

Vl 306284  
XX 003727740

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800061812

47205

Związek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

---

# DRAŻEK.

Systematyczne zestawienie ćwiczeń

UŁOŻYŁ

EDMUND CENAR.

**Wydanie II. poprawione.**



LWÓW.

Nakładem Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

Skład komisowy w księgarni Gubrynowieza i Sehmidta.

1909.

Instytut polskiej filozofii i nauk społecznych



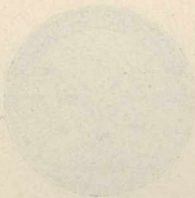
4394

Systematyczne zestawienie ćwiczeń

EDMUND CERNI

Wydawnictwo Instytutu

Instytut polskiej filozofii i nauk społecznych



Instytut polskiej filozofii i nauk społecznych

Instytut polskiej filozofii i nauk społecznych

Instytut polskiej filozofii i nauk społecznych

1. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego 1. 4.

496.413/414.01 (2)



## Zwieszenia i zmiany.

### 1.

*(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).*

1. Zw. nach. o ram. prostych — w zw. zwrot w lewo i prawo.
2. Zw. o ram. ugięt. podchw. — nogi rozkraczać i krzyżować.
3. Zw. skrzyżne nach. — zw. rozpięte na przemianącz.
4. Zw. poprzek o ram. prost. — zw. poprzek o ram. ugiętych.
5. Zw. nach. — w zw. podchwyt. — naprzem. i równorącz.
6. Zw. podchw. obróconym — zw. podchw. zwykł. naprzem.
7. Zw. na pr. przedram. i lewej dłoni — zw. na l. przedram. i pr. dłoni (równorącz).
8. Zw. tyłem na obu przedram. — uchwyt za stopy.

### 2.

1. Zw. nachw. na przegubach garstkowych — zw. o ram. ugięt.
2. Zw. o ram. ugiętych nach. — zw. na obu przedram. równorącz.
3. Zw. spojone nach. — zw. rozpięte nachw. równorącz.
4. Zw. nachw. o ram. prostych — zw. tyłem.
5. Zw. na obu podudach — wykręt do zwiesz. rozpiętego podchw. obróconym.
6. Zw. na prawem podudziu — zw. na lewym podudziu.
7. Zw. tyłem nachw. spojony — zw. tyłem o ram. ugiętych.

### 3.

1. Zw. na pr. (l) ręce, drugą uchwyt za przegub garstkowy — zm. do zw. o ram. ugięt.



2. Zw. o ram. ugiętych, ręka na ręce (pr. na lewej) — zm. lewa na prawej.
3. Zw. na pr. ręce, druga uchwyt za przegub garstkowy — zw. na lewej ręce.
4. Zw. na pr. przedram. — zw. na lewym przedramieniu.
5. Zw. na pr. podudziu i l. podbiciu — zw. na l. podudziu i pr. podbiciu.
6. Zw. na pr. podudziu, lewa stopa wspiera o drążek ze spódu — zw. na drugiej nodze.
7. Zw. podchw. praworącz, ram. ugięte — zw. podchw. leworącz, ram. ugięte.

## 4.

1. Zw. nachw. praworącz. lewą uchwyt za nogi (pod uda lub stopy w tyle) — zw. na drugą rękę.
2. Zw. tyłem na pr. przedram. i l. dłoni — zw. tyłem na drugim przedram. i dłoni.
3. Zw. na pr. podudziu (wewn. ram.) — zw. na drugim podudziu (wewn.).
4. Zw. na pr. podudziu (zewn. ram.) — zw. na drugim podudziu (zewn.).
5. Zw. na obu podudach (wewn.). — zw. na obu podudach rozkroczenie.
6. Zw. na obu podudach zewn. ram. na pr. — przenieść nogi zewn. na lewo.
7. Zw. poprzek na pr. podudziu i pr. przedram. — zm. na drugie podudzie i ramię.
8. Zw. poprzek oburącz na obu (jednem różnoim.) podudach z lewej strony drążka — zm. nóg na prawą str. dr.

## 5.

*(Drążek w wysokości piersi).*

1. Gniazdo (nogi wewn. ram.) — gniazdo (nogi rozkroczenie).
2. Gniazdo (nogi zewn. ram. w prawo) — gniazdo (nogi zewn. ram. na lewo).

3. Gniazdo jednonóż lewą — gniazdo jednonóż prawą.
4. Zw. poprzek leżąc przodem — zw. poprzek leżąc łukiem (obrotem).
5. Zw. poprzek leżąc tyłem — zw. poprzek leżąc tyłem jednorącz, jednonóż (różnoimiennie).
6. Zw. leżąc bokiem na pr. ręce i obu stopach — zm. na drugą stronę
7. Zw. łukiem leworącz obunóż — zmiana ręki.
8. Zw. łukiem leworącz, pr. ram. w zw. tyłem — zm. ram.

## 6.

*(Drażek powyżej bioder).*

1. Zw. postawne przodem nachw. — zw. przewrotne przodem.
2. Zw. postawne łukiem nachw. — zw. przewrotne tyłem skulone nachw.
3. Zw. postawne łukiem pr. rącz nachw. — zw. przewrotne łukiem oburącz nachw.
4. Zw. postawne pr. (l) rącz nachw. przodem — zw. przewr. łukiem nach. oburącz.
5. Zw. postawne tyłem zw. przewrotne okraciem pobok.
6. Zw. postawne łukiem na przedram. — zw. przewrotne rozkroczone skulone tyłem nachwyt.
7. Zw. postawne poprzek przodem — zw. przewrotne poprzek rozkroczone skulone.
8. Zw. postawne poprzek łukiem — zw. przewrotne poprzek rozkroczone łukiem.
9. Zw. postawne poprzek tyłem — zw. przewrotne poprzek rozkroczone łukiem, nogi wewnątrz rąk.

**Podpory i zmiany.**

## 1.

*(Drażek w wysokości piersi).*

Z miejsca:

1. Wyskok do podporu nachw. — zm. w podchw. naprzem.

2. Wyskok do podporu podchw. — zm. w nach. oburącz.  
Z rozbiegu — odbicie obunóż:
3. Wyskok do podporu nachwyt.  
Drażek wyżej o jeden stopień; powtórzyć 1. 2. 3.  
— poczem znów wyżej o jeden stopień — powtórzyć  
1. 2. 3 i t. d.

## 2.

1. Podpór o ram. prostych spojony nachw. — podp.  
rozpięty (naprzem. — równorącz).
2. Podp. o ram. prostych nachw. — podp na pr. (l)  
przedram. i lewej (pr. dłoni).
3. Podp. o ram. prost. nachw. — podp. na obu przedram.
4. Podp. o ram. prostych nachw. — podp. praworącz (l)  
ugięty — lewa (pr.) dłoń na drażku.
5. Podp. o ram. prost. nachw. — podp. o ram. ugiętych.
6. Podp. skrzyżny w l. — podp. skrzyż. w pr. naprze-  
mianrącz.
7. Podp. praworącz — podp. l. rącz (wolne ramię wprzód).
8. Podp. praworącz ugięty — podp. leworącz ugięty  
(wolne ramię w dół).

## 3.

1. Podp. tyłem nachw. — podp. tyłem o ram. ugiętych.
2. Podp. tyłem podchw. — podp. tyłem o ram. ugiętych.
3. Podp. tył. nachw. praworącz — podp. tył. nachw.  
leworącz.
4. Podp. ugięty tyłem praworącz podchw., lewe ram.  
wypreż, dłoń na drażku — podp. leworącz podchw.  
pr. ram. wypreż dłoń na drażku.
5. Podp. równoważny pobok, nogi rozkrocznie — lewa  
(pr.) ręka przechwytytuje zewnątrz.
6. Podp. równoważny poprzek — podp. leżąc przodem  
oburącz jednonóż.
7. Podp. leżąc bokiem leworącz — podp. leżąc bokiem  
praworącz.
8. Podp. leżąc poprzek leworącz, pr. nóż podp. leżąc  
poprzek pr. rącz — lewonóż.



## Siady i zmiany.

*(Drażek w wysokości piersi).*

1. Z podp. przodem — obrót do siadu spojonego poprzek.
2. Z siadu spoj. poprzek w pr. (l.), ręce w tyle uchwyt za drażek — przesiad l. (pr.) nogą do siadu rozkr. poprzek.
3. To samo bez chwytu — ramiona w bok.
4. Z siadu spojonego poprzek w prawo — przesiad w lewo naprzemian nóż — chwyt w tyle za drażek.
5. To samo bez chwytu — ramiona w bok.
6. „ „ obunóż równocześnie z chwytem.
7. „ „ „ „ bez chwytu.
8. Z siadu poprzek spojonego w prawo — obrót (bez chwyt) — do siadu pobok (poprzek w lewo).
9. Z siadu rozkroczn. poprzek — obrót (nożyce odwrotne bez chwytu) do siadu rozkroczn. poprzek — (ram. wprzód, rzucić się wprzód).
10. Z siadu spojonego poprzek — obrót (nożyce zawrotne bez chwytu) do siadu rozkrocznego — (ram. wprzód nacylić wprzód).
11. Z siadu pobok — siad turecki.
12. W siadzie poprzek — poskok wprzód.  
Po każdym ćwiczeniu obrót do siadu pobok i zeskok wolny (bez uchwytu za drażek) wprzód.

---

## Pochody — poskoki.

1.

*(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).*

1. Pochód w zw. pobok nachw. (podchw.).
2. Poskok w zw. pobok nachw. (podchw.).
3. Pochód w zw. poprzek wprzód (wstecz).
4. Poskok w zw. poprzek wprzód (wstecz).
5. Pochód w podporze pobok.
6. Poskok w podporze pobok.

7. Pochód w podporze poprzek w przód (wstecz).
8. Poskok i pochód naprzemian w zw. pobok, ram. ugięte.

## 2.

1. Pochód w zw. na pr. (l.) podudziu i obu rękach.
2. Pochód w zw. na obu podudziach i obu rękach.
3. Pochód w zw. jednorącz nogi rozkroczenie na podudziach.
4. Pochód w zw. jednorącz i pr. (l.) podudziu.
5. Pochód w podporze pobok okraciem.
6. Pochód w zw. przewrotnem tyłem skulonem.
7. Pochód w zw. przewrotnem okraciem.
8. Pochód w podp. przodem jednorącz ugiętem -- drugie ram. podchw. w zw.

## 3.

1. Pochód w zw. przewrotnem skulonem przodem.
2. Poskok w zw. jednorącz (drugą ręką uchwyt za przegub garstkowy).
3. Pochód w podp. przodem o ram. ugiętych.
4. Pochód w zw. przewrotem poprzek (nogi rozkroczenie).
5. Pochód w podp. tyłem jednorącz ugięty, druga w zw. tyłem.

---

## Wywijanie.

## 1.

*(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).*

1. Wywijanie w zw. na pr. (l.) przedram. l. (pr.) ręką nachw.
2. Wywijanie w zw. na obu przedram.
3. Wywijanie w zw. nachwytem o ram. prostych.
4. Wywijanie w zw. podchw. o ram. ugiętych.
5. Wywijanie w zw. tyłem na przedramionach.
6. Wywijanie w zw. nachw. o ram. prost. i pr. (l.) podudziu.
7. Wywijanie w podp. przodem pobok.

## 2.

(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).

Z naskoku:

1. Podmykiem zamach — tylnym zamachu zeskok.
2. " " — za 2-gim zam. zeskok wstecz.
3. " " — zeskok w przednim zamachu.
4. " " — ręce spoj., w tylnym zam. zeskok.
5. " " — ręce podch., w tyl. " "
6. " " — ręce skrzyż., " " "

Ze zwieszenia:

7. Podmykiem zamach — w tyle zeskok.
8. " " — w przednim zamachu zeskok.

## 3.

1. Wywijanie w zw. podchw. obróconym w przednim (tylnym — przednim i tylnym) zamachu rozkrok.
2. Wywijanie w zw. nachw. — w przednim (tylnym — przed. i tyl.) zamachu skurcz i rzut nóg.
3. Wywijanie w zw. o ram. prost. i obu podudach wewn. (zewn.) rąk.
4. Wywijanie w zw. jednorącz i jednonóż na podudziu pobok.
5. Wywijanie w zw. jednorącz i jednonóż na podudziu poprzek.
6. Wywijanie w zw. jednorącz i na obu podudach — nogi rozkrocznie.
7. Wywijanie w zw. na obu podudach.
8. Wywijanie w zw. jednorącz na jednym podudziu i podbiciu.

## 4.

1. Wywijanie wymuszone w zw. nachw. o ram. prostych.
2. Wywijanie w bok wymusz. w zw. poprzek o ram. prost.
3. Wywijanie w zw. nachw. o ram. prostych, w tylnym zamachu podrywać ręce naprzemian (oburącz).
4. Wywijanie w zw. nach. o ram. prostych, w tylnym zamachu uderzać dłonią w pierś naprzemianrącz.



5. Wywijanie w zw. nachw. o ram. prost., w tylnym zamachu klasnąć w dłonie.
6. Wywijanie w zw. nachw. o ram. prost., w tylnym zam. uderzać dłonią w udo naprzemianrącz (równorącz).
7. Wywijanie w zw. tyłem na ram. rozpiętych.
8. Wywijanie w podp. tyłem o ram. ugiętych.

## 5.

1. Wywijanie w zw. na pr. (l.) przedram.
2. Wywij. w zw. jednorącz, drugą ręką za przegub (na biodr.).
3. Wywijanie w zw. skrzyżnem.
4. Wywijanie w zw. przewrotnem tyłem skulonem.
5. Wywijanie w podporze jednorącz ugiętem wolnem.
6. Wywij. w podp. jednorącz tyłem — druga dłoń na drażku.
7. Wywijanie podmykiem.

---

**O b r o t y.**

## 1.

*(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).*

(Po obrocie zawsze nawrót do zw. (podp.) pierwotnego).

1. Zw. nachw. —  $\frac{1}{2}$  obrotu w przód (wstecz) w lewo (pr. do dwójchwytu lub nachw.
2. Zw. podchw. —  $\frac{1}{2}$  ( $\frac{4}{4}$ ) obrotu wstecz w lewo (pr.) do nachw.
3. Zw. podchw. obróconym — cały obrót w lewo (pr.) do podchwytu obróconego.
4. Zw. o ram. ugiętych nachw. —  $\frac{1}{2}$  obrotu w przód w l. (pr.) do zw. dwójchw. o ram. ugiętych.
5. Zw. o ram. ugiętych podchw. — ( $\frac{1}{2}$   $\frac{4}{4}$ ) obrotu wstecz w l. (pr.) do zw. nachw. o ram. ugiętych.
6. Zw. na lewem (pr.) przedram. i pr. (l.) dłoni nachw. —  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód w prawo (l.) do zw. na lewem (pr.) przedram. i dłoni.

7. Zw. na l. (pr.) przedr. i pr. (l.) dłoni podchw. —  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz w l. (pr. do zw. na l. (pr.) przedram. i dłoni.
8. Zw. na l. (pr.) przedr. —  $\frac{1}{2}$  obr. do zw. na pr. (l.) przedr.

## 2.

1. Zw. nachw. —  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz w l. (pr.) do nachw.
2. Zw. na pr. (l.) podudziu i obu dłoniach —  $\frac{1}{2}$  obr. do zw. na l. (pr.) podudziu i obu dłoniach.
3. Zw. na obu podudach i obu dłoniach —  $\frac{1}{2}$  obrotu na drugą stronę drążka w to samo zwieszenie.
4. Zw. na obu podudach —  $\frac{1}{2}$  obrotu naprzemian nóż na drugą stronę drążka do zw. obunóż na podudach.
5. Podp. o ram. prost. —  $\frac{1}{2}$  obr. do podp. tyłem o ram. prost.
6. Podp. o ram. ugięt.  $\frac{1}{2}$  obr. do podp. tyłem o ram. ugięt.
7. Zw. tył. nachw. (pochw.) —  $\frac{1}{2}$  obr. do zw. nachw. (podchw.).
8. Zw. przewrotne okrakiem pobok —  $\frac{1}{2}$  obrotu na drugą stronę drążka w to samo zwieszenie.

## 3.

1. Zw. przewrotne skulone przodem —  $\frac{1}{2}$  obrotu na drugą stronę drążka w to samo zwieszenie.
2. Zw. przewrotne skulone tyłem, nogi spojone (rozkrocz.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu na drugą stronę drążka w to samo zwiesz.
3. Zw. nachw. — w przednim zam.  $\frac{1}{2}$  obr. do dwójchw.
4. Zw. nachw. — w tylnym zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu.
5. Zw. podchw. — w przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu wstecz w lewo (pr.) do nachwytu.
6. Zw. podchw. — tylnym zam.  $\frac{1}{2}$  obr. do nachwytu.
7. Zw. nachw. — podmyk — równocześnie  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo (pr.) do dwójchwytu.
8. To samo — i zaraz nawrót.

9. Zw. nachw. — w przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo (pr.) równorącz.  
 10. Zw. nachw. — w tyl. zam. cały obrót równorącz do nachw.

### W y m y k i.

1.

(Drażek w wysokości piersi).

- |    |                                    |   |
|----|------------------------------------|---|
| 1. | Wymyk przodem nachwytem z naskoku. | } To samo ze stopniowem podwyższaniem drążka. |
| 2. | " " podchwytem "                   |   |
| 3. | " " dwóchwytem "                   |   |
| 4. | " " nachw. rozpięty "              |   |
| 5. | " " " spojony "                    |   |
| 6. | " " łukiem (krzyże wygięte).       |   |
- Po każdym wymyku podp. nachw. i zeskok wstecz.

2.

(Drażek w wysokości piersi).

(Jako utrudnienie drażek stopniowo wyżej).

1. Wymyk przodem nachw., ręka na ręce.
2. " " podchw. obróconym i zwykł.
3. " " jednorącz, druga na przegub garstkowy.
4. " " lewo (pr.) rącz na przedramieniu, pr. (l.) dłoń na drążku.
5. Wymyk tyłem nachw. ze zw. przewrotnego tyłem wywij.
6. " przodem na obu przedramionach.
7. " " ręce skrzyżnie.
8. " tyłem nachw. z naskoku.

Z podpędu przodem zeskok wstecz; z siadu zeskok wprzód.

3.

(Drażek w wysokości piersi).

1. Wymyk wywij. ze zw. na pr. (l.) podudziu i obu rękach nadw. (noga wewnątrz ram.).



2. To samo — nogą zewnątrz ramion.
3. Wymyk wywij. ze zw. na obu podudach i obu rękach nachw. (nogi wewn.).
4. To samo — nogi rozkroczenie.
5. Wymyk wywij. ze zw. na pr. (l.) podudziu i lewej (pr.) ręce nachw.
6. Wymyk wywij. ze zw. na obu podudach i pr. (l.) ręce wewnątrz nóg (nachw.).

Po każdym wymyku jednonóż: podchwyty, nogę, w tyle będącą, przenieść wprzód, zeskok wprzód.

## 4.

*(Drążek powyżej głowy).*

Z naskoku:

1. Wymyk prawem podudem zewnątrz ramion.
2. " lewem " " "
3. " prawem " wewnątrz "
4. " lewem " " "
5. " oboma podudami rozkroczeni.
6. " " wewnątrz ramion.
7. " jednym podudem wewnątrz, drugim zewn. ram.
8. " okrakiem pobok (poprzek).

## 5.

*(Drążek w wysokości osiągniętej poskokiem).*

1. Wymyk przodem nachw. z naskoku.
2. " " ze zw., pr. ręką podchw. obrócony, l. nachw. (także odwrotnie).
3. Wymyk przodem ze zw. podchw. obrócony oburącz.
4. Wyciąg przodem nachwytem.
5. " tyłem nachwytem (dwójchwytem).
6. Wymyk " " "
7. " " podchwytem.
8. Wyciąg " " "

## 6.

*(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).*

1. Wymyk przodem zam. ze zw. o ram. ugięt. podchwytem.
2. " " " " " " prost. nachwytem.
3. " " ze zw. na pr. (l.) przedr. i l. (pr.) dłoni.
4. " " ze zw. na obu przedram. (w tylnym zamachu opust do nachwytu).
5. Wymyk tyłem zamach ze zw. o ram. prostych nachw. — z pośrednim wywij. w zw. przewrotnym tyłem.
6. Wym. tył. zam. ze zw. o ram. prost. nachw. — podchw.
7. Wymyk tyłem zamach. ze zw. na przedram. (w tylnym zamachu opust do nachwytu).

## 7.

*(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).*

1. Wymyk zamachem na pr. (l.) podudziu zewnątrz ram. (w tylnym zam.).
2. Wymyk zamachem na pr. (l.) podudziu wewnątrz ram. (w tylnym zamachu).
3. Wymyk zamachem na pr. (l.) podudziu zewnątrz ram. (w przednim zamachu).
4. Wymyk zamachem na pr. (l.) podudziu wewnątrz ram. (w przednim zamachu).
5. Wymyk zamach. na obu podudach zewn. rąk (rozkr.) — w przednim zamachu).
6. Wym. zam. na obu podudach wewn. rąk (w przed. zam.)
7. Wymyk zamach. na obu podudach rozkrocznie, jedną nogą wewn. ram. — (w przednim zamachu).
8. Wymyk zam na obu podudach rozkrocznie i jednej ręce (w przednim zamachu).

## 8.

*(Drażek w wysokości głowy).*

Z naskoku:

1. Wymyk przodem nachw. z obrot. do podp. tyłem podchw.
2. Wymyk tyłem podchw. z obrotem po podp. przodem.

3. Wymyk do siadu wol. ze zw. na obu podudach (wywij.).
4. Wymyk do siadu woln. lewonóż. ze zw. jednonóż woln. (wolna noga zawieszona na wiszącej).
5. Wymyk nastopowy rozkroczny do postawy na drążku.
6. Wymyk nastopowy jedna noga wewn., druga zewn. rąk (także jednonóż).
7. Wymyk przodem do wagi w podp. przodem.
8. Wymyk przodem do stania o ram. prostych.

9.

*(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).*

1. Wymyk przodem zam. nachw. krzyże w łuk.
2. " " " olbrzymim z przechwytem.
3. Wym. przod. zam. olbrz. do siadu jednonóż (zewn. rąk).
4. Wym. zam. na obu podudach wewn. ram do wol. siadu.
5. " " " " rozkrocznie " " " "
6. " " do wagi w podp. przodem.
7. " " do stania na rękach o ram. prostych.

## Wspieranie.

1.

*(Drażek w wysokości głowy).*

1. Wspieranie równorącz wywijaniem — ze zw. nachw. na pr. (l.) podudziu wewnątrz ramion.
2. Wspieranie równorącz wywijaniem — ze zw. nachw. na pr. (l.) podudziu zewnątrz ramion.
3. Wspieranie równorącz wywijaniem — ze zw. nachw. na obu podudach wewnątrz ram.
4. Wspieranie równorącz wywijaniem — ze zw. nachw. na obu podudach rozkrocznie
5. Wspieranie leworącz wywij. ze zw. na pr. podudziu.
6. " praworącz " ze zw. na lewym podudzu.
7. Wspier. leworącz wywij. -- ze zw. na obu podudach roz.
8. " praworącz " — " " " " " "



## 2.

*(Drażek w wysokości głowy).*

1. Wspier. z naskoku pr. (l.) podudem zewnątrz ram.
2. " " pr. (l.) " wewnątrz "
3. " " na obu podudach wewnątrz "
4. " " " " " zewnątrz "
5. " " pr. (l.) podudem zewnątrz ram.  
(noga z przedniej strony drążka).
6. Wspieranie z naskoku leworącz — prawem podudem.
7. " " praworącz — lewem podudem.
8. " " okraciem pobok.

## 3.

*(Drażek w wysokości głowy).*

1. Wspieranie ciągiem naprzemianrącz — ze zw. oburącz na pr. (l.) podudziu zewnątrz ram.
2. Wspieranie ciągiem naprzemianrącz — ze zw. oburącz na pr. (l.) podudziu wewnątrz ram.
3. Wsp. ciągiem leworącz — ze zw. na prawem podudziu.
4. " " praworącz — ze zw. na lewem podudziu.
5. Wspieranie ciągiem leworącz (pr.) do podp. ugiętego — ze zw. leżąc przodem poprzek na l. (pr.) podudziu.
6. Wspieranie ciągiem do podp. ugięt. jednorącz — ze zw. leżąc przodem poprzek.
7. Wsp. ciągiem do podp. ugięt. jednorącz — ze zw. łukiem.

## 4.

*(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).*

1. Wsp. ciągiem do podp. ugięt. jednorącz — ze zw. nachw.
2. " " " " " " " — " poprzek.
3. Wspieranie ciągiem do podp. prost. naprzemianrącz — ze zw. nachwytem.
4. Wspieranie ciągiem do podp. naprzemianrącz — ze zw. pochwytem.

5. Wspier. ciągiem ze zw. na jednym przedram. i dłoni.
6. Wspieranie ciągiem do podp. ugięty. tyłem jednorącz — ze zw. przewrotnego skulonego tyłem dwójchwytem.
7. Wspier. ciągiem do podp. ugięty. tyłem naprzemianrącz — ze zw. przewrotnego skulonego tyłem dwójchwytem.
8. Wsp. do podp. ugięty. tyłem naprzem. — ze zw. poprzek.

5.

*(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).*

1. Wsp. zam. pr. (l.) podudem zewnątrz ram. (nachwyt.).
2. Wspier. zamach. pr. (l.) podudem wewnątrz ram.
3. Wsp. zamach. oboma podudami zewn. ram. (rozkrocznie).
4. Wspieranie zamach. oboma podudami wewnątrz ram.
5. Wsp. zam. pr. (l.) podudem zewn. ram. od przodu drażka.
6. Wspieranie zamach. okrakiem pr. (l.) nóż.
7. Wspier. zam. ze zw. o ram. ugiętych do podp. ugiętego pr. (l.) rącz — druga dłoń nachw. (podchw.).
8. Wspier. zam. ze zw. o ram. ugiętych do podp. ugiętego pr. (l.) rącz — druga dłoń nachw. — poczem zam. pośrednim podpór prosty.

6.

*(Drażek w wysokości dosiężnej).*

1. Wspieranie zam. ze zw. na jednym przedram. i dłoni.
2. Wspieranie zamachem ze zw. o ram. ugiętych nachw.
3. Wsp. zam. ze zw. o ram. ugiętych podchw. (dwójchw.).
4. Wspieranie zamachem ze zw. o ram. prostych nachw.
5. Wsp. zam. ze zw. o ram. prostych podchw. (dwójchw.).
6. Wsp. zam. ze zw. o ram. prostych nachw. spojonym.
7. Wspieranie zamachem ze zw. podchw. obróconym.

7.

*(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).*

Z rozbiegu odbicie obunóż :

1. Wsp. rzutem nachw. do podp. ugięty. praworącz, (l. w zw.)

Drażek.

2



2. Wsp. rzutem nachw. do podp. ugięt. leworącz, (pr. w zw.)
  3. " " " " " oburącz.
  4. " " " " " prostego naprzemian rącz.
  5. " " " " " równorącz.
- Z miejsca z naskoku: powtórzyć od 1. do 5.

8.

*(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).*

1. Wsp. rzutem nachw. ze zw. do podp. ugięt. leworącz.
2. " " " " " " oburącz.
3. " " " " " prost. naprzemr.
4. " " " " " " równorącz.
5. " " " spojonym do podp. prostego.
6. " " podchw. do podp. ugiętego oburącz.
7. " " " " prostego "
8. " " nachw. do podp. tyłem (z obrotem).

9.

*(Drażek w wysokości głowy).*

Z naskoku:

1. Zw. nachw. przewrotne skulone.
2. Wychwył do podp. ugiętego praworącz, (lewa w zw.)
3. " " " leworącz, (prawa " )
4. " " " oburącz.
5. " " prostego naprzemian rącz.
6. " " " równorącz.
7. " " tyłem podchw. — ze zw. przewr. wywij.
8. " " " nachw. — ze zw. przewr. wywij.

10.

*(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).*

1. Wychwył zam. nachw. do podp. ugięt. pr. rącz, (l. w zw.)
2. " " " " " l. rącz, (pr. w zw.)
3. " " " " " oburącz.
4. " " " " prostego naprzemian rącz.
5. " " " " " równorącz.



6. Wychwyt zamach. dwóchwytem.
7. " " podchwytem.
8. " " nachw., ręce spojone.

## 11.

*(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).*

1. Wychwyt zamach. nachw., nogi rozkrocznie.
2. " " " łukiem (krzyże w łuk).
3. " " " ręce skrzyżnie.
4. " " " jednorącz, dr. ręka na przeg.
5. " " " podchwytem obróconym.
6. " " " tyłem ze zw. podchwytem.
7. " " " " nachwytem.
8. " " " " podchwytem.

## 12.

*(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).*

1. Wychwyt nachw. z naskoku.
2. " podchw. z naskoku,
3. " nachw. z naskoku do podp. tyłem.
4. " podchw. z naskoku " "
5. " z podporu opustem.
6. " " " do podporu tyłem.
7. " odmachem wstecz do podporu przodem.
8. " " " " tyłem.
9. Odmach z siadu do zw. tyłem podch. — wych. do podp. tyłem.

## 13.

Z naskoku:

1. Wspier. wychwytne pr. podudem zewn. ram.
2. " " l. " " "
3. " " pr. " wewn. "
4. " " l. " " "
5. " " obama podudami zewn. ram. (rozkr.).
6. " " " " wewn. ram.

\*

7. Wspier. wychwytne okrakiem prawą nogą.

8. " " " lewą "

## 14.

1. Wspieranie ciągiem nachw. oburącz.

2. " " podchwyttem naprzemianrącz.

3. " " nachw. na przegubach.

4. " " nachw. jednorącz, dr. ręka na przeg.

## 15.

1. Wspieranie podmykiem z podporu nachw.

2. " " " podchw.

3. " odmachem " nachw.

4. " " z siadu z wykrętem w barku do zw. podchw. obróconym, do podporu przodem.

5. Odmachem wsp. pr. (l.) podudem zewn. (wewn.) ram.

6. " " oboma podudami wewn. (zewn.) ram.

7. " " okrakiem.

---



---

### Przemyki.

## 1.

*(Drażek w wysokości głowy).*

Z naskoku :

1. Przemyk nachw. do postawy.

2. " " dwó chwytem do postawy.

3. " " podchwyttem do postawy.

*(Drażek o jeden stopień wyżej).*

Powtórzyć od 1—3 — następnie drażek wyżej i t. d.

## 2.

*(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).*

Z naskoku :

1. Przemyk nachw. do postawy.





5. Odmach wprzód nachw. — przemyk tyłem.
6. " " podchw. — przemyk, tyłem.
7. Przemyk olbrzymi odmachem (z przechw.) — do postawy.
8. " " " " — do zwiesz.

### Kołowroty.

#### 1.

1. Kołowrót na pr. (l.) podudziu wewn. ram. — nachw. wstecz.
2. " na pr. (l.) " zewn. " " " "
3. " na pr. (l.) " wewn. " — podchw. wprzód.
4. " " " zewn. " — " " "
5. " " " wewn. ram. — na przedr. "
6. " " " " " — " " wstecz.

#### 2.

1. Kołowrót poprzek dwójchw. na pr. (l.) podudziu.
2. " na obu podudach wewn. ram. wstecz.
3. " " " " " wprzód.
4. " " " jedna nog. zewn., dr. wewn. wst.
5. " " " " " wprzód.
6. " " " wewn. i na przedram. wstecz.
7. " " " " " wprzód.
8. " tyłem na l. (pr.) przedram. — pr. (l.) ram.  
w podp. ugięty — pr. (l.) stopą uchwyt za drążek.

#### 3.

1. Kołowrót rokroczny wstecz.
2. " " wprzód.
3. Kołowrót rozkroczny na przedram. wstecz.
4. " " " " wprzód.
5. " " " jednej ręce wstecz.
6. " " " " wprzód.
7. " okraciem pobok — wstecz.
8. " " " — wprzód.

## 4.

1. Kołowr. poprzek na pr. (l.) podudziu — z uchwyt. jednor.
2. " " okrakiem oburącz.
3. " " " jednorącz.
4. " napiętny spojony wprzód, (wstecz).
5. " " rozkroczny wprzód (wstecz).
6. " podbitkowy rozkroczny wprzód.
7. " jednorącz na poddudziu i podbiciu.
8. " wolny na obu podudach.
9. " " na jedn. podud., dr. nogą przytrzymać stopę.

## 5.

1. Kołowr. wprzód — w podp. na łokciach.
2. " wstecz — " "
3. " wprzód — w zw. tyłem pod ramionami.
4. " wstecz — " " " " "
5. " " — w podp. przodem nachw.
6. " wprzód — " " "

## 6.

1. Kołowr. wprzód — w podp. przodem podchw.
2. " " — w podp. tyłem podchw. o ram. ugięt.
3. " wstecz — " " " " "
4. " wprzód — " " " " prost.
5. " wstecz — " " nachw. " "
6. " " wolny — w podp. przodem nachw.
7. " " " " tyłem, nogi poziomo.

## 7.

1. Kołowr. odmachem wstecz — nachw.
2. " " wprzód — podchwytem.
3. " " " — nachwytem.
4. " " " — podchwytem ze zmianą na przedramiona.
5. Kołowr. odmachem wprzód z wagi na łokc. do wagi na łokc.
6. Kołowrót nastopowy wstecz rozkrocznie.
7. " " wprzód " "

8. Kołowrót olbrzymi nachwytem o ram. ugiętych.
9. " " " podchwytem o ram. ugiętych.
10. " " " nachwytem o ram. prostych.
11. " " " podchwytem o ram. prostych.

## W o l t y ż e.

Z naskoku — rozbiegu lub podporu.

1.

Woltyże okroczone.

*(Drażek powyżej bioder).*

Z naskoku lub rozbiegu.

1. Przedmach okroczony pr. (l.) nóż.
2. Siad okroczone pr. (l.) nóż zewn. ram.
3. " " " " pod rękę.
4.  $\frac{1}{2}$  kole okroczone pr. (l.) nóż do zeskoku.
5. Koło okroczone pr. (l.) nóż do zeskoku.
6. " " " " z obrotem do zeskoku.
7. Przedmach okroczone wstecz pr. (l.) nóż.
8. Siad okroczone wstecz pr. (l.) nóż.

2.

*(Drażek powyżej bioder).*

Z podporu tyłem.

1. Przedmach okroczone wstecz pr. (l.) nóż.
2. " " " " wprzód " " "
3. Siad okroczone wstecz pr. (l.) nóż.
4. " " " " wprzód " " "
5.  $\frac{1}{2}$  kole okroczone wstecz pr. (l.) nóż.
6. Koło okroczone wstecz pr. (l.) nóż do zeskoku.
7. " " " " " " " z obrotem do zeskoku.
8. " " " " wprzód " " " " " " "



## 3.

## Woltyże odboczne.

*(Drażek powyżej bioder).*

Z naskoku lub rozbiegu.

1. Przedmach odboczny w pr. (l.).
2. Siad odboczny w pr. (l.)
3. " " " " pod rękę.
4.  $\frac{1}{2}$  kole odboczne w pr. (l.).
5. Koło odboczne w pr. (l.).
6. Odboczka w pr. (l.).
7. " wstecz w pr. (l.).
8. Nożyce odboczne " "

## 4.

1. Z podporu tyłem: siad odboczny spojony tyłem w pr. (l.) zewnątrz ram. (bez obrotu).
2. Z podp. tyłem: odboczka wstecz do postawy.
3. " " " " z obrotem do postawy.
4. " " " " do podporu.
5. " "  $\frac{1}{2}$  kole odboczne wstecz w pr. (l.)
6. " " koło odboczne wstecz w pr. (l.).
7. " " odboczka okrakiem w lewo.
8. " " " " w prawo.

## 5.

## Woltyże odwrotne.

*(Drażek powyżej bioder).*

Z naskoku lub rozbiegu.

1. Przedmach odwrotny w pr. (l.).
2. Siad odwrotny okrak. w pr. (l.) zewn. ram.
3. Siad odwrotny okrak. w pr. (l.) pod rękę.
4.  $\frac{1}{2}$  kole odwrotne pr. (l.) nóż.
5. Koło odwrotne pr. (l.) nóż.
6. Odwrotka w pr. (l.)

7. Z podporu tyłem: półkole odwrotne pr. (l.) nóż.
8. " " " koło odwrotne (pr. (l.) nóż.
9. Odwrotka w pr. (l.).

6.

## Woltyże kuczne.

*(Drażek powyżej bioder).*

Z naskoku lub rozbiegu.

1. Przedmach kuczny.
2. Wyskok klęczny jednonóż.
3. " " obunóż.
4. " kuczny jednonóż.
5. " " obunóż.
6. " kuczno-rozkroczny.
7. Siad kuczny jednonóż.
8. " " obunóż.
9. Nożyce kuczne.
10. Półkole kuczno-odboczne jednonóż.
11. " " obunóż.
12. " kuczno-odwrotne.
13. Kuczka,
14. Wyskok chyłkiem.
15. Przeskok chyłkiem.

7.

*(Drażek powyżej bioder).*

Z podporu tyłem:

1. Wyskok kuczny wstecz pr. (l.) nóż.
2. " " " obunóż.
3. Siad kuczny wstecz pr. (l.) nóż.
4. Kuczka wstecz po podporu.
5. Półkole kuczno-odboczne pr. (l.) nóż.
6. " kuczne obunóż spojone
7. " kuczno-odwrotne jednonóż.
8. Kuczka wstecz.

Woltyże zawrotne.

(Drażek powyżej bioder).

Z naskoku dwójchwytem.

1. Przedmach zawrotny w pr. (l.).
2. Siad zawrotny rozkroczny w pr. (l.).
3. " " spojony w pr. (l.).
4. Nożyce zawrotne.
5. Zawrotka poniżej.
6. " powyżej.
7. " przerzutna.

To samo powtórzyć z podporu.

9.

Woltyże rozkroczne.

(Drażek wyżej bioder).

Z naskoku:

1. Przedmach rozkroczny.
2. Wyskok rozkroczny.
3. Siad rozkroczny.
4. Koło rozkroczno-kuczne.
5. Rozkroczka.

To samo powtórzyć z podporu.

10.

Woltyże przewrotne i przerzutne.

(Drażek w wysokości piersi).

1. Przewrót kuczny w zw. pobok.
2. " rozkroczny w zw. poprzek.
3. Przedmach przerzutny — zeskok wstecz (powrót do podp).
4. Przewrót nachw. o ram. ugiętych.
5. " podchw. " "



6. Przerzut nachw. o ram. (ugięt.) prostych.
7. " podchw. " " "

*(Drażek w wysokości głowy).*

8. Przerzut odmachem wprzód z leżenia przodem pobok, ręce podchwyt.
9. Przerzut wol. odm. wprzód z leżenia, bez uchw. ręk.
10. " wstecz z leżenia na krzyżach, nachw. rękami.
11. " wol. wstecz, z leżenia na krzyż bez uchw.
12. " wolny wstecz, ze siadu na drażku.

### Wytrzymania.

#### 1.

*(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).*

1. Poziomka pr. (l.) nóż w zw. nachw. (podchw.).
2. " " " " podchw. obróconym.
3. " " " " na przedramionach.
4. " " " " oburącz na przegubach gar.
5. Waga przodem nachw., obie nogi ugięte.
6. Poziomka pr. (l.) nóż w podporze okraciem pobok.
7. " " " " tyłem o ram. prost.

#### 2.

1. Poziomka pr. (l.) nóż w zw. jednorącz, dr. ręka na przegub.
2. " obunóż w zw. jednorącz, dr. ręką uchwyt pod uda.
3. " " na 1 przedram., " " " " "
4. " " rozkroczna w zw. nachw.
5. Waga poprzek przodem rozkrocznie dwójchw.
6. Poziomka obunóż spojona w zw. nachw.
7. " " w podporze o ram. ugiętych.
8. " " " " prostych.

## 3.

1. Poziomka obunóż skrzyżna w zw. nachw.
2. Waga przodem, jedną nogą ugiętą.
3. " w zw. na pr. (l.) podudziu, (tułów ręce i noga wolna poziomo).
4. Waga w zw. poprzek na jednym podudziu z podparciem drugiej stopy o drążek.
5. Poziomka obunóż w podp. o ram. prostych jedna noga wewnątrz ramion.
7. Waga — leżąc przodem na drążku nachw.
8. " — " tyłem " " "

## 4.

1. Poziomka obunóż w zw. jednoręcz, drugą ręką na przegub.
2. Waga przodem, nogi rozkroczenie.
3. " " " spojone.
4. " w podp. na obu łokciach.
5. " " " jednym łokciu, druga ręka nachw.
6. " " " " " drugie ram. wprzód.

## 5.

1. Waga przodem w zw. poprzek.
2. " wolna w podp. przodem podchw.
3. " " " " nachw.
4. Chorągiewka przodem w pr. (l.) } bez opustu i z opu-
5. Stanie poprzek na barku. } stem drugiej ręki.

## 6.

*(Drążek wyżej bioder).*

1. Stanie o ram. ugiętych podchw. z naskoku.
  2. " " " nachw. "
  3. Stanie o ram. prostych nachw. z podporu.
  4. " " " podchwyt "
- Drążek wyżej — każde ćwiczenie powtórzyć.

## Zeskoki — podmyki — opusty — odmachy. odmyki.

### Zeskoki.

1.

1. Ze zw. spokojnego na rękach (przedram — ram.) — zeskok w dół.
2. Ze zw. na obu podudach — zeskok wol. w przedn. zam.
3. " " " " " " " " w tylnym "
4. W zamachu tylnym — zeskok wstecz.
5. " " " " " " " z  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$   $\frac{3}{4}$   $\frac{4}{4}$ )  
obrotem w pr. (1.).
6. " zamachu przednim — zeskok wprzód.
7. " " " " " " " z  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) obro-  
tem w pr. (1.).
8. W zamachu przednim — zeskok z wolnym przewrotem.

2.

1. Z podporu przodem — zeskok wstecz.
2. " " " " " " z  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) obrotem  
w pr. (1.).
3. Z podporu tyłem — zeskok wprzód.
4. Z podporu tyłem — zeskok wprzód z  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) obrotem  
w prawo (1.).
5. Z siadu wolnego — zeskok wolny wprzód.
6. " wolnego — zeskok wolny wprzód z  $\frac{1}{4}$  obro-  
tem w prawo (1.).
7. Z klęczki na drążku zeskok wolny wprzód.
8. Z postawy na drążku — zeskok wprzód (wstecz).

### Podmyki.

1.

*(Drażek dosiężnie bez poskoku — przed drążkiem  
sznur w wysokości 30 cm nad ziemią).*

Z naskoku:

1. Podmyk nachwytem o ram. prostych.



(Trzykrotnie powtórzyć — poczem sznur o jeden stopień wyżej — trzy podmyki. poczem sznur wyżej i t. d.).

## 2.

*(Drażek dosiężnie bez poskoku).*

Z naskoku:

1. Podmyk nachw. o ram. prostych.
2. " podchw. o ram. prostych.
3. " nachw. —  $\frac{1}{4}$  obrotu w pr. (l.).
4. " " —  $\frac{1}{2}$  " " "
5. " ze zwieszenia.
6. " z podporu przodem.
7. " z siadu okrocznego zewn. (wewn.) ram.
8. " " spojonego.
9. " " rozkrocznego.
10. " z podporu tyłem (kuczką wstecz).
11. " nastopowy jednoń wewn. (zewn.) ramion.
12. " " obunóż " " "

(Každy podmyk do zwieszenia lub postawy).

Opusty.

## 1.

*(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).*

1. Z podporu przodem — opust do zw. o ram. ugiętych nachw. (podchw.).
2. Z podp. przodem — opust do zw. na jedn. (obu) przedr.
3. " " " — " " leżąc na jednym pod.
4. " " " — " " " " obu podudach.
5. " " " — " " " przewrotnego przodem.
6. " " " — " " " tyłem.
7. " " " — " " do gniazda.

## 2.

1. Z podp. tyłem — opust wprzód do zw. tyłem na przedr.
2. " " " — " " " tyłem zeskok.
3. " siadu jedno (obu) nóż — opust wstecz do zwieszenia przewrotnego przodem.

4. Z siadu jedno (obu) nóż — opust wstecz do gniazda
5. " " " " " — " " do zwieszenia przewrotnego tyłem.
6. " siadu jedno (obu) nóż — opust wprzód do gniazda.
7. " " " " " — " " do zw. tyłem.
8. " " " " " — " wprzód do zw. przewr. tyłem (przodem).
9. " leżenia na krzyżach — opust wstecz do zw. na podudach bez uchwytu rękami.

### Odmachy.

*(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).*

1. Z podp. przodem nachw. — odmach wstecz do zw. na pr. (l.) przedram.
2. Z podp. przodem nachw. — odmach wstecz do zw. na obu przedram,
3. Z podp. przodem nachw. — odmach wstecz do zw. o ram. ugiętych.
4. Z podp. przodem nach. — odmach wstecz do zw. o ram. prostych.
5. Z podp. przodem podchw. — odmach wprzód o ram. prostych,
6. Z podporu przodem podchw. — odmach wprzód, pr. (l.) ram. na przedramię
7. Z podp. przodem podchw. — odmach wprzód o ram. ugięt.
8. " " " — " " — w tylnym zamachu oburącz zmiana w nachwyty.

### 2.

1. Z podp. przodem — odmach wprzód nachwytem.
2. " " — " " do zw. na pr. (l.) przedramieniu i dłoni.
3. Z siadu jednonóż — odmach wstecz do zw. ugięt. (post.).
4. " " — wprzód (przewlek.) — do zwieszenia zwykłego.

5. Z siadu obunóż — odmach wstecz (kuczka wstecz).
6. " " — " " wprzód podchw. do zw. tyłem.
7. " " — " " przewlek. " zwykł.
8. " " — " " wykrętem w barku do zwieszenia podchw. obróconym.

## 3.

*(Drażek w wysokości głowy).*

1. Z siadu (spojonego) rozkrocznego ręce wewnątrz nóg — odmach rozkr. na podudach do postawy na ziemi.
2. To samo jednorącz.
3. To samo bez uchwytu rękami — (odmach wolny).
4. Odmach wolny — obr. w pr. (l.) do zw. zwykł. na rękach.
5. " " do podporu tyłem.
6. " " — obrót w pr. (l.) do podporu przodem.

## O d m y k i.

*(Drażek dosiężnie bez poskoku).*

1. Z podp. przodem podchwycem (nachw.) — odmyk.
2. " " podchw. — odmyk kłęczny pr. (l.) nóż wewn. (zewn.).
3. Z podporu przodem podchwyt — odmyk kłęczny obunóż spojony (rozkr.).
4. Z podp. przodem podchw. — odmyk podbitkowy obunóż spojony (rozkr.).
5. Z podp. przodem podchw. — odmyk nastopowy pr. (l.) nóż wewn. (zewn.) ramion.
6. Z podp. przodem podchw. — odmyk nastopowy obunóż spojony (rozkr.).
7. Z podp. tyłem (z siadu obunóż, siadu okrocznego) — odmyk wprzód przewlekiem nóg.
8. Z podp. tyłem — odmyk wstecz do zw. tyłem, zeskoku lub zw. przodem z przewlekiem.



## K o m b i n a c y e.

Pochody (poskoki) — zmiany zwieszęń (podp.).

1. W zw. — pochód w bok ze zmianą nachwytu w podchwyt (naprzemianrącz) o ramionach prostych (ugiętych).
2. W zw. — pochód w bok ze zmianą ze zw. skrzyżnego w rozpięte i naodwrot.
3. W zw. — pochód w bok ze zmianą ze zw. na dłoniach do zwieszęnia na przedramię.
4. W zw. — poskok w bok ze zmianą dwójchwytu w dwójchwyt przeciwny (równorącz).
5. W zw. — poskok w bok ze zmianą nachw. w podchwyt (równorącz).
6. W zw. poprzek — poskok wprzód (wstecz) ze zmianą chwytu (raz prawa raz lewa w przodzie).
7. W zw. poprzek — poskok wprzód (wstecz) ze zmianą do zw. na prawe (lewe) przedramię.
8. W zw. — pochód w bok ze zm. zwiesz. na dłoniach i jednym (obu) podudziu zewn. ram.
9. W zw. poprzek na pr. podudziu i pr. dłoni — pochód wprzód (wstecz) ze zmianą nogi i ramienia.
10. W podporze o ramionach prostych — pochód w bok ze zmianą nachwytu w podchwyt (naprzem.).

Pochody (poskoki) — obroty.

### 1.

1. W zw. o ram. prost. nachw. (dwójchw.) — pochód z  $\frac{1}{2}$  obrotami wprzód (wstecz) (raz w pr., raz w lewo).
2. W zw. o ram. ugiętych nachw. (dwójchw.) — pochód z  $\frac{1}{2}$  obrotami wprzód (wstecz) (raz w pr., raz w lewo).
3. W zw. na 1 przedramieniu — pochód z  $\frac{1}{2}$  obrotami wprzód (raz w prawo, raz w lewo).
4. W zw. o ramionach prostych — pochód w pr. (lewo) z  $\frac{1}{2}$  obrotami wprzód i wstecz.
5. W zw. na obu przedramionach — pochód z  $\frac{1}{2}$  obrotami wstecz i wprzód (ze zwieszęnia przodem do zwieszę tyłem na przedramieniu).

6. W zw. nachw. (podchw.) — pochód w pr. (l.) z podwójnym obrotem.
7. W podporze o ramionach prostych — pochód w pr. (l.) z  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód i wstecz (z podp. przodem, do podp. tyłem).
8. W podporze o ramionach ugiętych — pochód w pr. (l.) z  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód i wstecz (z podp. przodem, do podp. tyłem).

## 2.

1. W zw. na obu (1) podudach i obu dłoniach — pochód w pr. (lewo) z  $\frac{1}{2}$  obrotami.
2. W zw. nachwyt — poskok w bok z  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz.
3. W zwieszaniu dwójkchw. — w przednim zam.  $\frac{1}{2}$  obrotami wprzód — pochód w bok.
4. W zwieszaniu dwójkchwyt. — w przednim zam.  $\frac{1}{2}$  obrotami wstecz — pochód w bok.
5. W zw. dwójkchwyt — w tylnym zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotami wprzód — pochód w bok.
6. W zw. dwójkchwyt. — w tylnym zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotami wstecz — pochód w bok.
7. Pochód w bok — w przednim zam.  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód do podchwytu — w tylnym (przednim) zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz do dwójkchwytu (nachw.).
8. Poskok w bok — w przednim zam.  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz.

## Pochody (poskoki) — wiwijanie.

1. W zw. nachw. — pochód w pr. (l.) w tylnym zamachu.
2. „ podchw. — „ „ „ w przednim zam.
3. „ na 1 przedram. i dłoni — pochód w prawo (lewo) w tylnym zamachu.
4. W zw. na l. podudziu i dłoniach — pochód (poskok) w prawo (lewo) w tylnym zamachu.
5. W zw. na obu podudziach i dłoniach — pochód (poskok) w prawo (lewo) w tylnym zamachu.
6. W zw. nachw. — poskok w pr. (l.) w tylnym zam.
7. „ podchw. — „ „ „ w przednim „

8. W zw. na 1 przedram. i dłoni — poskok w prawo (l.) w tylnym zamachu.
9. W zw. na obu przed. — poskok w pr. (l.) w tylnym zam.

#### Poskoki — wymyki.

1. W zw. nachwyt — poskok w prawo (lewo) — wymyk przodem — opustem (odmykiem) poskok w prawo (lewo) — wymyk przodem itd.
2. To samo w zwieszeniu podchwytem (dwójchw.)
3. W zwiesz. nach. — poskok w pr. (lewo) — wymyk tyłem — opust wstecz przewlekiem nóg — poskok w prawo (lewo) — wymyk tyłem itd.
4. Poskok w tylnym zamachu — wym. przodem (tyłem) — podmykiem zamach itd.
5. Jak (4) odmachem.
6. Wymyk przodem podudem — poskok w podp. w pr. (lewo) — opust — poskok w zw. — wymyk itd.
7. Wymyk tyłem — poskok w podporze w pr. (l.) — opust — poskok w zwiesz. — wymyk tyłem itd.
8. W zwieszeniu na 1. (obu) podudach i dłoniach — poskok w bok wywijaniem — wymyk wywijaniem. — opust i t. d.
9. W zwieszeniu przewrotnem tyłem — poskok w bok — wymyk tyłem — opust — i t. d.

#### Pochody (poskoki) — wspieranie.

1. Wspieranie wywij. ze zw. na pr. (l.) podudziu wewn. (zewn.) ram. — pochód (poskok) w bok — opust wspieranie i t. d.
2. To samo ze zw. na obu podudach wewn. (zewn.) ram.
3. Jak (1) ciągiem.
4. Wspier. ciągiem naprzemianrącz ze zwieszenia nach. — w podporze poskok w bok — opust do zwieszenia i nawrotne wspieranie ciągiem i t. d.
5. To samo równorącz.
6. Wsp. rzutem — podporze poskok w bok — opust do zwiesz. i wspierania rzutem i t. d.



7. Wspieranie zamachem ze zw. o ramionach ugiętych —  
odmach z poskokiem w bok do zw. o ram. ugięt.  
— w tylnym zamachu napowrót wspieranie itd.
8. To samo o ram. prostych.
9. To samo (zamiast odmachem) podmykiem.
10. Wychwyty — w podp. poskok — opust (odmach —  
podmyk) wychwyty i t. d.

#### Pochody (poskoki) — kołowroty.

1. Kołowrót na prawem (lewem) podud. wewnątrz (zewn.)  
ram. — pochód (posk.) w bok,
2. Kołowrót na obu podudach wewnątrz ramion — po-  
chód (poskok) w bok.
3. Kołowrót okrakiem pobok — pochód w bok.
4. „ w podp. przodem wstecz — poskok w bok.
5. „ „ „ wprzód — „ „
6. „ odmachem wstecz — poskok w bok.
7. „ „ wprzód (nachw.). — poskok w bok.
8. „ „ „ (podchw.) — „ „

#### Pochody — woltyże.

1. Siad okroczny pr. (l.) zewn. ram. — przechwyty na  
pr. (lewo) — zesiad do podporu przodem — łącznie  
siad okroczny pr. (l.) zewn. ram. itd.
2. To samo do siadu wewnątrz ram.
3. Siad okroczny lewą (pr) wstecz — przechwyty oboma  
na lewo — siad okroczny pr. (l) wstecz itd.
4. Siad odwrotny lewą (pr.) — przechwyty w prawo — zesiad  
do podp. przodem i łącznie siad odwrot l. (pr.) itd.
5. Siad odboczny w pr. (l.) — przechwyty w pr. (l.)  
zesiad do podporu przodem — siad odbocz. w pr.  
(lewo) itd.

#### Pochody (poskoki) wytrzymanie.

1. W zw. nachw. (podchw.) — pochód w bok — noga  
prawa (lewa) poziomo.
2. To samo — obie nogi poziomo.

3. W zw. poprzek — pochód wprzód (wstecz) z poziomą (jedną lub obu) nóg.
4. W podporze okraciem o ramionach prostych — pochód (poskok) w bok — pr. (l.) noga poziomo.
5. W podp. tyłem — pochód — pr. (l.) noga w poziomie.
6. W pod. tył. o ram. prost. — pochód (obie) nogi poziomo.
7. W zw. nach. — poskok w bok — jedna (obie) noga poziomo.
8. W zwiesz. poprzek — poskok wprzód (wstecz) jedna (obie) noga poziomo.

#### Wywijanie — zmiany zwieszzeń (podporów.)

1. Ze zwiesz. o ram. prostych — w tylnym zamachu do zwieszzenia o ram. ugiętych w przednim do prostych.
2. To samo do zw. na jednym przedram. i dłoni.
3. To samo do zw. na obu przedramionach.
4. Ze zw. o ram. prost. — w przednim zamachu do zw. na 1 (2) podudziu i dłoniach i odwrotnie.
5. To samo do zwieszzenia przewrotnego.
6. To samo do zwieszzenia przewrotnego tyłem.
7. Ze zwiesz. na pr. podudziu w przednim zamachu do zwiesz. na lew. (obu) podudziu.
8. Ze zwiesz. na obu podudziach wewnątrz ram. — w przednim zamachu do zwiesz. na obu podud. zewnątrz ram. rozkrocz. (spoj.).
9. Ze zwiesz. na obu podudach — w tylnym zamachu do zwiesz. przewrotnego tyłem i naodwrot.
10. Z podporu na 1 ram. ugiętem i dłoni — w tylnym zamachu do podporu prostego i na odwrot.
11. To samo z podporu na 1 przegramieniu.
12. Z podporu tyłem o ram, ugięty podchw. — w przednim machu do podporu prostego i naodwrot.

#### Obroty — zwiesz. i zmiany zwieszzeń.

##### 1.

1. Z naskoku —  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$   $\frac{3}{4}$   $\frac{4}{4}$ ) obrotu w locie do zwiesz. o ramionach prostych (ugiętych).

2. Z naskoku —  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) obr. w locie — zw. na przedram.
3. Z naskoku —  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) obrotu w locie — zwieszenie wrotne (prz. łukiem).
4. Z naskoku —  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) obrotu w locie — zwieszenie na podudach wewnątrz (zewn.) ram.
5. Z naskoku —  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) obrotu w locie — gniazdo.
6. Z naskoku —  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) obr. w locie — zw. tyłem na przedr.
7. Z naskoku —  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) obrotu w locie — zwiesz. tyłem przewrotne (prz. łuk.).

## 2.

1. Zwiesz. nachw. (podchw.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód (wst.) do zw. o ram. ugiętych dwójchwytem (nachw.)
2. Zwiesz. nachw. (podchw.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu do zw. na 1. przedram. i dłoni (obu przedram.)
3. Zwiesz. nachw. (podchw.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu do zwiesz. na obu podudach i dłoniach.
4. Zwiesz. nachw. (podchw.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu do zwiesz. przewrotnego (pr. łuk.) dwójchw. (nachw.).
5. Zw. nachw. —  $\frac{1}{2}$  obr. do zw. na obu podudach.
6. Zw. nachw. —  $\frac{1}{2}$  obr. — do gniazda.
7. Zwieszenie nachw. —  $\frac{1}{2}$  obrotu — do zwieszenia przewrotnego tyłem (prz. łuk.).

## 3.

Jak (2) tylko z podchwytu (zwykły) obróconego w połączeniu z całym obrotami.

## 4.

Jak (2) zamachem.

## 5.

1. Zwiesz. o ram. ugiętych —  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód (wstecz) — do zw. na przedramionach.
2. Zwiesz. na przedr. —  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód (wstecz) — do zwiesz. na przedr. tyłem.
3. Zwiesz. na podudziu i dłoniach —  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód (wst.) — do zw. na drugim podudziu.



4. Zwiesz. na obu podudach i dłoniach —  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo (lewo) — do zw. przewrotnego.
5. Zw. przewrotne —  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód (wstecz) do zw. przewrotnego.
6. Zw. przewrot. tyłem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — do gniazda.
7. Zw. nachw. — obrót podwójny — do zw. na obu podud.

## 6.

Jak (5) zamachem.

Obroty — zmiany podporów.

1. Podpór przodem o ram. prostych nachw. —  $\frac{1}{2}$  obr. — do podporu tyłem o ramionach ugiętych.
2. Podpór przodem o ram. prostych nachw. —  $\frac{1}{2}$  obr. — do podporu tyłem; jedno ram. ugięte, drugie wypr.
3. Podpór przodem o ramionach ugiętych, nachwyty —  $\frac{1}{2}$  obrotu — do podporu tyłem o ram. prostych.
4. Podpór tyłem o ram. prostych —  $\frac{1}{2}$  obr. — do podporu przodem o ramionach ugiętych (na ram. prost.)
5. Podpór tyłem o ram. prostych —  $\frac{1}{2}$  obr. — do podporu przodem na przedramionach.
6. Podpór tyłem o ram. ugiętych —  $\frac{1}{2}$  obrotu — do podporu przodem o ramionach prostych.
7. Podpór tyłem o ram. prostych —  $\frac{1}{2}$  obrotu — do podporu przodem na jedno przedramię i dłoń.
8. Podpór przodem na przedramieniu i dłoni —  $\frac{1}{2}$  obr. — do podp. tyłem o ramionach ugiętych.

Obroty — obroty.

1. Z naskoku —  $\frac{1}{2}$  obrotu w locie do zwiesz. nachw. —  $\frac{1}{2}$  obrotu naprzem. (równorącz).
2. Zw. nachw. —  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód w lewo (prawo) —  $\frac{4}{4}$  obrotu w prawo (lewo).
3. Zwiesz. nachw. —  $\frac{1}{2}$  obrotu wstecz w prawo (l.) —  $\frac{4}{4}$  obrotu w lewo (prawo).
4. Zw. nachw. —  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód (wstecz) — obrót podw.
5. Zwiesz. podchw. obróconym —  $\frac{4}{4}$  obrotu wprzód — obrót podwójny.

6. W przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo (pr.) wstecz w — przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód.
7. W przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo (pr.) do dwóchwyty — w przednim zam.  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz w pr. (l.)
8. Podmykiem  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo (pr.) do dwóchwyty — w przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu wstecz w pr. (l.)
9. W przedn. zam.  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz w l. (pr.) — w przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz w prawo (l.)

### Obroty — wymyki.

#### 1.

1. Z naskoku —  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$   $\frac{3}{4}$   $\frac{4}{4}$ .) obrotu — wymyk przodem (tyłem).
2. Zw. nachw. (podch.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód (wstecz) — wymyk przodem.
3. Zw. nachw. —  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód (wstecz) — wym. tył.
4. Zwiesz. nachw. —  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód (wstecz) — wymyk podudem zewn. ram.
5. Zw. podchw. obróconym —  $\frac{4}{4}$  obrotu wprzód — wymyk przodem.
6. Zw. podchw. obróconym —  $\frac{4}{4}$  obrotu wprzód — wymyk tyłem.
7. Zw. podchw. obróconym —  $\frac{4}{4}$  obrotu wprzód — wymyk podudem zewn. ram.
8. Zw. przewrotne tyłem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — wymyk przodem.
9. „ „ przodem —  $\frac{1}{2}$  obr. — wymyk przodem

#### 2.

1. Zw. nachw. — obrót podwójny — wymyk przodem (tyłem).
2. „ „ — obrót podwójny — wymyk podudem.
3. W przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu do dwóchwyty — wymyk przodem (tyłem — 1 (2) podudem).
4. W przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu wstecz — wymyk przodem (tyłem — 1 (2) podudem).
5. W tylnym zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód — wymyk podud.

6. W tylnym zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wymyk przodem (1 (2) podudem).
7. Zamachem  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz — wymyk przodem (tyłem — 1 (2) podudem).
8. Podmykiem  $\frac{1}{2}$  obrotu do dwóchwytu — wymyk przodem (tyłem — 1 (2) podudem).

### Obroty — wspierania.

#### 1.

1. Z naskoku —  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$   $\frac{3}{4}$   $\frac{4}{4}$ ) obrotu — wspierania — (rzutem — zamach — wychwytem).
2. Zw. nachw. (podchw.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód (wstecz) — wspieranie ciągiem do podporu jednorącz ugiętego — druga dłoń na drążku.
3. Zw. nachw. (podchw.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód (wstecz) — wspieranie ciągiem — do podp. prost. (naprzemianrącz).
4. Zw. nach. (podchw.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód (wstecz) — wspieranie jednym podudem ciągiem — (wywijaniem).
5. Zw. nachw. (podchw.) —  $\frac{1}{2}$  obr. — wspier. rzutem.
6. Zw. nachw. — obrót podwójny — wspier. podudem (ciągiem — rzutem — wychwytem — wychw. tyłem).
7. Zw. na jednym podudziu i dłoniach —  $\frac{1}{2}$  obrotu — wspieranie wywijaniem.
8. Zw. przewrotne przodem —  $\frac{1}{2}$  obr. — wspier. podud.

#### 2.

1. W przedn. zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu wprzód naprz. (równ.) — wsp. jednym (oboma) podudem wewn. — (zewn. ram.).
2. W przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obrotu wstecz — wychwytem przodem (tyłem).
3. W przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód — wsp. zam.
4. W przednim zam.  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wspieranie przodem (podudami).
5. W tylnym zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wychw. przod.
6. „ „  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód — wychw. przod.
7. „ „  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód — wspier. zam.



8. W tylnym zam.  $\frac{1}{2}$  obrotu wstecz — wspier. zam.
9. Podmykiem  $\frac{1}{2}$  obrotu — wychwyty przodem — (tyłem — wspieranie podudem — zamachem).

#### Obroty — przemyki.

1. Znaskoku  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$   $\frac{3}{4}$   $\frac{4}{4}$ ) obrotu w locie — przem. nachw.
2. Zwieszenie nachw. (podchw.) —  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód (wst.) — przemyk przodem.
3. Z podporu tyłem —  $\frac{1}{2}$  obr. do podporu przodem — przemyk przodem.
4. Zwiesz. podchwycem obróconym —  $\frac{4}{4}$  obrotu wprzód — przemyk przodem.
5. Zw. nachw. — obrót podwójny — przemyk przodem.
6. W przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód (naprz. — równor.) przemyk przodem (tyłem) — (olbrzymi).
7. W przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — przemyk przodem (tyłem) — (olbrzymi).
8. Podmykiem  $\frac{1}{2}$  obrotu naprz. rącz — przemyk przodem (tyłem) — (olbrzymi).

#### Obroty — kołowroty.

1. Podp. okrakiem pobok —  $\frac{1}{2}$  obr. — kołowrót wstecz (wprzód) na podudziu.
2. Podp. okrakiem pobok —  $\frac{1}{2}$  obrotu — kołowrót wstecz (wprzód) okrakiem.
3. Podpór tyłem o ram. prostych —  $\frac{1}{2}$  obrotu — kołowrót przodem wstecz (wprzód).
4. Podpór przodem —  $\frac{1}{2}$  obrotu do podporu tyłem o ram. ugiętych — kołowrót wstecz — (wprzód).
5. Podpór przodem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — kołowrót na obu podudach i dłoniach.
6. Podpór przodem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — kołowrót w zwiesz. tyłem na przedramionach.
7. Podp. tyłem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — kołowrót odmachem wstecz (wprzód).
8. Podpór tyłem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — kołowrót olbrzymi wstecz (wprzód).
9. Zw. nachw. — w przedn. zam.  $\frac{1}{2}$  obr. — kołowrót olbrz.

## Obroty — wołtyże.

1. Z podp. tyłem —  $\frac{1}{2}$  obr. — siad okrocny ( $\frac{1}{2}$  kole — koło).
2. " " —  $\frac{1}{2}$  " — siad odwrot. ( $\frac{1}{2}$  kole — koło).
3. " " —  $\frac{1}{2}$  " — siad odb. ( $\frac{1}{2}$  kole — koło).
4. " " —  $\frac{1}{2}$  " — odboczka.
5. Z podp. tyłem —  $\frac{1}{2}$  obr. — siad zawrotny — (zawrotka).
6. " " —  $\frac{1}{2}$  " — wyskok kuczny (siad —  $\frac{1}{2}$  kole — kuczka).
7. Z podporu tyłem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — wyskok rozkrocny (siad — koło — rozkrocza).
8. Z podporu tyłem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — przerzut o ram. ugiętych (prostych).

## Obroty — wytrzymanie.

1. Zw. nachw. —  $\frac{1}{2}$  obr. — poziomka nóg.
2. " —  $\frac{1}{2}$  obr. — chorągiewka przodem.
3. " —  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — waga przodem.
4. Podpór. przodem —  $\frac{1}{2}$  obrotu do podporu ugiętego. tyłem — waga w podporze.
5. Podp. tyłem —  $\frac{1}{2}$  obr. — waga podp. przodem.
6. Podp. tyłem —  $\frac{1}{2}$  obr. — stanie o ram. ugiętych. (prost.).

## Wymyki — zmiany zwiesz. —

1. Wymyk przodem — opust (podmyk — odmyk — odmach) — do zwiesz. o ram. ugiętych.
2. To samo — do zwiesz. na obu (1) przedram.
3. " " — " " przewrotnego przodem (tyłem).
4. " " — " gniazda (zwiesz. na (1) obu podudach i dłoniach).
5. To samo — do zwiesz. różnych jednorącz.
6. " " — " " wolnych na nogach.
7. Wymyk tyłem — opust (odmyk — odmach) — do rozmaitych zwiesz.
8. Wymyk przodem (tyłem) zamachem — opust (podmyk — odmyk — odmach) — do różnych zwiesz.
9. Wymyk jednym (2) podudem (bez lub zamachem) — opust (odmyk — podmyk — odmach) — do różnych zwiesz.

## Wymyki — zmiany podporów.

1. Wymyk przodem — opust do podp. 1 rącz ugięty.
2. „ „ — opust do podp. na przedram.
3. Wymyk tyłem — opust do podp. dwurącz ugięty.
4. „ „ — opust do podp. 1 rącz ugięty.
5. do 8. To samo zamachem.

## Wymyki — obroty.

1. Wymyk tyłem — z łącznym obrotem do podp. przodem.
2. „ przodem — z łącznym obrotem do podp. tyłem.
3. „ podudem wewnątrz ram. —  $\frac{1}{2}$  obr. do podporu okrakiem.
4. To samo zamachem.
5. Z naskoku (wywijaniem) — wymyk na obu podudach wewnątrz (zewn.) ram. —  $\frac{1}{2}$  obr. do podp. przodem.
6. To samo zamachem.
7. Wymyk przodem zamachem —  $\frac{1}{2}$  obr. do podp. tyłem.
8. Wymyk wolny na obu podud. —  $\frac{1}{2}$  obr. do podp. przod.

## Wymyki — wymyki.

1. Wymyk przodem (zamachem) — opust (odmyk — odmach — podmyk) — wymyk tyłem (przodem).
2. Wymyk przodem (zamachem) — opust (odmyk — odmach — podmyk) — wymyk podudem.
3. To samo — wymyk oboma podudami wewn. (zewn.) ram.
4. Wymyk przodem (zam.) — odmach — wymyk wolny na podudach.
5. Wymyk tyłem (zam.) — opust (odmyk — podmyk) — wymyk przodem (tyłem).
6. Wymyk tyłem (zam.) — opust (odmyk — podmyk) — wymyk podudem (oboma).
7. Wymyk podudem (zam.) — opust (odmyk — podmyk — odmach) — wymyk przodem (tyłem — podudem).
8. Wymyk na obu podudach (zam.) — opust (odmyk — podmyk) — wymyk przodem (tyłem — podudem).



## Wymyki — wspierania.

## 1.

1. Wymyk przodem (zam.) — opust (odmyk — odmach) —  
wspieranie pr. (l.) podudem wewn. (zewn.) ram.
2. Wymyk przodem (zam.) — opust (odmyk) — wspieranie  
ciągiem naprzemianrącz (równorącz).
3. Wymyk przodem (zam.) — opust (odmach) — wsp. okrak.
4. Wymyk przodem (zam.) — opust (odmach) — wspier.  
oboma podudami wewn. (zewn.) ram.
5. Wymyk przodem (zam.) — opust — (odmach wprzód)  
wspieranie rzutem.
6. Wym. przod. (zam.) — opust (odm. — odmyk) — wychw.
7. " " (zam.) — opust (odmach) wychw. tyłem.
8. " " (zam.) — podmyk (odmach) — wspieranie  
zamachem.

## 2.

1. Wymyk tyłem (zam.) — opust wstecz (wprzód) —  
wspier. pr. (l.) podudem wewn. (zewn.) ram.
2. " tyłem (zam.) — opust wstecz — wsp. okrak.
3. " " (zam.) — opust wstecz — wychwyt.
4. " " (zam.) — podmyk — wsp. zamachem.
5. " podudem (zam.) — opust — wspier. podudem.
6. " " (zam.) — odm. (podm.) wspier. podud.
7. " wolny na podudach — opust (podm.) — wspier.

## Wymyki — przemyki.

1. Wymyk przodem (zam.) — przemyk do postawy (zw.).
2. " " " — przemyk odmachem do po-  
stawy (zwiesz.)
3. " " " — przemyk tyłem.
4. " " " — przemyk olbrzymi (odmach.).
5. " podudem " — " do post. (zwiesz.).
6. " " " — " odmachem.
7. " " " — " tyłem.
8. " " " — " olbrzymi (odm.).

## Wymyki — kołowroty.

1. Wymyk przodem (zam.) — kołowrót w podp. prz. wstecz.
2. „ przodem (zam.) — kołowrót w podp. prz. wprzód.
3. „ tyłem (zam.) — kołowrót w podp. tyłem wprzód.
4. „ tyłem (zam.) — kołowrót na ram. (rozpięty).
5. „ podud. (zam.) — kołowrót na podudziu.
6. „ na obu podud. (zam.) — kołowrót na obu podud.
7. „ wolny na (1) podud. — kołowr. wolny na (1) pod.
8. „ przod. (zam.) — kołowr. odmach. wst. (wprzód).
9. „ (zam.) do stania — kołow. olbrzymi nachw.

## Wymyki — woltyże.

1. Wym. przodem (zam.) — przedmach (siad —  $\frac{1}{2}$  kole — koło) okroczy przodem.
2. Wym. przodem (zam.) — przedm. (siad) okroczy tył.
3. Wym. tyłem. (zamachem) — przedmach (siad) okroczy tyłem (przodem).
4. Wymyk przodem (zam.) —  $\frac{1}{2}$  kole okroczy.
5. Wymyk przodem (zam.) — przedmach (siad —  $\frac{1}{2}$  kole — koło przeskok) odwrotny.
6. Wymyk przodem (zam.) — przedmach (siad —  $\frac{1}{2}$  kole — koło — przeskok — nożyce) odboczny.
7. Wymyk. przodem (zam.) — — przedmach (siad — przeskok) zawrotny.
8. Wymyk przodem (zam.) — przedmach (wyskok, siad —  $\frac{1}{2}$  kole — przeskok — nożyce) kuczny.
9. Wymyk tyłem (na obu podud.) (zam.) — przedmach (wyskok — siad —  $\frac{1}{2}$  kole — przeskok) kuczny.
10. Wymyk przodem (zam.) — przedmach (wyskok — siad — koło przeskok) rozkroczy.
11. Wymyk przodem (zam.) — przewrót (przerzut) o ram. ugiętych (prostych.).

## Wymyki — wytrzymania.

1. Wymyk przodem (zam.) — opust (odmyk) — poziomka nóg (waga przodem — chorągiewka przodem).

2. Wymyk tyłem (zam.) — opust (odmyk) — waga przodem (chorągiewka).
3. Wymyk podudem (zam.) — poziomka 2 nóż w podp.
4. „ na obu podud. (zam.) — poziomka 2 nóż w podp.
5. „ przodem podchw. (zam.) — waga wolna w podp.
6. „ tyłem (zam.) — waga tyłem w podporze.
7. „ przodem — do stania na rękach.
8. „ przodem zamachem — do stania na rękach.

#### Wspierania — zmiany zwieszzeń (podporów).

1. Wspier. podudem (okrak.) — opust (odmyk — odmach) do zwiesz. na drugim podudziu.
2. Wspier. ciągiem (przodem) — opust (odmyk) -- do zwiesz. przewrotnych (przerzutnych).
3. Wspier. rzutem — opust (odmyk — odmach) — do zwiesz. wolnego na podudach.
4. Wspier. zamachem (przodem) — opust (odmyk — odmach) do zwiesz. leżąc.
5. Wychwyt — opust — do podp. 1-rącz ugiętego.
6. „ tyłem — opust — do podp. 2-rącz ugiętego.
7. „ tyłem ze zwiesz. tyłem -- opust — do podp. tyłem 2-rącz ugiętego.

#### Wspierania — obroty.

1. Wspier. podudem (okrak.) wewn. ram. —  $\frac{1}{2}$  obr. w siadz.
2. „ ciągiem naprzemianrącz —  $\frac{1}{2}$  obrotu — do podp. tyłem ugiętego.
3. „ rzutem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — do podp. tyłem.
4. „ zamachem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — do podp. tyłem.
5. Wychwyt —  $\frac{1}{2}$  obrotu do podp. tyłem.
6. „ tyłem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — do podp. przodem.

#### Wspierania — wymyki.

1. Wspier. podudem (okrakiem) — opust (odmach) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).
2. Wspier. ciągiem — opust (odmach — odmyk) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).



3. Wspier. rzutem — opust (odmach — odmyk) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).
4. Wspier. zamachem — opust (odmach) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).
5. Wychwył — opust (odmach — odmyk) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).
6. Wychwył tyłem — opust (odmach) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).

#### Wspierania — wspierania.

1. Wspier. podudem (okr.) — opust (odmach — wspier. drugim podudem (okr.).
2. Wspier. ciągiem (1- i 2-rącz) opust — wspier. ciągiem (1- i 2-rącz) (do podp. tyłem).
3. Wspier. rzutem podchwytem — odmyk — wspier. rzutem podchwytem.
4. Wspier. zamach — podmyk — (odmach) — wspier. zamachem (podud. — okr.).
5. Wspier. zamachem — opust (odmach) — wychwył przodem (tyłem).
6. Wychwył przodem — opust (odmach) — wychwył tyłem.
7. „ tyłem — opust (odm.) — wychw. przodem (tył.).
8. „ przod. — opust — wst. podudem (okr. — rozkr.).
9. Wychwył — przod. — odmach (podmyk) wspier. zam.

#### Wspierania — przemyki.

1. Wspier. ciągiem — przemyk z podporu (odmach).
2. „ rzutem — przemyk z podporu. (odmach).
3. „ zamachem — przemyk (odmachem).
4. Wychwył przodem — przemyk z podporu (odm.)
5. „ — przemyk tyłem odmachem.
6. Wspier. okrak. (podudem — podudami) — kuczka wstecz — przemyk z podporu (odmachem).
7. Wychwył — przemyk olbrzymi odmachem.
8. „ tyłem — kuczka wstecz — przemyk odmachem.

## Wspierania — kołowroty.

1. Wspier. podudem (okrakiem — oboma podudami) — kołowrót na podudziu (okrak. — podudach — wolny, na stopach) wstecz (wprzód).
2. Wspier. ciągiem — kołowrót w podp. wprzód.
3. Wspier. rzutem — kołowrót odmachem wprzód.
4. Wspier. zamachem — kołowrót odmachem (olbrzymi) wstecz (wprzód).
5. Wychwyty przodem — kołowrót wolny w podp. przodem.
6. " tyłem — kołowrót wolny wstecz w podp. tył.
7. " (podchwytem) — kołowrót podbitkowy (rozkroczny) wprzód.

## Wspierania — woltyże.

1. Wspier. podudem (okrakiem — oboma podudami) — kuczka wstecz (wprzód).
2. Wspier. ciągiem — siad okrakiem (kuczny — odwrotny — odboczny — rozkroczny).
3. Wspier. rzutem — półkole okroczone (kuczne — odwrotne — odboczne).
4. Wspier. zam. — koło okroczone (odwrotne — odboczne).
5. Wychwyty — wyskok kuczny (rozkroczny).
6. " — przeskok kuczny (odboczny — odwrotny — zawrotny — rozkroczny — przewrotny — przerzutny).
7. Wspier. zamachem do siadu okrakiem zewnątrz (wewnątrz) ramion.
8. Wspier. zamach i łącznie kuczka ponad dźwęk (kuczka zamachem).
9. Wspier. zamachem do stania na rękach i natychmiast przewrót (przerzut) o ram. ugiętych (prostych).

## Wspierania — wytrzymania.

1. Wspier. podudem (okrak. — ob. podudami) poziomka nóg.
2. Wychwyty tyłem — waga w podp. tyłem.
3. " " — poziomka nóg.



4. Przemyk z podporu — wymyk przodem tyłem — podudem — podudami).
5. Wspier. zamachem do wagi na łokciach,
6. " " " " " jednym łokciu.
7. " " " " " wolnej.
8. " ciągiem — stanie ciągiem o ram. ugięt. (prost.).
9. " zamachem do stania o ram. ugięt. (prost.).

Przemyki — zmiany zwiesz. —

1. Przemyk z naskoku — zwiesz. na podudziu (podudach) zewnątrz (wewnątrz) rąk.
2. " z naskoku — zwiesz. na przedramieniu.
3. " " " — " przewrotne.
4. " " " — " wolne na obu podudach.
5. " z podporu — gniazdo.
6. " zamachem — zwiesz. przewrotne tyłem.
7. " tyłem podchwytem — zwiesz. tyłem na przedramionach.

Przemyki — obroty.

1. Przemyk z naskoku (podp. — zamach.) —  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) obrotu w lewo (pr.) do postawy na ziemi.
2. Przemyk z naskoku —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo (pr.) do zwiesz. dwójchwytem.
3. Przemyk z naskoku —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz w lewo (pr.).
4. " z podporu —  $\frac{1}{2}$  obrotu.
5. Przemyk z naskoku (podporu) — obrót podwójny.
6. " zamachem —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz w lewo (pr.).
7. " odmachem —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz w lewo (pr.).
8. " olbrzymi —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz w lewo (pr.).
9. " tyłem dwójchwytem —  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo (pr.).
10. " tyłem podchwytem do zwiesz. tyłem —  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo (pr.).

Przemyki — wymyki.

1. Przemyk z naskoku — wymyk przodem (tyłem).
2. " " " — " podudem (podudami) zewnątrz (wewnątrz) rąk.



3. Przemyk z podporu — wymyk przodem (tyłem — podudem — podudami).
4. „ zamachem — wymyk przodem (tyłem — podudem — podudami).
5. „ odmachem — wymyk przodem (tyłem — podudem — podudami).
6. „ tyłem złudny — opust wstecz — wymyk tyłem (przodem — podudem — podudami).
7. „ olbrzymi — wymyk przodem (tyłem).

Przemyki — wspierania.

1. Przemyk z naskoku — wspier. podudem zewnątrz (wewnątrz) rąk.
2. „ z naskoku — wspier. okraciem (oboma podudami spoj. — rozkr.).
3. „ z podporu (naskoku) — wspier. zamachem.
4. „ zamachem — wychwyty przodem.
5. „ odmachem — wychwyty tyłem.
6. „ tyłem złudny — opust wstecz — wychwyty przodem (tyłem).
7. „ olbrzymi — wspier. zamachem.

Przemyki — przemyki.

1. Przemyk z naskoku — przemik zamachem (przem. tyłem).
2. „ z podp. — przemik zamachem (przem. tyłem).
3. „ zam. — przemik zamachem (przem. tyłem).
4. „ odmachem — przemik zam. (przem. tyłem).
5. „ olbrzymi — przemik zamachem (przem. tyłem).
6. „ odmachem — przemik olbrzymi.

Przemyki — wytrzymania.

1. Przemik z naskoku — poziomka nóg.
2. „ z podporu — waga przodem (jedna noga ugięta)
3. „ zamachem — chorągiewka przodem.

Kołowroty — przemyki.

1. Kołowrot na podudziu (okrak.) — przemik z podporu.
2. „ „ „ (okrak.) — przemik odmachem.
3. „ „ „ obu podudach — przemik odmachem.
4. „ przodem wstecz — przemik z podp. (odmachem).

5. Kołowrot odmachem wstecz — przemyk odmachem (z podp.).
6. „ odmachem wstecz — przemyk tyłem.
7. „ w podp. tyłem nachw. wstecz — opust wstecz — przemyk tyłem.

8. Kołowrot olbrzymi o ram. ugięt. (prost.) — przem. tyłem.

Kołowroty — kołowroty.

1. Kołowrot na podudziu wprzód (wstecz) — kołowrot okrakiem wprzód (wstecz) naprzemian.
2. Kołow. na podudziu wprzód — kołowr. na podudziu wst.
3. „ na 1 podudziu — kołowrot na 2 podudach.
4. „ rozkroczny 1- i 2-rącz — kołowrot spojony.
5. „ wolny na podudach — kołowrot na podudach z chwytem rąk.
6. Kołowr. wstecz — w podp. przodem — kołowr. odm.
7. „ tyłem na przedram. — kołowr. w podp. tyłem.
8. „ w podp. przodem wprzód — kołowrot przodem wolny wprzód (bez chwytu rękami).
9. Kołowrot olbrzymi o ram. ugięt. — kołowrot olbrzymi o ram. prostych.
10. Kołowrot olbrzymi podchw. — kołowrot nachwytem.

Kołowroty — wołtyże.

1. Kołowrot na 1 podudziu — zmiana siadu — kołowrot na drugim podudziu.
2. Kołowr. w podp. przodem —  $\frac{1}{2}$  kole okroczone l. (pr.) nogą.
3. „ w podp. przodem — koło okroczone l. (pr.) nogą.
4. „ w podp. przodem —  $\frac{1}{2}$  kole odwr. l. (pr.) nogą.
5. „ w podp. — koło odwrotne l. (pr. n. (odwrotka).
6. „ w podp. —  $\frac{1}{2}$  kole odboczne.
7. „ w podp. — koło odbocz. (odboczka — zawrotka).
8. „ w podp. — wyskok kuczny rozkrokiem (kuczka — rozkrocza).
9. Kołowrot w podp. do stania na rękach — kuczka lub przerzut.
10. Kołowrot olbrzymi — kuczka lub przerzut.

Kołowroty — wytrzymania.

1. Kołowrot okrakiem — poziomka jednej nogi
2. „ na obu podudach — poziomka obunóż.



3. Kołowrot odmachem wprzód (podchwytem) — waga na łokciach.
4. Kołowrot olbrzymi — stanie na rękach.

Woltyże — zmiany zwiesz. (podp.).

## 1.

1. Przedmach okroczny wprzód — opust wstecz — zwiesz. przewrotne.
2. Siad okroczny zewnątrz (wewnątrz rąk) — opust wstecz (wprzód) — zwiesz. na podudziu.
3. Półkole (koło) okroczne — opust wstecz — zwiesz. na drugim podudziu.
4. Przedmach okroczny wstecz l. (pr.) — opust — zwiesz. na l. (pr.) podudziu.
5. Siad okroczny wstecz l. (pr.) — opust wstecz — zwiesz. na pr. (l.) podudziu (po drugiej stronie drążka.)
6. Półkole okroczne wstecz l. (pr.) — opust wstecz — zwiesz. przewrotne.
7. Z podp. tyłem: siad okroczny wprzód l. (pr.) — opust — zwiesz. na l. (pr.) podudziu.
8. Z podp. tyłem: siad okroczny wprzód l. (pr.) — opust — zw. na pr. (l.) podudziu (po drugiej stronie drążka.)
9. Z podp. tyłem: siad okroczny ( $\frac{1}{2}$  kolej) wstecz l. (pr.) — opust — zwiesz. na podud.

## 2.

1. Siad odwrotny w l. (pr.) — opust — zwiesz. na lewym (pr.) podudziu.
2. Półkole (koło) odwrotne w l. (pr.) — opust — zwiesz. na pr. (l.) podudziu.
3. Odwrotka — zwiesz. zwykle (na podudziu — przew.) po drugiej stronie drążka.
4. Siad odboczny — opust wstecz — zwiesz. przewrotne — (na podudach).
5. Półkole (koło) odboczne — opust wstecz — zw. przewr.
6. Nożyce odboczne — opust wstecz — zwiesz. na 1 podud.
7. Odboczka do zwiesz. tyłem na przedramionach.
8. „ „ podp. ugiętego tyłem.



## 3.

1. Wyskok kuczny — zeskok wstecz — zwiesz. o ram. ugięt.
2. Siad kuczny (1- 2-nóż) — opust wstecz — zwiesz. wolne na podudach.
3. Nożycę kuczne — opust wstecz — zwiesz. przewrotne.
5. Kuczka do zwiesz. tyłem na przedramionach.
6. Wyskok rozkroczny — opust wstecz — zwiesz. przew.
7. Siad rozkroczny — opust wstecz — zwiesz. przewr.
8. Koło rozkroczne — opust wstecz — zwiesz. przew.
9. Zawrotka poniż. do zwiesz. zwykł. (przewrot).
10. Zawrotka powyż (przerzutna) — do zwiesz. zwykłego (przewrotnego).

## Woltyże — obroty.

1. Siad okroczny przodem (tyłem) —  $\frac{1}{2}$  obrotu w siadzie.
2. Koło okroczne —  $\frac{1}{2}$  obrotu do zeskoku (podporu).
3. Siad odwrotny (kuczny 1-nóż) —  $\frac{1}{2}$  obrotu w siadzie.
4. Koło odwrotne —  $\frac{1}{2}$  obrotu do zeskoku (podporu).
5. Odwrotka —  $\frac{1}{4}$  obrotu do podporu.
6. Zawrotka —  $\frac{1}{4}$  obrotu do podporu.
7. Kuczka (odboczka) —  $\frac{1}{2}$  obrotu do podporu.
8. Zawrotka przerzutna —  $\frac{1}{2}$  obrotu do podporu.

## Woltyże — przemyki.

## Z podporu tyłem:

1. Siad okroczny tyłem przemach drugą — przemyk odm.
2. Siad kuczny 1-nóż przem. drugą — przem. z podp.
3. Wyskok kuczny wstecz — przemyk odmachem.
4. Kuczka wstecz — przemyk z podporu.
5. Odboczka wstecz — przemyk odmachem.

## Z podporu przodem:

6. Wyskok rozkroczny — przemyk z podporu.
7. „ kuczny — przemyk odmachem.

## Woltyże — kołowroty.

1. Siad okroczny (odwrotny — kuczny) — kołowrot na podudziu (okrak.) wstecz (wprzód).
2. Siad odboczny — kołowrot na obu podudach wstecz.

3. Siad kuczny — kołowrot na obu podudach wprzód.
4. Kuczka do podporu tyłem ugięt. — kołowrot tyłem wprzód (wstecz).
5. Siad rozkroczny — kołowrot rozkroczny wstecz (wprzód).
6. Z podporu tyłem - kuczka wstecz — kołowrot w podp. przodem wstecz.
7. Z podporu tyłem: kuczka wstecz — kołowrot odmachem wstecz (wprzód).
8. Z siadu rozkrocz. ręce wewnątrz nóg: wyskok (przeskok) rozkroczny wstecz — kołowrot nastopowy wstecz (podbitkowy) (wprzód).

#### Woltyże — woltyże.

1. Przedmach (siad) okroczny lewą (pr.) — siad ( $1/2$  kole — koło) okroczny prawą (l.).
2. Przedmach (siad) okroczny lewą (pr.) —  $1/2$  kole (koło) odwrotne lewą (pr.).
3. Przedmach (siad) okroczny lewą (pr.) — siad ( $1/2$  kole — koło — przeskok) odboczny (zawrotny — kuczny).
4. Koło odwrotne l. (pr.) — odboczka w pr. (l.) (zawrotka).
5. Półkole (koło) odboczne w pr. (l.) — zawrotka (powyż) w prawo (lewo).
6. Wyskok kuczny (rozkr.) — zawrotka przerzutna wpr. (l.).
7. Wyskok kuczny (rozkr.) — przerzut o ram. ugięt. (prost.).
8. Kuczka z podp. tyłem — przerzut o ram. ugięt. (prost.).

#### Woltyże — wytrzymania.

1. Przemach okroczny do środka — poziomka jednonóż.
2. Kuczka — poziomka obunóż.
3. Odboczka w pr. (l.) — waga w podp. tyłem.
4. Kuczka z podp. tyłem — waga na 1 (2) łokciu.
5. Półkole (koło) odboczne — waga wolna w podp. przodem.
6. Wyskok kuczny (rozkr.) — stanie o ram. ugięt. (prost.).
7. Wyskok kuczny poprzek — stanie na barku poprzek.
8. Kuczka z podporu tyłem — stanie o ram. ugięt. (prost.).

#### Wytrzymania — zmiany zwiesz. (podporów).

1. Poziomka nóg w zw. — zwiesz. o ram. ugięt. (przedram.).
2. Waga przodem — zwiesz. przewrotne (przerzutne).



3. Poziomka nóg w podp. — podp. tyłem o ram. ugięt.
4. Waga na łokciach — opust wprzód — zwiesz. 1-rącz ugięt.
5. Waga wolna nachw. — opust wstecz. — gniazdo.
6. Stanie o ram. ugięt. (prost.) — opust wstecz — zwiesz. przewrotne.

#### Wytrzymania — pochody (poskoki).

1. Poziomka nóg w zwiesz. — pochód (poskok) w bok.
2. Poziomka nóg w podp. — pochód w bok.
3. Poziom. nóg w zw. (podch.) pochód (posk.) wprzód wstecz.

#### Wytrzymania — obroty.

1. Poziomka w zwiesz. —  $\frac{1}{2}$  obr. w l. (pr.) do zwiesz. zwykł.
2. Waga przodem —  $\frac{1}{2}$  obrotu w l. (pr.). „ „ „
3. Poziomka w podp. —  $\frac{1}{2}$  obrotu w l. (pr.).
4. Waga w podp. tyłem —  $\frac{1}{2}$  obr. w l. (pr. do podp. przod.
5. „ wolna przodem podchw. —  $\frac{1}{2}$  obrotu w l. (pr.) do podp. tyłem.
6. Stanie o ram. prost. —  $\frac{1}{2}$  obr. w l. (pr.).

#### Wytrzymania — wymyki (wyciągi).

1. Poziomka w zwiesz. — wymyk (wyciąg) przodem (tyłem).
2. Waga przodem — wymyk (wyciąg) przodem (tyłem).
3. Chorągiewka przodem — wymyk (wyciąg) przodem.
4. Waga wolna w zwiesz. na 1 podudziu — wymyk podud.
5. „ przodem — wymyk podudem (wyciąg przod.).

#### Wytrzymania — wspierania.

1. Poziomka w zwiesz. — wspier. podudem (wspier. ciągiem).
2. Waga przod. — wspier. ciągiem naprzemian- (równno-)rącz.
3. „ w podp. na łokciach — odmach wprzód — wspier. zamachem.
4. Waga wolna w podp. — odmach wstecz — wychwyty przodem (tyłem — wspier. podudem).
5. Stanie o ram. ugięt. (prost.) — odmach wprzód (wstecz) wspier. zamachem (wychwyty — wspier. podudem).



## Wytrzymania — przemyki.

1. Poziomka w zwiesz. — przemyk przodem.
2. Waga przodem — przemyk przodem.
3. Poziomka w podp. — opust wstecz — przemyk tyłem.
4. Waga w podp. na łokciach — opust wprzód — przemyk przodem.
5. Waga wolna w podp. — przem. odmach. tyłem (przodem).
6. Waga w podp. tyłem — przemyk przodem.
7. Stanie o ram. ugięt. (prost.) — przemyk tyłem.

## Wytrzymania — kołowroty.

1. Poziomka w podp. — kołowrot na obu podudach wstecz.
2. Waga w podp. tyłem — kołowrot tyłem wprzód (wstecz).
3. Waga na łokciach — kołowrot odmachem wprzód.
4. Waga wolna w podp. — kołowrot w podp. przodem wstecz (wprzód).
5. Poziomka w podp. — kołowrot tyłem nachw. wstecz.
6. Waga na łokciach w podp. — kołowrot rozkroczny — podbitkowy wprzód.
7. Waga wolna w podp. — kołowr. odmach. wstecz (wprzód).
8. Stanie o ram. ugięt. (prost.) — kołowrot olbrzymi.

## Wytrzymania — woltyże.

1. Poziomka w podp. — siad okroczny wstecz (wprzód).
2. " " " — półkole (koło) okroczne wstecz.
3. " " " — półkole kuczno-odboczne.
4. Waga wolna przodem — siad odboczny (odboczka).
5. " na 1 łokciu — zawrotka.
6. " na łokciach — przerzut.
7. Stanie o ram. ugięt. (prost.) — przerzut.
8. Stanie o ram. prost. — kuczka (rozkroczka — zawrotka).

## Wytrzymania — wytrzymania.

1. Waga przodem — chorągiewka przodem.
2. Poziomka w podp. — waga w podp. tyłem.

3. Poziomka w podp. — opust wstecz — waga przodem.
4. Waga wolna w podp. — stanie o ram. ugięt. (prost.).
5. Stanie o ram. prost. — waga wolna w podp.

#### Kombinacje potrójne.

1. Podmykiem  $\frac{1}{2}$  obr. — wymyk przodem — wymyk tyłem odmachem.
2. „  $\frac{1}{2}$  obr. — wymyk przodem — wspier. podudem odmachem.
3. „  $\frac{1}{2}$  obr. — wymyk przodem — wychwyty przodem (tyłem) odmach. (opustem).
4. „  $\frac{1}{2}$  obr. — wymyk przodem — przemyk z podp. (odmachem — olbrzymi tyłem).
5. „  $\frac{1}{2}$  obr. — wymyk przodem — kołowrot przodem wstecz (odmachem).
6. „  $\frac{1}{2}$  obr. — wymyk przodem do stania na rękach.
7. W przednim zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wymyk tyłem — wymyk przodem odm. (tyłem).
8. „ zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wymyk tyłem — przemyk przodem.
9. „ zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wymyk tyłem — kołowrot w podp. tyłem.
10. „ zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wymyk tyłem — waga w podp. tyłem.
11. W tylnym zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wychwyty przodem — wymyk przodem odmachem.
12. „ zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wychwyty przodem — wymyk tyłem odmachem.
13. „ zamach  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz. — wychwyty przodem — wymyk podudem (podudami).
14. „ zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wspieranie przodem — wychwyty opustem (odmach. — tyłem).
15. „ zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wychwyty przodem — kołowrot w podp. (odmach.).
16. „ zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wychwyty przodem — przemyk z podp. (odmach. tyłem).



17. W tylnym zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wychwyty przodem — odboczka (odwrotka — zawrotka) kuczka — przerzut.
18. „ zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wychwyty przodem — waga wolna.
19. „ zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wychwyty przodem — kołowrot olbrzymi.
20. „ zamachu  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — wychwyty przodem — stanie na rękach.
21. W przednim zam.  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz — wychwyty tyłem — kołowrot w podp. tyłem wstecz.
22. „ zam.  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz — wychwyty tyłem — tyłem kołowrot na podud. wstecz.
23. „ zam.  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz — wychwyty tyłem — opust wstecz — przemyk tyłem.
24. „ zam.  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz — wychwyty tyłem — opust wstecz — wychwyty przodem (tyłem).
25. W tylnym zam.  $\frac{1}{2}$  obr. wprzód — wspier. przodem — kołowrot odmach. wprzód.
26. W przednim zam.  $\frac{1}{2}$  obr. wstecz — przemyk — wymyk przodem (tyłem — podud.).
27. Podmykiem  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemiarącz — przemyk — wychwyty przodem (tyłem).
28. W przednim zam.  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz — przemyk — wspier. podud. (zam.).
29. „ zam.  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz — przemyk — przemyk tyłem.
30. Wymyk zamach. — odmach — wymyk tyłem — kołowrot tyłem.
31. „ zamach. — odmach — wymyk podud. — kołowrot podudem.
32. „ zamach. — odmach — wymyk obu podud. — kołowrot na obu podudach.
33. „ zamach. — odmach — wymyk tyłem — waga w podp. tyłem.
34. „ zamach. — odmach — wspier. podudem — wymyk tyłem odmach.



35. Wymyk zamach. — odmach — wspier. na obu podud.  
— kołowrot na obu podud.
36. „ zamach. — odmach — wychwyty — przemyk  
z podp. (odm.).
37. „ zamach. — podmyk — wspier. zam. — wy-  
skok kuczny (kuczka — odboczka — odwr.  
(zawrot).)
38. „ zamach. — przemyk z podp. — wymyk przode-  
dem (tyłem — podud.).
39. „ zamach. — przemyk z podp. — wychwyty  
przodem (tyłem.).
40. „ zamach. — przemyk z podp. — przem. w zam
41. „ podudem (udami) zam. — kołowrot podud. —  
podmyk — wspieranie.
42. „ podudem zam. — kołowrot podud. — odmach  
— wychwyty przodem (tyłem).
43. „ podudem zam. — przemyk — wychwyty przode-  
dem (tyłem).
44. „ podudem zam — wychwyty opustem — opust  
— wspier. podudem.
45. „ podudem zam. — wychwyty opustem — koło-  
wrot w podp.
46. „ podudem zam. — wychwyty opustem — ko-  
łowrot odmach. (olbrzymi).
47. „ podudem zam. — wychwyty opustem — prze-  
myk z podp. (odmach. — tyłem).
48. „ podudem zam. — wspier. podmykiem — prze-  
myk z podp. (odmach.).
49. „ tyłem (zam.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu — wychwyty z podp.  
(odm. — tyłem).
50. „ tyłem (zam.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu — przemyk z podp.  
(odm. — tyłem).
51. „ tyłem (zam.) —  $\frac{1}{2}$  obr. — kołowr. w podp.  
(odm.).
52. „ tyłem (zam.) — wychwyty opustem — koło-  
wrot w podp. (odm.).

53. Wymyk tyłem (zam.) — wychwyt opustem — przemyk z podp. (odm.).
54. „ tyłem (zam.) — wspier. podmykiem — kołowrót w podp. (odm.).
55. „ tyłem (zam.) — wspier. podmykiem — przemyk z podp. (odm.).
56. „ tyłem (zam.) — wspier. podmykiem — odboiczka (odwrotka).
57. „ tyłem (zam.) — wspier. podmykiem — wyskok kuczny (kuczka — rozkroczka).
58. „ tyłem (zam.) — wspier. podmykiem — zawrotka (przerzutna — przerzut).
59. Wspier. podud. (zam. — okrak.) —  $\frac{1}{2}$  obr. — kołowrót podud.
60. „ podud. (zam. — okrak.) —  $\frac{1}{2}$  obr. — wychwyt (opustem) przodem (tyłem).
61. „ podud. (zam. — okrak.) — wymyk odm. — kołowrót w podp.
62. „ podud. (zam. — okrak.) — wspier. drugiem podud. (okrak.) — wychwyt opustem.
63. „ podud. (zam. — okrak.) — przemyk z podp. (odm.) — wymyk przodem (tyłem — podud.).
64. „ podud. (zam. — okrak.) — przemyk z podporu (odm.) — wspier. podudem (okrak.).
65. „ podud. (zam. — okrak.) — przemyk z podp. (odm.) — wychwyt przodem (tyłem).
66. „ podud. (zam. — okrak.) — przemyk z podp. (odm.) — wspier. zamach.
67. „ podud. (zam. — okrak.) — przemyk z podp. (odm.) — przemyk przodem (tyłem).
68. „ podud. (zam. — okrak.) — kołowrót wstecz (wprzód) — wychwyt (wspier.) odmach.
69. „ podud. (zam. — okrak.) — zmiana siadu — kołowrót wstecz (wprzód).
70. „ zam. na obu podudach (spoj. — rozk.) —  $\frac{1}{2}$  obr. — kołowrót w podp. (wprzód — wstecz).

71. Wspier. zam. na obu podudach (spoj. — rozkr.) —  
1/2 obr. — opust — wymyk tyłem.
72. „ zam. na obu podudach (spoj. — rozkr.) —  
1/2 obr. — opust — wychwyty przodem (tyłem).
73. „ zam. na obu podudach (spoj. — rozkr.) —  
1/2 obr. — przemyk przodem (tyłem).
74. „ zam. na obu podudach (spoj. — rozkr.) —  
opust wstecz — wymyk przodem (tyłem) —  
kołowrot w podporze (odmach.)
75. „ zam. na obu podud. (spoj. — rozkr.) — opust  
wstecz — wspier. podud. — kołowrot wstecz  
(wprzód).
76. „ zam. na obu podud. (spoj. — rozkr.) — opust  
wstecz — wychwyty przodem (tyłem) — ko-  
łowrot odmachem.
77. „ zam. na obu podud. (spoj. — rozkr.) — opust  
wstecz — przemyk przodem tyłem — wspier.  
podud. (zam.).
78. „ zam. na obu podud. (spoj. — rozkr.) — opust  
wstecz — przemyk — wspier. podmykiem.
79. „ zam. na obu podud. (spoj. — rozkr.) — opust  
wstecz — przemyk (wychwyty).
80. „ zam. na obu podud. — kołowrot na obu pod-  
udach wstecz — opust wstecz — wymyk  
(wychwyty) przodem (tyłem).
81. „ zam. na obu podud. — kołowrot na obu pod-  
udach wprzód — kołowrot wstecz.
82. „ zam. na obu podud. — kuczka wstecz —  
kołowrot w podp. (odm.).
83. „ okroczone z miejsca<sup>1)</sup> — kołowrot okrak. wstecz  
— wspier. okrak. drugą nogą.
84. „ okroczone z miejsca — wspier. okrak. drugą  
nogą — kołowrot okrak.
85. „ okroczone z miejsca — kołowrot okrakiem  
wstecz — wychwyty.

<sup>1)</sup> Wspier. wychwytno — okroczone.



86. Wspier. okroczne z miejsca — kołowrot okr. wstecz  
— wspier. podmykiem.
87. „ okroczne z miejsca — kołowrot okr. wstecz  
— przemyk.
88. „ rozkroczne z miejsca<sup>1)</sup> — kołowrot rozkroc.  
wstecz — wychwył opustem.
89. „ rozkroczne z miejsca — wspier. podmykiem  
— kołowrot odmachem.
90. „ rozkroczne z miejsca — wychwył — przemyk.
91. „ rozkroczne z miejsca — kołowrot wolny na  
podud. wstecz — obrot do podp. przodem —  
kołowrot wprzód.

Wychwył zam. (wspier. rzutem — wspier. zamachem —  
wspier. ciągiem) następnie:

92. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud. —  
okrak.) — opust — wymyk przodem odm.
93. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud. —  
okrak.) — opust — wspier. 1 (2) podud. (okr.).
94. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud. —  
wspier. podmykiem.
95. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud. —  
okrak.) — opust wychwył przodem (tyłem).
96. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud. —  
okrak.) — opust — przemyk przodem (tyłem).
97. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud. —  
okrak.) — kołowrot tyłem.
98. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud. —  
okrak.) — kołowrot odmach. wprzód.
99. — odmach (opust) — wymyk tyłem — kuczka  
wstecz (odmyk wolny wstecz).
100. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. (okr.)  
— odm. (opust) — wymyk przodem (tyłem) podud.
101. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. (okr.)  
— odm. — wspier. 1 (2) podud. (okr.).
102. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. —  
(okr.) — odm. — wspier. (podmykiem).

<sup>1)</sup> Wspier. wychwytno — rozkroczne.

103. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. (okr.)  
— odm. (opust) — wychwyty przodem (tyłem).
104. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. — odm.  
(opust) — przemyk przodem (tyłem).
105. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. — ko-  
łowrot wstecz (wprzód).
106. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. —  
woltyż.
107. — odm. (opust — podm.) — wychwyty (wspier.  
zam. — rzut. — ciągiem) — odm. (opust) wymyk  
tyłem — 1 (2) podud. (okrak.).
108. — odm. (opust — podm.) — wychwyty (wspier.  
zam. — rzut. — ciągiem) — odm. (opust) —  
wspier. 1 (2) podud. (okr.).
109. — odm. (opust — podm.) — wychwyty (wspier.  
zam. — rzut. — ciągiem) — wspier. podmykiem.
110. — odm. (opust — podm.) — wychwyty (wspier.  
zam. — rzut. — ciągiem) — wychwyty przodem (tył.)
111. — odm. (opust — podm.) — wychwyty (wspier.  
zam. — rzut. — ciągiem) — przemyk przodem (tył.).
112. — odm. (opust — podm.) — wychwyty (wspier.  
zam. — rzut. — ciągiem) — kołowrot w podporze  
(odm. na stop. — podbitk. — olbrzymi).
113. — odm. (opust) — wychwyty tyłem — kołowrot  
(wspier. — wychwyty).
114. — przemyk z podp. (odm. — olbrz.) — wymyk  
przodem (tyłem — 1 (2) podud. — okrak.)
115. — przemyk z podp. (odm. — olbrz.) — wspier.  
1 (2) podud. (okr.)
116. — przemyk z pod. (odm. — olbrz.) — wspier. zam.
117. — przemyk z pod. (odm. — olbrz.) — wychw.  
przod. (tył.).
118. — przemyk z pod. — przemyk przodem (tyłem).
119. — siad okroczy. (odbocz — kuczny — rozkr.) —  
opust (odm.) — wymyk przodem (tyłem — drugą  
nogą).



120. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — opust (odm.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).
121. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — opust (odm.) — wychwył przodem (tyłem).
122. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — podmyk — wspier. zam.
123. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — przemyk przodem (tyłem).
124. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — kołowrot wstecz (wprzód).
125. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — woltyże.
126. —  $\frac{1}{2}$  kole (koło) okroc. (odwrot — odbocz) — opust — wymyk przodem (tyłem).
127. —  $\frac{1}{2}$  kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz.) — opust — wychwył przodem (tyłem).
128. —  $\frac{1}{2}$  kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz.) — wspier. podmykiem.
129. —  $\frac{1}{2}$  kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz.) — przemyk przodem (tyłem).
130. —  $\frac{1}{2}$  kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz.) — kołowrot w podp. (odm.)
131. —  $\frac{1}{2}$  kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz) — waga (stanie na rękach).
132. — odboczka (odwrotka) obrotem dó zwiesz. przodem — wymyk przodem (tył. — 1 (2) podud. — okr.).
133. — odboczka (odwrot.) do zwiesz. przodem — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).
134. — odboczka (odwrot.) do zwiesz. przodem — wspier. zam.
135. — odboczka (odwrot.) do zwiesz. przodem — wychwył przodem (tyłem).
136. — odboczka (odwrot.) do zwiesz. przodem — przemyk przodem (tyłem).
137. — odboczka (odwrot) do podporu przodem (tyłem) — kołowrot.
138. — odboczka (odwrot.) do podp. przodem — przemyk



139. — kuczka do podp. tył. — kołowrot wstecz nachwył.  
 140. — zawrotka (przerzutna do zwiesz. — wym. przed. (tył.).  
 141. — zawrotka (przerzutna) do zwiesz. — wspier. 1 (2) podud. (okr.).  
 142. — zawrotka (przerzutna) do zwiesz. — wspier. zam.  
 143. — zawrotka (przerzutna) do zwiesz. — wychwył przodem (tyłem).  
 144. — zawrotka (przerzutna) do zwiesz. — przem. przed. (tyłem).  
 145. — zawrotka (przerzutna) do zwiesz. — kołowr. olbrz.  
 146. — kołowrot odmachem — wymyk tyłem.  
 147. — kołowrot odmachem — wspier. 1 (2) podudem (okr. — zam.).  
 148. — kołowr. odmach. — wychwył przodem (tyłem).  
 149. — kołowrot odmach. — przemyk przodem (tyłem).  
 150. — kołowrot wolny w podp. — przemyk przodem.  
 151. — kołowr. wolny w podp. — kołowr. odmach. (olbrz.).  
 152. — kołowrot podbitkowy — kołowr. odmach. wprzód.  
 153. — kołowr. olbrzymi podchw. — koł. olbrz. nachw.  
 154. — waga (stanie na rękach) — odmach (opust) — wymyk przodem (tyłem).  
 155. — waga (stanie na rękach) — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. (okr. — zam.).  
 156. — waga (stanie na rękach) — odmach (opust) — wychwył przodem (tyłem).  
 157. — waga (stanie na rękach) — odm. (opust) — przem.  
 158. — waga (stanie na rękach) — odmach (opust) — kołowr. odm. (olbrzymi).  
 159. Wychwył tyłem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — wychwył opustem (wspier. podmyk.).  
 160. „ tyłem —  $\frac{1}{2}$  obrotu — kołowrot w podporze (odmach.).  
 161. „ tyłem —  $\frac{1}{2}$  obr. — przemyk.  
 162. „ tyłem — opust wstecz — wychwył przed. — przemyk przodem (tyłem).

163. Wychwyty tyłem — opust wstecz — wychwyty przod. — kołowrot odmachem (olbrzymi).
164. „ tyłem — opust wstecz — przemyk tyłem — opust wychwyty.
165. „ tyłem — kołowrot w podp. tyłem (odm.) — waga tyłem w zwiesz. (podp.).
166. „ tyłem — kuczka wstecz — kołowr. odmach.
167. „ tyłem. — kuczka wstecz — przemyk (odm.).
168. „ tyłem — kuczka wstecz — przerzut.
169. „ tyłem — kuczka wstecz — stanie na rękach.
170. „ tyłem — poziomka nóg — kołowrot napiętny spojony.
171. „ tyłem — poziomka nóg — stanie na rękach.
172. Przemyk (zam.) —  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz —  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz.
173. „ (zam.) —  $\frac{1}{2}$  obrotu — wymyk przodem (tyłem — podud.).
174. „ (zam.) —  $\frac{1}{2}$  odbr. — wspier. okrak. (podud.).
175. „ (zam.) —  $\frac{1}{2}$  obr. — wychwyty przodem (tył.).
176. „ (zam.) —  $\frac{1}{2}$  obr. — wspier. zamach.
177. „ (zam.) —  $\frac{1}{2}$  obr. — przemyk przodem (tył.).
178. „ (zam.) — wymyk przodem — wymyk tyłem (odmachem).
179. „ (zam. — wymyk przodem — wspier. podudem (odm.).
180. „ (zam.) — wymyk przodem — wychwyty przod. (tyłem) odmachem.
181. „ (zam.) — wymyk przod. — wspier. podmykiem.
182. „ (zam.) — wymyk przodem — przemyk przodem (tyłem).
183. „ (zam.) — wymyk przodem — kołowrot w podp. (odm. — olbrzym.).
184. „ (zam.) — wymyk przodem — odboczka (odwrotka — zawrotka).
185. „ (zam.) — wymyk przodem — wyskok kuczny (kuczka — rozkrocзка).
186. „ (zam.) — wymyk przodem — przerzut.

187. Przemyk (zam.) — wymyk przodem — stanie na rękach.
188. „ (zam.) — wymyk tyłem — opust wstecz — wspier. podudem.
189. „ (zam.) — wymyk tyłem — opust wstecz — wychwyty przodem (tyłem).
190. „ (zam.) — wymyk tyłem — opust wstecz — wspier. podmykiem.
191. „ (zam.) — wymyk 1 (2) podudem (okrak.) — opust wstecz — wspier. okrak. (podud.).
192. „ (zam.) — wymyk 1 (2) podudem (okrak.) — opust wstecz — wychwyty przodem (tyłem)
193. „ (zam.) — wymyk 1 (2) podud. (okrak.) — opust wstecz — wspier. podmykiem.
194. „ (zam.) — wymyk 1 (2) podud. (okrak.) — opust (odmach) — przemik przodem (tyłem).
195. „ (zam.) — wymyk 1 (2) podud. (okrak.) — kołowrot wstecz (wprzód).
196. „ (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.) — opust (odmach) — wymyk przodem (tył.) podudem.
197. „ (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.) — opust — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).
198. „ (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.) — opust (odmach) — wychwyty przodem (tyłem).
199. „ (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.) — wspier. podmykiem (ciągiem).
200. „ (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okr.) — przemik.
201. „ (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.) — kołowrot wstecz (wprzód).
202. „ (zam.) — wychwyty — opust (odm.) — wymyk tyłem — 1 (2) podud. (okrak.).
203. „ (zam.) — wychwyty — wspier. 1 (2) podudem (okrak.).
204. „ (zam.) — wychwyty — wychwyty przodem (tyłem) opust (odmach).



205. Przemyk (zam.) — wychwyty — wspier. podmyk (ciąg.).  
 206. „ (zam.) — wychwyty — przemyk z podp (odm. — olbrz.).  
 207. „ (zam.) — wychwyty — kołowrot w podp. (odm. — olbrzym.).  
 208. „ (zam.) — wychwyty  $\frac{1}{2}$  kole (koło) okroczone (odboczne — odwrotne — kuczne).  
 209. „ (zam.) — wychwyty — odboczka (odwrotka — zawrotka).  
 210. „ (zam.) — wychw. — wyskok kuczny (rozk.).  
 211. „ (zam.) — wychw. — kuczka (rozkrocza).  
 212. „ (zam.) — wychw. — przerzut (przerzut wolny).  
 213. „ (zam.) — wychw. — waga na łokciach (wolna).  
 214. „ (zam.) — wychw. — stanie na rękach.  
 215. „ (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — wymyk przodem (tył. podud.).  
 216. „ (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).  
 217. „ (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — wspier. podmykiem (ciągiem).  
 218. „ (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — wychwyty przodem (tyłem).  
 219. „ (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — przemyk przodem (tyłem).  
 220. „ (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — kołowrot tyłem (odm.).  
 221. „ (zam.) — wychwyty tyłem — kuczka wstecz.  
 222. „ (zam.) — wychwyty tyłem — poziomka nóg.  
 223. „ (zam.) — wychwyty tyłem — waga tył. w podp.  
 224. „ (zam.) — wychwyty tyłem — odmach (opust) wprzód — wychwyty tyłem.  
 225. „ (zam.) — wychwyty tyłem — odmach (opust) wprzód — wspier. tyłem (ciągiem).  
 226. „ (zam.) — wspier. zam. — odmach — wymyk tyłem (podud. — okrak.).  
 227. „ (zam.) — wspier. zam. — odmach — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).

228. Przemyk (zam.). — wspier. zam. — podmyk —  
wspier. zamachem.
229. „ (zam.) — wspier. zam. — opust (odm.) —  
wychwyty (wspier. ciągiem) przodem (tyłem).
230. „ (zam.) — wspier. zam. — przemiyk przodem  
(tyłem).
231. „ (zam.) — wspier. zam. — kołowrot w podp.  
(odm. nastop. — podbitkow. — olbrzymi).
232. „ (zam.) — wspier. zam. —  $\frac{1}{2}$  kole (koło)  
okroczone (odboczne — odwrotne — kuczne).
233. „ (zam.) — wspier. zam. — odboczka (odwrotka  
— zawrotka).
234. „ (zam.) — wspier. zam. — wyskok kuczny  
(rozkroczny).
235. „ (zam.) — wspier. zam. — kuczka (rozkrocz).
236. „ (zam.) — wspier. zam. — przerzut (przerzut  
wolny).
237. „ (zam.) — wspier. zam. — waga na łokciach  
(wolna).
238. „ (zam.) — wspier. zam. — stanie na rękach.
239. „ (zam.) — przemiyk przodem — wymiyk przodem  
(tyłem).
240. „ (zam.) — przemiyk przodem — wymiyk pod-  
udem (podudami).
241. „ (zam.) przemiyk przodem — wspier. okrak.
242. „ (zam.) — przemiyk przod. — wspier. podud.
243. „ (zam.) — przemiyk przodem — wspier. pod-  
udami spojone (rozkrocz.).
244. „ (zam.) — przemiyk przodem — wychwyty przodem  
(tyłem).
245. „ (zam.) — przemiyk przod. — wspier. zamach.
246. „ (zam.) — przemiyk przod. — przemiyk olbrz.
247. „ (zam.) — przemiyk przod. — kołowrot olbrz.
248. „ (zam.) — przemiyk tyłem złudny — opust  
wstecz — wymiyk przodem (tyłem podud.).
249. „ (zam.) — przemiyk tyłem złudny — opust  
wstecz — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).

250. Przemyk (zam.) — przemik tyłem złudny — opust  
wstecz — wspier. podmykiem (ciągiem).
251. „ (zam.) — przemik tyłem złudny — opust  
wstecz — wychwyty przodem (tyłem).
252. „ (zam.) — przemik tyłem złudny — opust  
wstecz — przemik.
253. „ (zam.) — przemik tyłem złudny — kołowrot  
wstecz.





## Spis rzeczy.

	Strona
Zwieszania i zmiany . . . . .	3
Podpory i zmiany . . . . .	5
Siady i zmiany . . . . .	7
Pochody — poskoki . . . . .	7
Wywijanie . . . . .	8
Obroty . . . . .	10
Wymyki . . . . .	12
Wspieranie . . . . .	15
Przemyki . . . . .	20
Kołowroty . . . . .	22
Woltyże . . . . .	24
Wytrzymanie . . . . .	28
Zeskoki — podmyki — opusty — odmachy — odmyki . . . . .	30
Kombinacye (podwójne) . . . . .	34
Pochody (poskoki) — zmiany zwieszzeń (podp.) . . . . .	34
Pochody (poskoki) — obroty . . . . .	35
Pochody (poskoki) — wywijanie . . . . .	36
Pochody (poskoki) — wymyki . . . . .	36
Pochody (poskoki) — wspieranie . . . . .	37
Pochody (poskoki) — kołowroty . . . . .	37
Pochody (poskoki) — woltyże . . . . .	37
Pochody (poskoki) — wytrzymanie . . . . .	38
Wywijanie — zmiany zwieszzeń (podp.) . . . . .	38
Obroty — zwiesz. i zmiany zwieszzeń . . . . .	39
Obroty — zmiany podporów . . . . .	40

## II

Strona

Obroty — obroty . . . . .	41
Obroty — wymyki . . . . .	41
Obroty — wspierania . . . . .	42
Obroty — przemyki . . . . .	43
Obroty — kołowroty . . . . .	44
Obroty — woltyże . . . . .	44
Obroty — wytrzymanie . . . . .	44
Wymyki — zmiany zwieszzeń . . . . .	45
Wymyki — zmiany podporów . . . . .	45
Wymyki — obroty . . . . .	45
Wymyki — wymyki . . . . .	46
Wymyki — wspieranie . . . . .	46
Wymyki — przemyki . . . . .	47
Wymyki — kołowroty . . . . .	47
Wymyki — woltyże . . . . .	48
Wymyki — wytrzymania . . . . .	48
Wspierania — zmiany zwieszzeń (podporów) . . . . .	49
Wspierania — obroty . . . . .	49
Wspierania — wymyki . . . . .	49
Wspierania — wspierania . . . . .	50
Wspierania — przemyki . . . . .	50
Wspierania — kołowroty . . . . .	50
Wspierania — woltyże . . . . .	51
Wspierania — wytrzymania . . . . .	51
Przemyki — zmiany zwieszzeń . . . . .	52
Przemyki — obroty . . . . .	52
Przemyki — wymyki . . . . .	52
Przemyki — wspierania . . . . .	53
Przemyki — przemyki . . . . .	53
Przemyki — wytrzymania . . . . .	54
Kołowroty — przemyki . . . . .	54
Kołowroty — kołowroty . . . . .	54
Kołowroty — woltyże . . . . .	55
Woltyże — zwieszzenia (podporów) . . . . .	55
Woltyże — obroty . . . . .	56
Woltyże — przemyki . . . . .	57
Woltyże — kołowroty . . . . .	57

	Strona
Woltyże — woltyże . . . . .	58
Woltyże — wytrzymania . . . . .	58
Wytrzymania — zmiany zwiesz. (podp.). . . . .	58
Wytrzymania — pochody . . . . .	59
Wytrzymania — obroty . . . . .	59
Wytrzymania — wymyki (wyciągi) . . . . .	69
Wytrzymania — wspierania . . . . .	59
Wytrzymania — przemyki . . . . .	60
Wytrzymania — kołowroty . . . . .	60
Wytrzymania — woltyże . . . . .	61
Wytrzymania — wytrzymania . . . . .	61
Kombinacje potrójne . . . . .	61











II.	Księga kasowa główna (papier lniany) 50 kartek .	2:80
II.	" " " " (pap. lniany) opr. i numer. 100 kartek . . . . .	6 70
III.	Księga członków kontowa (pap. biały) 50 kartek .	0 80
III.	" " " " " " opr 100 kart.	2:40
III.	" " " " " " " 1f0 kartek	3 80
III.	" " " " " " " 200 "	4 60
IV.	Kwitaryusz dla kursora (pap. biały) 50 kartek . .	0:60
IV.	" " " " " " opr. 100 kartek	2:—
	Instrukcyja do prowadzenia ksiąg 1 egzemplarz . . . .	0:20

### W komisie:

Barański F. Śpiewnik sokoli brosz. . . . .	1:20
Cenar E. Gimnastyka szkolna i gry (Metoda szwedzka) z ilustracyami i tablicami . . . . .	4:—
— i Wallek A. Roczniki sokole z lat 1897, 1898 i 1899 rocznik . . . . .	1:00
Czterdziestolecie Sokola Macierzy . . . . .	1:20
Księga pamiątkowa ku uczczeniu 25 roczn. Sokola-Macierzy	2:—
Korespondentki Sokola-Macierzy 100 sztuk (trójbarwne) .	8:00
" (plakieta dla Ameryki) 100 sztuk . . . . .	3:—
Przegląd gimnastyczny roczniki 1899, 1900, 1901 brosz. .	3:60
Raczyński Dr. A. O znaczeniu ćw. cielesnych dla zdrowia	0:20
Dr. Rowiński. Idealy i cele Sokolstwa polskiego . . . . .	0:40
Tokarski Dr. Zabawy i gry ruchowe na wolnem powietrzu opr. K 1:50 broszurowane . . . . .	1:20
Trzydziestolecie Sokola lwowskiego (1867—1897) brosz. .	0:60
Zlot sokoli 1892 opr. K 2:70 broszur. . . . .	2:—

### Przybory do gier i zabaw:

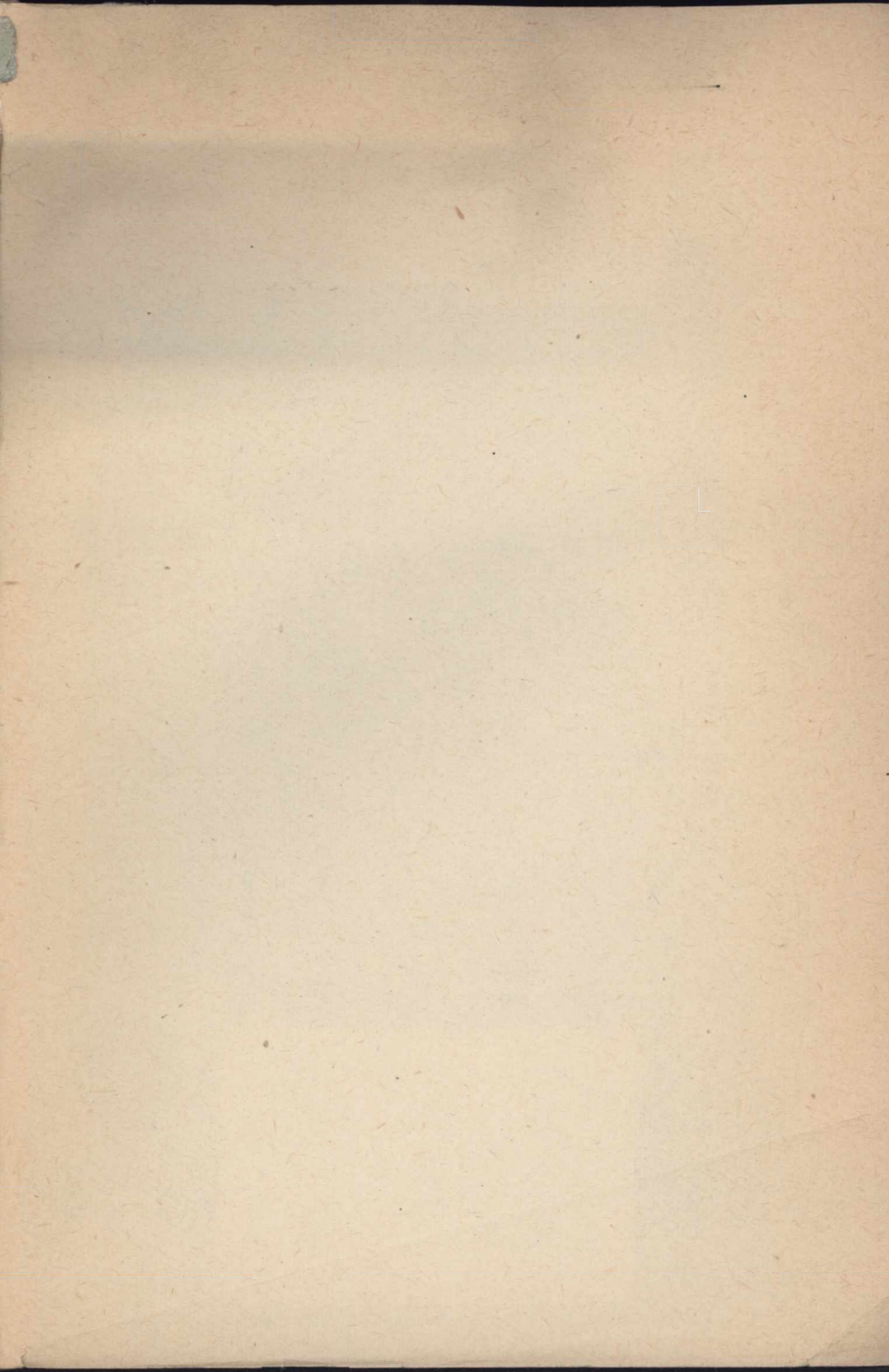
Pilki nożne śred. 19, 21 cm. w cenie po kor.	14, 16, 18:—
Pilki owalne (Rugby) śred. 20 cm. . . . .	18:—
" do palanta niciane 6 cm. . . . .	1:50
" proce (uszate) 20 cm. . . . .	12:—
* Dyski żelazne od 1:78 do 2:— kg. wagi . . . . .	3:—
" drzewiane okute (do 2 kg.) wagi) . . . . .	13:—
* Tyczki bambusowe do skoku od 2:80 do 4:30 metr. długie po kor. . . . .	6, 6:50, 7 i 8.
** Oszczepy bambusowe długości 2:50 metr., wagi od 55 dkg. do 90 dkg. po kor. . . . .	6:—

Przesyła tylko za gotówkę z dołączeniem odpowiedniej kwoty na opłatę pocztową lub za pobraniem pocztowem.

\*) od nalepek i telegramów dla Towarzystw sokolich  
50% opustu.

\*\*\*) Wyrób krajowy.





KOLEKCJA  
SWF UJ

4394

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800061812