców npm.*

2. *Rkr. Skł. nap. C. i Skcz. RR.* (511a, 512). *Skł. nap. pochód rękami po tyczce* (526); *Zm. między Skł. nap. a zwis. opd.* (510); *Lż. Skł. nap. i Wzn. NN.* (504). +
3. *Zw. poz. ntć. pochód obrotowy* (581); *Zw. ntć. i schodzenie* (587); *Zw. pion. i Pochód w pion RR.* (580); *Zw. spodem, wsiad.; następnie Sd. ppk. opadanie wprzód* (585).
4. \* *RR. w. i Wzn. N. wbk.* (605); *Przejście z Sd. bk. do Wkr.* (618); *Wymachy N.* (628); *Pkp. wspię. i Psd.* (615).  
*Zabawa. Poskoki na czworakach; Wyścig piłek w kote* (zwiększone odstępny, najlepiej na boisku).  
*Kołowanie fig. 220; Wspię. i zmiana ze wzn. NN. w szybkim tempie, fig. 264. Pp. pd. wkr. i klaskanie, fig. 172.*
5. *Skcz. waga wspa. piętą i Psd.* (657); *Wpd. i Skcz. RR. z oporem (:)* (654); *Npt. RR. w. Unik i Wzn. RR.* (676); *Kl. rkr. Skr., opd. pd. i rzuty RR. zwyż i pd.* (653).
6. *Pp. pd. rkr. Wzn. R.; N. nrm.* (739); *Lż. tyłem ppk. poz. z chwytem* (754); *Psd. z pp. pd. post. wyjść.* (później na niskim przyrządzie, ławeczka i t. p.) następnie przejście do *Zw. ntć.* (753); *1-sze ćw. szermiercze* (480).
7. *Marsz i Bieg na dworze* (3·5 min.); *Marsz z rzut. RR. wzwyż* (847); *Marsz z poskokiem co każdy krok* (840); *Marsz ze zmianą N. co trzeci krok* (838).
8. *Pp. bk. wolny* (810); *Sd. przeploty poz. na podwójnym tramie* (813); *RR. w. wpd. sks. i skr. Skł. wbk.* (793); *Kołowanie, (815); RR. pd. N. pd. i Psd.* (473).
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*



11. \* *Npt. i Przerzut* (927); *Npt. Skok wzwyż obunóż na przyrząd (przyścianek)* (931); *Npt. wkr. rozbieg i Przeskok rozkroczny* (906); *Wkr. rozbieg i Przeskok* (916); *Wkr. rozbieg Skok wolny*; *Psd. ni. poskoki* (930).
12. \* *Npt. Skcz. opd. tł. zczp. i Rzut RR.* (976); *RR. w. rkr. wspa. łk. — i Rzut RR. wzwyż.* (973); *RR. bk. Marsz wspię. i ze wzn. RR.* (847); *Dł. nazewn. wykr.* (945).

### 27-my program.

1. \* *Wpd. sks. wspię. i Psd.; Skcz. Wkr. Skr. Rzut RR. wzwyż i dół; Przyg. do skoku woln. i Wzn. RR.; Pp. bk. R. w. i wzn. N.; Dł. na zewn. Skł. gł. wtł.*
2. *Rkr. Skł. nap. c. i Pochód oburącz* (514); *Skł. nap. zaczep i Skcz. RR.* (507); *Wkr. RR. w. łk. Skcz. i Rzut RR. wzwyż* (517). +
3. *Zw. NN. pd. i Rozkład NN.* (567); *Zw. nachw. Pochód wbk. rzutem.* (578); *Zw. ntć. i Schodzenie* (587); *Zw. poz. ntć. pochód obrotowy* (581); *Zw. nachw. Pochód obrotowy, następnie 1-sze i 2-gie ćwicz. szermiercze* (480).
4. \* *RR. w. waga post. wyjśc.* (621); *Pochód na czworakach wzwyż (po listwie ławeczki)* (626); *Poskoki jnz.* (627); *Zmiana między Sd. bk. a wkr.* (618). *Zabawa: Zapasy na poz. linie* (586), fig. 82 i t. d. *Skok o tyczce* fig. 260. *Wkr. wspię. Zmiana NN.* fig. 261, 262. *w Psd. przeciąganie wtł.* fig. 292.
5. *RR. w. opd. wspa. ud. i Skł. wdł. i powrót* (650); *Chw. bd. zwrcie wpd. post. wyjśc.* (648); *RR. w. waga wspa. piętą i Zamachy RR.* (657); *RR. w. Unik. Rozkład RR.* (655); *RR. pd. N. pd. i Psd.* (473).

6. *Sd. npt. RR. w. i opd. wtl.* (704, 705); *Pp. Pd. i Rkr. poskok i klaskanie* (752); *Zmiana między Pp. Skcz. NN. a Pp. pd. lk.* (758); *Pp. poz. Wzn. rąk npm.* (742); *Kl. Skcz. Rkr. i Opd. wtl.* (715); następnie *RR. bk. wspię. wzn. RR. i powrót* (963).
7. \* *Marsz i Bieg na dworze* (3'6 min.); *Marsz ze zmianą kroku i skokiem* (841); *RR. w. Marsz wprzód i wtył* (845); *Marsz ze Skcz. N. i wspię.* (837); *Marsz z wymachem RR. npm.* (846).
8. *RR. w. wkr. Skł. wbk. rzutem* (785); *Skcz. wpd. sks. Skr. tuł. i Rzut RR. wbk. i wyż.* (792); *RR. w. rkr. skr. wspa. i Skłon skośny wtył* (809); *Lż. bk. poz. z chw. post. wyjśc.* (801); następnie *RR. w. Skł. wtył.* (947).
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*
11. \* *Przyg. do poskoków w nisk. psd.* (458); *Skok wolny w miejscu ze zwrotem w jedną i w drugą stronę* (887); *Wkr. rozbieg. i przeskok* (916); *Wkr. rozbieg. Przeskok zawrotny* (920); *Powyż Skoki obunóż* (931); *Poskoki w psd. ni.* (930).
12. \* *Skcz. rkr. wspa. lk. Rzut RR.* (974); *Chw. bdr. wzn. palców i pięt.* (477); *RR. bk. wpd. sks. i Wzn. RR.* (968); *RR. bk. wspię. Wzn. RR. i Psd.* (963);  $\frac{1}{2}$  *zwiś napięcie piersi* (930).

### 28-my program.

1. *Psd. Rozkład RR. i RR. bk. Psd. skr. gł.; Skcz. skr. Rzut RR. wprzód, bk. i wzwyż.; R. w. R. pd. rkr. opd. Zamachy RR.; Zakr. wspię. Psd.; R. w. opd. wbk. Wzn. N.; Przyg. do skoku woln. (3-ci takt wytrzymać).*
2. *Skł. nap. c. wspię. i Wzn. N. npm.* (500, 511 a); *Chw. krk. Skł. nap. i wspię. z żywym ustaleniem*



- (524); *RR. w. wkr. łk. i Rzuty RR. ze zm. NN.* (518); *Rkr. Skł. nap. c. Pochód oburącz* (514, 511). +
3. *Zwis spodem i Pochód RR. później Pochód rzutami* (577); *Zw. poz. ntć. Pochód obrotowy z opust. NN. i skcz. RR.* (581); *Zw. ntć. rkr. Pochód rąk* (pojedynczy tram) (588); *Zw. poz. wsiad i sd. ppk. opadanie* (585).
4. \* *Wkr. wzn. N. wbk. z pochodem wtył* (605); *St. ppk. wspię. i Psd.* (615); *Przenos nogi kolejno ponad złączone ręce wprzód i wtył, także w St. ppk.* (629); *Sd. ppk. i Przesuwanie się wbk.* (620).  
*Zabawa: Skok obunóż ponad laską lub ręce; Mtynek fig. 282 i 283; Pan w ogródku; Bieg ze sztafetą; Skł. wtył w połączeniu ze wzrotem. fig. 40 i 40 a.*
5. *Zmiana między RR. w. waga i RR. w. wkr. post. wyjśc.* (689); *Zmiana między RR. pd. i Skcz.* (691); *Npt. RR. w. wpd. sks. skr. i Zgięcie kolana* (670); *Wpd. wtył. i Rzut RR. wzwyż.* (683).
6. *Lż. tł. ppk. poz. (z chwytem lub bez) i Skr. gł.* (754); *St. na rękach uginanie RR.* (748); *Pp. ntć. Pochód wbok i psd.* (745); *Zwis przewrotny* (757); *Zwrcie wpd. wspię. i psd.* (468).
7. \* *Marsz i Bieg na dworze* (3·8 min.); *Marsz wpd. z wymachem i rzutem RR.* (855); *Chw. krk. Marsz wprzd. ze skrętami rzutem* (856); *Marsz przysiadny* (854); *RR. w. marsz wtył ze zmianą N.* (843).
8. *RR. w. Skr. wkr. sks. i skł. wbk.* (783); *Pp. bk. z chw. i Wzn. N.* (787); *Rkr. R. bk. R. pd. Skr. rzutem, ze zwrotami ręki i ciosami* (797); *RR. w. rkr. opd. Skr. npm.* (804); *RR. w. wspa. S. i Skł. wprzód i dół* (479).
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*

11. \* *Skok wolny a—e* (879); *Skok mierniczy* (889); *Wkr. rozbieg, Przeskok odwrotny* (910); *Przerzut powyż* (927 a); *Skok ze zwisu* (929); *Bieg fircykowaty* (930).
12. \* *RR. w. Marsz wspię.* (457); *Kołowanie RR. ze skręt. tuł. i wykroki* (971); *RR. w. marsz wprzód. ze skr. rzutem* (856); *Skcz. RR. bk. opd. i rozkład RR.* (641); *Zwrot dłoni wbk i Skł. gł. wtył* (945).

### 29-ty program.

1. \* *Chw. krk. Psd. wykroki i wkr. sks.*; *RR. bk. krą-żenie RR.*; *Skcz. wpd. sks. Skr. Rzut RR. wbk. wzwyż bk. i wzwyż. bk. i wzwyż*; *Zmiana między RR. bk. i RR. wzwyż przez zamach*; *Zmiana między St. łk. a opd. przed. post. wyjśc.*; *Przyg. do skoku woln. (wytrzymać w 3 taktach)*; *RR. bk. Skłony i Skręty głowy.*
2. *Skł. nap. zaczep. i Skrcz. RR.* (507); *Skł. nap. skośny c. i wspię.* (508); *Skł. nap. c. i Pochód oburącz* (514); *RR. w. łk. wspa. Rozkład RR.* (521); następnie *Chw. krk. wkr. i zakr. ze Skł. wbk. rzutem* (856).
3. *Npt. wstępowanie pion. (strumieniem)* (556); *Zw. pion. Pochód w pion rękami* (580); następnie *Zw. ntć. post. wyjśc. Zw. Skcz. NN. i wyprost.* (564); *Zw. nachw. wymyk następ. Pp. pd. Pochód wbok (rzutami)* (565); *Zw. spodem, wsiad. i zapasy na luznej linii poziomej* (586); następnie *RR. pd. N. p. Psd.*
4. \* *Chód na czworakach po listwie* (626); *Wymyk, następnie przejście do sd. bk., St.*; *St. ppk. i pochód wbok*; *sd. ppk. odmyk tyłem* (620, 618, 613, 620); *Skcz. RR. bk. psd. ni. i Rzuty RR.* (625); *Chw. bd. tł. zaczep. i Psd.* (625).



*Zabawa: Kogucik fig. 293; Czwórka fig. 286; Zapasy fig. 294; Wyścig toczącej się piłki.*

5. *RR. w. wpd. sks. skr. i Skł. w pd. i dół (663); Waga npt. i Wzn. RR. (677); Pochód wpdami z zamachem RR. (687); Lż. pd. ppk. tk. zczp. i Skł. wpd. i dół (646); Npt. RR. w. unik i zgięcie kolana (671); Zmiana między opd. RR. pd. i opd. Skcz. post. wyjśc. (691).*
6. *Stawanie w psd. ni. na ławeczce z Pp. pd. post. wyjśc. (743); Zmiana między Pp. pd. tk. a Pp. tyłem (759); St. na rękach wzn. R. npm. (748); St. na rękach. Przenos NN. wdół (748); RR. w. wspię. Psd. do Psd. ni. (458).*
7. \* *Marsz i Bieg na dworze (4 min.); Pochód wypadami z zamachem RR. (855); Marsz ze skręt. rzutem (856); Wspię. i zmiana ze wznosem nóg w szybkim tempie (930); Marsz z dostawianiem Nogi w pół-zwrocie (836).*
8. *RR. w. Bokiem zczp. i Skł. wbk (781); Lż. bk. poz. z chw. post. wyjśc. i Skł. wbok (801); Zegar (814); RR. w. wkr. sks. Skr. i Skł. w tył i pd. (796). +*
9. *Ruchy NN.*
10. *Jak 3.*
11. \* *Bieg pod wywijadło z połączeniem ze skokiem ponad linkę (930); Wspię. i Wzn. N. w bk. npm. (930); Wykr. rozbieg skok rozkr. ze zwrotem w siodle (924); Przerzut powyż (927a); Wykr. rozbieg i Skok wolny (886); Marsz strachów (930); St. powyż. i skok w głąb (931).*
12. \* *Marsz z Skcz. N i wspię. (837); Skcz. RR. bk. tk. wkr. zamach RR. i Zakr. (960); RR. w. Skł. wtył (947); RR. w. wykr. sks. skr. i Skł. w bk. (783); Dwunastka; Zwrot dłoni w bk. i Skł. gł. wtył. (945).*

## 30-ty program.

1. \* *RR. w. psd. Wykr. i wykr. sks.; RR. bk. krążenie RR.; Skcz. rzut RR. wzwyż w zakroku (kilkakrotnie). RR. w. Zakr. zamach RR. do RR. bk. i powrót (kilkakrotnie) (por. 668); Chw. krk. wkr. Skł. wtył i pd.; RR. w. zwrcie. skr. npm.; Zwrot dłoni w bk. Skł. gł. wtył.; Wzn. palców NN. npm.*
2. *Skł. nap. skośny, i Skcz. N. npm. (508); Rkr. Skł. nap. c. Chw. bdr. npm. (501); Skł. nap. b. Wzn. N. npm. (żywe ustalenie) (522); Wsp. karkiem. Skł. i opd. wtył (523); w tej postawie wykonuje się Wzn. i Skcz. N. npm. +*
3. *Zw. poz. ntć. (zupełny) Pochód obrotowy (581); Zw. nachw. skcz. i pochód w bok rzutami (578); Zw. NN. pd. Rozkład NN. (567); Zwis pion. Poch. pion. rękami zakończone wymykiem (580), następnie Wspię. zakr. i wykr. jakoteż zakrok skos i wykr. skos.*
4. \* *Zmiana między RR. w. waga i RR. pd. N. pd. uginanie kolana na wysokim tramie (621, 471, 472); RR. w. ppk. wspię. i psd. (615); Wykr. i pochód wzwyż i dół (strumień) po skośnych listwach (622); Wybieg pochód po tramie i zbiegnięcie (622); Sd. bokiem i Sd. ppk. Rzut RR. w. i rozkład RR.; następnie Sd. ppk. pochód w bok i odmyk wtył (620). Zabawa: Wolne zapasy (na dworze) fig. 294 i 294 a; Walka o kołki fig. 291; Kołowanie fig. 220; W Przy-siadzie przeciąganie wtył. fig. 292.*
5. *RR. w. waga zaczep. i Skł. pd. i dół. (665); RR. w. wspa. S. — Skł. pd. i dół (651); Kl. rkr. RR. pd. opd. pd. i zamachy RR. (653); Opd. wspa. ud. i Skcz. RR. z oporem (:) na zmianę. Wpd. sks. skr. i Skcz. RR. z oporem (:) (650, 654).*
6.  $\frac{1}{2}$  *zw. tł. Wzn. N. npm. (702); Dzwon (760); St. na rękach Przenos NN. wdół do St. łk. poz. (mo-*



stek) (748); *Chw. bdr. Npt. opd. zczp. Zgięcie N.* (722); *kl. rkr. RR. w. opd. wtył.* (715). +

7. \* *Marsz i Bieg na dworze* (4 min.); *Marsz wspięty* (457); *Marsz z wyprostem pd. i tyln. Kolana i stawu skok.* (833); *Marsz krótkim (długim) krokiem* (831, 832).

8. *Pp. bk. wolny* (810); *RR. w. bokiem zczp. — Skł. wbok* (781); *RR. w. rkr. łk. i skr. npm.* (803); *R. w. wpd. sks. i Zmiana położenia RR. ze skr.* (799); *Bk. RR. w. wspa. S. i Skł. w bk.* (782), następnie (*R. w.*) *bok. waga. wspię. i Psd.* (470).

9. *Ruchy NN.*

10. *Jak 3.*

11. \* *Poskoki w psd. ni.* („Skok wroni“) (930); *Wkr. rozbieg i przeskok odwrotny* (913); *Wkr. rozb. i przeskok zawrotny* (914); *Wkr. rozbieg skok do Stania w siodle* (921); *Wkr. rozbieg. Przerzut* (927 b). *Skok wolny.*

12. \* *Zmiana między post. zasadną a zwr. dł. w bk. wkr. sks.* (945); *RR. bk. dłonie wzwyż wznos RR. wzwyż i Skł. gł. wtł.* (957); *Pochód wtył wypadami rzuty RR.* (969); *Npt. RR. w. opd. tt. i Rozkład RR.* (976); *Marsz ze zm. N. co każdy krok ze Wzn. RR. pd. wzwyż i opust bk. wdół* (849);  $\frac{1}{2}$  *zwis i napięcie piersi* (951).

### **Przykład lekcji na dworze bez innych przyrządów jak tylko żerdki (tyczki) w dostatecznej ilości.**

1. Zgodne z jakimkolwiek z poprzednich programów w odpowiednim stopniu rozwoju.

2. *Skł. nap. Skcz. N. npm.* (żywe ustalenie) (522); *wspa. karkiem Skł. wtł. i opd.* (523); *Chw. krk. skł. nap. z żywym ustal.* (524).

3. *Zwis opdny Wzn. N. npm.* na zmianę ze *Skcz. RR.* Przyrząd: żerdki, trzymane poziomo — jeden w środku a dwóch przy końcach każdej żerdki. — Ćwiczących równa ilość z każdej strony; *Zw. opdny post. wyjść.* można ćwiczyć, opierając się na ramionach dwóch współćwiczących; następnie *Wkr. ciągnięcie wtył w szeregu* chwyt łańcuchowy.
4. Podobny z poprzedniem bez przyrządu, następnie zabawa: *Wyścig piłek, Murzyn i Taczki.*
5. *Opd. pd. Ruchy pływ. RR.; RR. w. unik Skłon. w pd. i dł. (664); Pochód wypd. w tł. i Zamachy RR. (683).*
6. *Lż. przyg. do Ruchów pływ. NN.; Zmiana między St. na czworakach a Pp. pd. tk. post. wyjść. (732); Chód na czworakach długimi krokami (733); Npt. sd. płasko, opd. w tł. (705); Dzwon. (760).*
7. *Marsz i Bieg.* Podobnie jak poprzednio.
8. *Rzuty żerdką i oszczepem (816); Poskoki jednonóż (812); Pp. bk. z chw. i Wzn. N. (787, fig. 204); Pp. bk. R. w. i Wzn. N. (786). +*
9. Jak 3. *Wpd. sks. ciągnięcie wpd. z uchwytem jedno- rącz. fig. 287.*
10. \* *Skok wolny (879, 882, 886); Skok o tyczce (933); Skok mierniczy (889); Przerzut, fig. 258; Lunkentus (817).*
11. Jak 12 w poprzednich programach.  
Taki programy można układać w dowolnej ilości, i powinny być zastosowywane, jak tylko pogoda pozwala ćwiczyć na wolnym powietrzu.  
Przyścianki i tramy należy ustawić na dworze na boisku każdego seminarjum; wtedy mogą być programy bardziej obfite.



**Przykład programu lekcyjnego, zawierającego głównie formy zabawowe, zabawy i sport.**

1. Podobnie jak poprzednie programy lekc. odpowiedniego stopnia i natężenia.
2. *Wyścig toczącej się piłki* (str. 315) RR. w. łk. wkr. Rzut RR. ze zm. N. wtył. (518); *Skł. nap. pochód rękami* (526).
3. *Skok o tyczce* fig. 260; *Wykr. ciągnięcie wtył* (chwyt za przeguby i za palce) fig. 284. *Wypad sks. przeciąganie z chwytem jednorącz.* fig. 287. +
4. *Zmiana między RR. w. waga a RR. pd. N. p. post. wyjść.* (szybko) (621); *Przenos stóp ponad złączone ręce lub łaskę*, trzymaną pomiędzy obydwoma palcami wskazującymi (629).  
*Zabawa: Wyścig piłek; Poczta; Mała graniczna.*
5. *Obrócony baran parami st. npt.*; niosący staje w rkr.; pochyla się wprzód, daje głowę między nogi drugiego, chwytą je powyżej łydki i prostuje się ostrożnie; niesiony opiera się rękami o krzyże niosącego; następnie wykonuje *leż. pd. post. wyjść.* i w tej postawie wykonuje ćwiczenia. Fig. 278, 279.
6. *Marsz i Bieg* jak poprzednio.
7. *Dzwon* fig. 177, 178. Także *odwrócony* fig. 280 wykonujemy podobnie jak poprzednio, tylko niesiony zwraca się plecyma do niosącego i zwisa, opierając ugięte kolana na jego barkach, a niosący chwytą go powyżej kostek fig. 280; *Dzwon* (760). +
8. *Rzucanie warpą, oszczepem i żerdką; Kołowanie* (815); *Rzucanie pr. i l. ręką zwyczajnej piłki* str. 318.
9. \* *Skok mierniczy* (889); *Wolny skok wdal* (886, 889); *Skok o tyczce wzwyż i wdal* (933); *Lunken-tus* (817); *Skok wolny wprzód przy pomocy RR.* (879b).

10. *Psd. ni. Wzn. RR. lub rzuty RR.; RR. w. Marsz ze skręt. rzutem, i w. i. jak poprzednio.*  
Samo przez się rozumie, że można wyprowadzić więcej podobnych programów lekcyjnych.

**Przykład programu lekcyjnego bez przyrządów, lecz z pomocą towarzyszy.**

1. \* *Skcz. wspię. Psd. i Rzut RR. w bk.; Psd. RR. b. wzn. RR. wzwyż; Chw. krk. marsz skr. rzutem: RR. w rkr. Skł. wtył, pd. i dół; Wzn. RR. w bk. i wzwyż podczas przyg. do skoku woln. (wytrzymanie w 3-cim takcie); Marsz wspięty.*
2. *Skcz. łk. wkr. Rzut RR. wzwyż ze zmianą N. wtył; Chw. krk. Skł. nap. Skcz. N. npm. (żywe ustalenie).*
3. *Wpd. sks. chwyt jednoręcz przeciąganie, fig. 287. Wkr. przeciąganie wtył (chwyt za przeguby i za palce) fig. 284.*
4. *Przenos Stóp npm. ponad złączone ręce fig. 102; RR. w. Przenos N. bkiem wtył do zakr.; Bibasis fig. 265.*  
*Zabawa: Walka o kołki fig. 291. Mała graniczna i Czwórka, fig. 286.*
5. *Obrócony baran i z tego Lż. pd. Rzut RR. (zwolna) fig. 278 i 279. Zmiana między RR. pd. N. pd. a RR. w. waga i Psd. (621).*
6. *Nosić głowę wdół fig. 280 z tego Skcz. i Sd. opdny Rzut RR. (zwolna), por. fig. 274; Pp. rkr. poskok w miejscu, później z kłaśnięciem.*
7. *Marsz i Bieg; Marsz ze zm. kroku i Skok; Marsz, niosąc współwiczającego nisko fig. 273; i wysoko fig. 274, — barana; RR. w. marsz. z skręt. rzutem; Wzn. pięt i palców npm.*



8. *Pp. bk. poz. i Wzn. N.* (współcwiczący przytrzymuje górną N.) *RR. bk. wpd. sks. skr. i Rzut RR. wzwyż bk. i wzwyż, następnie Skł. w pd.*
9. \* *Chw. bd. zakr. wspię. i Psd.; Zwroty; RR. w. Marsz wspięty wtył.*
10. *Młynek, fig. 282, 283 (Przerzut); Wkr. przeciąganie w tył w szeregu fig. 285.*
11. \* *Wkr. rozbieg. Przeskok przysiadny; Skok przez koźła (odlicz do 3, 1 ochraniający); Skok wdal przy pomocy RR.; Wykr. rozbieg. Skok wdal i Kołowanie.*
12. \* *RR. bk. Marsz, rzut RR.; Wzn. RR. pd. wzwyż, opust bk. wdół i Skręt; Zwrot dłoni w bok, skrę. wkr. (zakr.) przenoszenie ciężaru ciała npm. (945).*

# Programy lekcyjne dla kobiet.

8 pierwszych programów wspólnych dla obu płci.

## 9-ty program lekcyjny.

1. \* *Chw. bd.* — *i Wspię. i Psd.*; *Skł. Gł. t.*; *R. b. R. w.* *i Zm. zamachem*; *Chw. bd.* — *Skł. tł. i pd.*; *Rkr. RR. w.* — *i Skr.*; *Przyg. do skoku wolnego* (wytrzymanie na 3-cie tempo).
2. *Skł. nap.* — *i Wspię.* (490); *Wspr. RR. w.* — *i Skł. tł.* (487); *RR. w.* — *i Skł. tł.* (484).
3. *Zw. Skcz. NN.* (530, 710); *Zw. spd.* — *i Rkr.* (554);  $\frac{1}{2}$  *Zw. tk.* — *i Skr. Gł.* (549); *Pwż. pd.* — *i Uginanie NN.* (538).
4. \* *Npt. Skcz. N.* — *i Uginanie i Prężenie stopy* (606); *Skcz. N. nrm.* (598) *Wkr. RR. w.* — *i Wspię.* (596); *Chw. bd. Zwc. Wkr.* (455).  
*Zabawa: Wyścig piłek. Płś ze śpiewem.*
5. \* *Lż. pd. ppk. tk. ust.* — *i Skr. Gł.* (644); *RR. p. i Zamachy RR.* (633); *RR. w.* — *i Skł. p.* (636). *St. na czworakach, później Przysuwanie i Odsuwanie NN.* (725, 727).
6. *Npt. Sd. Zczp.* — *i Opd. tł.* (693); *Npt. Sd. zczp.* — *i Opd. tł. z chwytem* (704). +
7. \* *Marsz i Bieg; Marsz ze zmianą kroku co trzeci krok* (838); *Chód wspięty* (457).



8. *Zw. pd. — i Uginanie NN. (537); Pwż. pd. — i Zeskok (542); Zw. tł. — i Wzn. NN. (545); Sd. — i Przepl. poz. pd. (557).*
9. *Ćw. NN.*
10. *Wkr. bk. wspr. R. w. — i Skł. b. (769); Sd. rkr. — i Skr. npm. ze Skr. Gł. w przeciwnym kierunku (766); Wkr. RR. w. — i Skł. b. (768); Zwroty Wsp. Wspię. i Wzn. palców npm. (477).*
11. \* *Skok wolny (879); Npt. — i Przygotowanie do Skoku mieszanego (896); Bk. — i Przyg. do Sk. miesz. (897); Trzeciak.*
12. \* *Zkr. wspię. — i Uginanie kolana (463); RR. w. — i Skr. npm. (773); Wzn. RR. b. (943); RR. w. — i Skł. tł. (947); Chw. R. — i Chód na palcach wtył (457).*

### 10-ty program lekcyjny.

1. *Chw. bd. — i Wspię. i Psd. ze Skr. Gł. (liczenie do 12) (dwunastka); Zw. skr. RR. skcz. — i Rzt. RR. w.; RR. w. — i Skł. tł.; Chw. bd. — i Zkr. sks.; Przyg. do Skoku wolnego; Ćw. rzędowe.*
2. *Rkr. Skł. nap. — i Wspię. (490); Łk. RR. w. — i Skcz. i Rzt. RR. (516); Łk. wspr. RR. skcz. (520). +*
3. *Zw. pd. długi i krótki; Zw. pd. RR. skcz. — i Opust wdół (553); Zw. tł. NN. skcz. — i Prężenie NN. npm. (563); Npt. — i Wstępowanie pion. (556); poczem Wspię. Chw. bd. — i Wkr. sks. i Zkr. sks.*
4. \* *Chw. bd. — i Wzn. N. bk. (605); to samo z pochodem wprzód (605); Wkr. wspię. RR. w. — i pochód wtył.*  
*Zabawa: Trzeciak, Płq̄s ze śpiewem;*  
*Wkr. wspię. — i Poskoki ze Zm. N. fig. 261, 262.*

5. *Opd. Chw. bd.* — *i Skr. Gł.* (632), *npm.* ze *Skcz.* — *i Skł. pd. i tł.* (632); *Opd. RR. skcz.* — *i Prężenie RR. w.* (powoli) (639); *Npt.* — *i Wspię. i Wzn. palców npm.* (477).
6. *Na czworakach* — *i Rkr.* (726); *Npt. wspr.* — *i Wzn. N. npm.* (698); *Sd. opd. zczp. Chw. bd.* — *i Skr. Gł.* (693 uw.). +
7. *Marsz i Bieg na boisku; Marsz z prężeniem tylnego kolana i podbicia* (826); *Marsz dostawny* (830).
8. *Zw. spd.* — *i Przemach NN.* (544); *Npt.* — *i Wstępowanie pion.* (556), poczem *Zw. tł. NN. skcz.* — *i Pręż. N. npm.* (563).
9. *Ćw. NN.*
10. *Rkr. Chw. bd. (RR. w.)* — *i Skr. także ze Skr. Gł. w przeciwnym kierunku* (772); *Zwc. R. w.* — *i Skł. b.* (767); *Pdp. bk. z chw. jrcz.* (787); *RR. w. wspr. stopą* — *i Skł. pd. i wdół* (479). Po ćwiczeniach tych następuje *Chód na palcach* (826).
- 11.\* *Npt.* — *i Przyg. do Sk. miesz.* (896); *Sk. wolny* (879); *Wkr.* — *i Sk. wolny wprzód z rozbiegu 1—3 kr.* (881); *Sk. wolny wgląb wbok* (883); *Wspię. Chw. bd.* — *i Posk. ze Zwr.*
- 12.\* *Psd. Chw. bd.* — *i Wkr. sks.* (462); *Rkr. RR. w.* — *i Skr. npm.* (773); *RR. w.* — *i Skł. tł.* (947); *Zwr. dłoni na zewn.* (945); *Skł. Gł. tł. ze Skcz. RR.* (946).

### 11-ty program lekcyjny.

- 1.\* *Skł. Gł. tł.; Wkr. sks. Chw. bd.* — *i Wspię. i Psd.* (461); *R. w.* — *i Zm. pośrednim Skcz.* (359); *Zwarcie, Chw. bd.* — *i Skr.* (765); *Skcz. RR. bk.* — *RR. bk. pd.* — *RR. bk.* (367); *Przyg. do Sk. wolnego.*



2. *Rkr. Skł. nap. — i Wspię. (490); Skł. nap. — i Wspię. (490); Wkr. łk. RR. w. (517), poczem Chw. K. Wspię.*
3. *Przyg. 1. do Wspin. pion. (568), poczem Zw. tł. NN. skcz. — i Prężenie N. npm. (563); Sd. — i Przepl. poz. wprzód (557); Zw. spd. — i Rkr. (554); Wstępowanie pion. (556) poczem Psd. Chw. bd. — i Wkr. sks.*
4. \* *Chw. bd. — Wzn. N. b. z pochodem wtył (605); Npt. Wspię. — i Skcz. N. npm. (597); Wspię. ppk., później Psd. (615).  
Zabawa: Lunquentus. Przeskoki ze Skr. rzt. fig. 263. Wyścig piłek.*
5. *Chw. K., później Skł. tł. i pd. (lekki) (636); Lż. pd. ppk. łk. RR. skcz. — i Skr. Gł. (642); St. jnż. pwż. RR. w. — i Skł. pd. (kolano proste) (651).*
6. *Pdp. pd. łk. (731); Na czworakach — i Zkr. (727); St. opd. pd. — i Wzn. N. npm. (698); Sd. opd. zczp. Skcz. RR. — i Skr. Gł. (693), poczem Wspię. Chw. R. — i Chód wtył.*
7. \* *Marsz i Bieg na boisku; Marsz z pręż. tylnego kolana i podbicia (826); Marsz z pręż. przedniego kol. i podb. (827); Marsz ze stawaniem na pięty i przy-ciskaniem stopy (828), to samo ze wspięciem (837).*
8. *Jak 3.*
9. *Ćw. NN.*
10. *Sd. rkr. RR. w. — i Skr. tuł. (772); Bk. wspr. RR. w. — i Skł. b. ze Wzn. N. zewn. (771); RR. w. Zw. skr. — i Skcz. i Rzt. RR. w. (777) poczem Podn. stóp npm. (478).*
11. \* *Sk. wolny (879); Zm. między Pdp. o NN. skcz. a Pdp. pd. łk. (758); Wkr. — i Sk. wolny z rozbiegu 1—3 kr. i ze Zwr. (882); Przyg. do Poskoków w Psd. niskim (458); Wkr. wspię. — i Zm. N. poskokiem tanecznym (930).*

12. \* *Psd. Chw. bd. — i Rkr. (462); Wkr. R. w. — i Skł. b. (768); RR. b. — i Wzn. RR. w. (943); Krąż. RR. (950); Wkr. Zwr. dłoni na zewn. (945) Skcz. RR. — i Skł. Gł. tł. (946).*

### 12-ty program lekcyjny.

1. \* *Wspię. — i Skr. Gł. i Skł. Gł. tł.; Chw. bd. — i Wkr. sks. i Zkr. sks. ze Wspię.; Rzt. RR. bk. w. i bk. oraz w. b. i w., poczem RR. w. — i Skł. tł.; Psd. — i Wkr. sks.*
2. *Skł. nap. — i Skcz. N. (491); Rkr. Skł. nap. — i Wspię. (490); Sd. — i Skł. nap. (502). +*
3. *Przyg. 2. do Wspin. pion. (569); Zw. poz. — i Wspinanie w miejscu (574); Sd. — i Przepl. poz. wtył (558);  $\frac{1}{2}$  Zw. tk. — i Skł. Gł. (549).*
4. \* *Wspię. ppk. — i Psd. (615); Chw. bd. Skcz. N. — i Skcz. N. npm. z wytrzymaniem (598); Chw. K. Skcz. N. (599); Wkr. wspię. — i chód dostawny (602). Zabawa: Skok ponad krążącą linę. Płś ze śpiewem. Wpd. sks. — i Ciągnięcie z chwytem za przeguby, fig. 287; Chód ze stawaniem na pięty i palce.*
5. *Lż. pd. ppk. RR. w. (643); Npt. jnż. pww. RR. w. — i Zamachy RR. (652); Kl. na czworakach — i Podn. r. npm. (685), poczem Chód chyłkiem (690), albo Chw. bd. — i Wkr. i Wkr. sks. z wyprężonem podbiciem.*
6. *Pdp. pd. — i Skr. Gł. (734); Lż. tł. RR. w. — i Wznos NN. (692); Npt. St. opd. — i Wznos N. npm. (698); Sd. opd. zczp. Skcz. RR. — i Rzt. RR. w.*
7. \* *Marsz i Bieg na boisku; Marsz ze zmianą N. na każdy krok (838); Marsz z poskokiem na każdy krok (840); Marsz wtył na palcach (839).*



8. Jak 3.
9. *Ćw. NN.*
10. \* *Wkr. bk. wspr. R. w. — i Skł. tuł. bk. (769); Rkr. RR. w. — i Skr. tuł. nrm. i Skł. tuł. nrm. (773, 774); Pdp. bk. z Chw. jrcz. — i Wznos. N. (787), poczem Zwr. i 1-sze ćw. szerm. (480).*
11. \* *Npt. — i Przeskok zawrotny (907); Bk. — Przeskok ze Zw. jrcz. i Pdp. jrcz. (911); Poskoki ze Wznos. N. p. (930); Sk. wolny w miejscu (879); Sk. wolny wgl. z odbiciem obunóż i z Podn. N. (883).*
12. \* *Rkr. wspię. — i Psd. (459); RR. bk. dł. w. — i Wznos RR. w. ze Wspię. (958); Skr. Skcz. RR. b. — i Rzt. RR. b. (953); RR. w. — i Skł. tl. (947).*

### 13-ty program lekcyjny.

1. \* *Chw. bd. — i Zkr. sks. ze Wspię. i Psd.; Skr. — i Rzt. RR. w.; Zwc. RR. w. — i Skł. tuł. bk. Opd. RR. pd. — i Zamachy RR.; Psd. Chw. K. — i Wkr. sks.*
2. *Skł. nap. — i Skcz. N. (491); Wkr. tk. — i Rzt. RR. w. (517); Zm. między Skł. nap. a Zw. opd. (510). +*
3. *Zw. poz. — i Wspin. w miejscu (574);  $\frac{1}{2}$  Zw. pwh. jnz. — i Pochód bk. (543), zakończony  $\frac{1}{2}$  Zw. pd. — i Uginanie NN. (538); Zw. tl. — i Wznos NN. (545).*
4. \* *Chw. R. Skcz. N. — i Pręż. N. pd. i tl. (607 i 609); Wspię. ppk. — i Psd. (615); Wkr. wspię. — i Pochód (603); Npt. N. p. — i Wspię. (601). Zabawa: Pląs ze śpiewem. Czwórka, fig. 286. Psd. ni. — i Ciągnięcie liny fig. 292.*
5. *Wpd. Chw. bd. — i Zm. N. (648); Opd. udami wspr. Skcz. RR. — i Rzt. RR. bk. i w. (650); Lż. pd. ppk. Skcz. RR. — i Rzt. RR. b. i w. (646).*

6. *Kl. rkrn. Skcz. RR. — i Opd. tł. (714); Zw. tł. Skcz. NN. — i Pręż. N. npm. (710); Lż. — i Skł. nap. (706); Pdp. pd. — i Poskoki NN. pd. i tł. (695). +*
7. \* *Marsz i Bieg na boisku; Marsz wtył ze Zm. N. co 3-ci krok (843); Marsz z Rzt. R. w. (847); Chód przysiadny (854); Marsz ze stawaniem na pięty i palce (837 a).*
8. *Zw. opd. — i Podn. N. npm. (547); Wstępów. pion. (556); Sd. — i Przepl. pion. w zastępie (559); Zm. między Zw. spd. a Wspię. RR. w. (542).*
9. *Ćw. NN.*
10. *Wkr. bk. wspr. RR. w. — i Skł. b. (770); Skr. Chw. bd. — i Skł. tuł. tł. i pd. (779); Bk. jnż. pwż. zczp. RR. w. — i Skł. bk. (782); Zegar (814); Zwarcie i rozwarcie stóp, liczenie do 10, poczem Przyg. do Sk. wolnego z Podn. RR. z wytrzymaniem na 3-cie tempo.*
11. \* *Npt. — i Przeskok zawrotny (907); Bk. — i Przeskok ze Zw. jrcz. i Pdp. jrcz. (911); Npt. pwż. — i Skoki obunóż (931). Koziółek na ziemi (899); Wkr. — i Sk. wolny z rozbiegu (886, 887); Wkr. — i Sk. wolny w gł. z rozbiegu 1—3 kr. (884).*
12. \* *Wzn. RR. bk. w. — Wspię. i Psd. (962); Rkr. RR. w. — i Skł. bk. npm. (774); Łk. Skcz. RR. bk. i Rzt. RR. bk. (954); Skł. nap. — i Wspię.*

#### 14-ty program lekcyjny.

1. \* *Zwarcie i rozwier. stóp (licz. do 10); Wspię. Chw. bd. — Skr. Gł.; Wspię. Skcz. RR. — i (powolne) Pręż. RR. w. i Psd.; Rkr. RR. w. — i Skr. npm.; Wpd. Chw. bd. — i Zm. N. (wtył); Przyg. do Sk. wolnego.*



2. *Skł. nap. — i Wzn. N.* (494); *Skł. nap. — i Skcz. N.* (491); *Chw. k. — i Skł. tł. z Opd.* (523); *Łk. RR. w. — i Skcz. i Rzt. RR.* (516); *Wkr. sks., Zkr. sks., Wkr. i Zkr. z wyprężonem podbiciem* (tylko palce dotykają ziemi). (595).
3. *Sd. — i Przepl. pion. w zastępie* (559);  $\frac{1}{2}$  *Zw. tk. — i Skr. Gł., później Skcz. RR.* (549); *Przyg. 2. do Wspin. pion.* (569); *Zw. opd. — i Skcz. RR.* (548); *Zw. tł. Skcz. NN. — i Pręż. NN.* (564).
4. \* *Skcz. N. — Pręż. N. wtył* (609); *Wejście na przyrząd* (617); *Przenosz. N. ponad złączone dłonie* (629); *Wspię. ppk. — i Psd.* (615).  
*Zabawa: Wysuwanie N. b. npm., fig. 266. Trzeciak. Tocząca się piłka.*
5. *Opd. Skcz. RR. bk. — Rzt. RR.* (635); *Rkr. opd. RR. w. — i Skł. wdół i powrót* (637); *Wpd. zwt. Chw. bd. — i Zm. N.* (648); *R. w. — Zm. RR. zamachem.*
6. *Sd. pł. npt. zczp. — i Opd. tuł. tł.* (705); *Pdp. pd. R. w. — i Podn. R. npm.* (735), poczem *Npt. St. opd. — Wzn. N. npm.* (698); *Pdp. pd. tk. — pochód na rękach* (749); *Pdp. ntć.* (744); *Zkr. wspię. — i Ugin. kolana* (463).
7. \* *Marsz i Bieg na boisku; Marsz ze Zm. N. i poskokiem* (841); *Marsz z Rzt. RR. w.* (847); *Marsz z prężeniem podb. przedniej N., która przy kroczeniu uderza końcami palców o podłogę* (844).
8. *Zm. między Zw. długim a krótkim* (str. 141); *Npt. — i Wstęp. pion.* (556); *Zw. tł. Skcz. NN. — i Pręż. N. npm.* (563), poczem następuje *Wkr. wspię. — i Chód mierniczy wtył.*
9. *Ćw. NN.*
10. *Pdp. bk. — i Wzn. N.* (786); *Wpd. sks. Chw. bd. — i Skr. tuł.* (792); *Lż. pd. — i Skr. tuł.* (794); *Bk. —*

*i Przyg. do Kołowania (771), poczem Wyrzut N. bk. (811). +*

- 11.\* *Bk. — i Przesk. odwrotny z odbiciem N. zewn. (w linii falistej) (909); Npt. — i Przyg. do Odm. (898); Sk. wolny w miejscu z łączeniem tempa 2 i 3, albo 3 i 4 (891); Wkr. i z rozb. Sk. wolny ze Zw. (886, 887); Zw. tł. — i Sk. wgl. (890); Chód strachów (930).*
- 12.\* *Wzn. RR. bk. (943); Wspię. Skcz. RR. — i Rzt. RR. bk. (944); Zw. R. w. — i Skł. tuł. b. (767); Łk. RR. w. — i Skł. tuł. pd. i dół (952); wspię. RR. w. — chód wprzód i wtył.*

### 15-ty program lekcyjny.

- 1.\* *Skł. gł. tł. i bk.; Przyg. do poskoku w Psd. ni.; Wkr. RR. w. — i Skr. bk. ze Skcz. i Rzt. RR. w.; Wpd. Skcz. RR. — i Rzt. RR. w.; Wpd. sks. — i Wspię. z Ug. kolana (467).*
2. *Łk. wspr. Skcz. RR. — i Rzt. RR. (520); Skł. nap. — i Nacisk. kolana (: ) (492); Kl. — i Skł. nap. (509); Sd. — i Skł. nap. (502); Wkr. łk. RR. w. — i Skł. tuł. tł. i pd. (486), poczem Zczp. podbiciem — i Ugin. kolan (464), albo Chód ze Skr. tuł. rzutem (856).*
3. *Zw. poz. — i Wspin. w górę (575); Zw. tł. Skcz. NN. — i Pręż. NN. (564); Zw. Opp. — pochód rękami (ramiona proste) (577); Zw. nchw. — i Skcz. RR. (Zw. krótki) (553). +*
- 4.\* *Zcz. piętą — i Ugin. kolana (465); Bieg w górę po skośnej ławeczce (623), poczem Zw. tł. — i Zeskok wgl. z przyścianka (545) (strumieniem); Wywijanie N. (628); Wkr. — chód w górę i w dół (strumieniem po skośnych listwach) (622).*



Zabawa: *Rkr. Wspię.* — *i Posk. ze Zm. N. i Zwr. Poczta. Walka o kołek, fig. 291.*

5. *Lż. pd. ppk. tk. zczp.* — *i Rzt. RR. bk. i w. (645); Wpd. Skcz. RR.* — *i Rzt. RR. w. (648); Wpd. sks. Chw. bd. (649); Jnż. pwż.* — *i Skł. tuł. pd. (651); 2 ćwicz. szerm. (480).*
6.  $\frac{1}{2}$  *Zw. tł.* — *i Skcz. N. npm. (700); Pdp. pd.* — *i pochod w bok (740); poczem Pdp. pd.* — *Wzn. N. npm. (738); Zw. ntć. (753); Npt.* — *i Odm. poczem Wymyk (756); Npt.* — *i Napinanie łydki (475).*
7. *Marsz i Bieg na boisku; Marsz z pręż. kol. i podb. tylnej N. (826); Marsz krótkimi krokami (831); Marsz ze Skcz. i Pręż. N. (838); Marsz z pośredniem dotknięciem ziemi palcami (827).*
8. *Zw. opd. spd.* — *pochód rękami (550); Zm. między Zw. opd. a Wspię. RR. w. małemi poskokami (542);  $\frac{1}{2}$  Zw. tk.* — *i Skcz. RR. (549); Lż. pd. ppk. tk. z Chw.* — *i Ugin. NN. (536).*
9. *Ćw. NN.*
10. *Pdp. bk. poz. (790); Bk. wkrzyż* — *i Wzn. N. (789); Skr. Chw. R.* — *i Skł. tuł. wtył i pd. (778); Lż. bk. poz. z Chw. (801), poczem Zwroty, Chód przyśiadny (854).*
11. *Pdp.* — *i Przenos N. (905); Bk.* — *i Przesk. odwr. z odb. N. zewn. (909); Npt.* — *i Przesk. zawr. (907); Wkr.* — *i z rozbiegu Sk. wolny ze Zwr. i nawrotem (886, 887); Bk. pwż. wkrzyż* — *i Sk. wgł. (890).*
12. \* *Wspię. Chw. bd.* — *i Zkr. sks. (460); Skcz. RR. bk. i Rzt. RR. (949); Opd. RR. w.* — *i Skr. tuł. npm. (804); Skł. gł. tł. ze Skcz. RR. (946); Wspię. RR. bk.* — *i Wzn. RR. w. (963).*

## 16-ty program lekcyjny.

1. \* *Zkr. sks.* — *i Wspię.*; *Zwr. Skr.* — *i Rzt. RR. w. bk. w.*; *Psd. RR. w.* — *i Rkr.*; *Opd.* — *i Skr. tuł. npm.*; *Przyg. do Sk. wolnego* (wytrzymanie na 3 tempo).
2. *Skł. nap.* — *i Skcz. N. npm.* (491); *Skł. nap. żywe ustal.* (522); *Wkr. tk. RR. w.* — *i Rzt. RR. w.* (517); *Zm. między Skł. nap. a Zw. opd.* (510). +
3. *Zw. nchw.* — *i Skcz. RR.* (553); *Wstępów. pion.* (556, uw. 2); *Zm. między Zw. opd. a 1/2 Zw. tk.* (552); *Pchw.* — *i Wymyk* (565).
4. \* *Skcz. N.* — *i Przen. N. bk.* (610); *Wybiegn., Zwr. i Zbiegn. po skośnym przyrządzie* (623); *Wkr. wspię.* — *i Chód dostawny* (602); *Chód na czworakach po listwie lub t. p.* (626).  
*Zabawa: Wyścig pitek* (większe odstęp); *Chód z krokami pośrednimi na piętach i palcach* (827); *Trzeciak; Mała graniczna; Bibasis*, fig. 265.
5. *Opd. R. w. R. b.* — *i Zm. rzt.* (640); *Lż. pd. ppk. tk. wspr.* — *i Skł. tuł. pd. i dł.* (646); *Kl. rkr. opd. Skcz. RR.* (653); *Skcz. RR. z oporem (:)* (654).
6.  $\frac{1}{2}$  *Zw. tł.* — *i Nacisk. kolana (:)* (703); *Kl. rkr. Chw. bd.* — *i Opd. tuł. tł.* (714); *Pdp. poz.* — *i Skr. gł.* (741, 742); *Pdp. pd.* — *i kłaśnięcia* (przyścianek 750 a), poczem *Wkr. wspię.*
7. \* *Marsz i bieg na boisku; Marsz z pręż. kol. i podb. N. przedn. i tyln.* (833); *Marsz wielkimi krokami* (832); *Marsz wtył ze Zm. N. na każdy krok* (843).
8. *Sd.* — *i Przepl. pion. strum.* (560); *Zw. poz.* — *i Wspin. w górę* (575); *Sd. NN. skrcz. nchw. i Wymyk* (721);  $\frac{1}{2}$  *Zw. Opd.* — *i Pochód rękami* (550).
9. *Ćw. NN.*



10. *Rkr. skr. RR. w. — i Skł. tuł. tł. i pd. (779); Pdp. bk. poz. R. w. — i Wzn. N. (791); Wpd. sks. RR. w. — i Skr. tuł. (792); Lż. bk. poz. z Chw. — Skł. bk. (801); Wpd. sks. — i Wspię. i Psd. jnż. (467).*
- 11.\* *Sk. wln. w miejscu. (879); Pdp. — i Przen. NN. (905); Npt. — i Przesk. odwr. (908); Bk. — i Przesk. odwr. (909); Wkr. — i z rozbiegu Sk. wln. ze zwr. i Sk. wtył. (887); Npt. pwh. — i Sk. wgl. tł. (890).*
- 12.\* *Wkr. wspię. — i Zwr. dłoni na zewn. (945); Psd. RR. w. — i Przen. RR. bk. (460); Wkr. skr. Skcz. RR. bk. — i Rzt. RR. bk. (953); RR. w. — i Skł. tuł. tł. (947).*

### 17-ty program lekcyjny.

- 1.\* *Rkr. RR. w. — Wspię. i Psd.; Wpd. Skcz. RR. — i Rzt. RR. w. bk. w.; Wpd. sks. — i Skr. tuł.; Zm. między Wspię. w Zwc. i w St. zdn. (liczenie do 10); Przyg. do Sk. wln. (j. w.).*
2. *Skł. nap. — Skcz. N. i Wspię. (497); Łk. wsp. RR. w. — i Przen. RR. bk. (521); Wkr. tk. RR. w. — i Skcz. i Rzt. RR. w. (517); Chw. K. — i Skł. nap. (pom.) (524). +*
3. *Zw. nchw. — i Poch. bk. (578); Nchw. i Zm. między Zw. krótkim a długim (str. 141) Sd. — i Przepl. pion. w zastępie (559); Npt. — i Wstępów. pion. (556, uw. 2).*
- 4.\* *Npt. — Wyskok do St. ppk. (tram albo listwa ławeczki) (616); Wzn. N. bk. (605); Z Sd. bk. na niskim tramie — przejść do St. na tramie i naodwrót (618); Chód w górę i wdół po skośnym przyrządzie (622).*

- Zabawa. Poczta. Noszenie barana, fig. 273 (w szeregu); *Pląs ze śpiewem*; *Chód ze Zm. N. i poskokiem* (841).
5. *Opd. RR. bk. — i Przen. RR. w.* (641); *Zwc. Chw. bd.* (648); *Opd. — i Skcz. RR. z oporem (:)* (654); *Unik. Skcz. RR. — później Rzt. RR. bk. i w.* (655).
  6. *Kl. rkr. Skcz. RR. — i Opd. tł.* (714);  $\frac{1}{2}$  *Zw. tł. — i Skcz. i Pręż. N.* (701); *Pdp. pd. poz. — i Ugin. RR.* (742); *St. na rękach* (746), poczem *RR. w. wspr. — i Skł. tł.* (487). +
  - 7.\* *Marsz i bieg na boisku*; *Marsz ze Zm. N. na każdy krok i z Wzn. RR. i t. d.* (849); *Marsz ze stawaniem na piętę i przyciskaniem stopy* (828); *Marsz z zaznaczeniem każdego 3-go kroku* (835).
  8. *Sd. — i Przepl. sks. w górę i dł.* (561); *Zw. tł. Skcz. NN. — i Pręż. NN.* (564); *Zw. spd. — i ruchy pływackie NN.* (555); *Zm. między Zw. opd. a  $\frac{1}{2}$  Zw. tk.* (552).
  9. *Ćw. NN.*
  10. *Sd. rkr. RR. w. — Skr. tuł. npm.* (766); *Zw. RR. w. — i Skł.* (767); *Zwc. skr. Skcz. RR. — i Rzt. RR. w.* (777); *Jnz. Wspię. — i Poskoki* (812); *Zwroty.* +
  - 11.\* *Przyg. do Poskoków w Psd. niskim* (458); *RR. — i Przesk. odwr.* (908), poczem *Koziółek na ziemi* (899); *Bk. — i Przyg. do Przeskoku, ze Zw. jrcz. i Pdp. jrcz.* (902); *Wkr. — i z rozbiegu Sk. wln. (wytrzym. w Wspię.)* (887).
  - 12.\* *1 ćw. szerm.* (480); *Wpd. Skcz. RR. b. — i Rzt. RR.* (966); *Rkr. tk. RR. w. — i Skr. npm.* (803); *Skcz. RR. bk. — Chód z Rzt. RR. bk.* (970); *RR. bk. dł. w. — i wzn. RR. w. ze Skł. Gł. tł.* (957).



## 18-ty program lekcyjny.

1. *Skr. Gł. i Skł. Gł. tł.; Chód w Psd.; Opd. RR. w. — i Rzt. RR. bk. i w. oraz Zm. między położ. RR. pd. i RR. w. zamachem; Zkr. Skcz. RR. — i Rzt. RR. w.; Zw. Wkr. Chw. K. — i Skr. bk.; Przyg. do Sk. wln. z Wzn. RR. b. i Przenosz. w.*
2. *Skł. nap. b. — i Skcz. i Pręż. N. (493); Skł. nap. b. — i Wpię. (511a); Zm. między Zw. opd. a Skł. nap. (510); Skł. nap. — i Skcz. N. i Wspię. (497). +*
3. *Zw. nchw. Skcz. RR. — i Opust. dł. (553); Sd. — i Przepl. pion. (strumieniem) (560) Sd. — i Przepl. sks. (561); Zw. poz. — i Wspin. (575).*
4. \* *Z Sd. bk. — przejść. do Wkr. na przyrz. (618); Wejście na listwę skośną, poczem Jnż. npt. p wż. — i Poch. bk. (przyścianek) i Zejście po drugiej listwie skośnej (strum.) (622); Spychanie z narysowanej kreski (630).  
Zabawa. Bieg roztawny. Płq̄s ze śpiewem.  
Przenosić NN. kolejno ponad złączone ręce. Wpd. — i Ciągn. pd. (w zastępie) Chw. łańcuchowy, fig. 288.*
5. *Unik. — i Rzt. RR. bk. i w. (655); Opd. — i Skcz. RR. z oporem (: ) (por. 654); Opd. jnż. p wż. RR. pd. — i Zamachy RR. (652); Waga zczp. Skcz. RR. (656).*
6. *Pdp. poz. — i Poch. bk. (742); 1/2 Zw. tł. łk. (696); Sd. nchw. Skcz. NN. — i Wymyk. (721); Lż. poz. ppk. z Chw. (754). +*
7. \* *Marsz i Bieg na boisku; Marsz ze Wzn. N. (842); Marsz wtył ze Zm. N. co trzeci krok (843); Chw. K. — i Marsz ze Skcz. i Pręż. N. (834, 845).*
8. *Zw. spd. — i Przemachy NN. (544); Przyg. 2 i 3 do Wspin. pion. (569, 570); Zw. opd. — i Wzn. N. nrm. (547); Zw. nchw. — i Skcz. RR. z oparciem karku (553).*

9. *Ćw. NN.*
10. *Rkr. skr. RR. w. — i Skł. tuł. tł. i pd. (778); Bk. wkrzyż. jnż. (798); Wkr. sks. skr. RR. w. — i Skł. tuł. bk. (800); Bk. jnż. zczp. Chw. bd. — i Skł. bk. (781); zwroty. +*
11. \* *Bk. — Sk. ze Zw. jrcz. i Pdp. jrcz. w linjach fa- listych (911); Npt. — i Przyg. do Przerzutu (898); Bk. — i Przesk. odwr., odbicie zewn. N. (909); Nchw. p wż. — i Sk. wgl. tł. (890); Sk. wln. w miejscu (879); Sk. wln. z rozbiegu (886, 887).*
12. \* *Przyg. do Posk. w Psd. nisk. (458); Rkr. Skcz. RR. bk. — i Skr. tuł. z Rzt. RR. bk. (961); Wspr. RR. w. — i Skł. tuł. tł. (947); Zkr. i Zw. dłoni na zewn. (945); Wspię. i Wzn. RR. bk. (956).*

### 19-ty program lekcyjny.

1. *Zwarcie i Rozzwarcie stóp (licz. do 10); Zw. Wkr. wspię. Chw. k. — i Zm. N. wtył; Skcz. RR. — i Rzt. RR. npm. w, i pd. Skcz. RR. bk. — i Rzt. RR. bk. z Wpd. tł.; Wkr. sks. skr. Skcz. RR. — i Rzt. RR. w.; Psd. Chw. dk. — i Rkr. Wspię.; Kroki wspię. z prężeniem podbicia (595).*
2. *Skł. nap. — i Skcz. N. (493, 511 a); Skł. nap. — i Poch. rękami (512); Sd. Skł. nap. — i Wzn. NN. (503); Wsparcie karku RR. w. — i Skł. i Opd. tł. ze Wspię. (523). +*
3. *Sd. — i Przepl. sks. (561); Zw. tł. Skcz. NN. — i Pręż. NN. (564), poczem Sk. wgl.; Zw. Pchw. — i Wymyk (565); Zw. spd. — i Przyg. do pływania NN.*
4. \* *Chód w tł. z Przenosz. N. bk. (605); oraz Skcz. N. npm. (599); Wspię. RR. w. — Wkr. sks. i Zkr. sks. (604); Chód na czworakach (626); N. pd. RR. pd. — i Psd. (473, 621).*



*Zabawa. Wyścig piłek. Płqs ze śpiewem.*

5. *Waga zczp. Skcz. RR. — Skr. Gł. (656); Opd. jnż. p wż. — i Skł. tuł. dł. (651); Lż. pd. ppk. tk. zczp. — i Skł. pd. i dł. (646); Wpd. Chw. bd. — i Skł. pd. (658).*
6. *Kl. rkr. opd. tk. Skcz. RR. (715); poczem Pdp. pd. tk. — i Poskoki pd. i tł. (731); Sd. npt. zczp. Skcz. NN. — i Opd. tł. (705); N. pd. RR. w. — i Wzn. N. npm. (699). +*
7. \* *Marsz i Bieg na boisku; Marsz z pręż. kol. i podb. N. przedn. i tyln. (833, 845); Marsz ze Zm. N. i Poskokiem (841); RR. w. Marsz wtył na palcach (457).*
8. *Zw. nchw. — i Skcz. RR. z oparciem karku lub bez (553); Zw. ntć. (566); Sd. — i Przepl. pion. strum. (560); Zw. poz. — i Wspin. w. (575). +*
9. *Ćw. NN.*
10. *Jnż. p wż. RR. w. — i Skł. bk. (780). Pdp. bk. Chw. — i Wzn. N. (787); Bk. wspr. wkr. — i Skł. bk. (: ) (808); Jnż. wspię. — i Posk. (812); Zwroty. Wpd. sks. — i Wspię. z Ugin. kol. (467).*
11. \* *Bk. — i Sk. ze Zw. jrcz. i Pdp. jrcz. w linjach falistych (911); Npt. — i Przyg. do Przerzutu (898); Sk. wln. w miejscu (879); Sk. podmykiem (tram) (928); Sk. wln. z rozbiegu (886, 887); Marsz strachów (930).*
12. *Wkr. zkr. sks. dł. na zewn. — i Skr. bk. (z przenoszeniem ciężaru ciała) (945); Kołowanie RR. (950); Wkr. sks. skr. Skcz. RR. bk. — i Rzt. RR. bk. (953); Wzn. RR. bk. i w. ze Wspię. i Psd. (962).*

## 20-ty program lekcyjny.

1. \* *1 ćw. szerm. (480); Psd. RR. w. — Wkr. sks; Wpd. sks. skr. Skcz. RR. — i Rzt. RR. w różnych*

- kierunkach; *Zwc. RR. w. — i Skr. tuł., poczem Skł. tuł. pd. i dł; Skr. Gł. i Skł. gł. tł.; Przyg. do Sk. wln. z Wzn. RR. (wytrż. na 3 tempo).*
2. *Skł. nap. — i Wzn. N. npm. (496, 511); Skł. nap. — i Wspię. (pom.) (522); Npt. — i Przyg. do Przerzutu (898), poczem Zm. między Zw. opd. a Skł. nap. (510); Skł. nap. sks. — i Wspię. (508). +*
3. *Przyg. 3 do Wspin. pion. (570); Zm. między Zw. opd. a  $\frac{1}{2}$  Zw. łk. (552), poczem  $\frac{1}{2}$  Zw. łk. — i Skcz. RR. i Skr. Gł. (549); Zw. spd. — i Przemachy NN. (544); Zw. nchw. — i Skcz. RR. (553), (z oparciem karku przy pom. współcivicz.).*
4. \* *Wkr. wspię. — i Chód ze Zm. N. (603); Chód na czworakach (626); N. pd. RR. pd. — Psd. (473, 621); Sd. bk. — i Przejście do Wkr. (618), poczem Ppk. — i Psd. (615), i znowu Sd. bk.*  
*Zabawa. Rzucanka w kole. Skok wroni. Walka o kołek. Pląs ze śpiewem.*
5. *Wpd. sks. skr. Chw. bd. — i Skł. tuł. pd. (659); Wpd. RR. w. — i Skł. tuł. pd. i dł. (662); Kl. rkr. opd. Skcz. RR. — i Rzt. RR. w. i pd. (653); Waga zczp. — i Rzt. RR. bk. i w. (656); Wkr. wspię. — i Ugin. kol. (463).*
6.  *$\frac{1}{2}$  Zw. tł. łk. — i Skcz. N. npm. (700); Kl. jnz. — i Skł. tuł. tł. (717); Zm. między Kl. rkr. opd. tł. a Kl. rkr. opd. tł. łk. (716); Lż. Skł. nap. — i Wzn. NN. (504). +*
7. \* *Marsz i Bieg na boisku; Marsz z zaznaczeniem każdego 5-go kroku (835); Marsz w  $\frac{1}{2}$  Zw. dostawny (836); Chw. bd. — i Marsz ze Wzn. N. (842).*
8. *Pchw. — i Wymyk (wysokość większa) (565); Zw. ntć. (566); Nchw. — i Poch. bk. (578); Sd. — i Przep. sks. (561). +*
9. *Ćw. NN.*



10. *Rkr. jnz. p wż. RR. w. — i Skł. bk. (782); Rkr. RR. w. — i Skr. tuł. rzt. (784); Pdp. poz. bk. (790); Lż. pd. RR. w. — i Skr. nrm. (794); zczp. pięty — i Ugin. kol. (465).*
11. \* *Wkr. npt. — i z rozb. Przesk. zawr. (914); Wkr. npt. — i z rozb. Przesk. zawr. (912); Bk. — i Skr. ze Zw. jrcz. i Pdp. jrcz. (912); Wbiegnięcie po płaszczyźnie skośnej i z Sd. p wż. — Sk. w gł. (890); Bieg pod bujającą liną (930); Sk. wln. z rozbiegu (886, 887).*
12. \* *Wkr. Skcz. RR. b. — i Rzt. RR. bk. z Zkr. (959); Wpd. sks. Chw. k. — i Skr. tuł. (792); Zm. między Psd. a Psd. nisk. (458); Łk. Skcz. RR. bk. — i Rzt. RR. bk. (954); Wkr. wspię. dłonie na zewn. (945); RR. w. — i Skł. tuł. tł. (947).*

### 21-szy program lekcyjny.

1. \* *Chw. k. — i Rkr. i Zkr. sk. ze Wspię.; Wpd. skr. — i Wspię. z Ugin. kol.; Krok pd. i tł. z Rzt. RR. w. i dt.; Wpd. Skcz. RR. bk. — Rzt. RR. ze Zm. N.; Rkr. RR. w. — i Skr. nrm.; Rkr. RR. w. — i Skł. tuł. pd. dt.; Przyg. do Posk. w Psd. nisk.*
2. *Skł. nap. — i Wzn. N. i Wspię. (499, 511); Kł. Skł. nap. — i Napięcie (509); Skł. nap. — i Poch. rękami (512); Skł. nap. — i Skcz. N. nrm. (pom.) (522), poczem Bk. N. pd. — i Wspię. i Psd. (469).*
3. *Przyg. 3. do Wspin. pion. (570); Zw. nchw. — i Skcz. RR. (z oparciem karku, jeżeli potrzeba) (553); Zw. opd. Skcz. RR. — i Wzn. N. nrm. (548, 547); Pdchw. — i Wymyk. (565).*
4. \* *Zczp. pięty — i Ugin. kol. (465); Skcz. N. Chw. k. — i Ugin. i Pręż. stopy. (606); Wspię. ppk. —*

*i Chód dostawny* (613), *i Ppk. i Psd.* (615); *Wejście na przyrząd* (617).

*Zabawa. Tocząca się piłka. Płqs ze śpiewem. Czwórka. Chód z pośrednim krokiem na piętach i palcach.*

5. *Opd. — i Ugin. RR. z oporem (:)* (654); *Rkr. opd. RR. w. — i Skł. tuł. dł. i powr.* (637); *Unik, Chw. bd. — i Skł. tuł. pd.* (660); *Wpd. sks. skr. RR. w. — i Skł. tuł. pd. dł.* (653); *Zwc. Wpd. — i Wspię. i Ugin. kol.* (468).
6. *Jnż. npt. — i Opd. tuł. tł.* (718);  $\frac{1}{2}$  *Zw. tł. — i Wzn. N. npm.* (702); *Pdp. pd. — i Poskoki NN. na zewn. i do środka* (736); *Wzn. pięt i palców npm.* (477).
7. \* *Marsz i Bieg na boisku; Marsz ze Skcz. i Pręż. N.* (834); *Marsz z Zamachami RR. npm. w.* (846); *Marsz w Psd.* (854).
8.  $\frac{1}{2}$  *Zw. łk. — i Skcz. RR.* (549); *Npt. — i Wstępów. pion. strum.* (556); *Sd. — i Przepl. pion. strum.* (560); *Zw. poz. — i Wspin.* (575).
9. *Ćw. NN.*
10. *Pdp. bk. poz. — i Wzn. N.* (790, 791); *Wkr. sks. skr. łk. Skcz. RR. — i Rzt. RR. w.* (795); *Wkr. sks. skr. RR. w. — i Skł. tuł. tł. i pd.* (796); *Sd. — i Przepl. poz. (podwójny tram)* (813); *Zwroty. Skr. RR. w. — i Chód wspię.* (856).
11. \* *Wkr. npt. — i Przesk. zawr.* (914); *Wkr. npt. — i Przesk. zawr.* (912); *Bk. — i Przesk. ze Zw. jrcz. i Pdp. jrcz.* (911); *Wkr. npt. — i z rozb. Przesk. ze Zw. jrcz. i Pdp. jrcz.* (915); *Wbiegnięcie (płaszczyzna skośna) Psd. niski p wż. — i Sk. w. gł.* (890); *Sk. wln. z rozbiegu* (886, 887).
12. \* *Łk. Skcz. RR. bk. — i Rzt. RR. bk.* (954); *Rkr. Skcz. RR. bk. — i Skr. z Rzt. RR. bk.* (961); *Wpd. sks. skr. RR. bk. — i Wzn. RR. w.* (968); *RR. bk. — i Wzn. RR. w. i Wspię.* (958).



## 22-gi program lekcyjny.

1. \* *Rkr. Chw. bd. — i Wspię. i Psd.; Wpd. sks. skr. Skcz. RR. — i Rzt. RR. bk. i w. i t. d.; Pdp. bk. R. w. — i Wzn. N.; Łk. R. w. — i Zamachy RR.; Wspię. i Wzn. RR. bk.; Przyg. do Sk. wln. (wytrzym. w 3 tempie).*
2. *Skł. nap. — i Chw. bd. npm. (501, 511 a); Skł. nap. — i Skcz. RR. (513); Sd. Skł. nap. — i Wzn. NN. (503); Wsparcie karku — i Skł. i Opd. tł. ze Wspię. (523). +*
3. *Zw. pion. — i Wspin. (571); Zw. nchw. — i Poch. bk. (578), zakończony Skcz. RR. (ze wsparciem karku); Sd. — i Przepl. pion. strum. (560); Npt. — i Wstępow. pion. (strum.) (556).*
4. \* *Sd. ppk. — i Posuwanie się bk. i Odm. tł. (2 pom.) (620); Ppk. — i Poch. bk. małemi poskokami (614); Wbiegn. po płaszczyźnie skośnej, zejście po listwie (strum.). (623); Skcz. N. — i Wzn. RR. bk. w. (612). Zabawa. Bieg rozstawny (2 szeregi). Płq. ze śpiewem. Poskoki indjańskie (parami), fig. 267.*
5. *Unik. — i Skł. tuł. pd. (660); Wpd. npt. RR. w. — i Ugin. kol. (669); Wpd. sks. npt. skr. RR. w. — i Wzn. RR. (675); Wkr. RR. w. — i Skł. pd. dł. ze Wzn. tylnej N. (688).*
6. *Pdp. poz. — i Skr. gł. później ze Skcz. RR. (742); Pdp. rkr. — i Wzn. R. i N. npm. (739); Skcz. N. zczp. — i Opd. tuł. tł. (720); Zw. tł. Skcz. NN. — i Pręż. NN. (711); Wspię. RR. bk. — i Wzn. RR. (963).*
7. \* *Marsz i Bieg na boisku (na czas); Marsz ze Wspię. (829); Marsz z Ugin. stopy (828); Marsz krótkimi krokami (831).*
8. *Zw. ntć. (566); Zw. opd. Skcz. RR. — i Poch. bk. (551); 1/2 Zw. spd. — i Poch. tł. (550); Zw. poz. ntć. — i Wspin. w miejscu (576).*

9. *Ćw. NN.*
10. *Rkr. RR. w. — i Skł. bk. rzt. (785); Pdp. bk. z Chw. jrcz. — i Wzn. N. (787); Wkr. bk. wspr. — i Skł. bk. (:) (808); Jnż. bk. — i Skł. bk. (781). +*
11. \* *Przesk. lub Wysk. obunóż (892); Wbiegn. (płaszczyna skośna) — i z Psd. skł. Sk. wgt. (890); Wkr. npt. — i Przesk. przysiadny (904); Bk. — i Przesk. odwr. (909); Wkr. — i Sk. wln. z rozbiegu (886, 887).*
12. \* *RR. w. — i Chód wspię. wtył. (457); Sd. npt. opd. RR. w. — i Przen. RR. bk. (976), poczem Rkr. RR. w. — i Skr. tuł. npm. (773);  $\frac{1}{2}$  Zw. tł. — i Wspię. (972); Wpd. Skcz. RR. bk. — i Rzt. RR. bk. (969); Psd. RR. bk. — i Przen. RR. w. (963).*

### 23-ci program lekcyjny.

1. \* *Skł. Gł. tł.; Chw. k. — i Rkr. i Wspię.; Wspię. Skcz. RR. — i Psd. i Rzt. RR. w.; Chw. bd. — i Zkr. sks.; Rkr. RR. w. — i Skr. npm.; Rkr. RR. w. — i Skł. tuł. tł. i pd. dt.; Psd. RR. bk. — i Skr. Gł.*
2. *Skł. nap. c. (511); Lż. Skł. nap. — i Wzn. NN. (504); Skł. nap. — i Poch. rękami (512); Skł. nap. — i Wzn. N. npm. (496); Zczp. podbicia — i Ugin. kol. (464).*
3.  $\frac{1}{2}$  *Zw. łk. — i Skcz. RR. i Skr. Gł. (549); Zw. pion. — i Wspin. (571); Zm. między Zw. opd. a  $\frac{1}{2}$  Zw. łk. (Skcz. RR.) (552); Zw. opd. Skcz. RR. — i Poch. bk. (551). +*
4. \* *Zczp. pięty — i Ugin. kol. (465); Poch. w l. (pr.) kolejno z Sd. ppk. do Sd. bk. Pdp. i Sd. bk. (619); Chód w górę i w dół po skośnej listwie (622); Z rozbiegu wyskok do St. ppk. (niski tram) (617). Zabawa. Lis i gęsi. Wyścig piłek. Pląs ze śpiewem*



5. *Wpd. Skcz. RR. bk.* — *i Rzt. RR.* (680); *Wpd. sks. skr. RR. w.* — *i Zamachy RR.* (667); *Waga, Zczp. pięty* (657); *Wkr. RR. w.* — *i Skł. tuł. pd. dł. ze Wzn. N.* (688).
6. *Pdp. ntć.* — *i Skr. Gł.* (745); *Sd. pchw. Skcz. NN.* — *i Wymyk* (721); *Zw. ntć.* (753); *Npt. Skcz. N.* — *i Opd. tuł. tł.* (720); *Wspię. Chw. bd.* — *i Psd.* (powtarzać) (458).
7. \* *Marsz i Bieg na boisku (na czas); RR. w.* — *i Marsz tł.* (839); *Wpd.* — *i Zamachy RR. npm.* (853); *Marsz w Psd.* (854).
8. *Nchw. p wż.* — *i Poch. bk.* (NN. przeność równocześnie), *poczem Nchw. p wż.* — *i Poch. na rękach wdół i z powrotem* (541); *Bk.* — *i Sk. podmykiem* (544); *Zw. tł.* — *i Wzn. NN.* (545).
9. *Ćw. NN.*
10. *Pdp. bk. poz. 1 R. w.* — *i Wzn. N.* (791); *Wpd. sks. skr. Chw. bd.* — *i Skł. bk.* (793); *Wkr. sks. skr. tł. Skcz. RR.* — *i Rzt. RR. w.* (795); *Wpd. sks. skr. R. w.* — *i Zm. RR. zamachem* (798).
11. \* *Wbiegn.* (płaszczyzna skośna) *i z Psd. nisk. Sk. wgt.* (890); *Wkr. npt.* — *i z rozbiegu Przesk. przysiadny* (904); *Pdp.* — *Przenosz. NN.* (905); *Sk. podmykiem (liny pion.).* (926); *Wkr.* — *i z rozbiegu Sk. wln.* (886, 887).
12. \* *Skr. Skcz. RR. bk.* — *i Rzt. RR. bk.* (953); *Łk. RR. w.* — *i Skł. tuł. pd. i dł.* (952); *Skcz. RR.* — *i Skł. Gł. tł. z Rzt. RR. bk.* (946); *Wzn. RR. bk. ze Wspię.* (956).

### 24-ty program lekcyjny.

1. \* *Wzn. RR. pd. w. i bk. dł. ze Skr. tuł. i Wkr. sks.; Przyg. do Posk. w Psd. nisk.; Psd.* — *i Rzt. RR. pd. bk. i w.; Wpd. sks. skr. R. w.* — *i Zm. R. zam.;*

- Chód wspię, wprzód i wtył ze Zm. N. na każdy krok.*
2. *Skł. nap. c. — i Skcz. N. npm. (511 a); Skł. nap. b. — i Nacisk. kol. (:)* (492, 511); *Skł. nap. z czp. podb. (505); Skł. nap. Chw. R. — i Wspię. (pom.) (524).*
  3. *Sd. — i Przepl. sks. (562); Zw. pion. — i Wspin. i Poch. na rękach wdół (572); Zw. ntć. (566); Zw. tł. Skcz. NN. — i Pręż. NN. (564).*
  4. \* *Chód wgóre i wdół po skośnej listwie (strum.) (622); Chód na czworakach po listwie (626); Psd. Skcz. RR. bk. — i Rzt. RR. bk. (625); Sd. ppk. — i posuwanie się w bk. (620).*  
*Zabawa. Pląs ze śpiewem. Koguciki. Czwórka.*
  5. *Wpd. npt. RR. w. — i Wzn. RR. (674); Waga, Zczp. pięty, RR. w. (657); Wpd. tł. — i Rzt. RR. (681); Chód chyłkiem (690).*
  6. *Pdp. poz. — i Wzn. ręki npm. i Przejście do Psd. (742); Zm. między Pdp. ntć. a Pdp. poz. (744); Npt. jnż. N. skcz. — i Opd. tuł. tł. (720); Sd. npt. RR. w. — i Skcz. RR. z oporem (:)* (724); *Psd. RR. b. — i Wzn. RR. w. (powtarzać) (460).*
  7. \* *Marsz i Bieg na boisku (na czas); Marsz w Psd. (854); Marsz ze Zm. N. i Posk. (841); Marsz z pręż. tyln. kol. i podb. (826).*
  8. *Zm. między Zw. nchw. a St. RR. w. (542); Zw. tł. — i Wzn. NN. poczem Sk. wgł. (545); 1/2 Zw. tł. Skcz. RR. — i Poch. bk. (551).*
  9. *Ćw. NN.*
  10. *Wpd. sks. R. w. — i Zm. R. ze Skr. bk. (799); Lż. bk. poz. z Chw. — i Skł. bk. (801); Rkr. Opd. RR. w. — i Skr. tuł. npm. (804); Wkr. skr. tł. RR. w. i Rzt. RR. w. (805); Przyg. do Posk. w Psd. nisk.*



11. \* *Wkr. npt.* — i z rozb. *Przesk. przysiadny z obrotem* (904); *Npt. i Przesk. zawr. i odwr.* (tram wyższy) (907, 908); *Bk.* — i *Przesk. odwr.* (909); *Bk. wkrzyż p wż.* — i *Sk. wgł.* (890); *Zm. między Pdp. pd. a Pdp. tł.* (759); *Wkr.* — i z rozb. *Sk. wln.* (886, 887).
12. \* *Rkr. Skcz. RR. bk.* — i *Skr. tuł. z Rzt. RR.* (961); *Wzn. RR. bk. w. ze Wspię. i Psd.* (962); *Rkr. łk. wspr. RR. w. i Rzt. RR.* (973); *Kołowanie RR. i Skr. tuł.* (971).

### 25-ty program lekcyjny.

1. *RR. w.* — i *Zkr. sks. i Wspię.* — i *Psd.*; *Skr. opd. Skcz. RR.* — i *Rzt. RR. bk. w., bk. i t. d. Rkr. opd. RR. w.* — i *Skł. tuł. dł. poczem Zm. między największym Skł. dł. a Opd. RR. w.*; *Wkr. zw.* — i *Skł. bk.*; *Wzn. pięć i palców npm.*
2. *Skł. nap. Zczp. podb.* — i *Wspię.* (506); *Skł. nap.* — i *Skcz. RR.* (513); *Łk. wspr. Skcz. RR.* — i *Rzt. i Skcz. RR.* (520); *Skł. nap.* — i *Wzn. N. npm.* (żywa pom.) (522); *Npt. i napinanie łydki* (475).
3. *Zw. pion.* — i *Wspin. i Poch. na rękach wdł.* (572); *Zw. ntć.* — i *dalszy Opd. ciała* (566); *Zw. poz.* — i *Wsiad 2-ma zamachami do Sd. jnż. i t. p.* (582);  $\frac{1}{2}$  *Zw. łk.* — i *Skcz. RR. i Skr. Gł.* (549); *Wkr. npt. jnż. p wż. RR. w.* — i *Skł. tuł. pd. i dł.* (479).
4. \* *Zczp. pięty, RR. w.* — i *Ugin. kol.* (465); *Wspię. npt.* — i *Wysk. do St. ppk., poczem St. ppk.* — i *małe poskoki w bok* (616, 614); *Z Sd. bk. do Wkr. i naodwrót* (618); *Spychanie się z niskiej listwy* (630). *Zabawa. Rzucanka w kole. Pląs ze śpiewem.*
5. *Sd. opd. npt. RR. w.* — i *Skcz. RR. z oporem (:)* (724); *Wpd. tł.* — i *Zamachy RR.* (683); *Wpd. sks.*

- skr. Skcz. RR. bk. — i Rzt. RR. ze Zm. N. wtył (679); Zm. między położ. RR. pd. a Skcz. RR. (691); poczem Wzn. palców stóp npm. (478).*
6. *Pdp. pd. rkr. — i Wzn. R. i N. npm. (739); Pdp. poz. — i Poch. bk. (742); Lż. tł. ppk. poz. z Chw. (754); Sd. pł. npt. opd. — i Zamachy RR. (705); Chód ze Zm. N. i Posk. (841).*
- 7.\* *Marsz i bieg na boisku (na czas); Marsz z pręż. kol. i podb. obu nóg (833); Marsz dostawny (830); Marsz z zaznaczaniem kroku (835).*
8. *Wspin. pion. (556);  $\frac{1}{2}$  Zw. spd. — i Poch. rękami (550); Sd. i Przepl. pion. strum. (560); Pdchw. — i Wymyk (565).*
9. *Ćw. NN.*
10. *Opd. bk. wrzyż. i — Wzn. N. (789); Bk. zczp. — i Skł. bk. (781); Rkr. skr. wspr. RR. w. — i Skł. sks. tł. (809); Zegar z oparciem o niski tram (814); poczem Wspię. Chw. k. — i Chód wspię. tł.*
- 11.\* *Sk. wln. pd. z pom. RR. (879); Sk. wln. z miejsca z Rzt. RR. i NN. bk. (879); Bk. p wż. wrzyż — i Sk. wgl. (890); Z rozb. przesk. rkr. (906); Bk. — i Przesk. ze Zw. jrcz. i Podp. jrcz. (911); Wkr. — i z rozb. Sk. wln. (886, 887).*
- 12.\* *Przyg. do Posk. w Psd. nisk. (458); Skł. Gł. tł. ze Skcz. RR. i Rzt. RR. dł. (946); Chw. za 2 żerdzie, Skcz. RR. — i Napinanie piersi (951); Wkr. skr. RR. bk. — i Wzn. RR. w. (953); Skcz. RR. b. — i Chód z Rzt. RR. bk. (970).*

### 26-ty program lekcyjny.

- 1.\* *Wpd. sks. Chw. bd. — i Zm. N. przez Zkr. sks.; Wspię. Skcz. RR. — i Psd. ze Rzt. RR. w.; Rkr. łk. RR. w. — i skł. tuł. pd. i z powrotem tł.; Wspię.*



- N. pd. RR. pd. — i Psd.; Przyg. do Sk. woln. ze Wzn. RR.*
2. *Wkr. łk. RR. w. — Rzt. i RR. w. ze Zm. N. (518); Wsparcie karku, Skcz. RR. — i Skł. tł. z Opd. i Rzt. i Skcz. RR. powoli (523); Skł. nap. rkr. — i Poch. oburącz (514); Skł. nap. — i Wzn. N. i Wspię. (499); poczem 1 ćw. szerm. (480).*
  3. *Zw. pion. — i Wspin. sks. dł., później poz. (573); 1/2 Zw. łk. Skcz. RR. — i Poch. rękami bk. (551); Zw. spd. — i Pochód rękami (577); Pdchw. — i Wymyk. (565); Chód wgóre i wdół (strum.) po skośnej listwie.*
  - 4.\* *Chód wtył ze Wzn. N. bk. (605); Skcz. N. — i Przenosz. kol. bk. (610); Wspię. ppk. RR. w. — i Psd. (615); Waga RR. w. (621). Zabawa. Tocząca się piłka. Dzwon. Bieg rozstawny.*
  5. *Kl. rkr. opd. RR. pd. — i Zamachy RR. (653); Unik. RR. w. — i Skł. tuł. pd. i dł. (664); Unik. RR. w. — i Przenosz. RR. bk. (668); Wpd. sks. skr. RR. w. — i Przenosz. RR. bk. (667); Zwier. i Rozwier. stóp ze Wspię.*
  6. *Zw. tł. Skcz. NN. — i Pręż. NN. (711); Pdp. ntć. — i Ugin. RR. (745); Kl. rkr. opd. tł. Skcz. RR. — i Rzt. RR. w. (716); Na czworakach — i Posk. obun. (730); Psd. i Skr. Gł.*
  - 7.\* *Marsz i bieg na boisku (na czas); RR. w. — i Marsz ze Skr. tuł. rzt. (856); Wpd. tł. i Rzt. RR. w. (850); Marsz z prężeniem podbicia przedniej N. która uderza o ziemię palcami (844); Marsz z Posk. na każdy krok (840).*
  8. *Wspin. pion. (lub wejście po innym przyrządzie) i Zw. poz. — i Wspin. wdół po linie sks. (575); Zm. między Zw. opd. a 1/2 Zw. łk. (552); Wspin. pion. wgóre i Zejście na rękach wdół (572); Zm. między Zw. nchw. a Wspię. RR. w. (542).*

9. *Ćw. NN.*
10. *Jnż. powż. RR. w. — i Skł. bk. (780); Pdp. bk. R. w. — i Wzn. N. (786); Pdp. bk. z Chw. — i Wzn. N. (787); Rkr. RR. w. — i Skł. bk. rzt. (785); Chód wspię. Sk. wł. w miejscu (powtarzany) z Rzt. RR. i NN. bk.; Npt. — i Przesk. zawr. i odwr. (907, 908); Bk. — i Przesk. odwr. (909); Pwż. — i Sk. wgł. pd. (890); Wkr. — i z rozb. Przyg. do Przerzutu (926); Wkr. — i z rozb. Przesk. zawr. i odwr. ze Zw. jrcz. i Pdp. jrcz. (915); Wkr. — i z rozb. Sk. wln. (886, 887).*
- 12.\* *Wspię. Chw. bd. (Rkr.) — i Psd. (458); Wkr. tk. Skcz. RR. bk. — i Rzt. RR. bk. ze Zm. N. (960); RR. w. — i Chód ze Skr. rzt. (856); Skcz. RR. bk. — i Chód z Rzt. RR. bk. (970); St. tk. RR. bk. — i Krążenie RR. (964); Chód wspię.*

### 27-my program lekcyjny.

- 1.\* *Psd. rkr. RR. w. — i Przenosz. RR. bk.; Opd. R. w. R. bk. — i Zm. RR. zamachem; RR. w. — i Skł. tuł. tł. i pd.; — RR. w. — i Skł. i Skr. tuł. npm.; Wpd. sks. Chw. bd. — i Ugin. kol.; Dłonie na zewn. — i Wkr.*
2. *Lż. Skł. nap. — i Wzn. NN. (504); Rkr. Skł. nap. — i Poch. oburacz. (514); Łk. wspr. RR. w. — i Przenosz. RR. bk. (521), poczem Pdp. ntć. — i Skr. Gł. (745); Skł. nap. — i Wzn. N. npm. (496, 511); Psd. Chw. k. — i Wkr. sks.*
3. *Wspin. pion. w górę i Poch. rękami wdół (572); Zw. spd. — i Przyg. do pływania (555); Zw. poz. ntć. — i Wspin. (576); Zm. między Zw. opd. a  $\frac{1}{2}$  Zw. tk. (552); poczem Wymyk; Zw. spd. — i Poch. rękami (550).*



- 4.\* *Skcz. N.* — *i Pręż. N. pd. i tł.* (607, 609); *Wspię. ppk.* — *i Poch. bk. małemi Poskokami* (614); *Skcz. N. npm.* (611); *Wbiegn. po ławeczce, potem Wkr. wspię.* — *i Chód. pd.* (na tramie), zakończony *Sd. ppk.* — *i Odm. tł.* (623, 603, 620).  
*Zabawa. Bieg rozstawny. Czwórka. Chód wspię. wtył ze Wzn. N. bk.*
5. *Zm. między Wagą RR. w. a Wkr. RR. w.* (689); *Wpd. tł.* — *i Rzt. RR. w.* (684); *Wpd. npt. RR. w.* — *i Ugin. kol.* (669); *Wpd. sks. skr. RR. w.* — *i Przen. RR. bk.* (667).
6. *Zm. między Pdp. o NN. skcz. a Pdp. pd. tł.* (758); *Npt. zczp. opd.* — *i Ugin. kol.* (722); *Sd. Skł. nap.* — *i Wzn. NN.* (503); *Pdp. pd.* — *i Ugin. RR. ze Wzn. NN. npm.* (738). +
- 7.\* *Marsz i Bieg na boisku (na czas); RR. w.* — *i Marsz tł.* (839); *Marsz ze Wzn. N.* (842); *Marsz z zamachami RR. npm.* (846).
8. *Zw. spd.* — *Przemachy NN. z Poch. pd.* (544); *Sd. i Przepl. sks.* (561); *Zw. nchw.* — *i Poch. bk.* (578); *Zw. nchw.* — *i Poch. z obrotami* (579). +
9. *Ćw. NN.*
10. *Wkr. bk. wspr. RR. w.* — *i Skł. bk.* (769); *Zwc. RR. w.* — *i Skr. bk.* (772); *Pdp. bk. R. w.* — *i Wzn. N.* (786); *Wpd. sks. R. w.* — *i Zm. R. zam. ze Skr. bk.* (799); *Lż. bk. poz. Chw.* — *i Skł. bk.* (801). +
- 11.\* *Sk. wln. w miejscu ze Zwr.* (887); *Z rozb. Przesk. odwr.* (910); *Wkr. npt.* — *i z rozb. Przesk. przyśiadny* (904); *Wkr. npt.* — *i z rozb. Przesk. zawr.* (914); *Przyg. do Przerzutu* (926); *Wkr.* — *i z rozb. Sk. wln.* (886, 887).
- 12.\* *Skcz. RR.* (944); *RR. bk. dłonie w.* — *i Przenos RR. w. ze Wspię.* (958); *RR. w.* — *i Chód ze Skł.*

tuł. rzt. bk. (856); *Psd. niski Skcz. RR.* — *i Rzt. RR. w.* (625); *Skcz. RR. bk.* — *i Chód z Rzt. RR. bk.* (970).

### 28-my program lekcyjny.

1. \* *Zkr. wspię.* — *i Ugin. kol.* (463); *Zwc. skr. Skcz. RR.* — *i Rzt. RR. bk. w. bk.*; *Wkr. sks. skr. RR. w.* — *i Skł. tuł. pd. i tt.*; *Rkr. Chw. k.* — *i Skł. bk. rzt.*; *Psd.* — *i Wkr. sks.*; *Wspię.* — *i Skr. Gł.*
2. *Chw. k.* — *i Skł. tt.* — *i Wzn. N. nrm. (:)* (524), poczem *Pdp. ntć.* — *i Skr. Gł. (:)*; *Skł. nap.* — *i Pochód rękami* (512); *Wkr. tk. RR. w.* — *i Rzt. RR. i Zm. N.* (518). +
3. *Zw. poz.* — *i Wspin.* (575); *Sd.* — *i Przepl. sks.* (563); *Npt.* — *i Wstęp. pion.* (drab, sznur. (556);  $\frac{1}{2}$  *Zw. tk.* — *i Skcz. RR. i Skr. Gł.* (549).
4. \* *Chód na czworakach* po listwie ławeczki (626); *Wypychanie z narysowanej kreski* (630); *Chód w górę* po listwie skośnej, poczem *Npt. pwż.* — *i Poch. w bk.* (obunóż) (541) *i Chód wdół* po listwie skośnej (622).  
*Zabawa. Rzucanka w kole. Płqs ze śpiewem. Walka o kołek.*
5. *Waga npt. RR. w.* — *i Ugin. kol.* (672); *Unik. RR. w. i Wzn. RR. w.* (676); *Waga, zczp. podb. Skcz. RR.* — *i Rzt. RR. bk. i w.* (656); *Kl. rkr. opd. pd. Skcz. RR.* — *i Rzt. RR. w. i pd.* (653).
6. *Zm. między Pdp. poz. a Pdp. ntć.* (744); *Pdp. pd. rkr.* — *i Klaskanie* (750 a); *Lż. ppk. poz. z Chw.* (754); *St. na rękach* (746), poczem *Npt. opd. zczp.* — *i Ugin. kol.* (723); *Psd.* — *i Wkr. sks.* (462).
7. \* *Marsz i Bieg* na boisku (na czas); *Marsz z zaznaczeniem kroku* (835); *Marsz ze Zm. N. i Posk.* (841); *Marsz z Pręż. kol. i podb. tylnej N.* (826).



8. *Wspin. pion. skośnie w górę* (573); *Zw. tł. NN. skcz.* — *i Pręż. NN.* (564); *Zw. ntć.* (566); *Zw. nchw.* — *i Poch. z obrotami* (579).
9. *Ćw. NN.*
10. *Bk. wsp. RR. w.* — *i Skł. bk. ze Wzn. N. zewn.* (771); *Skr. RR. w.* — *i Skł. tuł. i pd.* (779); *Opd. RR. w.* — *i Skr. tuł. npm.* (804), poczem *Zwc. RR. w.* — *i Skł. bk. rzt.* (785); *Zczp. pięty* — *i Ugin. kol.* (465).
11. \* *Bk.* — *i Przesk. odwr. z odb. N. zewn.* (909); *Wkr. npt.* — *i Przesk. zawr.* (914); *Bk. i Przesk. ze Zw. jrcz. i Pdp. jrcz.* (911); *Wbiegn. po płaszczyźnie skośnej i Psd. nisk.* — *i Sk. wgl.* (890); *Z rozb. Sk. wln.* (886, 887).
12. \* *Psd.* — *i Rkr.* (462); *Kołowanie RR. ze Skr. tuł.* (971); *Chód z Kołow. RR.* (849); *Dłonie na zewn.* — *i Wkr. sks. z przenoszeniem ciężaru ciała* (945).

Zgodnie z programami lekcyjnymi, umieszczanymi na str. 437—441 można układać również programy dla kobiet, lecz z korzyścią można w nie wplatać więcej zabaw tanecznych, rodzajów chodów i płaśów ze śpiewami.

# Programy lekcyjne dla szkół powszechnych.

## Uwagi.

1. Jeden program należy przećwiczyć każdego dnia. — 6 pierwszych programów można zastosować we wszystkich szkołach, także jeśli brak przyrządów.

2. Tam, gdzie znajdują się tramy, przyścianki lub inne przyrządy zdadne do ćwiczeń w zwisach, można wybrać ćwiczenia opisane w 536—546 i włączyć je do programu, począwszy od 3-go programu po 4-tej grupie.

3. W grupach ćwicz. jest bardzo często więcej, aniżeli jedno ćwiczenie; z tych ćwiczeń należy zastosować, o ile się uda, wszystkie lub większą część, jeżeli liczba grupy jest oznaczona gwiazdką.

4. Z innych grup o dwóch lub więcej ćwiczeniach, należy wybrać jedno i wyćwiczać je przez kilka dni a następnie zmienić z innymi tak, że wszystkie ćwiczenia zostaną należycie wyćwiczone, zanim się przejdzie do następnego programu lekcyjnego. Każdy więc program lekcyjny zawiera w sobie dwa lub trzy programy.

5. Przejście z jednego programu do następnego powinno się odbywać stopniowo, w ten sposób, że jedno lub kilka ćwiczeń z późniejszych programów wyćwicza się, zanim wszystkie ruchy w poprzednim programie zostały dobrze wykonane.



Przećwiczony program powinno się po pewnym czasie powtórzyć. Wtedy można zauważyć poprawę i rozwój ćwiczących.

6. Niekiedy ruchy oddechowe i nóg wchodzi w skład poszczególnych grup; to ma na celu wprowadzenie ćwiczeń odwodzących po ćwiczeniach, objętych grupami programów lekcyjnych.

7. Nauczyciel, chcąc przeprowadzić wszystkie ćwiczenia w grupach oznaczonych \*, o ile wszyscy uczestnicy nie mogą równocześnie wykonać ćwiczeń, powinien wykonywać ćwiczenia ze wszystkimi ćwiczącymi posobnie. Tego sposobu należy używać podczas wszystkich ćwiczeń gimnastycznych.

8. Trzymać się podanych w programach rozkazów; liczenia taktu, uwidocznionego we wszystkich programach, można według uznania zaniechać, lecz w razie potrzeby poleca się do niego powracać.

9. Jedną lub kilka zabaw, włączonych do programów, przećwiczać każdego dnia, przyczem nadają się do tego przerwy między godzinami. Zabawę, rozpoczętą na jednej przerwie, można dokończyć na drugiej.

10. Noszenia i zapasy są dopuszczalne na przerwach, lecz jedynie pod osobistym dozorem nauczyciela.

11. Wspinania po linach pionowych i żerdkach nie weszły w program lekcyjny z tego względu, że nie są dobrymi ćwiczeniami zwisów i nie można ich lekko wykonać. Pozostawia się więc każdemu nauczycielowi swobodę w wyćwiczeniu, o ile się dadzą bez trudności zastosować, lecz przećwiczać z bardzo wielką ostrożnością. Żerdki powinny być skośne.

12. Skok o tyczce jest dobrem ćwiczeniem; tyczki mają mieć odpowiednią długość, odpowiadającą każdemu ćwiczącemu. Każdy uczeń powinien mieć własną tyczkę, o co na wsi nie trudno. Tyczka musi mieć taką długość,

aby ćwiczący wyciągniętą ręką, kiedy tyczka stoi pionowo nie mógł palcami dostać drugiego końca. Dzieci i początkujący podczas skakania powinni uchwycić tyczkę obydwoma rękami w pewnym od siebie oddaleniu w ten sposób od środka fig. 259, aby można używać obu końców podczas skakania w biegu por. 933. Tyczek tych można także użyć do rzutów, jednak lepiej używać lekkich żerdeń lub kijów o odpowiedniej długości.

**13.** Kołowania niema między ćwiczeniami, lecz nawet dzieci mogą je z wielką korzyścią wykonywać równą ilość razy w obie strony; nauczyciel ma dopilnować, aby sposób wykonania w obie strony był jednakowy.

**14.** W programach lekcyjnych dla szkół powszechnych niema opisywać ćwiczeń. Dlatego też ćwiczenia objęte programami posiadają obok siebie liczby, pod którymi są opisy. O ile mimo to nauczyciel ma pewne wątpliwości, powinien zwrócić się o wyjaśnienia do najbliższego nauczyciela gimnastyki. Oprócz tego powinien zapisywać sobie wszystkie rzeczy niejasne dla siebie, zapytać się inspektora podczas inspekcji lub też kierownika kursów. Podczas kursów wakacyjnych należy przećwiczać także programy dla szkół powszechnych.

**15.** Podczas odwiedzin inspektora powinien nauczyciel przećwiczyć program, który z porządku wypada, tak aby inspektor mógł dokładnie zbadać, do jakiego stopnia wyćwiczenia dzieci doszły.

**16.** Nauczyciel powinien pilnować nie tylko formy i dobrego wykonywania ćwiczeń, lecz także, aby wszystkie ruchy i zmiany miejsc odbywały się z ożywieniem i szybko, jednak z wielką uwagą i w dobrym porządku.

Formę ruchu, porządek, uwagę i rytm w ruchach i podczas ruchów należy wyżej stawiać, aniżeli ich wytrzymałość. Program lekcyjny powinien być orzeźwiający i mało męczący, chociaż podczas tego wykonywa się wielką pracę.



**Z małemi dziećmi** w najniższych klasach, które nigdy nie ćwiczyły, należy uporządkowane ćwiczenia podawać w formie zabawy. Te przygotowawcze ćwiczenia gimnastyczne powinny odbywać się na świeżem powietrzu lub wplatać je w godziny szkolne, jak tylko to okaże się potrzebne. Por. 188—190.

Przykład podobnych przygotowawczych ćwiczeń jest następujący:

a) *Ustawianie się*: ćwiczyć przez kilkakrotne rozchodzenie się i zbiórki.

b) *Uwagę* powiększa się przez zmienianie rozmowy na zupełne milczenie.

c) *Szybkość i zręczność* ćwiczy się przez szybkie i bez szmeru wykonywanie zmiany w zajmowaniu miejsc i ustawianie się w ich pobliżu jakoteż przez zmianę wspięć i siadów krzyżowych (tureckich). Por. 1-szy program dla szkół powszechnych, ruch. 5.

d) *Ruchliwość głowy* wyćwiczamy, aby przez skręty głowy ustalać wzrok na pewne wskazane przedmioty, jakoteż przez *skłony głowy* wtył i przód, patrząc w górę na sufit i wdół na stopy, w obu wypadkach bez zmiany postawy wogóle.

e) Ćwiczenie, aby przy wyprężonych nogach równocześnie skręcać nogi o piętach złączonych tak, aby stopy zwracały się raz w bok, drugi raz w przód.

f) *Ruchliwość stóp* wyrabia się przez pozwalanie dzieciom robić wspięcia, w tej postawie chodzić bez szmeru a później skakać w miejscu.

g) *Postawę ramiona wzwyż* ćwiczy się przez równoczesne wyprostowanie ramion wzwyż — później w połączeniu ze wspięciem starać się sięgnąć możliwie wysoko na ścianie lub jakimś innym przedmiocie stałym.

h) *Zdolność równego używania obu stron* wyćwicza się w ten sposób, że porównuje się, jak wysoko dosięga się jedną i drugą ręką.

i) *Możliwą ruchliwość w stawach kolanowym i miednicowym* wyćwicza się przez podnoszenie naprzemian kolan i chwytając rękami wzniesione kolano, podnosimy je możliwie wysoko.

j) *Możliwą ruchliwość w stawach karku* wyćwicza się przez zamachy ramion wprzód — wzwyż — w bok — i wdół, ciągle poprawiając formę.

k) *Marsz na czworakach* a później *bieg na czworakach*.

l) *Kłęczki i przysiady postawy wyjściowe* a później także *przysiadne skręty naprzemian*.

m) *Wspięcia i przysiady do kąta prostego i głębiej* (niskie przysiady) jakoteż *poskoki w niskim przysiadzie*.

**Nauczenie dobrych przyzwyczajzeń** należy do obowiązków nauczyciela, który jako kierownik ćwiczeń gimnastycznych powinien zwracać szczególną uwagę na wystąpienia młodzieży. Dlatego powinien ćwiczyć dzieci *w pozdrawianiu, przystępowaniu do nauczyciela lub innej osoby dla doniesienia o czemś, w zgłaszaniu się, w szybkim i cichem zajmowaniu lub opuszczaniu swego miejsca w sali szkolnej lub gdziekolwiek indziej i t. d.* i aby to wszystko wykonywać w swobodnej, prostej i dobrej postawie.

Nauczyciel ma okazać sposób wymijania w odpowiednią stronę przy spotkaniu, jak mijać (w prawo), jak wybrać należyłą stronę drogi w miastach wogóle, aby swem wystąpieniem okazać dobrą wolę (chęć pomocy), usługłość każdemu i dla obcych.

Dziecko należy w odpowiednim czasie przyzwycząić do zrozumienia, że wszyscy obecni ponoszą współodpowiedzialność nie tylko w zdarzeniach ale i w zaszłych nieporządkach; że starsi ponoszą większą odpowiedzialność, o ile w odpowiednim czasie nie usunęli przyczyny po temu. Jest bardzo ważnem, aby zawczasu dziecko zrozumiało potęgę przykładu, o powinnościach względem starszych wogóle a szcze-



gólnie wobec najmłodszych. Starszy nie powinien atakować młodszych i słabszych. Dwóch nie może wystąpić przeciw jednemu jak tylko w samoobronie. Nikomu nie wolno bić leżącego. Zabrania się kopać zarówno w zabawie jak i poza zabawą. Tego wszystkiego wyuczać zwolna, wykorzystując każdy wypadek, bez wyznaczania specjalnie czasu, tak, że dobre zwyczaje wytworzą się, sprowadzając dobrego ducha w szkole.

### 1-szy program.

Ćwiczenia, objęte pierwszymi sześcioma programami, można wykonywać w izbie szkolnej, na dworze lub w sali gimnastycznej. O ile rozporządza się przyrządami, można wstawić pojedyncze zwisy, począwszy od trzeciego programu, przed lub po 4-tej grupie. Bieg i marsze należy ćwiczyć na dworze. Przy sprzyjającej pogodzie przeprowadzić cały program na dworze; w każdym razie, o ile musi się przeprowadzać ćwiczenia wewnątrz budynku, to ćwicząc w świeżem i czystem powietrzu, a więc w dobrze przewietrzonych ubikacjach.

1. \* Ustawienie w szeregu i kolumnie i rzędzie (według przepisów o ćwiczeniach porządkowych. Str. 391—396. *St. zasadne i powrót do post. dowolnej* (347, 348). Rozkaz: **Bacz-ność! Spocznij! Krycie do przodu i równanie w prawo (l.) i do środka.** Rozkaz: **Bacz-ność! Kryj! Równaj w prawo! (l.) do środka! Spocznij! Zwroty.** Rozkaz: **W Prawo (l.) zwrot! Wtył zwrot! Wtył w prawo zwrot!** i t. d. **Spocznij!** *Odlicz do dwóch i dwuszereg.*
2. \* *Zwarcie i Rozwarcie Stóp* (350). Rozkaz: **Baczność! Zwarcie — Raz! Rozwarcie — Dwa! Spocznij! Chwył bioder (357). Rozkaz: **Bacz-ność! Biodra chwyć! Postawa! Spocznij!****
3. *St. Wspięcie* (355). Rozkaz: **Bacz-ność! Wspięcie — Raz! Postawa — Dwa! — Spocznij!**
4. \* *Chw. bd. Skł. wtył.* (484) Rozkaz: **Baczność! Biodra chwyć! Skłoń się wtył! Prostój! Ramiona wdół!** lub **Postawa! Spocznij! Chw. bdr. Skł. wpd.** (632)

Rozkaz: **Baczność! Biodra chwyć! Skłon wprzód! Prostój! Postawa! Spocznij!**

5. Ćwiczenie w szybkim siadaniu na ziemi ze skrzyżowaniem nogami (*siad skrzyżny*). Rozkaz: **Baczność! Siad! Powrót do postawy zasadnej: Postawa! Do postawy powraca się bez pomocy rąk. Spocznij!**
6. *Chw. bdr. zwrcie. skr.* (765). Rozkaz: **Baczność! Biodra chwyć! Zwarcie! Skręt w l. (pr)! Do Przodu! w pr. (l.) Do Przodu! Postawa! Spocznij! Skręty** wykonujemy także na liczenie: *Raz! — — Cztery!*
7. *Rozkr. post. wyjść.* (352). Rozkaz: **Baczność! W Rozkroku — Stań! Dwa! Do Postawy wróć! Dwa! Spocznij!**
8. *Marsz od jednego do trzech kroków wprzód (wtył).* Rozkaz: **Baczność! Jeden (dwa, trzy) kroki wprzód — marsz! Spocznij!**
9. *Skcz. i opust RR. wdół* (358). Rozkaz: **Baczność! Ramiona Skurcz! — Raz! Opuść — Dwa! To samo — Raz! Dwa! Spocznij!** Każde ćwiczenie powtarza się od dwóch do trzech razy.

*Uw. 1:* W ogólności rozkaz: *Spocznij!* następuje po każdym ruchu. Powinno się uważać bardzo na to, aby końcowa postawa była zupełnie poprawna i wtedy dopiero rozkaz: *Spocznij!* Postawę dowolną przybiera się przez wysunięcie jednego dnia lewej, drugiego dnia prawej nogi.

*Uw. 2:* Również ważne jest, aby post. wyjściowa, w której każde ćwiczenie ma być wykonane, była poprawna i dlatego rozkazać celowo *Baczność!* zanim zacznie się ćwiczenie. Rozkaz ten nie wszędzie został umieszczony, lecz ustala się raz na zawsze, że *Baczność!* ma wyprzedzać i rozpoczynać każde ćwiczenie.

## 2-gi program.

1. \* Podobnie jak poprzedni program. *Odliczenie do dwóch i dwuszereg.* Rozkaz: **Baczność! Do dwóch odlicz! Dwuszereg — wtył! 2-ki (1-ki) wprzód! Spocznij! Rozstęp na odległość ramienia.** Rozkaz: **Rozstęp —**



**równaj — w prawo (l.)! Powrót do zwykłego odstępu  
Do Prawego (l.) — łącz! Spocznij!**

2. *Chw. bdr. zwrcie. Skrę.* Rozkaz: **Baczność! Biodra chwyć i zwarcie — Stań. — Skręt tułowia w lewo (pr.)! do przodu! i t. d. Spocznij!**
3. *RR. Skcz post. wyjść.* (358). Rozkaz: **Baczność! Skurcz. RR.-Raz! Opust — Dwa! Spocznij!**  
*RR. w. post. wyjść.* (359). Rozkaz: **Baczność! Ramiona wzwyż — Raz! Dwa! Ramiona wdół — Raz Dwa! Spocznij!**
4. *Chw. bdr. Skł. tuł. wtył pd.* Rozkaz: **Baczność! Biodra chwyć! Skłon wtył — Raz! Przód — Dwa! To samo! Raz! Dwa! Prostuj się! — Trzy! Ramiona wdół! lub Postawa! Spocznij!**  
*Zabawa. Ciche a szybkie ustawianie się w rozmaitych miejscach.*
- 5.\* *Wspięcie. Poskoki w miejscu bez taktu* (930). Rozkaz: **Baczność! Wspięcie! Poskoki w miejscu — ćwicz! Dość! Spocznij! Marsz wprzód** (w kolumnie). Rozkaz: **Baczność! Oddział — Marsz! Oddział — Stój! Spocznij!**
6. *Chw. bdr. wspię.* (355). Rozkaz: **Baczność! Biodra Chwyć! Wspięcie! Opust! Postawa! Spocznij!** *Chw. bdr. rkr. wspię.* (352, 355). Rozkaz: **Baczność! Biodra Chwyć! W Rozkroku — stań! Dwa! Wspięcie! Opust! Postawa! Dwa! Spocznij!**
7. *RR. bk. post. wyjść.* (358, 365). Rozkaz: **Baczność! Skurcz Ramion bokiem — Raz! (zwolna) Rzut Ramion wbok Dwa! To samo. Raz! Dwa! i t. d. lub Ramiona wbok — Raz! Opuść — Dwa! Spocznij!**  
*RR. b. post. wyjść.* (365). Rozkaz: **Ręce przed pierś! Postawa! Spocznij!**

Powtórzenie 8 i 9 z pierwszego programu.

## 3-ci program.

1. \* Powtórzenie poprzednich.  
 Ustawienie w dwuszeregu (kolumna i rząd str. 397).  
 Rozkaz: **Baczność! Krok na zewnątrz — Raz! Do środka — Dwa! Spocznij!**  
 Krycie, zwroty i t. d.  
*Zwrcie i Rozwarcie Stóp* z głośnem liczeniem do 10.  
 Rozkaz: **Baczność! Zwarcie i Rozwarcie Stóp do 10. Ćwicz!** (Początkowo liczymy głośno, następnie cicho! **Spocznij!**  
*RR. w. post. wyjśc.* (359). Rozkaz: **Baczność! Ramiona wwyż — Raz! Dwa! Wdół — Raz! Dwa! Spocznij!**
2. *Chw. bdr. Opd. w pd. i Skr. głowy.* (632). **Baczność! Biodra — chwyć! Opad wprzód! Skręty głowy — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Prostuj się! Postawa! Spocznij!**
3. *RR. pd. Zamach wwyż.* Rozkaz: **Baczność! Rzut Ramion wprzód — Raz! Dwa! Zamachy Ramion — Raz! Dwa! To samo — Raz! Dwa! Ramiona wdół — Raz! Dwa! Spocznij!**
4. *St. na czworakach. post. wyjśc.* (725). Rozkaz: **Ramiona wwyż — Raz! Dwa! Skłon — wprzód i wdół! Na czworakach — Stań!** (Później tylko **Na czworakach — Stań!**) **Postawa! To samo! Stań! Postawa! Spocznij!**  
*Zabawa.* Wspię. Poskoki w miejscu.
5. *RR. w. rkr. post. wyjśc.* (352, 359), *Chw. bdr. rkr. Skr.* (772). Rozkaz: **Baczność! Ramiona wwyż, w Rozkroku — Stań! Dwa! Później Skręty w lewo! — wprzód! w prawo! Wprzód! Postawa! Dwa! Spocznij!**  
 Wykonuje się również na liczenie.



6. \* *Bieg*. Rozkaz: **Oddział — Wspięty Marsz! Oddział — Stój!** (głośne liczenie: **Raz! Dwa! Trzy! Cztery!**) **Spocznij! Marsz wprzód!** Rozkaz: **Baczność! Oddział wprzód — Marsz! Oddział Stój! Spocznij! Marsz wspięty.** Rozkaz: **Baczność! Oddział — wspięcie wprzód — Marsz! Oddział — Stój! Raz! Dwa! Trzy!** (bez szmeru) **Spocznij! Zwroty. Jeden — trzy kroki wprzód (wtył).** Rozkaz: jak poprzednio.
7. *Chw. bdr. wspię i Psd.* (455, 458). Rozkaz: **Baczność! Biodra chwyć! Wspięcie — Raz! Przysiad — Dwa! Prostuj się! Postawa! Spocznij!**
8. *RR. b. post. wyjśc.* (365). Rozkaz: **Baczność! Ramiona bokiem Skurcz! Postawa! To samo! Raz! Dwa! Raz! Dwa! Spocznij!**  
Powtórzenie poprzednich.

#### 4-ty program.

1. \* Powtórka z poprzednich.  
*Chw. bdr. Psd. Skr. głowy.* (458). Rozkaz: **Baczność! Biodra chwyć! Wspięcie! Przysiad! Skręty głowy — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Prostuj się! Postawa! Spocznij!**  
*St. R. w. Rzuty RR. npm.* Rozkaz: **Baczność! Ramiona skurcz! Lewe ramię wwyż, prawe wdół! Raz! Zmiana ramion! Dwa! i t. d. Spocznij!**  
*Zwarcie Skł. wbk.* Rozkaz: **Baczność! Zwarcie Stań! Skłoń się w lewo! Prostuj się! Skłoń się w prawo! Prostuj się! Rozwarcie Stań! Spocznij!**
2. *St. R. w. Wymachy RR.* (686). Rozkaz: **Baczność! Lewe ramię przodem wwyż — Raz! Zmiana zamachem — Raz! Dwa! Raz! Dwa!** Z początku wykonujemy ruch zwolna. **Postawa! Spocznij!**
3. *RR. w. Skł. wtył.* (484). Rozkaz: **Baczność! Ramiona wwyż — Raz! Dwa! Skłoń się nieco wtył! Pro-**

stuj się! To samo — Raz! Dwa! Ramiona wdół! — Raz! Dwa! Spocznij!

4. *RR. w. Marsz wspięty.* (457). Rozkaz: **Baczność! Ramiona wzwyż. — Raz! Dwa! Wspięcie! Oddział wprzód (tył) marsz! Oddział — Stój! Ramiona wdół! lub Postawa! Spocznij!**

*Zabawa. Klęczka czwor. wzn. R. npm.* (685).

5. *RR. p. Zamachy na zmianę. Chw. bdr. Opd. pd. Skr. Głowy.* Rozkaz: **Baczność! Biodra chwyć! Skłoń się wprzód! Skręt głowy — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! To samo! Raz! Dwa! i t. d. Prostuj się! Postawa! Spocznij!**

6. *Na czworakach Pochód wprzód i wtył* (727). Rozkaz: **Baczność! Na czworakach — Stań! Pochód wprzód (wtył) — Raz! Dwa! Raz! Dwa! Postawa! Spocznij!**

7. *Zwrcie R. w. Skł. wbk.* (767). Rozkaz: **Baczność! Zwarcie — Raz! L. (pr.) ramię — wzwyż! Dwa! Skłoń się — w prawo (l.)! Prostuj się! Zmiana ramion! Dwa! Skłoń się w lewo (pr.)! Prostuj się! Postawa! Wspięcie poskoki w miejscu ze zwrotem** (930). Rozkaz: **Baczność! Poskoki w miejscu ze zwrotem w lewo (pr.) — Ćwicz! To samo w prawo (l.) — Ćwicz! Dość! Spocznij!**

- 8.\* *Przyg. do skoku woln.* (878). Rozkaz: **Baczność! Przyg. do skoku wolnego — Raz! Dwa! Trzy! Cztery!** Później na ciche liczenie. *Bieg i Marsz wspięty; Zwrot w połączeniu z jednym — trzema krokami.*

- 9.\* *Wykr. w sks.* (351). Rozkaz: **Baczność!  $\frac{1}{8}$  zwrotu w prawo (l.)! Wykroki wskos w l. (pr.) Raz! Postawa! Dwa! w Prawo! Raz! Zmiana! Dwa! i t. d.  $\frac{1}{8}$  zwrotu w l. (pr.)! Spocznij!**



*St. Wzn. RR. bk.* (943). Rozkaz: **Baczność! Wznos ramion w bok — Raz! Dwa! i t. d. Spocznij!**  
Powtórzenie poprzednich.

### 5-ty program.

1. \* Powtórzenie poprzednich. Tworzenie 2 rzędów.  
*Chw. bdr. Wspię. Skr. głowy i Psd. Skr. głowy* (licz. do 12) „Dwunastka“. (458).  
*R. w. zmiana zamach.* (686), jak poprz.; *Zwrcie i Rozwrcie stóp.* (licz. do 10).  
*Przyg. do Skoku woln.* (na liczenie lub bez). Rozkaz: **Przyg. do Skoku wolnego — Ćwicz! Spocznij!**
2. \* *RR. w. rkr. Skr. tuł.* (772). Rozkaz: **Ramiona wzwyż, w rozkroku — stań! Dwa! Skręt tuł. w l. (pr.) — Raz! Dwa! i t. d. Postawa! Dwa! Spocznij!**  
*St. Rzut RR. wzwyż i bk.* Rozkaz: **Rzut ramion wzwyż i bok — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Postawa! Spocznij!** *RR. w. wspię.* (355, 359). Rozkaz: **Ramiona wzwyż — Raz! Dwa! Wspięcie — Raz! Postawa — Dwa! Ramiona wdół — Raz! Dwa! Spocznij!**
3. *Chw. bdr. Psd. Skr. głowy npm.* Rozkaz: **Baczność! Biodra — chwyć! Wspięcie — Raz! Przysiad — Dwa! Skręt głowy naprzemian — Raz! — — Cztery! Prostuj się! Postawa! Spocznij!**
4. \* *St. RR. w. lk. post. wyjśc.* (484). Rozkaz: **Baczność! Ramiona wzwyż — Raz! Dwa! Skłoń się nieco wtył! Prostuj się! Ramiona wdół — Raz! Dwa! Spocznij!** *Chw. bdr. Marsz wspięty* (trzy kroki wprzód, i wtył), jak poprzednio.  
*Zabawa. Lunkentus.*
5. *Chw. bdr. Skcz. N. post. wyjśc.* (599). Rozkaz: **Baczność! Biodra chwyć! L. (pr.) nogę skurcz —**

- Raz! Opuść — Dwa! L. (pr.) nogę Skurcz — Raz! Opuść — Dwa! Spocznij!** *Wkr. sks. post. wyjść.* (351). Rozkaz: **Wykrok wskos l. (pr.) — Raz! Postawa — Dwa! Zmiana — Raz! Dwa! Spocznij!**
6. \* *RR. p. Zamachy RR.* (633) na zmianę z *Skcz. opd. Skr. głowy* (632); por. poprz. program. *Chw. bdr. Skcz. N. post. wyjść. Spocznij!*
7. \* *Chw. bdr. rkr. kl. post. wyjść.* (714). Rozkaz: **Biodra chwyć! Wspięcie — Raz! Przysiad — Dwa! Niski przysiad (zwolna) klęczka! Przysiad niski! Prostuj się! Postawa! Spocznij!**  
*Na czworakach Rozkroki* (726). Rozkaz: **Na czworakach — Stań! Rozkrok — Raz! Dwa! Postawa! Spocznij!**
8. \* *Przyg. do skoku woln.* (878), (jak poprz.); *Skok wolny w miejscu* (879). Rozkaz: **Skok wolny w miejscu — Raz! — — Pięć!** To samo ze zwrotem; *Skok wolny wprzód z rozbiegiem jednego, (dwóch, trzech) kroków* na liczenie nauczyciela; *Skok wolny w miejscu z wyrzucaniem ramion w bok*, liczenie naucz. do **Pięć! Spocznij!** *Skok wolny wgłąb z zamachem nogi* (890), licz: **Raz! — Dwa! Trzy! Cztery! Spocznij!**
9. *Chw. bdr. Wykroki (zakroki).* (353). Rozkaz: **Wykrok l. (pr.) Raz! Zmiana — Dwa! Postawa! Spocznij!** *Skcz. w bk. i rzut RR. w bk.* (949). Rozkaz: **Skurcz ramion w bok — Raz! Rzut w bok — Raz! Dwa! Postawa! Spocznij!**

### 6-ty program.

1. \* Powt. poprz. *Wzn. RR. w bk. i wspię.* (455) (licz. do 8); *St. Rzut RR. wzwyż, bk. i wzwyż* (liczenie naucz.); *RR. w. Skł. wtył. Chw. bdr. zwrucie skr. tuł.* (765); *Chw. bdr. Psd. do Psd. ni.* (458) (licz. do 5).



2. *RR. w. Wkr. post. wyjśc.* (353, 359). Rozkaz: **Ramiona wzyź, l. (pr.) wykrok — Raz! Dwa!** Do Postawy powraca się w dwóch taktach na rozkaz: **Postawa! Dwa!** Na raz kurczy się ramiona do st. Skcz. na dwa opuszczamy ramiona wdół i noga l. (pr.) cofa się wtył. **Spocznij!**
3. *Chw. bd. Skcz. N. npm.* (598). Rozkaz: **Biodrachwyć! L. (pr.) nogę skurcz — Raz! Zmiana nóg! Dwa! To samo — Raz! Dwa! Postawa! Spocznij!**
- 4.\* *Chw. bd. Opd. pd. Skr. gł.* (632). Rozkaz: **Biodrachwyć! Skłoń się wprzód! Skręty głowy — Raz! Dwa! Trzy! Cztery!** *Chw. bd. St. łk. post. wyjśc.* (484) i *Skł. gł. wtł.* (407 a). Rozkaz: (chw. bd. pozostaje) **Skłoń się wtył — Raz! Prostuj — Dwa! Skłoń głowę wtył — Raz! Dwa! Postawa! Spocznij!** Zabawa: *Wyścigi na czworakach; Wkr. wspię. Porskoki*, fig. 262.
5. *Na czworakach kroczenie wtył i z powrotem* (por. 732). Rozkaz: **Na czworakach-Stań! Długie kroczenie wtył — Raz! Wprzód — Dwa! Postawa! Spocznij!** To ćwiczenie jest przygotowaniem do *Pp. pd. łk. post. wyjść.*
- 6.\* *Marsz w miejscu (wprzód lub wtył) ze zmianą N. w każdym kroku* (w kolumnie). Nauczyciel staje z przodu zwrócony do oddziału i liczy głośno, wykonując sam ruchy nóg: w takcie: **Raz! Dwa! Trzy!** i t. d. Ćwiczenie ustaje na rozkaz: **Oddział! — Stój!** *Marsz wspięty po Biegu* (457); *Marsz dostawny* (830). **Spocznij!**
- 7.\* *Chw. bd. psd. ni. skr. npm.* Post. wyjśc. z przysiadu przez ugięcie kolan, tak, że siedzenie spoczywa na piętach (714). Rozkaz: **w Post. wyjść. — Stań! Skręt npm. l. (pr.) — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Postawa! Spocznij!** *RR. w. zwrcie wspię.* (350,

355). Rozkaz: **Zwarcie Stóp i Rzut ramion wwyż — Raz! Dwa! Wspięcie — Raz! Dwa! Spocznij!**

- 8.\* *Skok wolny w miejscu*, podobnie jak poprzednio; *Skok wolny w miejscu z połączeniem 2-go i 3-go taktu* (891). Rozkaz: **Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Pięć! Spocznij!** Skok wprzód z rozb. jednym lub trzema krokami. Rozkaz: liczenie. **Spocznij!** *Przewrót* (899); *Skok wolny w głąb z poprzednim zamachem nogi* (883) na liczenie **Raz! — — Cztery!**
- 9.\* *RR. bk. dł. wwyż Wzn. RR. i wspię.* (957 i 958). Rozkaz po zajęciu post. wyjśc.: **Wznos ramion i wspięcie — Raz! Dwa! To samo — Raz! Dwa! Postawa! Spocznij!** *RR. w. rkr. Skł. wtył.* (484). Po zajęciu post. wyjśc. wykonujemy ruch na rozkaz: **Skłoń się wtył — Raz! Dwa! Spocznij!**

### 7-my program.

Ten program jak i następne dają pierwszeństwo sali gimnastycznej lub jeśli w sali szkolnej znajduje się tram, przyścianki, ławeczki albo jeżeli jakieś przyrządy są na dworze, aby można część ćwiczeń wykonać na meblach szkolnych.

- 1.\* Powt. poprzd. Chw. bd. Zkr. sks. (381). Rozkaz: **Biodra — chwyć! W  $\frac{1}{8}$  l.(pr.) zwrot! Zwarcie i Rozwarcie Stóp. Raz! Dwa! Zakroki wskos w l. (pr.) Raz! Zmiana Stóp! Dwa! Postawa!  $\frac{1}{8}$  zwrotu w pr. (l.). Spocznij!**  
*St. Rzut RR. wwyż. i bk.* (359, 364) (na liczenie jak poprz.). **Postawa! Spocznij!**  
 Chw. bd. wspię. Psd. i Skr. gł. licz. do 12 „dwunastka“ (459). **Spocznij!**
2. *Skcz. (RR. wwyż) Rkr. wspr. Skł. wtył* (487). Przyrząd: tram lub stół szkolny, o który opieramy plecy. Rozkaz: **Ramiona Skurcz (wwyż) Rozkrok — Dwa! (wolno) Skłoń się wtył! Prostuj się! Postawa!**



**Dwa!** Na zmianę z *RR. w. Skł. wtył* (484) (jak poprz.) **Spocznij!**

3.  $\frac{1}{2}$  *Zwis. npt. p wż. Pochód wbk.* Chwył rąk na wysokości czoła lub wyżej. Przyrząd: Przyścianek (541). Rozkaz: **w Post. wyjść.** — **Stań! Ćwicz! Dość!** Ćwiczymy „strumieniem“ — **w Przeciwną stronę! Ćwicz!** i t. d. na zmianę ze *Zwis. opd. post. wyjść.* (546). Przyrząd: tram. Rozkaz: **Chwyć! w Post. wyjść.** — **stań! Wróć! Dość! Spocznij!**
4. *Chw. bd. Skcz. N. i zm. N. npt.* (608). Rozkaz: **Biodra — chwyć! L. (pr.) nogę skurcz — Raz! Zmiana — Dwa!** (Jedną nogę opuszczamy wdół a drugą natychmiast (kurczymy) podnosimy). **To samo — Raz! Dwa! Postawa! Spocznij!**  
*Zabawa i Chód na czworakach po listwie ławeczki; (na dworze); RR. w. Marsz wspięty.*
5. *Chw. bd. Lż. pd. łk.* (642) lub *Zczp. Lż. ppk. pd. łk. post. wyjść.* (643). Przyrząd: ławeczki, ławka szkolna lub materac. Rozkaz: **Leżenie — Raz! Zaczep — Dwa! Biodra chwyć! w Post. wyjść.** — **Stań!** Na pierwszy rozkaz wykonujemy leżenie przodem, na drugi zaczepiamy piętami, o ile to jest potrzebne i na rozkaz **Stań!** chwyłamy biodra i podnosimy górną część tułowia. Na rozkaz: **Spocznij!** opieramy się rękami o ziemię lub przyrząd. W Leżeniu pd. post. wyjść. wykonujemy Skręty głowy na liczenie. Do postawy wracamy na rozkaz: **Postawa! Spocznij!**
6. *Pp. pd. łk. posuwanie Stóp wpd. i tył.* Rozkaz: **Stopy wprzód! Raz! Dwa!** Na zmianę z *Sd. npt. chw. bd. i opd. wtył* (704). Przyrząd: ławeczki lub przyścianek. Rozkaz: **Siad! Chwyć! Skłoń się wtył! Dość!** Ręce opuszczają swój chwył i wyprężamy w przedłużeniu ciała. **Chwyć! Ramiona wżwyzł! Postawa! Spocznij!**

- 7.\* *Marsz wspięty i Bieg* (858); *Marsz ze zmianą nóg co trzeci krok* (838) jak poprzednio.
8. *Chw. bd. sd. rkr. Skr. nrm.* (766). Przyrząd: ła-weczki. Rozkaz: **Siad! Biodra chwyć! Skręty na-przemian — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Postawa! Spocznij!** Na zmianę *Pp. pd. post. wyjśc.* (694) i *Skr. Gł.* (734), następnie *Pp. pd. tk. post. wyjśc.* Rozkaz: **w Post. wyjśc. — Stań! Skręty głowy Raz! — — Cztery!** i t. d. *Zwroty i Lunkentus* (817).
- 9.\* *Npt.* Przyg. do skoku wolnego (896). Przyrząd: tram. Rozkaz: **Chwyć! Puść! Chwyć! Siad! — Raz — Dwa! Zeskok — Trzy — Cztery! Pięć! Sześć! Dość! Spocznij!** *Skok wolny w miejscu z wytrzymaniem w 4-tym takcie* (879 a); *Wybieg po skośnej ławeczce* (623) do przyścianku. *Npt. Wspinanie w pion. nrm. Zwis tyłem i Skok w głąb. Spocznij! Skoki zajęcze* (751).
- 10.\* *Skcz. Rzut RR. wbk. dłonie w górę* (944); Rozkaz: (zwolna) **Rzut Ramion w bk. — Raz! Dwa! Po-stawa! Spocznij!** *Wzn. RR. ze wspię.* (943) na liczenie **Raz! Dwa! Spocznij!**

### 8-my program.

- 1.\* Powtórzenie poprz. *Chw. bd. wspię. i Psd.* (458). Rozkaz: **Biodra — chwyć! Wspię. i Przysiad — Raz! Dwa! Prostuj się! Na Stopy wróć! Postawa! Spocznij!** *Chw. krk. post. wyjśc.* (362). Rozkaz: **Kark — Chwyć! Postawa!** Uważać, co powiedziano w 363. **Spocznij!** *Zwrcie Skł. w bk.* (764); *Przyg. do skoku wolnego.* Trzy pierwsze takty na ciche liczenie nauczyciela na rozkaz: **Cwicz!** na czwarty takt **Cztery! Spocznij!**



2. *RR. w. wspr. Skł. wtl.* (487), jak poprz.; na zmianę ze *Skł. nap. post. wyjśc.* (481). Przyrząd: przyścianek, tram lub co innego. Rozkaz: **Ramiona wzwyż — Raz! Dwa! Skłoń się wtył! Prostuj się! Skłoń się wprzód i wdół! Prostuj się!** i t. d. **Spocznij!**
3.  $\frac{1}{2}$  *Zwis. opdny — Skcz. RR.* Post. wyjśc. jak poprz. (548). Rozkaz: **Ramiona skurcz! — Prostuj! Skurcz! Postawa! Spocznij!** na zmianę *Npt. Wstępowanie pionowe* (556). Przyrząd: Przyścianek. Rozkaz: **W post. wyjśc. Stań! Wzwyż — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Wdół — Raz! Dwa! Trzy! Cztery!** na zmianę *Zw. i Skcz. NN.* (530). Przyrząd: przyścianek. Rozkaz po zwisie: **Nogi Skurcz — Raz! Opuść! — Dwa! Zeskok! Spocznij!**
4. \* *Chw. bd. Wzn. N. wbk.* (605). Rozkaz: **Biodra Chwyć! L. (pr.) N. wbk. wznies! Opuść! To samo — Raz! Dwa! Postawa! Spocznij!**  
*Zabawa.* Wykrok ciągnięcie wtył (chwyt za przeguby).
5. \* *Chw. bd. Lż. pd. łk.* (642) i *Zcz. Skcz. Lż. ppk. pd. łk. post. wyjśc.* (643), jak poprz.; zmieniać z *Skcz. opd. Rzut RR. wbk.* (639). Rozkaz: **Ramiona skurcz Raz! Skłoń się wprzód! Rzut ramion wbk. — Dwa! To samo — Raz! Dwa! Prostuj się! Postawa! Spocznij!**
6. *Pp. pd. łk. post. wyjśc.* (731) jak poprz. później zmienione na *Pp. pd. post. wyjśc.* (694) i *Skr. gł.* (734). Na liczenie do czterech. **Postawa! Spocznij!** zmiana z *Npt. Sd. Opd. wtył.* i *Skr. gł.* (693). Przyrząd: Ławka szkolna lub ławeczki. Rozkaz: **Siad! Baczność! Biodra chwyć! Opad wtył! Skręty głowy — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Prostuj się! Postawa! Spocznij!**
7. \* *Chw. bd. Skcz. N. npm. lekkie kroczenie wprzód* (842) na liczenie; później bez, lecz w wolnym takcie

i z szybką zmianą nóg na rozkaz: **Ćwicz! Stój! Postawa! Spocznij! Marsz i Bieg na palcach** — — — **Spocznij!**

8. *Chw. bd. sd. rkrn. Skr. nrm.* (766), jak poprz. *Chw. bd. sd. rkrn. opd. p. Skr. nrm.* (632). Przyrząd: Ławki szkolne lub ławeczki. Rozkaz: **Siad! Bacność! Biodra chwyć! Opad wprzód! Skręty naprzemian — Raz! Dwa! Trzy! Cztery!** i t. d.

**Prostuj się! Postawa! Spocznij!** Rzut żerdką (przyg.) (816).

9.\* *Npt. Przyg. do skoku mieszanego* (896), jak poprz. i *St. bokiem* w odpowiedni sposób (897); **Spocznij! Skok wolny w miejscu ze zwrotem (90°)** (879 e); *Skok wolny wprzód przy pomocy ramion* (879 b); *Npt. Wstępowanie pionowe w górę przyścianku i Zbieganie po skośnej ławeczce* (623). **Spocznij! Przewrót** (899).

10.\* *RR. bk. skcz. Rzut RR. wbk.* (949). Rozkaz: **Ręce przed pierś! Raz! Rzut ramion — Dwa! To samo Postawa! Raz! Dwa! Spocznij!** *Wzn. RR. bk. wzwyż, i wspię. i Psd.* (962). Na liczenie **Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Spocznij!**

### 9-ty program.

1.\* Powtórzenie poprz. i ćwic. porządkowe. *Chw. bd. Wkr. sks. i wspię.* (po półzwrotach) (351, 355). Rozkaz: **Na l. (pr.) wskos! Biodra chwyć! Wykroki l. (pr.)! Wspięcie! Na stopy! Zmiana nóg! Dwa! Wspięcie! Na stopy! Lewa (pr.) do pr. (l.)! Postawa! Na wprost! Spocznij!** (Później wykonujemy ćwiczenie na liczenie).

*R. w. zamach. RR. nrm.;* *Chw. bd. zwrucie Skr.* (765), jak poprz.; *Przyg. do Skoku wolnego*, jak poprz. **Spocznij!**



2. *Skł. nap. post. wyjśc.* (481) na zmianę z *RR. w. łk. Skcz. i Rzut RR. wzwyż* (484). Rozkaz po przybraniu postawy *RR. w. łk. Skurcz i rzut ramion Raz! Dwa! Prostuj się! Skłon wprzód i dół! Prostuj się! Postawa! Dwa! Spocznij!*
3. *Npt. wstępowanie pion.* (556), jak poprz., lecz powtarzać 2 do 3 razy, na zmianę z *Zwis nachw. zgięcie podudzi* (537). Przyrząd: przyścianek, podwójny tram lub in. Rozkaz: **W post. wyjśc. — Stań! Zgięcie podudzi — Raz! Dwa! To samo — Raz! Postawa! Spocznij!** *Zwis spd. Rozkład nóg* (554). Rozkaz: **W post. wyjśc. — Stań! Rozkład nóg Raz! Dwa! Postawa! Spocznij!** *Przyg. do skoku woln.* jak poprz.
4. \* *Chw. bd. Skcz. N. npm. z nieznacznem kroczeniem wprzód* później *wtył* (842), jak poprz.; *RR. w. Marsz wspięty wprzód i wtył.* na liczenie (457). Rozkaz: **Ramiona wzwyż — Raz! Dwa! Wspięcie! Kroczenie wprzód — Raz! Dwa! Raz! Dwa!** i t. d. **To samo wtył — Raz! Dwa! Raz! Dwa!** **Na stopy wróć! Ramiona wdół i Postawa! Dwa!** (Na ostatni rozkaz nogę wprzód wysuniętą cofamy). **Spocznij!** *Zabawa.*
5. *Zcz. Skcz. Leż. pd. ppk. łk. Rzut RR. wbk.* (645), jak poprz. Po zajęciu post. wyjśc. wykonujemy rzut ramion na liczenie; na zmianę z *RR. pd. zamachy RR.* (633). Rozkaz: **Bacz-ność! Rzut ramion wprzód Raz! Dwa! Zamachy wzwyż Raz! Dwa!** i t. d. **Ramiona wdół — Raz! Dwa! Spocznij!**
6. *Pp. pd. Przenos NN wpd. i tł.* (695, por. 727) na zmianę *Zw. tyłem Skcz. NN. post. wyjśc. i wyprost N. npm.* (710), post. wyjśc. jak poprz. i na rozkaz: **Wyprost nogi naprzemian — Raz! Dwa!** i t. d. **Wróć! Postawa! Spocznij!** Następnie *Skok wolny w miejscu* na liczenie do **pięciu!**

- 7.\* *Marsz i Bieg; Marsz ze zmianą N. co każdy krok* (838). Rozkaz: **Marsz ze zmianą nogi co każdy krok — ćwicz! Oddział — Stój! Spocznij!**
- 8.\* *RR. w. rkr. Skr. npm. (773)*. Rozkaz: **Ramiona wzwyż — w Rozkroku — Stań! Dwa! Skręty naprzemian Raz! Dwa! Trzy! Cztery!** Powtórzyć, następnie *RR. w. Skł. wtl.* na rozkaz: **Skłoń się nieco wtył! Prostuj się! Postawa! Spocznij!** *Lunkentus; Zwroty.*
- 9.\* *Bokiem przyg. do Skoku mieszanego* (897), jak poprz.; *Bokiem — przeskok odwrotny z odbiciem nogą zewnętrzną* (909). (Skok w linjach falistych). Przyrząd: nisko ustawiony tram. Rozkaz: **Ćwicz! Npt. skok wolny wpd. z rozbiegiem jednym do trzech kroków** (881). Liczenie. *Skok wolny w miejscu z rzutem RR. wbk.* (879 a), licz. do 5. *Npt. przyg. do odmyku* (898). Rozkaz: **Siad! Raz — Dwa! Trzy! Cztery! Pięć! Sześć! Spocznij!**
- 10.\* *RR. wbk. Skcz. Rzut RR. wbk.* (948, 949). Rozkaz, jak poprz. **Spocznij!** *Wzn. RR. bk. wzwyż wspięc. — i Psd.* (962).

### 10-ty program.

- 1.\* Powtórz. poprz. i ćwicz. porządkowe. *RR. w. Rkr. wspię. i Psd.* Rozkaz: **Ramiona wzwyż w Rozkroku Stań! Dwa! Wspięcie! Przysiad! Prostuj się! Na stopy wróć! Postawa! Spocznij!**  
*R. w. Zm. npm.* Rozkaz: (post. wyjśc. jak poprz.): **Rzut Ramion naprzemian! Dwa!** i t. d. **Postawa! Dwa! Spocznij!**  
*Chw. bd. opd. pd. Skr. gł. jak poprz.* (632); *Przyg. do Skoku woln.*
2. *RR. w. wspr. tk. Skcz. i wyprost RR.* (520). Przyrząd: tram. Rozkaz: **Bacz-ność! Rzut ramion wzwyż —**



**Raz! Dwa!** (zwolna) **Skłoń się — wtył! Skurcz i rzut ramion — Raz! Dwa! Prostuj się! Mały krok marsz! Skłon wprzód i dół! Prostuj się! Postawa! Dwa! Spocznij!** Zmiana ze *Skł. nap. post. wyjść.* (481).

3. *Npt. wspinanie pion. z głośnem liczeniem ćwiczących na rozkaz: Ćwicz! Dość! Powrót! Postawa! Spocznij!* następnie  $\frac{1}{2}$  *zw. npt. powyż.* — *Zgięcie podudzi* (538). Przyrząd: przyścianek. Rozkaz: **W Post. wyjść.** — **Stań! Zgięcie podudzi — Raz! Dwa!** (Powtórzyć). **Postawa! Spocznij!** *Zwis łk. post. wyjść.* (549). Przyrząd: tram na wysokości piersi lub wyżej. **Chwyć! W Post. — wyjść. stań! Postawa! Spocznij!**

4. \* *RR. w. wkr. i wspię.* (455). Rozkaz: Ramiona — **wzwyż — w wykroku l. (pr.) (zkr.) stań! Dwa! wspięcie! Opuszczenie! Zmiana nóg! Dwa! Postawa! Dwa! Spocznij!** *Chw. bd. zwrcie. wspię.* (455). Rozkaz: **Biodra chwyć i zwarcie — Stań!** Zresztą zgodnie z poprz. *RR. w. marsz wspięty wprzód i wtył* (457), jak poprz.

*Zabawa. Marsz strachów; Wkr. ciągnięcie wtył* (chwył za przeguby). Fig. 284.

5. *Zcz. Skz. Lż. pd. ppk. łk. Rzut RR. wzwyż* (645), jak poprz. na zmianę *Skcz. opd. pd. Rzut RR. wzwyż* (639). Rozkaz: **Skurcz ramion — Raz! Skłoń się wprzód! Rzut ramion — Raz! Dwa! Skok wolny w miejscu.** Licz.

6. \* *Marsz i Bieg.* Marsz ze zmianą nogi na specjalny rozkaz: **Zmiana — nogi! Marsz z zaznaczaniem każdego kroku** (835). Rozkaz: **Bacz-ność! Z zaznaczaniem kroku oddział — marsz! Oddział — Stój! Spocznij!**

7. *Zw. tk. skcz. RR.* (545). Przyrząd: Przyścianek. Rozkaz: **Zwis łukiem w post. wyjśc.** — **Stań!** **Zgięcie nóg** — **Raz! Dwa!** Powtórzyć i zakończyć zeskokiem wgląd na liczenie **Raz! Dwa! Trzy!** *Pp. pd. rkr. i powrót* (736) po zmiennem liczeniu **Raz! Dwa!**  $\frac{1}{2}$  *Zw. opd. skcz. N. npm.* (707) następnie *Poskoki wpsd. ni.*
8. *Wkr. ciągnięcie wtył* (chwył za przeguby) fig. 284. na zmianę. *Wpd. sks. ciągnięcie jednorącz* (284), następnie *Przyg. do skoku woln.*; *RR. w. rkr. skr. npm.* jak poprz.
9. *RR. w. rkr. skł. w bk. npm.* Rozkaz: **Ramiona wwyż** — **w rozkroku** — **Stań! Dwa! Skłony wbok npm.** *Raz! Dwa! Trzy! Cztery!* i t. d. **Spocznij!** na zmianę *Pp. bk. post. wyjśc.*<sup>1)</sup> (786). Rozkaz: **Podpór bokiem** — **Stań! Postawa! Spocznij!** *Rzut żerdką* (przygotowanie) por. tekst (816).
10. \* *Skok wolny wbok* przy pomocy ramion (879 c). Rozkaz: **Ćwicz!** *Skok wolny wtył* przy pomocy ramion (879 d). Rozkaz: **Ćwicz!** *Wkr. skok wprzód z rozbiegiem 1 do 3 kroków* (881). Licz. *Npt. pokr. przyg. do skoku mieszanego* (900). Rozkaz: **Baczność!** **Wsiad** — **Raz** — **Dwa!** **Zeskok** — **Trzy** — **Cztery!** **Pięć!** **Sześć!** **Spocznij!** *Bokiem przeskok z odwrotką i odbiciem się zewn. nogą* (909), następnie *Lunkentus* (817).
11. \* *RR. bk. skcz. Rzut w bk.* (949), jak poprz.; *Kołowanie ramion* (950). Rozkaz: **Wznos ramion przodem wwyż** — **Raz!** **Opust bokiem wdół!** **Dwa!** *RR. w bk. dł. wwyż wznos ramion wspię. i powrót na stopy* (958). Rozkaz: **w Post. wyjśc.** — **Stań!** **Wznos ramion wwyż i wspięcie** — **Raz!** **Opuść** **Dwa!** **Postawa!** **Spocznij!**

<sup>1)</sup> Patrz następny program.



## 11-ty program.

1. \* Powt. poprz. i ćwic. porząd.; *Skcz. wspię. Rzut RR. wzwyz i Psd.* (460). Rozkaz: **Skurcz ramion i Wspięcie — Raz! Przysiad i rzut ramion wzwyz — Raz! Dwa! Raz! Dwa! Postawa! Spocznij!** *R. w. zwrcie Skł. w bk.* (767). Rozkaz: **Zwarcie Stóp L (pr.) ramię wzwyz — Raz! Dwa! Skłoń się w L (pr.)! Prostuj się! Skłoń się w pr. (l.) i t. d. Postawa! Dwa!** (Później w jednym takcie). **Spocznij!** *Chw. bd. Skcz. N. i zmiana NN. npm.* (608). Rozkaz podobny, jak poprz. **Stopę opuść! Postawa! Spocznij!** *Chw. bd. marsz wspięty wprzód i wtył,* jak poprz.
2. *Rkr. Skł. nap. post. wyjśc. i wspię* (489). Rozkaz: **Bacz-ność! W rozkroku — ramiona wzwyz Stań! Dwa! Skłoń się wtył! Wspięcie! Na stopy! Prostuj się! Postawa! Dwa! Spocznij!** na zmianę: *RR. w. wspr. łk. Skcz. i rzut RR.* (520), jak poprz. *Przyg. do Skoku woln.*
3. *Zw. łk. Skcz. RR. i Skr. gł.* (549). Przyrząd: tram, także ławka szkolna. Rozkaz: **Chwyć! W Post. wyjśc. — Stań! Ramiona skurcz! Skręt głowy — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Opuść! Zeskok! Postawa! Spocznij!** Na zmianę  $\frac{1}{2}$  *Zw. npt. powyż.* — *Zgięcie podudzi.* (538), podobnie jak poprz. lub  $\frac{1}{2}$  *Zw. opdny wzn. N. npm.* (547). Rozkaz: **Wznos nogi — Raz! Dwa! później Marsz w miejscu! Stój! Postawa! Spocznij!** *Siad i przeploty w poziom wprzód* (557) (o ile jest krata pozioma).
4. \* *St. Ppk. marsz dostawny* (613) i *St. ppk. Psd.* (615) Przyrząd: tram, listwa ławeczki. Lub inne wolne ćwiczenie, w miarę potrzeby z oparciem się. Zabawa. *Wznos nogi ponad złączone ręce,* fig. 102;

*Wspięcie zmiana nóg ze wznosem nóg w szybkim tempie, fig. 264.*

5. *Skcz. Opd. wsprr. ud. post. wyjśc. Skrę. gł. (650).* Przyrząd: tram. Rozkaz: **Bacz-ność! Ramiona Skurcz! Skłoń się wprzód! Skręt głowy — Raz! Dwa! Tzy! Cztery! Prostuj się! Postawa! Spocznij!** Na zmianę z *Zcz. Skcz. Lż. pd. ppk. tk. Skł. wpd. i dół. (646).* Przyrząd: Ławka lub stół szkolny. *Post. wyjśc. pod. jak poprz.* Rozkaz: **W Post. wyjśc. — Stań! Skłoń wprzód i dół! Prostuj się! Postawa! Spocznij!** następnie *RR. w. marsz wspięty.*
6. \* *Marsz i Bieg; Marsz z uginaniem stopy (828) na liczenie Raz! Dwa! Raz! Dwa! i t. d. Oddział — Stój! Spocznij! Marsz dostawny (830) wykonuje się również na liczenie.*
7. *Na czworakach marsz wprzód (728).* *Post. wyjśc. jak poprz.* Rozkaz: **Marsz wprzód — Raz! Dwa!** i t. d. Później swobodnie na **Ćwicz! Dość! Prostuj się!** lub **Postawa! Spocznij!** Na zmianę *Zw. tł. post. wyjśc. i wyprost N. npm. (710, 563) (przyrząd: przyścianek), jak poprzed., następnie Wspię. i Psd. (458) wedle poprz.*
8. *Zw. poz. wspinanie w miejscu (574).* Przyrząd: tram lub lina. Rozkaz: **W post. wyjśc. — Stań! Zmiana — Raz! Dwa!** i t. d. **Dość! Postawa! Spocznij!** Mała zabawa graniczna (str. 346).
9. \* *R. w. Pp. bk. Post. wyjśc. później wzn. N. (786), z Pp. wyst. wyjśc.* Rozkaz: **Podpór bokiem w l. (pr.) — Stań! Wznos nogi — Raz! Dwa! Do podporu! Postawa! — Dwa! Spocznij!** *RR. w. rkr. Skł. w bk. npm. (774), podobnie jak poprz. Rzut żerdką (816).*
10. \* *Zmiana między Pp. pd. tk. a Pp. tyłem (759).* Przyrząd: Ławeczki. *Npt. przeskok zawrotny (907) (bar-*



dzo niski tram). *Wkr. skok wolny z rozbiegiem 1 do 3 krok. i zwrotem w stronę, ostatniego kroku* (882) na liczenie, później dla trzech pierwszych taktów bez liczenia na rozkaz: **Skok!** — — — **Cztery!** **Pięć!** **Spocznij!** **Skok o tyczce** (933).

11. \* *RR. bk. Skcz. dł. w górę wzn. RR.* (957) na liczenie; *RR. w. Skł. wtył* (484) (nieznaczny skłon).

### 12-ty program.

1. \* *Powt. poprz. i ćwic. porządk. Skcz. Rkr. Psd. Rzut RR. wbk. zwyż, wbk. i zwyż, bk. zwyż* (460); *Chw. bd. Wykr. sks. i zakr. sks. i wspię.* (351, 356) wykonuje się po  $\frac{1}{2}$  zwrocie; *Chw. bd. zwrcie. skr.* (765); *Przyg. do skoku woln. ze wznosem RR. bk. wzwyż* (878) (wytrzymanie w 3-cim takcie).
2. *Skł. nap. wspię.* (*Chw. rąk*) (490) jak poprz., następnie *RR. w Skł. wpd. i dł. i Pp. poz. post. wyjśc.* (741) później *Pp. ntć. post. wyjśc.* (744) zarazem *Chw. bd. Psd. Skr. gł. Spocznij!* na zmianę *Skł. nap. Skcz. N. npm.* (491) *Post. wyjśc* jak poprz. Rozkaz: **L. (pr.) nogę ugnij!** **Zmiana!** **Dwa!** **Pr. (l.) nogę opuść wdół!** **Prostuj się!** **Skłon wpd. i dł.!** i t. d. jak powyżej. *Przewroty* (899).
3.  $\frac{1}{2}$  *Zw. opdny i Wzn. N. nprzm.* (547). *Post. wyjśc.* jak poprz. — Rozkaz: **Wznos nóg naprzemian — Raz!** **Dwa!** **Trzy!** **Cztery!** później wykonujemy ćwiczenie na rozkaz: **Marsz w miejscu!** **Dość!** **Postawa!** **Spocznij!** Na zmianę ze *Zw. spodem Rozkład NN.* (554). Przyrząd: tram. Rozkaz: **W Post. wyjśc. Stań!** **Rozkład NN.** — **Raz!** **Dwa!** i t. d. *Npt. wstępowanie pion.* 556.
4. \* *Marsz wspięty w pd. i tył — Wolno* — po narysowanej kresce (600); *Chw. bd. Skcz. N. post. wyjśc. Zmiana N.* (599).

- Zabawa. Mała zabawa graniczna; Marsz Strachów; Przenos stóp npm. ponad złączone ręce. Fig. 102.*
- 5.\* *RR. w. rkr. Opd. pd. Skł. wdł. i powrót do post. wyjść. (637). Rozkaz po zajęciu post. wyjść.: Skłoń się wdół! Prostuj się wprzód! Skłoń się wdół! i t. d. Prostuj się! Postawa! Spocznij! R. w. i Zm. RR. zamachem (686). Marsz przysiadny (690).*
- 6.\* *Marsz i Bieg jak poprz.; Marsz ze skurczem i wyprostem N. (834); RR. w. Marsz wspię. wtył (839).*
7.  $\frac{1}{2}$  *zw. tł. łk. post. wyjść. i Skcz. N. npm. (696, 700). Przyrząd: tram lub przyścianek. Rozkaz: Chwyć! Skcz. N. — Raz! — Zmiana! Dwa! Później wykonuje się to ćwiczenie na zmienne liczenie. Raz! Dwa! Raz! i t. d. (wtedy nogę zmieniamy na każdą liczbę). Wróć! i t. d. na zmianę Chw. bd. Sd. npt. płasko — i Opd. wtł. (705). Przyrząd: ławeczka lub i. Rozkaz po zajęciu post. wyjść: Opad wtył! Prostuj się! (Powtórzyc). Postawa! Spocznij! następnie Taczki (751).*
8. *Npt. przyg. do wymyku następnie odmyk (756, por. 565); na zmianę z  $\frac{1}{2}$  zw. opdny spodem, Pochód rąk (550). Przyrząd: tram. Rozkaz: Ćwicz! (Wykonywanie strumieniem).*
- 9.\* *St. wzn. N. wbk. (811). Rozkaz: Raz — Dwa! Pp. bk. z chw. post. wyjść. (787). Przyrząd: Tram, przyścianek lub i. Rozkaz: Na l. (pr.) nodze stań! Wróć! Spocznij! Rzut żerdką laską (816). RR. w. wspię. i Psd. (458). Zwroty.*
- 10.\* *Wkr. skok wolny pd. z rozb. 3 kroków i zwrot (882) jak poprz.; skok w głąb obunóż z poprzednim przynosem stopy wpd. i bk. (883). Przyrząd: ławeczka. Rozkaz: Skok w głąb — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Spocznij! Bokiem Przeskok odwrotny z odbiciem nogą zewnętrzną (909) jak poprz. Lunkentus (817).*



11. \* *Skcz. RR. bk. marsz i rzut RR. w bk.* (970). Rozkaz: **Ramiona bokiem skurcz. Marsz i rzutem ramion w bk! Oddział — Stój!** *RR. w. rkr. Skr. npm.* (773). *Skcz. RR. wbk. łk. Rzut ramion* (954). Rozkaz: **Ramiona bokiem skurcz! Skłoń się wtył! Rzut ramion — Raz! — Dwa! Prostuj się! Postawa! Spocznij!**

### 13-ty program.

1. \* *Powt. poprz. i ćwic. porządk. Chw. bd. Psd. Wkr. sks.* (462). Rozkaz: **Biodra — chwyć! Wspięcie! Przysiad! Wykroki wskos l. (pr.)! Raz! Zmiana! — Dwa! Pr. (l.) noga wtył! Prostuj się! Pięty wdół! Postawa! Spocznij!** *Skcz. opd. pd. Rzut RR. wzwyż, bk. zwyż* (639), *na licz. RR. w. Skł. wtł.* (484); *Przyg. do pasków w psd. ni.* (458).
2. *Skł. nap. skcz. N. npm.* (494). Po zajęciu post. wyjść. rozkaz: **L. (pr.) nogę skurcz — Raz! Zmiana nóg! Dwa! Pr. (l.) nogę opuść! Prostuj się! Skłon wprzód wdół!** *Pp. ntć. jak poprz. na zmianę Npt. Przyg. do odmyku* (898). Przyrząd: tram. Rozkaz: **Siad — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Pięć! Sześć!** następnie *RR. w. Skł. wpd. i dł. jak poprz. i Chw. bd. Psd. Skr. gł.*
3.  $\frac{1}{2}$  *zw. npt. p wż. Pochód w bk.* (541). Przyrząd: przyścianek. Ruch wykonujemy strumieniem na rozkaz: **Ćwicz!** na zmianę ze *Zm. między zw. opdym a zw. łk. post. wyjść.* (552). Przyrząd: tram na wysokości piersi. Po zajęciu post. wyjść *Zw. łk. wykonujemy ruch na rozkaz: Zmiana — Raz! Dwa! Postawa! Spocznij!* *Zw. spod. opadny Pochód rąk* (550). **Siad —** przeploty pionowe w szeregu (o ile są kraty) (559), następnie strumieniem (560).
4. \* *Powolny Marsz wspięty wprzód strumieniem* (600). Przyrząd: listwa lub tram. Rozkaz: **Ćwicz!** *Wzn. N. w bk. w pochodzie pd. i tl.* (605).

Zabawa. *Wpd. sks. ciągnienie chwyt jednorącz; Bieg ze sztafetą; walka o kolki.* Fig. 291.

5. *RR. w. Lż. pd. tk. post. wyjśc. i Skr. gł.* (642 str. 362 III); na zmianę, z *Skcz. Opd. wspr. Ud. Rzut RR. w.* (650), następnie *RR. w. Skł. wdł. i t. d.*
6. \* *Marsz i Bieg.* lub poprz. *Marsz przysiadny* (854). Rozkaz: **Przysiad — Raz! L. (pr.) nogę naprzód! Raz! Dwa! Trzy!** (Szczególnie przygotowanie wyćwiczyć).
7.  $\frac{1}{2}$  *zw. tyłem Skcz. N.* (701). Rozkaz: **L. (pr.) nogę skurcz — Raz! Zmiana nóg — Dwa! Pr. (l.) nogę opuść!** Później wykonujemy  $\frac{1}{2}$  *zw. tł. Skcz. N. npm.* na zmienne liczenie a później na rozkaz: **W miejscu — marsz!** Zmiana z *Pp. pd. rkr. R. w. i Wzn. R. npm.* (737). Rozkaz, po zajęciu *Pp. pd. post. wyjśc.:* **L. (pr.) rękę podnieść — Raz! Zmiana — Raz! Dwa!** i t. d. **Opuść! Postawa! Spocznij!** *Npt. Przyg. do wymyku następnie odmyk* (756). Przyrząd: niski tram. Wykonuje się swobodnie. *Taczki*, fig. 171 (751).
8. *Zw. opdny Pochód wbk.* strumieniem (551). Przyrząd: tram. Rozkaz: **W l. (pr.) — Raz! Dwa!** i t. d. (Następnie w przeciwną stronę w podobny sposób). **Postawa! Spocznij!** Później wykonujemy ćwiczenie swobodne bez liczenia, poczem *Powolny marsz wspięty* wprzód po listwie (600), obydwa ćwiczenia strumieniem; *Zw. spodm. i Przemach NN.* (544). Przyrząd: Podwójny tram. Rozkaz: **Chwyć! Przemach nóg — Raz! Dwa! Trzy!** i t. d. ćwiczmy w obie strony równą ilość razy; *Sd. Przeploty pionowe strumieniem* (560) jak poprz.
9. *Pp. bk. z chw. — Wzn. N. post. wyjśc. i Wzn. N.* (787). Przyrząd: przyścianek. Rozkaz po zajęciu post. wyjśc.: **Rozkład nóg — Raz! Dwa!** i t. d. jak poprz.; *Pp. bk.*



poz. post. wyjść. później *Rozkład NN.* (790, 791). Rozkaz: **W podporze bokiem poziomym — stań! Rozkład nóg — Raz! Dwa!** i t. d. *Lunkentus* (817), następnie *Chw. bd. Psd. i Wkr. sks.* (462) jak poprz.

10. \* *Wkr. rozbieg i skok wolny* ponad dość wysoko ustawioną poprzeczką (886). Rozkaz: **Odbicie się l. (pr.) nogą — [Skok! Prostuj się! Postawa! Następny — Skok!** i t. d.] Równocześnie kolejno można wykonać ćwiczenie równoważne strumieniem. *Npt. przeskok odwrotny* (908); *Skok wdał na boisku* (886); *Skok wolny w miejscu z wyrzutem ramion i nóg w bok* (879 a).
11. \* *Kołowanie ramion* (950); *Skcz. łk. Rzut RR. w. (wolno)* (954); *Skcz. RR. i wspię.* (944). Rozkaz: **Skurcz ramion i wspięcie — Raz! Opuść wdół — Postawa — Dwa! To samo — Raz! Dwa! Spocznij!**

#### 14-ty program.

1. \* *Powt. poprz. wraz z ćwicz. porząd.*; *Skcz. RR. i wspię.* (944); *Przyg. do skoku woln. ze wznosem RR. bk. wzwyż*; *Wzn. palców npm.* (478); *Skcz. łk. Rzut RR. wbk. i w. następnie RR. w. skł. wpd. i dł. i t. d.* (516); *RR. w. rkr. Skł. bk. npm.* (774). *Chw. bd. Psd. i wkr. sks.* (462).
2. *Skł. nap. Skcz. i Wyprost. N.* (493). Rozkaz po zajęciu post. wyjść.: **L. (pr.) nogę skurcz — Raz! L. (pr.) wyprostuj! L. (pr.) nogę skurcz! L. (pr.) nogę opuść wdół! Pr. (l.) nogę skurcz — Raz!** i t. d. **Pr. (l.) nogę opuść wdół! Prostuj się! Skłon wprzód i dół! Prostuj się! Postawa! Spocznij!** Na zmianę ze *Skł. nap. Skcz. N. npm.* (496). Rozkaz po zajęciu post. wyjść., zmienne liczenie **Raz! Dwa! Raz! Dwa!** i t. d. jak poprz. później **Marsz w miejscu! Stój!** i t. d. *Wkr. wspię. i zm. NN. poskokiem* (930), zakończy *Marsz wspięty wpd. i tl.*

3. *Sd. i przeploty pionowe w szeregu* (559) jak popr. *Zw. poz. Wspinanie wzwyż głową naprzód i nogami wprzód* (575, lecz po pionowym przyrządzie) na zmienne liczenie. **Raz! Dwa!** i t. d. na zmianę ze *Zw. Spodm. Przyg. do ruchów pływackich nóg w trzech różnych taktach* (555) (por. str. 364 VI b). Rozkaz: *Ruchy pływ. nóg* — **Raz! Dwa! Trzy! Raz! Dwa! Trzy!** i t. d. na zmianę *Zw. Skcz. NN. i wyprost.* (564). Rozkaz: **W post. wyjsc. — Stań! Nogi prostuj!** i t. d. *Zw. tyłem. Skcz. NN. i Skok w głąb* (545).
- 4.\* *Przenos nogi kolejno ponad złączone ręce* (629). *Wejście na tram na wysokości kolan lub niżej* (617); *Z wkr. na tramie przejść do siadu* (618). Zabawa. *W zapadłym lesie; Przeskok przez laskę lub ręce fig. 268. Czwórka fig. 286. Bibasis fig. 265.*
5. Zmiana między *RR. w. rk. opd. a na czworakach. Post. wyjsc.* (637). Rozkaz po zajęciu post. wyjsc.: **Skłon — wdół! Do przodu prostuj się! Skłon — wdół!** i t. d. lub **To samo — Raz! Dwa!** i t. d. (por. fig. 104); *Chw. bd. (Skcz.) wpd. post. wyjsc.* (648). Rozkaz: **Biodra — chwyć! (Skurcz RR. — Raz!). Wypad l. (pr.) wtył (przód) — Raz! Zmiana nóg! Dwa! Postawa! Spocznij!**
- 6.\* *Marsz i Bieg* jak popr.; *Marsz z wyprostem kolana i stawu skok. przedniej i tylnej nogi* (833); *Marsz przysiadny* (854) jak popr.
7. *Lż. tł. ppk. poz. z chwytem* (754). Przyrząd: ła-weczka. Na zmianę ze *Staniem na rękach post. wyjsc.* (746). Rozkaz: **W post. wyjsc. Stań! Wróć!** później **Raz! Dwa!** i t. d. następnie *Npt. opd. Skcz. N. npm.* (698), fig. 138. Rozkaz: **W post. wyjsc. Stań! Marsz w miejscu! Stój! Postawa! Spocznij!**
8. *Sd. przeploty w poziom nogami wprzód* (558). *Npt. wstępowanie pionowe* (556) z cichem liczeniem na



rozkaz: **Ćwicz! Dość! Wróć!** *Zw. ntć. rkr. post. wyjść.* (588). Przyrząd: tram.

9.\* *Chw. bd. rkr. Skr. i Skł. wtył* (778). Rozkaz: **Biodra chwyć! W rozkroku — Stań! Dwa! Skreć się w l. (pr.)! Skłoń się wtył! Postawa! Spocznij!** *Pp. bk. z chw. Wzn. N. npm.* (787); *Chw. bd. Psd. Skr. gł. Zwroty.*

10.\* *Wkr. Wspię. Zmiana nóg poskokiem* fig. 261, 262. (930), wysokie skoki, na rozkaz: **Poskoki — Ćwicz! Dość! Bokiem Przyg. do skoku ze zwisu jednorącz i podporu jednorącz** (902). Przyrząd: Podwójny tram. Rozkaz: **Skok — Raz — Dwa! Trzy! Cztery! Pięć! Sześć!.... Postawa!** *Npt. Przeskok zawrotny jak poprz. wysoki tram* (907); *Wspięcie i Zmiana ze wznosem nóg w szybkim tempie* fig. 264. (930); *Lunkentus* (817), na zmianę ze *Skokiem miernicznym* (889).

11.\* *RR. w. Skł. Wtł.* (484). Rozkaz: **Skłon wtył — Raz! Prostuj się — Dwa!** i t. d. *RR. w. tk. Skł. w pd. i dł. i wyprost pd. wzwyż* (952); *Marsz wspięty wtył.*

### 15-ty program.

1.\* *Powt. poprz. i ćwicz. porządk.; Chw. bd. kroczenia wtył sks. i wspię.* (455). Rozkaz: **Bacz-ność! Zwarcie i Rozwarcie Stóp! Zakrok Skos l. (pr.) nogą! Wspięcie! Na całe Stopy! Zmiana!** i t. d. **Spocznij!** *Skcz. Skr. wykr. sks. Skł. wtył i pd.* (796). *Skcz. wspię. Rzut RR. w. i Psd.* (460).

2. *Lż. Skł. nap. i Wzn. NN.* (504). Przyrząd: Przyścianek lub tram z ławeczką. Rozkaz: **Siad! Skłon wtył! Najniższe przesło chwyć! Wznos nogi Raz! Opuść — Dwa! Postawa! Spocznij!** na zmianę z *Siad. Skł. nap. post. wyjść. Wzn. NN.* (503).

- Przyrząd: Ławka i przyścianek. Rozkaz: **Siad! Ramiona wzyź! Skłon wtył! Chwyć! Wznos nóg — Raz! Opust — Dwa!** (Zwolna) **Prostuj się! Postawa! Spocznij!** następnie *Wkr. sks. Wspię. i Psd.* (461).
3. *Zw. poz. i Wsiad 2 zamachami do siadu jnz.* (582); *Zw. nachw. i pochód wbk.* (578); *Zw. pion. ntć. post. wyjśc.* (566) i *Zw. podchw. i Wymyk* (565); *Sd. i przepłoty skośne w górę głową npd. i wdół nogami npd.* (561).
- 4.\* *Poskoki jnz.* (812); *Tł. zczp. i Psd.* (625). *Ppk. wspię. i Psd.* (615). Przyrząd: listwa ławeczki lub tram. Zabawa. *Piłka w kole; Bieg ze sztafetą, Czwórka fig.* 286. *Taczki fig.* 171.
5. *Unik RR. pd. pchanie w pd. parami fig.* 289, następnie *Skcz. Wpd. sks. post. wyjśc.* (649), na zmianę *Skcz. wpd. i Rzuty RR. w. bk. w.* (648). Rozkaz po zajęciu post. wyjśc.: **Rzut ramion wzyź, bok, zwyź — Raz! Dwa! Trzy! Cztery! Pięć! Zmiana!** i t. d. **Postawa! Spocznij!**
- 6.\* *Marsz i Bieg na dworze jak poprz.; Marsz z Skcz. N.* (842); *Marsz wtył ze zmianą nóg co 3-ci krok* (843).
7. *Zw. ntć. post. wyjśc.* (753). Przyrząd: przyścianek. Rozkaz: **Skłon wpd. i dół! Chwyć! W postawie wyjśc. — Stań! Wróć! Postawa! Spocznij!** *Sd. npt. rkr. i opd. wtł.* (705); *St. na rękach post. wyjśc.* (746) na zmianę z *Pp. pd. rkr. i Wzn. ręki npm.* (750) rytmicznie, później *klaskanie* (750 a).
8. *Sd. Spodem Skcz. NN. i Wymyk* (721); *Zw. opdn. spd. Pochód rąk* (550); *Zw. poz. i Wspinanie wzyź nogami wpd.* (575, lecz po poziomym przyrządzie); *Mała graniczna.* +
9. *Rkr. chwyt npm. w pół w jedną i drugą stronę,* (str. 354) przyg. do zapasów, na zmianę z *Zegarem*



(814) przy niskim tramie, następnie: *R. w. wpd. sks. skr. zmiana RR. zamachem* (798). Rozkaz: **Ramiona skurcz — Raz! L. (pr.) wypad wtył! Skręt w pr. (l.) — Raz! L. (pr.) ramię wzwyż, pr. (l.) ramię wdół — Dwa! Zmiana zamachem — Raz! Dwa!** poczem ćwiczymy to samo w drugą stronę; należy zwrócić uwagę, aby postawa wyjściowa nie ucierpiała wskutek złego położenia barków, lub zmienionego położenia innych części ciała. *Rzut laską* (816).

10. \* *Psd. ni. poskoki* (930); *Npt. wkr. rozbieg. przyg. do przerzutu.* (926); *Npt. wkr. rozbieg i przeskok zawrotny* (912) *Bokiem — Przeskok odwrotny z odbiciem nogą zewn.* (909); *Wkr. rozbieg Skok wolny* (886, 887).
11. \* *Wzn. RR. bk. w. wspię. i Psd.* (962); *RR. w. Skł. tł.* (947); *RR. w. rkr. Skr. npm.* (773).

### 16-ty program.

1. \* *Powt. poprz. i ćwicz. rzędowe.; Chw. bd. rkr. wspię. — i Psd.* (458); *Wspię i Rzut RR. pd. bk. i w.* (460); *RR. pd. opd. i Wymachy RR. w.* (638); *RR. w. rkr. Skł. bk. npm.* (774); *Wkr. wspię. zmiana nóg poskokiem* (930); *chw. bd. Psd. Wkr. sks.* (462).
2. *Npt. przyg. do odmyku* (898), następnie *Zmiana między Zw. opdnym i zw. łk.* (552); *Skcz. Wspa. łk. i Rzut RR. w.* (520); *Skł. nap. Skcz. N. npm.* (496).
3.  $\frac{1}{2}$  *Zw. łk. Skcz. RR. i Skr. gł.* (549); *Zw. poz. i wsiad 2 zamachami do Siadu jnż. i t. d.* (582); *Zw. nachw. i pochód w bk.* (578).
4. \* *Chw. bd. Skcz. N. zgięcie i Wyprost Stopy* (606); *Chód na czworakach po ławeczce lub i.* (626), następnie *Wkr. i marsz wzwyż i dół po skośnej listwie (strumieniem)* (622).

*Zabawa. Wyścig pilek; czwórka; WPsd. ciągnięcie wtył; Kogucik, fig. 293.*

5. *Skcz. Wpd. i Rzut RR. w. (648); RR. wspr. S. i Skł. pd. i dł. (651); Skcz. Unik. post. wyjśc. (655).*
- 6.\* *Marsz i Bieg jak poprz.; Marsz z zaznaczaniem (835); Marsz dostawny (830); RR. bk. dł. w. marsz wspię. — i Wzn. RR. w. (847).*
7. *Na czworakach — Poskoki obunóż (730); Pp. pd. i Zgięcie RR. (735) następnie Rozkroki (736); Pp. pd. łk. — i Pochód na rękach (749).*
8. *Zw. poz. i Wsiad 1. zamachem (583); Sd. i przepłyty pionowe strum. (560); Zw. nachw. Skcz. RR. (553); Rozkaz: **Skurcz — Raz!** i t. d.  $\frac{1}{2}$  zw. opdny — i Skcz. RR. (548).*
9. *Lunkentus (817), następnie Pp. bk. z chw. — i Wzn. N. (787) lub RR. w. zczp. — i Skł. w bk. (781); RR. w. rkr. Skr. rzutem (784); Zwroty.*
- 10.\* *Skok wolny w pd. przy pomocy RR. (879); Skok wolny w miejscu ze zwrotem o  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ . (879 e); Npt. wkr. rozbieg i Przeskok zawrotny (odwrotny) (915); Npt. wkr. rozb. przyg. do przerzutu (926); Wkr. rozb. skok wolny (886, 887).*
11. *Skcz. RR. (944); Skcz. RR. bk. (948); Skcz. RR. bk. Wkr. rzut RR. bk. ze zmianą nogi przez zakrok (959).*



**Przyrządy gimnastyczne** dla wiejskich, jakoteż dla miejskich szkół można urządzić w rozmaity sposób. Wszystko zależy od interesu dla wychowania ludu; w jednym wypadku jest to kwestja wydatków, lecz w innym jest to rzecz uboczna przy współdziałaniu nauczycieli i nauczycieli slöjdu.

W każdym wypadku wydatki na najważniejsze przyrządy powinny być umiarkowane, aby nie przekraczały budżetów rady szkolnej lub też czynników komunalnych. Dołączone poniżej uwagi podają sposób, w jaki najpotrzebniejsze przyrządy można przysporzyć. Wskazówki można z łatwością rozwinąć i uzupełnić.

Chętny a praktyczny nauczyciel może sobie urządzić przyrządy gimnastyczne mniej lub więcej przypadkowe w rozmaity sposób. W tym celu używa środków, które ma najbliżej pod ręką. Najtańsze przyrządy na boisku może każda szkoła w ten sposób urządzić, że kilka okrągłych słupków przymocujemy do pionowo wbitych w ziemię podpórek, po trzy na każdy słupek, jeden na wysokości 1 metra, a drugi na  $1\frac{1}{2}$  m ponad ziemią. Tych słupków można używać do wszelkiego rodzaju ćwiczeń w zwieszaniu, równoważnych i skoków, jakoteż do innych ćwiczeń. Bezwątpienia podczas przerw szkolnych będzie młodzież chętnie używała sobie na tych przyrządach, lecz nauczyciele muszą uważać na sposób używania. Oprócz tego przyrządu powinna być kładka lub pomost o długości ponad 3 m i zaopatrzona poprzeczną listwą w tym celu, aby oparta o wyższą podstawę nie ześlizgnęła się przy uży-

ciu. — Każde dziecko powinno posiadać własną tyczkę do skoku, piłkę i pliszkę (kołek) do zabawy. Wszystko bardzo łatwe do sporządzenia. — Przez to równocześnie z zabawami na boisku otrzymuje dziecko bardzo korzystne dla swego rozwoju zajęcie, jakoteż zaspakaja swą żądzę czynu.

Przyrządy, urządzone pod gołym niebem, nie będą długotrwałe, lecz o ile niema innego wyjścia, nie powinien nauczyciel ociążać się w zastosowaniu uwag, tutaj podanych.

Podobne stosunki nie mogą potrwać dłużej, zanim nowe plany dla budynków szkolnych nie zostaną ogłoszone. Prawdopodobnie przytem będą dołączone rysunki gimnastycznych przyrządów dla większego lub mniejszego budynku szkolnego. Z tego jasno wynika, że każda szkoła odnośnie do gimnastyki powinna być tak urządzona, aby cała młodzież przez dobre ćwiczenia mogła osiągnąć zupełne rozwinięcie sił, o ile zresztą stosunki na to pozwolą.

Podane poniżej plany przyrządów, jakie mogą być urządzone w obecnych wiejskich budynkach szkolnych, zawierają częściowo plany urządzenia sali szkolnej z pojedynczymi przyrządami oraz jak należy urządzić przyrządy na boisku lub niedaleko szkoły. Podane wskazówki pokrywają się w zupełności z uwagami poprzednio poruszonymi, ale z tego zgoła nie wynika, żeby w możliwie krótkim czasie wszystko dosłownie wykonać.

W sali szkolnej znajduje się *podwójny tram, przyścianek i dwie ławeczki*.

*R* podaje przyścianek w sali szkolnej na ścianie bez okien, *D*, *E* i *G* szczegóły przęsła przyścianka i poprzecznych desek, przyczem *E* wskazuje przęsła tuż ponad górną wolną przestrzenią przyścianka;

*B*, *B*<sub>2</sub> podwójny tram w szkolnej sali oraz w jaki sposób są zawieszane na swoich dwóch końcach;



*H B<sub>2</sub>* przekrój poprzeczny dolnego tramu, zaopatrzonego rowkiem, dla łatwiejszego oparcia dla małych rąk młodzieży; większy obwód podaje grubość środka tramu, a mniejszy (kropkowany) końców tramu, prostokąt samo zakończenie, które znajduje się w rynnie przy ścianie *k*;

*Tk* ciężar ołowiany w krytej rynnie wraz z linką stalową (*Tr*) i blokiem, do podnoszenia i opuszczania tramu; linki są przymocowane do ruchomych widełek, przyczepionych do końców tramu; takie urządzenie ułatwia używanie tramu; — jeśli się tramów nie używa, podciąga się je pod sufit, skąd dla użycia ściąga się przy pomocy długich, cienkich lin, umocowanych u końców tramu. Na każdy koniec tramu przypada jedna zatyczka *s* (boleć);

*BK* daje rysunek dwóch ławeczek, zaopatrzonych listwami dla ćwiczeń równoważnych w sali szkolnej;

*F—BK* przekrój poprzeczny ławeczki;

*kl* dwie cienkie przyczepki, umieszczone na obu końcach ławeczki, służą jako oparcie odwróconej ławeczki dla ćwiczeń równoważnych;

*rb* przekrój listwy, wpuszczonej w trzy podpórki ławeczki.

Wszystkie przyrządy dobrze i szczelnie sklejone i powerniksowane powinny się natrzeć oliwą.

*I* przyrządy gimnastyczne, umieszczone na dworze pod daszkiem, umieszczonym przy ścianie wolnej od okien.

Dach podtrzymują cztery słupy *1, 2, 3, 4*, które równocześnie służą jako oparcie dla trzech pojedynczych tramów.

Słupy również mogą służyć jako oparcie dla czterech podwójnych tramów, których drugi koniec ma oparcie w ścianie. Każdy tram musi mieć osobne kanały, którymi ma przebiegać. Na obu końcach tramu mają się znajdować zatyczki, na których spoczywa.

$R_2$  przyścianek wzdłuż całej ściany pod dachem.

$l$  wskazuje położenie liny od szczytu słupa wdół do podstawy kanału tramowego przy ścianie lub naodwrot; lina może również zwisać wolno łukiem.

Do tych przyrządów można dodać dwie kładki.

W ten sposób zrobione przyrządy są tanie i pojedyncze i w zupełności odpowiadają swemu przeznaczeniu. Tramy podciągać pod sufit, o ile nie są używane; szanować przyrządy, a wszelkie małe uszkodzenia natychmiast usuwać.



# Spis ćwiczeń gimnastycznych.

## Postawy.

338—346.

- Stanie zasadne i pochodzące z niego postawy stojące 347—389.  
Zwis i pochodzące z niego postawy 390—394.  
Siad i t. d. 395—402.  
Leżenie 403.  
Kłęk i t. d. 404—409.

## Ruchy.

### Odwodzące ruchy nóg.

411, 412, 454—480.

- Chw. bd. npt. zczp. opd. t. i psd. 474.  
Chw. bd. psd. — Wy (za-) krk. sks. 462.  
„Dwunastka“ 458.  
Kroki (krótkie) 456.  
1, 2 i 3 ćwic. szerm. 480.  
Przyg. do poskoków w psd. ni. 458.  
RR. p., N. p. i psd. 473.  
(RR. w.) Chód wspię. 457.  
RR. w. wspa. S. — Skł. w pd. i dół 479.  
RR. w., waga i psd. 472.  
RR. w. i unik 471.  
(RR. w.) bk. waga wsp. i psd. 470.  
Rkr. wsp. i psd. 459.  
Rkr. wsp. 455.  
St. bk. N. p. wsp. i psd. 469.  
St. npt. i napięcie łydki 475.  
St. npt. i Wznos palców i pięt 477.  
St. npt. Wzn. palc. npm. 478.

- Wspa. St. i napięcie łydki 476.  
Wspa. piętą wtył — chw. bd. Skcz. chw. krk. RR. w. i bk. 466.  
Wspa. piętą wtył i psd. 465.  
Wsp. 455.  
Wsp. i psd. 458.  
Wsp. (rkr.) psd. rozkład RR. 460.  
Wsp. (rkr.) psd. rzut RR. 460.  
Wsp. (rkr.) psd. rzut RR. w. 460.  
Wsp. (rkr.) psd. skr. gł. 460.  
Wsp. rkr. psd. kroki 460.  
Wpd. sks. wsp. i psd. 467.  
Wykr. sks. wsp. i psd. 461.  
Wykr. sks. wsp. 455.  
Wykr. wprz. wsp. 455.  
Wsp., skcz. i Rzuty RR. i Przy-siady 460.  
Zczp. wtył i psd. 464.  
Zkr. wsp. i psd. 463.  
Zmiana między psd. i psd. ni. 458.  
Zwarcie wsp. 455.  
Zwarcie wpd. wsp. i psd. 468.  
Zwarcie wykr. i wsp. 455.

### Skłony napięte.

413, 481—527.

- Chw. bd. (Skcz. RR. albo RR. w.) Skł. tuł. wtł. 515.  
Chw. krk. i Skł. nap. z żyw. ustal. 524.  
Kl. i Skł. nap. post. wyjśc. napięcie 509.  
Kl. Rkr. wspr. Skł. wtł. 487.  
Lż. Skł. nap. — Wzn. NN. 504.  
(Rkr.) Skł. nap. Skcz. RR. 513.  
(Rkr.) Skł. nap. i Pochód rąk 512.  
(Rkr.) Skł. nap. i wspięcie 490.

Rkr. Skł. nap. 489.  
 Rkr. Skł. nap. Pochód oburącz 514.  
 (Rkr.) Skł. nap. Pochód rąk 512, 514, 526.  
 (Rkr.) RR. w. łk. Skecz. i Rzut RR. 516.  
 (Rkr.) RR. w. Skł. tuł. wtl. 484, 515.  
 RR. w. łk. Skecz. i rzut RR. w. i bk. 485.  
 RR. w. Skł. nap. 481.  
 RR. w. łk. wspa. i rozkład RR. 521.  
 RR. w. łk. wspa. Skecz. i rzut RR. w. 487.  
 RR. w. wsp. psd. Skł. tuł. wtl. 509 a.  
 RR. w. wsp. Skł. tuł. wtl. 487.  
 RR. w. — Skł. wtl. 484, 515.  
 Sd. Skł. nap. 502.  
 Sd. Skł. nap. — Wzn. NN. 503.  
 Skecz. (Rkr.) łk. wspr. Rzut RR. w. 520. por. 678.  
 Skł. nap. wspięcia (żyw. ustal.) 522.  
 Skł. wtył w połączeniu ze Skrętem 514.  
 Skł. nap. skośny 508.  
 Skł. nap. sks. wspię. Skecz. i wznos NN. 508.  
 Skł. nap. Skecz. N. npm. (żyw. ustal.) 522.  
 Skł. nap. Nacisk N. (:) 495.  
 Skł. nap. i Wzn. N. 494.  
 Skł. nap. Wzn. N. i wspięcie 499.  
 Skł. nap. Nacisk kolana (:) 492.  
 Skł. nap. Skecz. RR. wspię. żyw. ust. 522.  
 Skł. nap. Skecz. N. 491.  
 Skł. nap. Skecz. N. i wspię. 497.  
 Skł. nap. Skecz. i wyprost. N. 493.  
 Skł. nap. post. wyjśc. Chw. bd. npm. 501.  
 Skł. nap. Wzn. N. npm. 496.  
 Skł. nap. Wzn. N. npm. żyw. ustal. 522.  
 Skł. nap. a. b. c. 511 i 511 a.  
 Skł. nap. Skecz. N. npm. 491.  
 Skł. nap. Skecz. N. npm. żyw. ust. 522.  
 Skł. nap. wspię. i Wzn. N. npm. 500.

Skł. nap. wspię. Skecz. N. npm. 498.  
 Skł. nap. zczp. i Skecz. RR. 507.  
 Skł. nap. zczp. i Wspięcie 506.  
 Skł. nap. z zczp. post. wyjśc. 505.  
 St. Skł. gł. tł. 515.  
 St. łk. poz. post. wyjśc. 512.  
 Wsp. krkiem i Skł. opd. wtl. 523.  
 Wykr. RR. w. łk. — Skecz. i rzut RR. 517.  
 Wykr. RR. w. łk. i rzuty RR. ze Zm. NN. 518.  
 Wykr. Sks. RR. w. łk. i rzuty RR. 486.  
 Wykr. Sks. RR. w. rzut RR. i Zm. NN. 519.  
 Wykr. Sks. RR. w. Skł. wtl. i pd. 486.  
 Zm. między RR. w. wsp. a RR. w. wsp. łk. 487.  
 Zm. między Skł. nap. a  $\frac{1}{2}$  zw. opd. npt. post. wyjśc. 510.

### Zwisy.

414—418, 528—588.

Lż. ppk. przd. łk. z chwytem rąk i Skecz. NN. 536.  
 Lż. ppk. przd. łk. z chw. rąk i Skr. gł. 536.  
 Pd. pd. — i Pochód w bk. (rzutami) 565.  
 $\frac{1}{2}$  zw. opd. spd. Pochód rąk 550.  
 $\frac{1}{2}$  zw. łk. Skecz. RR. 549.  
 $\frac{1}{2}$  zw. łk. (Skecz. RR.) pochód w bk. 551.  
 $\frac{1}{2}$  zw. łk. (Skr. gł.) post. wyjśc. 549.  
 $\frac{1}{2}$  zw. opd. Skecz. RR. 548.  
 $\frac{1}{2}$  zw. opd. i Wzn. N. npm. 547.  
 ( $\frac{1}{2}$ ) zw. podchw. Wymyk 565.  
 $\frac{1}{2}$  zw. npt. pwż. psd. ni. jnz. Skecz. RR. 540.  
 $\frac{1}{2}$  zw. npt. pwż. jnz. Pochód wbok 543.  
 $\frac{1}{2}$  zw. npt. pwż. psd. — Skecz. RR. 539.  
 $\frac{1}{2}$  zw. npt. pwż. psd. — Wpt. KK. 539.  
 $\frac{1}{2}$  zw. npt. pwż. i Zgięcie podudzi 538.



$\frac{1}{2}$  zw. npt. pwż. i pochód w bk. 541.  
 $\frac{1}{2}$  zw. npt. pwż. i Poskoki obunóż 542.  
 $\frac{1}{2}$  zw. npt. pwż. — Pochód rąk wdół 541.  
 Przyg. pierw. do wspinania pion. 568.  
 Przyg. drugie do wspin. pion. 569.  
 Przyg. trzecie do wspin. pion. 570.  
 Sd. i przeploty pion. 559.  
 Sd. i przeploty pion. strum. 560.  
 Sd. i przeploty wgóreę gł. npd. i wdół NN. npd. 561.  
 Sd. jnz. opadanie 584.  
 Sd. ppk. i opadanie 585.  
 Sd. i przeploty sks. wgóreę i dół głową npd. 562.  
 Sd. i przeploty w poz. NN. npd. 558.  
 Sd. i przeploty w poz. gł. npd. 557.  
 St. npt. Wstępów. pion. 556.  
 Wspin. w pion 571.  
 Wspin. w pion i c. d. 573.  
 Wspin. w pion wzwyż i Poch. rąk wdół 572.  
 Zapasy na luźnej linii 586.  
 Zm. między  $\frac{1}{2}$  zw. opdn. a  $\frac{1}{2}$  zw. łk. 552.  
 Zm. między zw. spd. a wspię. RR. w. 542.  
 Zw. dwuchw. 553.  
 Zw. dwuchw. i Skcz. RR. 553.  
 Zw. łk. 532.  
 Zw. nachw. Skcz. RR. 553.  
 Zw. NN. p. i rozkład NN. 567.  
 Zw. nachw. 553.  
 Zw. nachw. Skcz. RR. 553.  
 Zw. nachw. Zgięcie podudzi 537.  
 Zw. nachw. i pochód z obrot. w l. (pr.) 579.  
 Zw. nachw. i pochód w bk. 578.  
 Zw. nachw. i pochód rzutami w bk. 578.  
 Zw. nachw. Skcz. RR. i opust wdół 553.  
 Zw. nastoć 535.  
 Zw. opdn. 531.  
 Zw. poz. i wspin. wzwyż gł. napd. 575.

Zw. poz. i wsiad l. zamach. do sd. jnz. 583.  
 Zw. poz. i wsiad z zamach. do sd. jnz. 582.  
 Zw. pion. i pochód w pion rękami 580.  
 Zw. pion. ntć. — i Pochód rzutami (Poskoki RR.) 588.  
 Zw. poz. ntć. i wspinanie 576.  
 Zw. pion. ntć. post. wyjśc. 566.  
 Zw. pion. ntć. i schodzenie 587.  
 Zw. pion. ntć. — pochód obrot. 581.  
 Zw. pion. ntć. pochód obrot. z opust. NN. i Skcz. RR. 581.  
 Zw. rozkr. ntć. post. wyjśc. i poch. rąk. 588.  
 Zw. i skcz. NN. 530.  
 Zw. spd. 534.  
 Zw. spd. Przemach NN. 544.  
 Zw. spd. Rozkład NN. 554.  
 Zw. spd. i Pochód rąk 577.  
 Zw. spd. i Pochód rąk z przenosz. gł. npm. 577 a.  
 Zw. spd. i przyg. do pływ. NN. 555.  
 Zw. spd. Skcz. RR. 553.  
 Zw. spd. wspinanie w miejscu 574.  
 Zw. tyłem i Wzn. NN. i Skok wgłęb 545.  
 Zw. tł. skcz. NN. i wyprost NN. 564, 711.  
 Zw. tł. Skcz. NN. i wyprost NN. npm. 563.  
 Zw. w pion 533.  
 Zw. zasadny (nachw. podchw. spodem) 528.

### Ćwiczenia równoważne

419, 589—630.

Bieg wgóreę i dół po wąskiej pow. 623.  
 Chód na czworakach po listwie 626.  
 Chw. bd. i Skcz. N. npm. 598.  
 Chw. (Skcz. RR.) bd. kroczenie w pd. nazew. i tł. nazew. 604.  
 Krok przestawny z przenosem N. w bk. (tram) 618.  
 Marsz wspięty zwolna 600.

Marsz krok. dostaw. po tramie 618.  
 Npt. N. p. i wspię. 601.  
 Npt. wsp. Skcz. N. nrm. 597.  
 Npt. wsp. i Wysk. do St. ppk. 616.  
 Poskoki w St. jnz. 627.  
 Ppk. wsp. i poch. dost. w bk. 613.  
 Ppk. wsp. i poch. w bk. poskokami 614.  
 Przenos N. kolejno ponad złączone ręce 629.  
 Przejście z Sd. bk. do Wkr. post. wyjść. i powrót. 618.  
 Przesuwanie się w l. (pr.) z Sd. ppk. do Sd. bk. Podporu. i t. d. 619.  
 RR. b. (skcz.) psd. rzuty (pręż.) RR. 625.  
 RR. p. N. p. i ugin. kol. 621.  
 RR. w. waga uginanie kol. 621.  
 RR. w. Wkr. i wspię. 596.  
 (RR. w.) Ppk. psd. 615.  
 RR. w. wspię. Psd. i Skr. gł. 604.  
 RR. w. zwanie wkr. i wspię. 596.  
 Sd. bk. i Sd. ppk. i rzuty i rozkład RR. 620.  
 Sd. ppk. i przesuw. w bk. 620.  
 Sd. ppk. i przesuw. w bk. i odmyk w tł. 620.  
 Skcz. N. post. wyjść. 599.  
 Skcz. N. i wyprost. N. w pd. 609.  
 Skcz. N. i wyprost. N. w tł. 607.  
 Skcz. N. i Przenos kol. w bk. 610.  
 Skcz. N. wspię. i Skcz. N. nrm. 611.  
 Skcz. N. wspię. i Wzn. N. nrm. 611.  
 Skcz. N. wspię. i Wzn. N. nrm. (Skcz. chw. K. i RR. w.) 612.  
 Skcz. N. wspię. w połączeniu z ruch. RR. 612.  
 Skcz. N. i Zm. N. 599.  
 Skcz. N. i Zm. NN. 608.  
 Skcz. N. zgięcie i wyprost. Stopy 606.  
 Spotkanie dwóch na jednej listwie 630.  
 Tł. zczp. i Psd. 625.  
 Wejście na przyrząd w wysokości kolana 617.  
 Wkr. i Poch. wprz. z kl. jnz. 604.

Wkr. i Poch. pd. z przysiadem 602.  
 Wkr. i Poch. wzwyż i dół 622.  
 Wkr. i wejście wgóre i dół 624.  
 Wkr. (zkr.) wprost i Sks. (tł.) nazewn. i pd. nazewn. z wyprężeniem podbiciem 595.  
 Wspi. wkr. Poch. dost. w pd. (tł.) 602.  
 Wspi. wkr. Poch. dost. ze zm. N. 603.  
 Wspi. wkr. Poch. przestawny 603.  
 W St. jnz. chwycić ręką końce palc. podn. N. i t. d. 627.  
 Wymachy N. 628.  
 Wzn. N. w bk. 605.  
 Zapasy dwóch na jednej listwie 630.  
 Zm. m. Pp. pd., Sd. bk. i Sd. ppk. 618.  
 Zwrcie. wkr. ze zm. N. 603.

### Ćwiczenia karku, barków i grzbietu.

420, 631—691.

Chód chyłkiem 690.  
 Chw. bd. i opd. pd. 632.  
 Chw. bd. (RRw.) opd. — i Skr. tuł. nrm. 647.  
 Chw. bd. (Skcz.) i Wpd. 648.  
 Chw. bd. Unik — i opd. pd. 660.  
 Chw. bd. Waga — i opd. pd. 661.  
 Chw. bd. Wpd. — i opd. pd. 650.  
 Chw. bd. Wpd. sks. 649.  
 Chw. bd. skr. wpd. sks. i opd. pd. 659.  
 Kl. na czwor. — i Wzn. ręki nrm. 685.  
 Kl. rkr. opd. RR. pd. i Wymachy RR. 653.  
 Lż. pd. chw. bd. łk. — i Wytrzymanie 634.  
 Lż. pd. ppk. łk. (skcz). zczp. post. wyjść. 643.  
 Lż. pd. ppk. łk. zczp. Rzuty RR. w. (rozkl.) 645.  
 Lż. pd. ppk. (RR. w.) łk. zczp. Skł. w pd. i dł. 646.  
 Lż. pd. ppk. (skcz.) łk. zczp. Skr. gł. 644.



Lż. pd. ppk. lk. RR. w. i wytrzym. 642.  
 Npt. RR. w. Unik i Wzn. RR. 676.  
 Npt. RR. w. Unik — i Zgięcie kol. 671.  
 Npt. RR. w. skr. wpd. sks. i Wzn. RR. 675.  
 Npt. RR. w. skr. wpd. sks. i zgięcie kol. 670.  
 Npt. RR. w. wpd. i Wzn. RR. 674.  
 Npt. RR. w. wpd. i zgięcie kol. 669.  
 Npt. RR. w. Waga i Psd. 672.  
 Poch. Wypadami ze Zm. RR. zamach. 687.  
 R. pd. R. bk. opd. Rzuty RR. w. i bk. 640.  
 Rkr. opd. RR. w. i Skł. wdł. 637.  
 Rkr. RR. w. Skł. wpd. 636.  
 RR. p. i wymachy RR. 650.  
 RR. pd. rkr. opd. i wymachy RR. 638.  
 RR. bk. dł. w. (rkr.) i Przenos RR. 641.  
 RR. b. skcz. opd. Rzuty RR. 635.  
 RR. b. skcz. wpd. sks. skr. i Rzuty RR. i zm. N. wtył 679.  
 RR. b. (opd.) wpd. Skcz. RR. 654.  
 RR. w. wspr. S. opd. pd. Wymachy RR. wzwyż. 652.  
 RR. w. wspr. S. Rzut RR. w. 652.  
 RR. w. wspr. S. opd. pd. i dł. 651.  
 RR. w. wkr. Skł. w tł. z podn. N. 688.  
 RR. w. i RR. w. rkr. i opd. pd. 636.  
 RR. w. Waga, zczp. — i opd. pd. i Skł. dł. 665.  
 RR. w. Unik — i Opd. pd. i Skł. dł. 664.  
 RR. w. wpd. i rozkład. RR. 666.  
 RR. w. wpd. — i opd. pd. i Skł. dł. 662.  
 RR. w. wpd. sks. skr. — i opd. pd. i Skł. dł. 663.  
 RR. w. wpd. sks. skr. — i Rozkł. RR. 667.  
 R. w. i Zm. RR. zamachem 686.  
 Sd. rkr. i opd. pd. 632.  
 Skcz. opd. wspar. ud. — i Rzuty RR. b. i w. 650.

Skcz. Unik i Rzuty RR. 655.  
 Skcz. Opd. (rkr.) i ruchy pływ. RR. 639.  
 Skcz. Opd. (rkr.) i Rzuty RR. w. i bk. 639.  
 Skcz. (rkr.) wspa. lk. i Rzuty RR. w. 678.  
 Skcz. Kl. rkr. opd. Rzut RR. w. i pd. 653.  
 Skcz. wpd. Rzut. RR. w. 648.  
 Skcz. wpd. sks. skr. i Rzuty RR. w. 654.  
 Skcz. wpd. sks. skr. i Rzuty RR. bk. 654.  
 Skcz. wspr. piętą. Waga. Psd. 657.  
 Skcz. wspr. piętą Waga. Post. wyjsc. Rzuty RR. w. 657.  
 Skcz. Waga z zczp. i Rzuty RR. w. 656.  
 Waga 655.  
 Waga RR. w. Wzn. RR. 677.  
 Wpd. pd. i Rzuty RR. 680.  
 Wpd. pd. — i Wymachy RR. 682.  
 Wpd. tł. i Rzuty RR. 681.  
 Wpd. tł. — Wymachy RR. 683.  
 Zm. między RR. pd. a Skcz. 691.  
 Zm. między RR. w. waga a RR. w. wkr. 689.

### Ćwiczenia brzuszne.

421—425, 692—760.

Bieg na czworakach 751.  
 Chw. bd., zczp. K. — i Opd. tł. 720.  
 Dzwon 760.  
 Kl. jnz., chw. bd. — i Skł. tł. 717.  
 Kl. rkr. — i Opd. tł. 714.  
 Kl. rkr., Skcz. — i Opd. tł. 715.  
 Kl. rkr., Skcz., Opd. — i Rzuty RR. 716.  
 Kl. rkr., RR. w. — i Opd. tł. 715.  
 Lż. lk. RR. w. 706.  
 Lż. RR. w. — i Wzn. NN. 692.  
 Lż. tł. ppk. poz. z chwytem 754.  
 Na czworakach — chód 728.  
 Na czworakach — chód długimi krokami 733.  
 Na czworakach — mały skok pd. 727.  
 Na czworakach — pochód wtył 729.

Na czworakach — poskoki obunóż 730.  
 Na czworakach — rozkrok poskokiem 726.  
 Npt. jnz. — i Opd. tł. 718.  
 Npt. jnz., Opd. — i Zgięcie N. 722.  
 Npt. jnz., Skcz. — i Rzuty RR. w. 719.  
 Npt. Opd. tł., N. pd. — i Wzn. N. npm. 699.  
 Npt. — i Przyg. do Wymyku 756.  
 Npt. — i Wzn. N. npm. 698.  
 Odmyk 756.  
 Opd. — i Wzn. N. npm. 708.  
 Pęcak 760.  
 Pp. nstć. 744.  
 Pp. nstć. — i Pochód wbok. 745.  
 Pp. nstć. — i Psd. 745.  
 Pp. nstć. — i Zgięcie i Wyprost RR. 745.  
 Pp. nstć. — i Zwr. gł. 745.  
 Pp. poz. 741.  
 Pp. pd. 694.  
 Pp. pd. łk. 731.  
 Pp. pd. łk. — i Pochód na rękach pd. 749.  
 Pp. pd. — i Pochód bk. 740.  
 Pp. pd. i Pp. pd. rkr. — i Klaszkanie. 750 a.  
 Pp. pd. — i Poskoki pd. i tł. 743.  
 Pp. pd. — i Poskoki w miejscu 752.  
 Pp. pd. — i Poskoki w miejscu z kłaśnięciem 752.  
 Pp. pd. — i Przenos NN. pd. i tł. 695.  
 Pp. pd. — i Psd. i Psd. niski 743.  
 Pp. pd. — i Rkr. poskokiem 736.  
 Pp. pd., Rkr., R. w. — i Wzn. R. npm. 737.  
 Pp. pd., Rkr. — i Wzn. ręki i N. npm. 739.  
 Pp. pd. — i Wzn. N. npm. 738.  
 Pp. pd. — i Zgięcie i Wyprost RR. 735.  
 Pp. pd. — i Zwr. gł. 734.  
 Półzw. opd. — i Nacisk N. 707.  
 Półzw. opd. — i Wzn. N. npm. 707.  
 Półzw. tł. łk. 697.

Półzw. tł. (łk.) — i Skcz. N. npm. 700.  
 Półzw. tł. (łk.) — i Skcz. i Wyprost N. 701.  
 Półzw. tł. (łk.) — i Wzn. N. npm. 702.  
 Półzw. tł. — i Nacisk K. 703.  
 Sd. npt. — i Opd. tł. 693.  
 Sd. npt. — i Opd. tł. z chwytem 704.  
 Sd. npt. opd. — i Wzn. NN. 709.  
 Sd. npt. pł. (rkr.) — Opd. tł. 705.  
 Sd. npt. RR. w., Opd. — i Skcz. RR. z oporem 724.  
 Sd. npt., Skcz. (RR. w.) (Chw. R.) — i Opd. tł. 713.  
 Sd. powyż. wsp. — i Opd. tł. 720.  
 Sd. spodem, Skcz. NN. — i Wymyk 721.  
 Skoki zajęcze 751.  
 Skcz. N., zczp. — i Opd. tł. i Wzn. ze zgięciem i wyprostem K. npm. 723.  
 St. bk. — i Wymach N. pd. 755.  
 St. na czworakach 725.  
 St. na rękach 746, 747.  
 St. na rękach — i Przenos NN. wdół po przyrządzie 748.  
 St. na rękach — i Skr. gł. 748.  
 St. na rękach — i Zgięcie i Wyprost RR. 748.  
 St. łk. poz. 748.  
 Taczki 751.  
 Wyprost karku z oporem 741.  
 Wyścigi na czworakach 751.  
 Zczp., Opd. — i Zgięcie K. npm. 723.  
 Zm. między Pp. poz. a Pp. nstć. 744.  
 Zm. między Pp. pd. łk. a Pp. tł. 759.  
 Zm. między Pp., Skcz. NN. a Pp. pd. łk. 758.  
 Zm. między St. na czworakach a Pp. pd. 732.  
 Zw. nstć. 753.  
 Zw., NN. pd. — i Rozkł. NN. 712.  
 Zw. przewrotny 757.  
 Zw. tł. — i Skcz. NN. 710.  
 Zw. tł., Skcz. NN. — i Wyprost N. npm. 710.



Zw. tł., Skcz. NN. — i Wyprost  
NN. 711.

Zw. tł. — i Wzn. NN.

### Ćwiczenia naprzemianstronne.

429—430, 761—817.

Bieg skoczny 817.

Chorągiewka 791, 810.

Chw. bd. (chw. K.), Skr. — i Skł.  
tuł. i Opd. pd. 778.

Chw. bd. (chw. K.), Wpd. sks. —  
i Skr. tuł. 792.

Chw. bd. (RR. w.) (Rkr.) — i Skr.  
npm. 773.

Chw. bd. — i Skr. npm. ze Skr.  
gł. 773.

Chw. bd. — i Skr. bk. i Zwr. gł.  
765.

Kl. — i Skr. npm. 766.

Kołowanie 815.

Lż. bk. poz. z chwytem. 801.

Lż. pd. (chw. bd.) — i Skr. npm.  
794.

Lż. pd. RR. w. — i Skr. npm. 794.

Obrót pod tyczką 817.

Opd. bk. z chwytem (wkrzyż)  
789, 810.

Pp. bk. 786.

Pp. bk. poz. 790.

Pp. bk. poz. (R. w.) — i Wzn. N.  
790.

Pp. bk. poz. (R. w.) — i Wzn.  
N. dolnej 791.

Pp. bk., R. w. — i Wzn. N. 786.

Pp. bk. wolny 791, 810.

Pp. bk. z chwytem 788.

Pp. bk. z chwytem — i Wzn. N.  
787.

R. bk. — i Wymach N. bk. 811.

R. w. (RR. w.) Wkr. — i Skł. bk.  
768.

RR. w. Rkr., łk. — i Skr. npm.  
803.

RR. w. (Rkr.) Opd. pd. — i Skr.  
npm. 804, 817.

RR. w. (Rkr.) — i Skł. bk. npm.  
774.

RR. w. (Rkr.) — i Skr. rzutem 784.

RR. w., Rkr. Skr., łk. — i Rzuty  
RR. 805.

RR. w. (Rkr.) Skr. — i Skł. tł.  
i Opd. pd. 779.

RR. w., Rkr., Skr., Wspr. — i Skł.  
skośny tł. 809.

RR. w., Rkr. (Zwcie) — i Skł.  
bk. rzutem 785.

RR. w., Skcz. N., Wspr. — i Skł.  
bk. 780.

RR. w., Wspr. stopy — i Skł. bk.  
782.

RR. w., Wkr. sks., Skr. — i Rzuty  
RR. w. ze Skr. npm. i Zm. N.  
802.

RR. w., Wkr. sks., Skr., łk. —  
i Rzuty RR. ze Skr. npm. i Zm.  
N. 807.

RR. w., Wkr. sks., Skr. — i Skł.  
bk. 783, 800, 806.

RR. w. Wkr. sks., Skr. — i Skł.  
tł. i Opd. pd. 796.

RR. w., Wpd. sks. — i Skr. tuł.  
792.

RR. w., Wpd. sks., Skr. — i Skł.  
bk. 793.

R. w., Wpd. sks., Skr. — i Zm.  
położ. RR. 798.

R. w., Wpd. sks. — i Zm. położ.  
RR. ze Skr. 799.

RR. w., Zwcie, Skr. — i Rzuty  
RR. w. 777.

R. w., Zwcie, Wkr. — i Skł. bk.  
775.

Rkr. Chw. bd. — i Skr. tuł. 772.

Rkr., R. bk., R. pd. — i Skr. rzu-  
tem ze zwrotami ręki i ciosami.  
797.

Rzut laską i oszczepem 816.

Sd. — i Przeploty poziome na tra-  
mie podwójnym 813.

Sd. rkr., Chw. bd. — i Skr. npm.  
766.

Sd. rkr., Opd. pd. — i Rzuty RR.  
766.

Skcz. (Rkr.) Skr. — i Rzuty RR.  
w. 776.

Skcz. Wkr. sks., Skr., łk. — i Rzuty  
RR. w. 795.

Skcz., Wpd. sks., Skr. — i Skł.  
bk. 793.

St. bk. — i Przyg. do Kołowania  
771.

- Wspr. bk. RR. w. — i Opd. bk. ze Wzn. N. zewn. 771.  
 Wspr. bk. R. w., Wkr. — i Skł. bk. 769.  
 Wspr. bk., RR. w., Wkr. — i Skł. bk. 770.  
 Wspr. bk., Wkr. — i Skł. bk. 808.  
 Wpd. — i Zm. RR. zamachem 817.  
 Zczp. — i Skł. bk. 781.  
 Zegar 814.  
 Zwicie. R. w. — i Skł. bk. 767.  
 Zwicie. — i Skł. bk. 764.  
 Zwicie. — i Skr. bk. 765.

### Ćwiczenia chodu.

431—436, 818—859.

- Marsz dostawny 830.  
 M. krótkim krokiem 831.  
 M. npm. na piętach i palcach 837 a.  
 M. przysiadny 854.  
 M. wielkimi krokami 832.  
 M. (wspięty) 826.  
 M. wspięty ze Wzn. RR. 847.  
 M. wtył 839.  
 M. wtył ze Zm. N. co każdy lub co trzeci krok 843.  
 M. wypadami z Rzutem RR. bk. 851.  
 M. wypadami z Rzutem RR. w. 850.  
 M. wypadami z Wymachem RR. npm. 853.  
 M. wypadami z Wymachem i Rzutem RR. 855.  
 M. z dostawieniem N. w półzwrocie 836.  
 M. ze skrętami rzutem 856.  
 M. ze Skcz. N. npm. 842.  
 M. ze Skcz. i Wyprostem kolana 834.  
 M. ze wspięciem 829.  
 M. ze Zm. kroku co każdy lub co trzeci krok 838.  
 M. ze Zm. N. i podskokiem 841.  
 M. ze Zm. N. i Wzn. RR. przodem wwyż i Opustem bokiem wdół 849.  
 M. z podskokiem na każdej N. 840.  
 M. z pośrednim krokiem napiętowym i wspiętym 827.

- M. z pośrednim krokiem wspiętym 827.  
 M. z prężeniem stawu skokowego i uderzaniem o ziemię przedniej N. 844.  
 M. z rzutem RR. bk. 848.  
 M. z rzutem RR. w. 847.  
 M. z wymachem RR. npm. 846.  
 M. z wyprostem kolana i stawu skokowego przedniej N. 827.  
 M. z wyprostem przedniej i tylnej N. 833.  
 M. z wyprostem tylnej N. 826.  
 M. z Wzn. N. 842.  
 M. z uginaniem stopy 828.  
 M. z uginaniem stopy i Wspięciem 837.  
 M. z zaznaczaniem kroku 835.

Bieg 857, 858, 859.

### Skoki.

437—439, 860—933.

- Bieg pod wywijadło 930.  
 Bk. i Przesk. odwr. z odb. N. zewn. 909.  
 Bk., Zw. jednorącz, Pp. jednorącz — i Przesk. odwr. 911.  
 Marsz strachów 930.  
 Na czworakach — Przesk. obunóż 932.  
 Npt. (bk.) — i Przyg. do Sk. ze Zw. jednorącz i Pp. jednorącz 902.  
 Npt. (bk.) — i Wsiad rkr. 901.  
 Npt. — i Przerzut 927.  
 Odmyk 898.  
 Poskoki w miejscu 930.  
 Przenosy NN. 905.  
 Przerzut powyż. 927 a.  
 Przesk. przysiadny ponad ręce 931.  
 Przesk. zawr. 907.  
 Przyg. do poskoków w Psd. niskim 878.  
 Przyg. do Sk. miesz. 896.  
 Przyg. do Sk. woln. 878.  
 Sd. rkr. — i Nożyce 923.  
 Sd. rkr. — i Półnożyce 922.  
 Sk. mieszany 895.  
 Sk. odwrotny 908.



Sk. o tycze 933.  
 Sk. wdał (mierniczy). 889.  
 Sk. w głąb (ze St. powyż, Sd. powyż,  $\frac{1}{2}$  Zw., Zw. i Pp.) 890.  
 Sk. wolny przez lub na przyrząd. 892.  
 Sk. wolny w głąb obunóż 883.  
 Sk. wolny w głąb z rozbiegn. 884.  
 Sk. wolny (wprzód, wbok, wtył, z obrotami) 879.  
 Sk. wroni 930.  
 Sk. ze Zwisu 890, 929.  
 St. bk. — i Przyg. do Sk. mieszanego 897.  
 Taniec indyjski 931.  
 Taniec lapoński (prysiudy) 930.  
 Wsp. — i Skcz. N. wtył npm. 930.  
 Wsp. — i szybka Zm. N. ze Wzn. 930.  
 Wsp. — i Wzn. N. bk. npm. 930.  
 Wkr. — i Przyg. do Sk. mieszanego 900.  
 Wkr. — i Sk. wolny pd. z rozb. 881.  
 Wkr. — i Sk. wolny pd. z rozb. ze Zwrotem 882.  
 Wkr. — i Sk. wolny z rozb. wzwyż, wdał i wgłąb 886.  
 Wkr. npt. rozb. i Przemach zawrotny 916.  
 Wkr. npt. rozb. — i Przerzut 928.  
 Wkr. npt. rozb. — i Przesk. odwr. 913.  
 Wkr. npt. rozb. — Przesk. ponad przyrząd 924.  
 Wkr. npt. rozb. — i Przesk. przysiadny 925.  
 Wkr. npt. rozb. — i Przesk. rkr. 918.  
 Wkr. npt. rozb. — i Przesk. zawr. 912, 914, 915, 920.  
 Wkr. npt. rozb. — i Przyg. do Przerzutu 926.  
 Wkr. npt. rozb. — i Sd. rkr. do siodła 924.  
 Wkr. npt. rozb. — i Sk. do Sd. rkr. 917.  
 Wkr. npt. rozb. — i Sk. do St. w siodle 921.  
 Wkr. npt. rozb. — Sk. odwr. w siodło 919.

Wkr. rozb. — i Przesk. odwr. z odb. N. zewn. 910.  
 Wkr. rozb. — i Przesk. przysiadny 904.  
 Wkr. rozb. — i Wsiad 903.  
 Wkr. rozb. — i Wysk. rkr. 906.  
 Wyskok obunóż na przyścianek 931.  
 Zmiana między Rkr. a Wsp. 930.  
 Zm. N. we Wsp. wkr. 930.

### Ćwiczenia oddechowe.

440—445, 934—977.

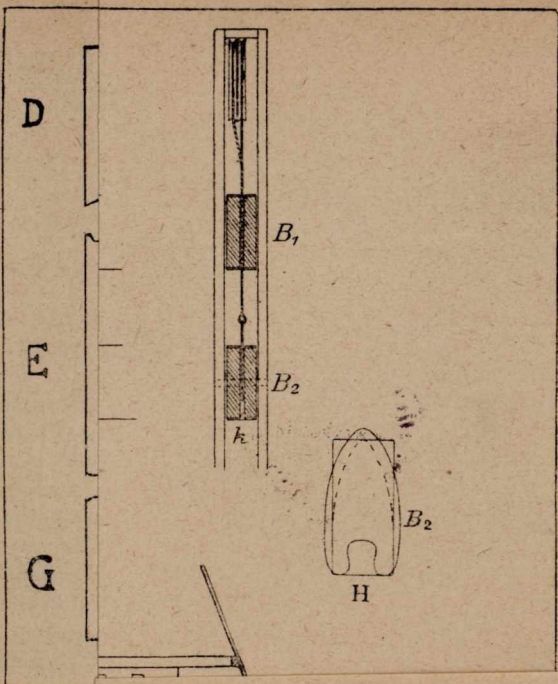
Jednonóż npt., RR. w., Opd. tł. — i Krażenie RR. 976.  
 Jednonóż npt., RR. w., Opd. tł. — i Rozkł. RR. 976.  
 Jednonóż npt., Skcz., Opd. tł. — i Rzut i Skcz. RR. 976.  
 Kołowanie RR. 950.  
 Kołowanie RR. ze Skł. tuł. 971.  
 Marsz wypadami i Rzut RR. bk. 969.  
 RR. bk. dłonie w. — i Wzn. RR. w. 957.  
 RR. bk. łk. — i Krażenie RR. 964.  
 RR. bk. (rkr.) Wsp. — i Wzn. RR. 963.  
 RR. bk., Skr., Wpd. sks. — i Wzn. RR. 968.  
 RR. bk., Wkr. — i Rzut RR. bk. ze Zm. N. przez zakrok 959.  
 RR. bk., Wpd. — i Rozkł. RR. 965.  
 RR. bk. w. z chwytem — i Napięcie piersi 951.  
 RR. w. łk. — i Skł. pd. i wdół 952.  
 RR. w., Sd. npt., Opd. tł. — i Krażenie RR. 976.  
 RR. w., Sd. npt., Opd. tł. — i Rozkł. RR. 976.  
 RR. w., Rkr. — i Skr. tuł. npm. 977.  
 RR. w., Rkr., Wspr., łk. — i Rzuty RR. w. 973.  
 (RR. w.) Skcz. Rkr., Wspr., łk. (psd.) — i Rzuty RR. 974.  
 Skł. gł. wtył 946.  
 Skł. napięty — i Wspięcie i Opust pięć 972.

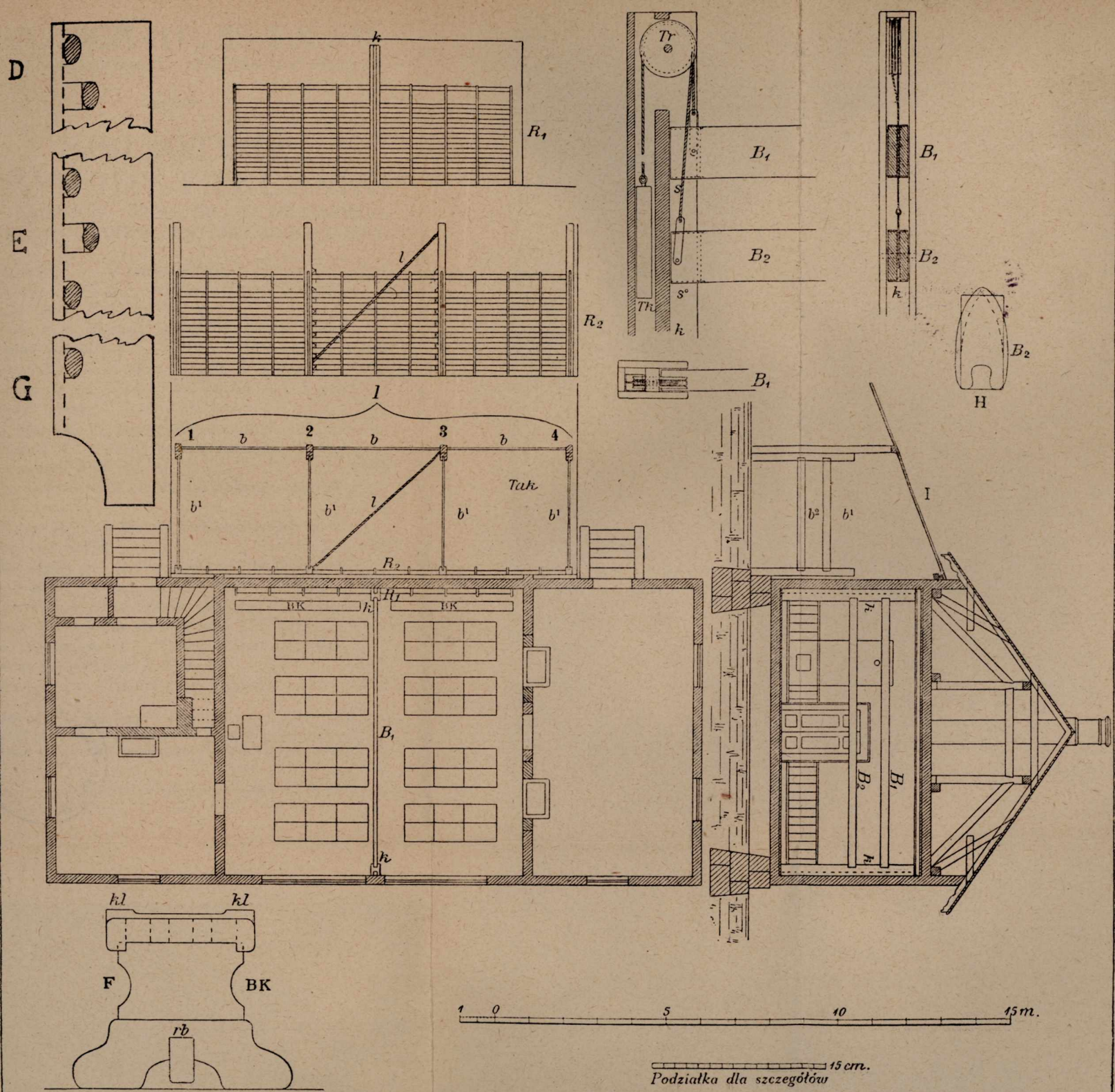
Skł. wtył (RR. w., Chw. bd.) 947.  
 Skcz. RR. 944.  
 Skcz. RR. bk. 948.  
 Skcz. RR. bk. — i Rzuty RR. bk.  
 949.  
 Skcz. RR. bk., łk. — i Rzuty RR.  
 bk. 954.  
 Skcz. RR. bk., łk., Wkr. — i Rzuty  
 RR. bk. ze Zm. N. przez za-  
 krok 960.  
 Skcz. RR. bk. Marsz — i Rzuty  
 RR. bk. 970.  
 Skcz. RR. bk., Rkr. — i Skr. tuł.  
 z Rzutem RR. bk. 961.

Skcz. RR. bk., Skr., Wpd. sks. —  
 i Rzuty RR. bk. 967.  
 Skcz. RR. bk., Wpd. — Rzuty RR.  
 bk. 966.  
 Skcz., Sd. npt. Opd. tł. — i Rzuty  
 i Skcz. RR. 975.  
 Wkr. sks. i Zakr. sks. 971.  
 Wzn. RR. bk. i opust wdół  
 943.  
 Wzn. RR. bokiem wzwyż i Opust  
 bokiem wdół 955.  
 Wzn. RR. ze Wspięciem i Przy-  
 siadem 962.  
 Zwroty dłoni 945.









1 0 5 10 15m.

15cm.  
Podziałka dla szczegółów





# KSIĄŻNICA-ATLAS T.N.S.W.

LWÓW, UL. CZARNIECKIEGO 12. — WARSZAWA, NOWY ŚWIAT L. 59.

poleca :

## BIBLIOTEKĘ PRZYRODY I TECHNIKI

POD REDAKCJĄ PROF. DR. B. FULIŃSKIEGO,  
LWÓW, NABIELAKA 22, INSTYTUT ZOOLOGICZNY.

1. *Malarski T.* — O radjotelegrafji. Z 49 ryc. . . . . 1'—
2. *Krzemieniewski S.* — Ochrona przyrody ojczystej.  
Z 11 ryc. . . . . 0'40
3. *Fuchs Z.* — Budowa materji w świetle badań  
nowoczesnych . . . . . 0'50
4. *Łomnicki J.* — Z życia mrówek. Z 12 ryc. . . . . 0'40
5. *Pawłowski S., Jakubski A. i Fischer A.* — Z pol-  
skiego brzegu. Z 27 ryc. i 4. tabl. . . . . 1'50
6. *Friedberg W.* — Z zagadnień paleontologii. Z 15 ryc. 1'—
7. *Malarski T.* — Prądy termoelektronowe. (Lampy  
katodowe). Z 43 ryc. . . . . 1'50
8. *Bykowski L.* — Matematyczne podstawy biologji.  
Z 38 ryc. . . . . 1'—
9. *Wiśniewski T.* — Metody i zadania współczesnej  
socjologii roślin . . . . . 0'60
10. *Dembowski J.* — Naśladowanie zjawisk życiowych  
jako metoda biologiczna. Z 8 ryc. . . . . 1'50
11. *Demel K.* — Ryby Bałtyku polskiego. Z 37 ryc. 1'20
12. *Simm K.* — Gąbki słodkowodne. Z 19 ryc. . . . . 0'80
13. *Krzemieniewska H.* — Udział bakteryj w obiegu  
azotu w przyrodzie. Z 5 ryc. . . . . 0'80
14. *Malsburg K.* — Szkice zootechniczne . . . . . 2'10

Dla abonentów „Przyrody i Techniki“ 20% opustu przy każ-  
dym pojedynczym zeszytcie przez administrację czasopisma.  
Dla nieabonentów 15% opustu przy każdorazowym komplecie.



# KSIĄŻNICA-ATLAS T.N.S.W.

LWÓW, UL. CZARNIECKIEGO 12. — WARSZAWA, NOWY ŚWIAT L. 59.

poleca:

## BIBLIOTECZKĘ HIGJENICZNĄ

WYDAWNICTWO POLSKIEGO TOW. HIGJENICZNEGO WE LWOWIE

Pod redakcją: PROF. DR. W. NOWICKIEGO (red. naczej),  
DR. J. OPIEŃSKIEGO I DOC. DR. A. SABATOWSKIEGO.

Dotychczas ukazały się następujące zeszyty:

1. *Doc. Dr. Sabatowski A.* — O gruźlicy . . . . . 1'20
2. *Dr. Łuczyński W.* — Czy i jak można zapobiec chorobie serca . . . . . 2'40
3. *Dr. Krzemicki L.* — O chorobach wenerycznych i higjenu życia płciowego . . . . . 1'50
4. *Prof. Dr. Niemczycki St.* — Higjena mleka . . . . . 1'50
5. *Prof. Dr. Lenartowicz J.* — Higjena skóry i włosów 3'—
6. *Prof. Dr. Nowicki W.* — O chorobach zakaźnych 2'—
7. *Dr. Hilarowicz.* — Pierwsza pomoc w nagłych wyp. 2'40
8. *Doc. Dr. Progulski St.* — Higjena niemowląt . . . 1'80
9. *Doc. Dr. Koskowski W.* — O nikotynie i paleniu tytoniu . . . . . 1'20

*St. Kopczyński*

## SZKICE HIGJENICZNO-WYCHOWAWCZE

T. II. Str. 176. Zł. 2'30.

Treść: Przedmowa. 1. Cele i zadania higjenu szkolnej. 2. Budownictwo szkolne. 3. Szkoła jako czynnik wychowania fizycznego. 4. Wychowanie cielesne w szkole powsz. 5. Nerwowość u dzieci. 6. W sprawie teatru dla dzieci. 7. Po latach sześciu czy siedmiu? 8. Wiek przejściowy czyli t. zw. okres dojrzewania młodzieży szkolnej. 9. W sprawie egzaminów. 10. Egzaminatory maturalne. 11. Potrzeba reformy kalendarza szkolnego na uniwersytetach. 12. Co mówią cyfry w sprawie przeciążenia młodzieży w szkołach. 13. Przyczynek do badań psychologicznych nad młodzieżą szkolną. 14. Ocena programu ministerjalnego szkoły średniej ze stanowiska higienicznego. 15. Lekarz szkolny jako doradca przy wyborze zawodu. 16. Wybór zawodu. 17. Zawód nauczycielski a zdrowie. 18. Podręczniki szkolne. 19. Tematy higieniczne w podręcznikach szkolnych. 20. Alkohol w wychowaniu dzieci i młodzieży. 21. Wrażenia z wizytacji szkół w Rzymie i Wiedniu. 22. Praca umysłowa a zawód lekarski. 23. Dbajmy o sen.

# KSIĄŻNICA-ATLAS T.N.S.W.

LWÓW, UL. CZARNIECKIEGO 12. — WARSZAWA, NOWY ŚWIAT L. 59.

poleca:

*S. Sedlaczek*

## ORGANIZACJA HARCERSTWA POLSKIEGO

Str. 24. — Zł. 0·40.

Przedstawia ustrój harcerstwa na podstawie zarządzeń Ministerstwa W. R. i O. P., oraz statutów i regulaminów Związku Harcerstwa Polskiego.

*E. Piasecki i M. Schreiber*

## HARCE MŁODZIEŻY POLSKIEJ

Wydanie III.

Str. XVI + 468. — Zł. 3·75.

Treść: I. Harce. 1. Harcerze w wojnie i pokoju. 2. Zakres wiadomości harcerza. 3. Zrzeszenie harcerzy. 4. Prawo harcerskie. II. Harcerz w polu. 5. Życie pod gołym niebem. 6. Sygnały i rozkazy. III. Harcerz w obozie. 7. Pionierka. 8. Oboźnictwo. 9. Kuchnia polowa. IV. Tropienie. 10. Spozstrzeganie śladów. 11. Tropę. 12. Odczytywanie „znaków“ czyli wnioskowanie. V. Myśliwstwo harcerza. 13. Podchodzenie. 14. Zwierzęta. 15. Rośliny. VI. Zdrowie harcerza. 16. Jak nabrać siły. 17. Ochrona zdrowia. 18. Zapobieganie chorobom. VII. Rycerskość. 19. Pomagaj bliźnim. 20. Panowanie nad sobą. 21. Doskonalenie się. VIII. Ocalenie życia. 22. Ratownictwo. 23. Pierwsza pomoc. IX. Miłość Ojczyzny. 24. Poznaj Polskę i ucz się jej służyć. 25. Obywatelstwo. X. Uwagi dla harcmistrzów. Dodatek: Harce dziewcząt. Wilczęta. Starsi harcerze. Polskie piśmiennictwo harcowe. Organizacja harcerstwa polskiego.



**KOLEKCJA  
SWF UJ**

**4433**

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



**1800062611**