

110

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

laską żelazną, drewnianą i żerdzią.

Zarys systematyczny

do gimnastyki szkolnej i towarzyskiej

napisał

EDMUND GENAR,

nauczyciel szkoły miej. im. Piramowicza we Lwowie, nauczyciel gimnastyki
w Tow. gimnast. „Sokol” i członek d. k. państw. komisji egzaminacyjnej na
nauczycieli gimnastyki do szkół średnich i seminarjów nauczycielskich.

→ Z 110 litografowanymi rycinami. ←

Cena 1 zł. 20 ct.

LWÓW.

NAKŁADEM AUTORA.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie.

1889.

V7 187803
Xr 00 2425551

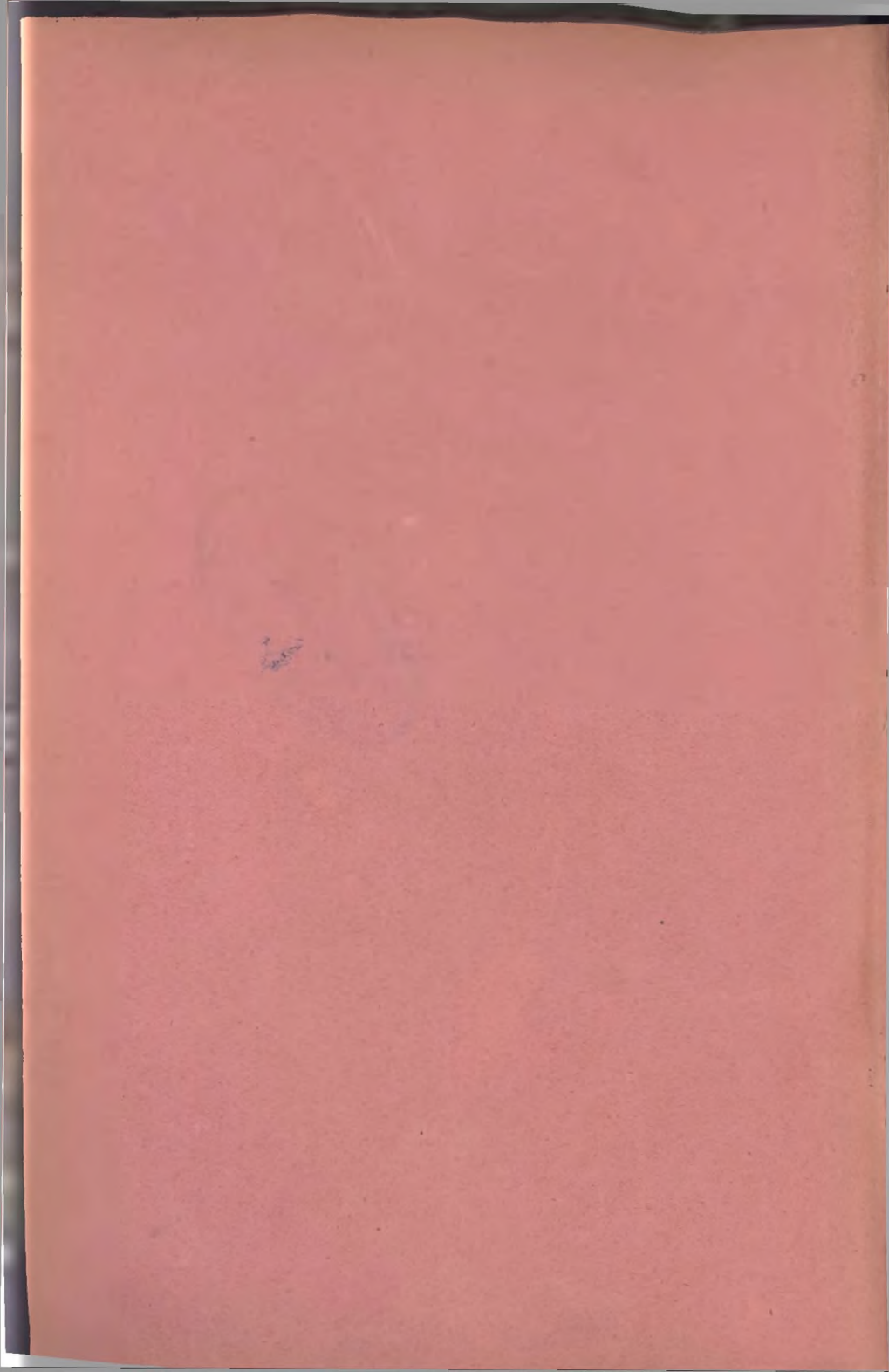
Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800054118

35832





CWICZENIA GIMNASTYCZNE

laską żelazną, drewnianą i żerdzią.

Zarys systematyczny

do gimnastyki szkolnej i towarzyskiej.

NAPISAŁ

EDMUND CENAR,

nauczyciel szkoły miejskiej im. Piarowicza we Lwowie, nauczyciel gimnastyki
w Tow. gimnast. „Sokol” i członek c. k. państwowej komisji egzaminacyjnej na
nauczycieli gimnastyki do szkół średnich i seminariów nauczycielskich.

Z 110 litografowanymi rycinami.

Cena 1 zł. 20 ct.

LWÓW.

NAKŁADEM AUTOBA.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie

1889.

Skład główny w księgarni
BUBRYNOWICZA I SCHMIDTA
we Lwowie.

Z BIBLIOTEKI
c. k. kurii państwowej gimnastycznego
WIENSKOME



787

637

196.413 / .414.01

Książką niniejsza napisana dla użytku nauczycieli szkół ludowych, średnich i Towarzystw gimnastycznych, obejmuje wszystkie rodzaje ćwiczeń gimnastycznych laską żelazną i drewnianą i ćwiczenia żerdzią. Są one opracowane na podstawie wytycznych zawartych w znakomitem dziele czeskiem „Zakladove Telocviku“ dra Mirosława Tyrša, a objaśnione przykładami i licznymi rycinami.

Rozwodzić się o skuteczności i potrzebie gimnastyki, w obec tyle już w tej materji napisanych tomów, byłoby rzeczą zbyteczną; jednak godzi się wspomnieć, że szczególnie ćwiczenia laską są znakomitą szkołą przygotowawczą do przyszłej służby wojskowej, że w wieku młodzieńczym kultywowane, nie tylko wyrabiają siłę mięśni, ale potęgują gibkość stawów, rozszerzają klatkę piersiową i usuwają skłonność do pochylego trzymania ciała, gdyż właściwe tym ćwiczeniom ruchy, zmuszają ćwiczącego do prostego trzymania się i wypuklania piersi, co nader zbawiennie oddziaływa na trzymanie się i poza salą gimnastyczną.

Szczególnie ćwiczenia laską żelazną są nader skuteczne, gdyż laska żelazna zastępuje i ciężarki

IV

i laskę drewnianą. Z tej to przyczyny dążyć należy, ażeby ćwiczenia laską żelazną wprowadzono stale w program nauczania, tak w wyższych klasach szkół ludowych, jak i w szkołach średnich i Towarzystwach gimnastycznych.

We Lwowie, w lipcu 1889.

Laska żelazna do ćwiczeń gimnastycznych używana musi ciężarem swym odpowiadać sile ćwiczącego, a zatem nie może być ani za ciężką, ani za lekką.

Długość jej powinna wynosić nie mniej jak 1 m. bezwzględnie na to, czy przeznaczona dla dzieci, czy dla dorosłych, średnica zaś stosownie do ciężaru będzie rozmaita. Oba jej końce winny być zaokrąglone dla bezpieczeństwa przed skaleczeniem. Dla dzieci od 8 do 10 lat najstosowniejsze są laski z drzewa dębowego; dopiero wiek od 10 do 14 lat uprawnia już do ćwiczeń laskami żelaznymi i to jedno lub dwukilogramowymi. W wieku od 14 do 18 lat można używać lasek o ciężarze do trzech kilogramów, powyżej zaś lat 18 i więcej kilogramowych. Laski żelazne trwają w nieskończoność, są więc w stosunku do lasek z drzewa, które się często łamią, tańsze. Zwyczajnie kupuje się żelazo w sztabach okrągłych różnej grubości i tnie się je na jednometrowej długości laski. Sposób to najtańszy zaopatrzenia zakładu w laski żelazne; ażeby zaś rdza je nie popsuła, pociąga się je pokostem.

Do przechowywania lasek żelaznych lub drewnianych jest najpraktyczniej używać koszyków żelaznych przedstawionych w *Fig. 1*. Konstrukcyja koszyka takiego jest nader prosta. Cztery pręty żelazne, u góry złączone obręczą żelazną, u dołu wygięte w nóżki; powyżej nich znajduje się krzyż, a na nim leży okrągłe naczynie z blachy wewnątrz suknem wyścielone

o ścianie na jeden decymetr wysokości — oto cały sprzęt. Praktyczność sprzętu tego leży w tem, że można go bez mozołu wraz z laskami przenosić z miejsca na miejsce, a ponieważ jest tani, można mieć osobne koszyki dla lasek o równym ciężarze, co nadzwyczaj ułatwia rozdzielanie lasek, stosownie do siły pomiędzy ćwiczących.

Podział ćwiczeń gimnastycznych laską.

Cały zasób ćwiczeń gimnastycznych rozpada się na dwie wielkie, w sobie od siebie się różniące grupy: na ćwiczenia wspólne i ćwiczenia na przyrządach.

Ćwiczenia wspólne rozpadają się dalej na :

a) Ćwiczenia bez przyborów (wolne, porządkowe i reje.

b) Ćwiczenia z przyborami (ciężarkami, laskami, obręczami i t. d.

Ćwiczenia gimnastyczne laską rozdzielamy na cztery następujące działy:

1. Ćwiczenia laską bez pomocy i oporu współćwiczących.

2. Ćwiczenia laską z pomocą współćwiczących.

3. Ćwiczenia z oporem współćwiczących.

4. Ćwiczenia w miotaniu laską.

Każdy z dwóch pierwszych działów dzielimy na :

a) Ćwiczenia laską zwyczajne w miejscu lub z miejsca.

b) Ćwiczenia laską obręczowe w miejscu lub z miejsca.

Pierwsze polegają na wykonywaniu ruchów jednokrotnych przez wszystkich ćwiczących w tym samym

czasie; drugie, na wykonywaniu w tym samym czasie ruchów różnorodnych.

Dział trzeci obejmuje:

- a) Ćwiczenia laską oporne.
- b) Ćwiczenia w mocowaniu się laską.
- c) Ćwiczenia w szermierzeniu laską.

Dział czwarty nie ma podziałów.

Ćwiczenia wstępne.

Sposób, w jaki się ćwiczący w przybór dany zaopatruje, jest w gimnastyce rzeczą nieobojętną. Gimnastyki zadaniem jest kształcić, między wielu innymi przymiotami, także zamięłowanie do porządku. W tak drobnej na pozór czynności jak n. p. branie laski z koszyka, porządek winien być tak dobrze przestrzegany, jak przestrzegany bywa podczas ćwiczeń rzędowych i wolnych. Przy zaopatrywaniu ćwiczących w laski, postępujemy w sposób dwojaki: albo ćwiczący sam bierze z oznaczonego miejsca laseczkę, albo rozdają je współćwiczący do tego wyznaczeni. W ostatnim razie czynność ta odbywa się spieszniej, gdyż na 15 lub, co najwięcej, 20 ćwiczących przypada jeden rozdający laski.

Jednak sposób pierwszy pomimo, że więcej czasu wymaga jest lepszy o tyle, że ćwiczy zmysł porządku i że przez pochód po laski, ustawianie się, odpadanie z dwuszeregu w szereg jeden i t. p., łączy z ćwiczeniami laskami i ćwiczenia rzędowe, utrwalając tym sposobem nabytą w ćwiczeniach tych wprawę.

„Po laski — chodem“.

Gdy się ćwiczący uszykowali w sali w dwa rzędy rozkazuje nauczyciel: „W prawo — zwrot!“ następnie: „W jeden szereg drudzy — wstecz!“ nakoniec

czasie; drugie, na wykonywaniu w tym samym czasie ruchów różnorodnych.

Dział trzeci obejmuje:

- a) Ćwiczenia laską oporne.
- b) Ćwiczenia w mocowaniu się laską.
- c) Ćwiczenia w szermierzeniu laską.

Dział czwarty nie ma poddziałów.

Ćwiczenia wstępne.

Sposób, w jaki się ćwiczący w przybór dany zaopatruje, jest w gimnastyce rzeczą nieobojętną. Gimnastyki zadaniem jest kształcić, między wielu innymi przymiotami, także zamięrowanie do porządku. W tak drobnej na pozór czynności jak n. p. branie laski z koszyka, porządek winien być tak dobrze przestrzegany, jak przestrzegany bywa podczas ćwiczeń rzędowych i wolnych. Przy zaopatrywaniu ćwiczących w laski, postępujemy w sposób dwojaki: albo ćwiczący sam bierze z oznaczonego miejsca laseczkę, albo rozdają je współćwiczący do tego wyznaczeni. W ostatnim razie czynność ta odbywa się spieszniej, gdyż na 15 lub, co najwięcej, 20 ćwiczących przypada jeden rozdający laski.

Jednak sposób pierwszy pomimo, że więcej czasu wymaga jest lepszy o tyle, że ćwiczy zmysł porządku i że przez pochód po laski, ustawianie się, odpadanie z dwuszerogu w szereg jeden i t. p., łączy z ćwiczeniami laskami i ćwiczenia rzędowe, utrwalając tym sposobem nabytą w ćwiczeniach tych wprawę.

„Po laski — chodem“.

Gdy się ćwiczący uszykowali w sali w dwa rzędy rozkazuje nauczyciel: „W prawo — zwrot!“ następnie: „W jeden szereg drudzy — wstecz!“ nakoniec

„Po laski! — na lewo (prawo) w około cho — dem!“
 Na rozkaz ostatni udają się ćwiczący pochodem dokoła sali do miejsca, gdzie laski są złożone, tu nie zatrzymując się w chodzie, bierze każdy laskę, układa ją do prawego ramienia *Fig. 2.* i powraca w szeregu na miejsce skąd wyszedł, gdzie przybywszy bez rozkazu ustawia laskę do nogi *Fig. 3.* W podobnym porządku odbywa się składanie lasek na rozkaz: „Laski odłożyć! — na lewo (prawo) w około cho — dem!“

Dla wćwiczenia może nauczyciel zarządzić wprzód, nim do dalszych przystąpi ćwiczeń, ażeby ćwiczący czynność tę „po laski“ i „laski odłożyć“ kilka razy powtórzyli.

Nim ćwiczący ruszą z miejsca „po laski!“ pouczy ich nauczyciel, jak podczas pochodu nieść laski i co mają z nimi zrobić, gdy z powrotem staną na pierwotnych swych miejscach. Nie inaczej będzie nauczyciel postępywał przy wszelkich innych ćwiczeniach. Wykonanie poprzedzić musi zawsze dokładne objaśnienie i okazanie ćwiczenia.

DZIAŁ I.

Ćwiczenia laską bez pomocy i oporu współ- ćwiczących.

Ustawienie ćwiczących.

Forma ustawienia do ćwiczeń laską zależy: po pierwsze od działu ćwiczeń, który przeprowadzać zamierzamy, powtórę od wielkości boiska i liczby ćwiczących, po trzecie od tego, czy dane ćwiczenia w miejscu wykonywać chcemy, czy też w pochodzie, biegu lub cwale.

Ćwiczenia działu pierwszego, bez względu na to, czy je w miejscu lub z miejsca wykonywamy, wymagają dla ćwiczącego pewnej wolnej dookoła niego przestrzeni, która szczególnie po obu bokach ćwiczącego musi mieć znaczniejsze wymiary. Mając wzgląd ostatni na uwagę, a licząc się z liczbą ćwiczących i miejscem, którym rozporządzamy, ustawiamy ćwiczących już to w rzędzie, szeregu, kole, już to w dwurzędzie, dwuszeregu, w kołach współśrodkowych, już to na koniec w kolumnie, gwieździe, krzyżu i t. d.*) o pewnym

*) Rzędem — zwiemy takie na linii prostej ustawienie ćwiczących, że oś szerokości piersi każdego ćwiczącego pada na linię ustawienia *Fig. A.*, zaś szeregiem, gdy oś ta linię ustawienia przecina pod prostym kątem.

Dwurzędem — zwiemy ustawienie dwóch rzędów

między pojedynczymi ćwiczącymi rozstępie, którego jednostką miary jest długość ramienia ćwiczącego lub wielkość jego kroku.

Rozstępie pomiędzy pojedynczymi ćwiczącymi, stojącymi w rzędzie lub szeregu, rozróżniamy trojaki: ciasny, średni i wolny.

Oddalenie ćwiczącego od ćwiczącego na długość jednego wyprężonego ramienia, zwiemy rozstępiem ciasnym *Fig. 4. b*, na długość półtora ramienia, rozstępiem średnim *Fig. 4. c*, na długość dwóch ramion, rozstępiem wolnym *Fig. 4. a*.

Co do linii krycia i równania się rozróżniamy:

a) ustawienie jednostajne *Fig. E*. i b) ustawienie mimośrodkowe *Fig. F*.

Najdogodniejszemu, przy większej liczbie ćwiczących, ustawieniem jest kolumna jednostajna o rozstępie wolnym tak czelnym, jak i bocznym.

Pod rozstępiem czelnym należy zawsze rozumieć rozstępie rzędu *Fig. 4. a*, zaś pod rozstępiem bocznym, rozstępie szeregu.

Nierzadko jednak szczupłość miejsca nie dozwala na takie ustawienie i zmusza nas do zupełnego wykorzystania przestrzeni przez ustawienie jednostajne lub mimośrodkowe takie, przy którym rozstępie czelny zarządzamy wolny, a rozstępie boczny średni lub ciasny, co nazwać można ustawieniem wolno-średniem i wolno-ciasnem.

Przykład: Przyjmijmy, że w sali 10 m. szerokiej, a 15 m. długiej ma stanąć do ćwiczeń laską w miejscu 40stu ćwiczących. Człowiek dorosły potrzebuje,

jeden za drugim *Fig. A.*; dwuszeregiem, ustawienie dwóch szeregów jeden **obok** drugiego.

Kolumną — zwiemy ustawienie więcej jak dwóch rządów jeden za drugim *Fig. B.—Fig. 4. a*.

do swobodnego wykonywania ćwiczeń wolnych lub laską 4□ m. powierzchni; czterdziestu ćwiczących potrzebuje zatem boiska o powierzchni 160□ m. Sala więc nasza jest za szczupłą do ustawienia jednostajnego wolnego, gdyż liczy tylko 150□ m., z czego jeszcze, co najmniej 20□ m. powierzchni, na sprzęty i przyrządy gimnastyczne w sali się znajdujące, odliczyć wypada. Jak tu ustawić ćwiczących? W przypadku takim radzimy sobie, jak już wyżej wspomnieliśmy, w ten sposób, że ćwiczącym, ustawionym w kolumnie zwartej, dajemy rozstęp wolny w kierunku czelnym, a średni lub ciasny w kierunku bocznym.

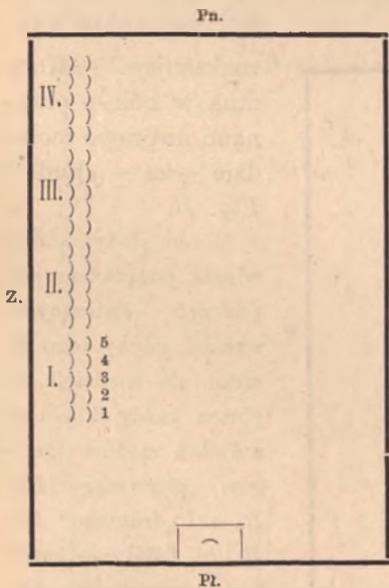


Fig. A.

Do rozstępu wolnego potrzeba dwóch metrów, tyle bowiem mniej więcej wynosi rozwartość naszych ramion, zatem w sali 10 m. szerokiej stanie w kierunku tym 5ciu ćwiczących. Ponieważ zaś do rozstępu ciasnego tylko jednego metra potrzeba, stanie więc w kierunku długości sali 12 ćwiczących, czyli na powierzchni całej 12 rzędów po 5ciu ćwiczących, co czyni 60 ćwiczących.

Mając tylko 40 ćwiczących, możemy ich zatem rozstawić w kierunku długości sali, nie tylko w rozstępie ciasnym, ale nawet w rozstępie średnim.

Przyjmijmy dalej, że stanowisko nauczyciela, skąd okazuje ćwiczenia, jest przy południowej ścianie sali *Fig. A.*, a pierwotne ustawienie ćwiczących już w laski uzbrojonych, dwurząd przy ścianie zachodniej; natenczas, aby jak najkrótszą drogą dojść do ustawienia potrzebnego, postępujemy tak:

Po pierwsze — uskuteczniamy:

Podział na plutony.

Od prawego skrzydłowego począwszy, dzielimy cały dwurząd na plutony o odpowiedniej do szerokości sali liczbie rot, w tym przypadku po pięć rot.

Powtóre — tworzymy:

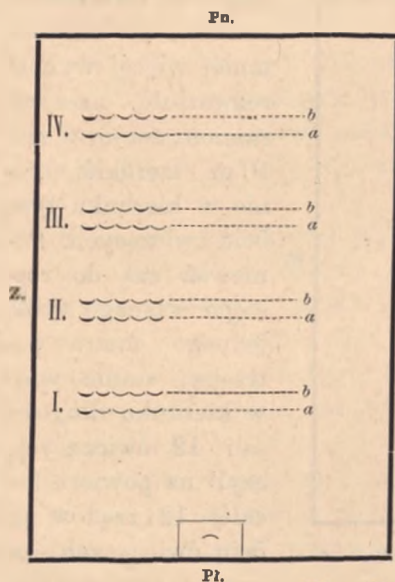


Fig. B.

Kolumnę w bok rozkazując: „Kolumna w bok — plutonami na prawo zachodzić — za — **chodź!**“ *Fig. B.*

W tym stadyum ustawienia pożądanem jest, pouczyć ćwiczących, wrażli, gdyby tego jeszcze nie wiedzieli, że pluton każdy składa się z dwóch rzędów (szeregów) „pierwszego“ *Fig. B., a.* i „drugiego“ *Fig. B., b.*, dalej, że każdy z ćwiczących odpowiednio do tego, w którym się znajduje rzę-

dzie, nosi miano „pierwszy“, „drugi“.

Po trzeciej — zarządzamy:

Rozstęp wolny w lewo.

Ponieważ kolumna zwarta stoi pod zachodnią ścianą sali, mogą się więc ćwiczący tylko ku wschodniej ścianie t. j. w lewo rozstępuwać. „Na lewo wolny rozstęp!”

Z wyjątkiem prawych skrzydłowych każdego plutonu na *Fig. B.* grubszymi łukami oznaczonych, którzy podczas rozstępuwania nie ruszają się z miejsca, rozstępują się ćwiczący tak długo w lewo, dopóki każdy z nich nie uzyska z lewej i prawej strony tyle wolnego miejsca, że przy wyprężonych ramionach w bok wzajemnie się końcami palców nie dotykają

Fig. 4. a. — Fig. C.

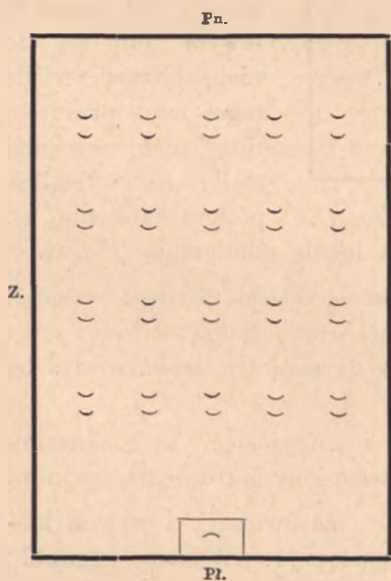


Fig. C.

Przy rozstępuwaniu należy przedewszystkiem baczyć: 1. na równe wykonywanie; 2. ażeby ćwiczący patrzyli w stronę, od której odstepują; 3. aby tak długo trzymali ramiona podniesione, dopóki nie usłyszą rozkazu: „Ramiona opuść!”

Uzyskawszy w ten sposób rozstęp czelny, rozkazuje nauczyciel: „Do przodu kryj się!"; przegląda szeregi, czy się ćwiczący dokładnie kryją, poczem, chcąc otrzymać rozstęp boczny, za-

rzędza: „W prawo zwrot!“ „Na prawo średni rozstęp!“ *Fig. 4. b. i Fig. D.*

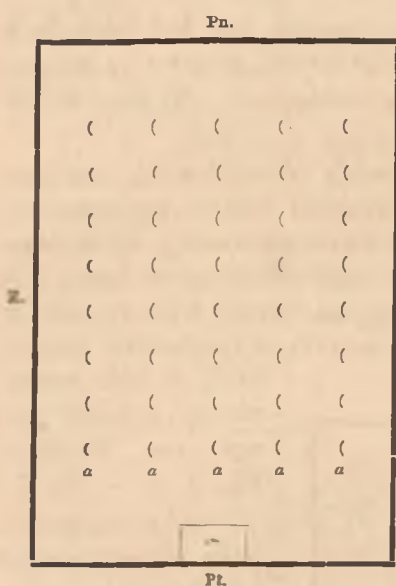


Fig. D.

chwytem wzajemnym za łokcie odmierzają *Fig. 4. c.*

Jeśli zachodzi potrzeba zarządzenia rozstępu ciasnego, natenczas przy rozstępywaniu się podnoszą ćwiczący tylko jedno ramię w bok, drugie trzymają tymczasem wraz z laszczką spuszczone.

„Ramiona opuść!“ i „Kryj się!“ są rozkazami, które następują po skutecznym rozstępie średnim.

Po przekonaniu się, że ćwiczący i w tym kierunku dobrze się kryją następuje: „W lewo — front!“ *Fig. E.* czem kończymy ustawianie jednostajne. Chcąc uzyskać z ustawienia jednostajnego ustawienie mimośrodkowe *Fig. F.*, rozkazujemy: „Drudzy — krok na lewo (prawo) w bok — cho — dem!“

Przy wykonywaniu rozstępu średniego, pozostaje pierwszy szereg plutonu pierwszego, na *Fig. D.* głoskami *a* oznaczony, na miejscu, podczas gdy inni ćwiczący, odpowiednio do rozkazu podnoszą oba ramiona w bok i odstepują od sąsiadów lewych lub się do nich zbliżają, wedle tego czy przedtém bliżej nich, czy dalej stali, na odległość półtora ramienia, co

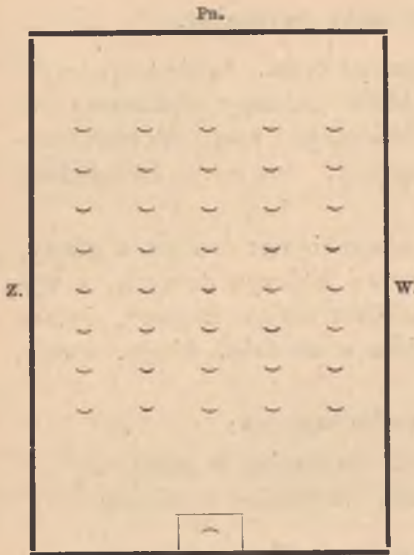


Fig. E.

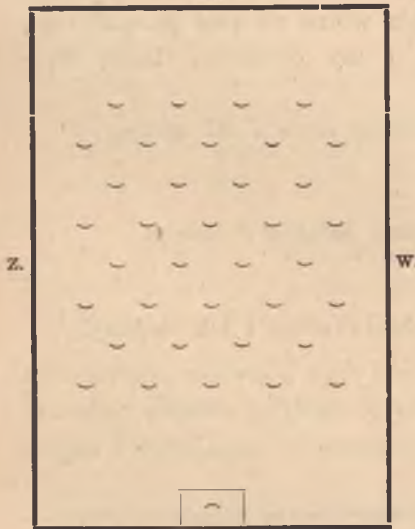


Fig. F.

Nauczyciel przechodzi jeszcze raz wszystkie szeregi dla poprawienia, gdzie potrzeba „równania się“ i „krycia“, a skuteczniejszy tę ostatnią czynność przy „ustawianiu“, rozpoczyna ćwiczenia laseczką.

Podczas przebiegu „ustawiania“ t. j. od chwili podziału na plutony, aż do ukończenia ustawiania, winien ćwiczący wiedzieć, jak w danej chwili trzymać ma laskę. Dlatego poprzedzają nauczyciel ćwiczących, że przy zachodzeniu plutonami należy dolny koniec laski nieco podnieść, jak wskazuje Fig. 5., przy przybieraniu rozstępu wolnego i średniego, trzyma ją ćwiczący w środku jedną ręką Fig. 4., zaś przy rozstępie ciasnym i przy ukńczeniu ustawienia trzyma ją znowu spuszczołą Fig. 5.

Ćwiczenia laską zwyczajne.

Ruchy, bądź to całego ciała, bądź to pojedynczych jego narządzi, które ćwiczący wykonywa bez pomocy i oporu współćwiczących sam, lub równocześnie z innymi ćwiczącymi, zowiemy ćwiczeniami zwyczajnymi laską.

Ćwiczenia te rozpadają się na: ćwiczenia głowy, kończyn górnych, tułowia i kończyn dolnych, a wykonywamy je albo w miejscu stojąc, klęcząc, siedząc lub leżąc, albo z miejsca w chodzie, biegu, cwale, poskoku.

Dzielimy je też wedle tego na:

A) Ćwiczenia laską zwyczajne w miejscu.

B) Ćwiczenia laską zwyczajne z miejsca.

A) Ćwiczenia laską zwyczajne w miejscu.

Opierając się na systemie Dra Mirosława Tyrśa *), który podzielił ćwiczenia wolne na pięć gromad elementarnych, dzielimy i my ćwiczenia laską zwyczajne na:

I. Postawy i położenia ciała i ich zmiany.

II. Poskoki.

III. Obroty.

IV. Ćwiczenia głowy, tułowia i kończyn.

V. Wyrzymania.

I. Postawy i położenia ciała i ich zmiany.

Odpowiednio do części ciała, które nam służyć mogą za podstawę, rozdzielamy postawy i położenia ciała na:

a) Postawy nastopowe — napalcowe i napię-

*) „Zakładowe Telocviku“ — Dr. Mirosława Tyrśa — Praga.

tne — gdy cała stopa, palce stopy lub pięty są podstawą.

b) Kłęczki, gdy podudzie jest podstawą.

c) Siady, gdy dolna powierzchnia tułowia jest podstawą.

d) Leżenie, gdy tułów jest podstawą.

e) Podpór leżący, gdy kończyny górne i dolne są podstawą.

a) Postawy.

Najważniejszymi i najużywanymi są postawy nastopowe i napalcowe niemniej ich połączenia. Postaw napiętych, dla trudnego utrzymania w nich równowagi, używamy tylko w połączeniu z postawami napalcowymi, albo nastopowymi, lub przybieramy je na krótką tylko chwilę.

Postawy dzielimy, z uwagi na to, że na jednej lub obu nogach stać możemy na:

postawy jednonóż;

postawy obunóż;

z uwagi, na stosunek podudzi do uda na:

postawy o nogach wyprężonych;

postawy o nogach ugiętych;

postawy o jednej nodze wyprężonej, drugiej ugiętej;

zaś z uwagi na wzajemny stosunek nóg na:

postawy o nogach spojonych;

postawy o nogach rozwartych;

postawy o nogach skrzyżowanych.

Postawy o nogach wyprężonych.

a) Postawa jednonóż nastopowa (napalcowa)

Fig. 6.;

b) postawy obunóż nastopowe (napalcowe).

1. Postawa zasadna (nogi złączone) *Fig. 2.*

2. Postawa wykroczna w prawo (lewo) *Fig. 7.*
Fig. 8. a, b.
3. Postawa wykroczna w prawo (lewo) na zewnątrz *Fig. 8, a, b₂.*
4. Postawa wykroczna w prawo (lewo) do środka *Fig. 8. a, b₃.*
5. Postawa zakroczna w prawo (lewo) *Fig. 8. a, b₄.*
6. Postawa zakroczna w prawo (lewo) na zewnątrz *Fig. 8. a, b₅.*
7. Postawa zakroczna w prawo (lewo) do środka *Fig. 8. a, b₆.*
8. Postawa rozkroczna (nogi rozkroczone w bok) *Fig. 9.*
9. Postawa skrzyżna w prawo (lewo) (nogi skrzyżowane — palce stóp zetknięte) *Fig. 10.*

Postawy o nogach ugiętych.

a) Postawy kuczne.

Kąt między udem a podudziem większy, niż 90° , a mniejszy niż 180° .

a) Postawa kuczna jednonóż nastopowa (napalcowa) *Fig. 11.*;

b) postawy kuczne obunóż nastopowe (napalcowe).

1. Postawa kuczna zasadna *Fig. 12.*
2. Postawy kuczne w wykrokach i zakrokach.
3. Postawa kuczna w rozkroku *Fig. 13.*
4. Postawa kuczna skrzyżna w lewo (prawo) *Fig. 14.*
5. Postawa szermiercza *Fig. 15.*

β) Postawy przysiadne.

Kąt między udem a podudziem mniejszy niż 90° .

a) Postawa przysiadna jednonóż nastopowa (napalcowa) *Fig. 16.*;

b) postawy przysiadne obunóż nastopowe (napalcowe).

1. Postawa przysiadna — zasadna (przysiad) *Fig. 17.*

2. Postawa przysiadna w wykroku w lewo (prawo) *Fig. 18.*

3. Postawy przysiadne w wykrokach i zakrokach na zewnątrz i do środka.

4. Postawa przysiadna w rozkroku *Fig. 19.*

5. Postawa przysiadna skrzyżna w prawo (lewo) *Fig. 20.*

Postawy o jednej nodze wyprężonej,
drugiej ugiętej.

Postawy obunóż nastopowe (napalcowe).

α) Kuczno - kroczone.

1. Postawy kuczno-wykroczone i zakroczone *Fig. 21.*

2. Postawa kuczno-rozkroczna *Fig. 21.*

β) Wypadny.

1. Postawa wypadna wprzód w lewo (prawo) *Fig. 22.*

2. Postawy wypadne wprzód na zewnątrz i do środka.

3. Postawa wypadna w bok w prawo (lewo) *Fig. 23.*

4. Postawa wypadna wstecz w prawo (lewo) *Fig. 24.*

5. Postawy wypadne wstecz na zewnątrz i do środka.

γ) Przysiadno - kroczone.

1. Postawy przysiadno wykroczone i zakroczone *Fig. 25.*

2. Postawa przysiadno rozkroczna *Fig. 25.*



b) Klęczki.

a) Klęczki jednonóż:

1. Klęczka jednonóż *Fig. 26.*
2. Klęczki jednonóż z wykrokiem, zakrokiem lub rozkrokiem drugiej *Fig. 27.*

b) Klęczki obunóż:

1. Klęczka obunóż o nogach złączonych *Fig. 28.*
2. Klęczka obunóż o nogach wykroczonych *Fig. 29.*
3. Klęczka obunóż o nogach rozkrocznych *Fig. 30.*

c) Siady.

Rozróżniamy dwa rodzaje siadu:

1. Siad o nogach wyprężonych i to: spojonych, rozkroczonych lub skrzyżowanych i
2. siad o nogach ugiętych złączonych lub skrzyżowanych (siad turecki).

d) Leżenie.

Leżeć możemy na grzbiecie, piersiach lub boku, przyczem nogi trzymamy najrozmaiciiej wyprężone lub ugięte, złączone lub rozchylone.

e) Podpór leżący.

Gdy kończyny górne i dolne lub tylko jedna górna i dolna są podstawą ciała naszego, natenczas takie położenie zwiemy podporem leżącym.

Rozróżniamy następujące podpory leżące:

1. Podpór leżący przodem, gdyśmy przodem zwrócenii do ziemi *Fig. 31.*
2. Podpór leżący tyłem, gdyśmy plecami zwrócenii do ziemi *Fig. 32.*
3. Podpór leżący bokiem, gdyśmy bokiem zwrócenii do ziemi *Fig. 33.*

Nakreślone przez nas ramy nie pozwalają na szczegółowsze postaw tych opisanie, wkraczałoby też ono w terytoryum ćwiczeń wolnych; poprzestajemy zatem na systematycznem zestawieniu postaw i położeń ciała, które rysunek, jak sądzimy, wystarczająco objaśnia. Zanim jednak rozdział niniejszy zakończymy, winniśmy poczynić jeszcze kilka uwag ogólnych, odnoszących się do ustawienia stóp, kierunkowej ciężkości ciała i sposobu przybierania postaw i położeń.

Ustawienie stóp. Przy wszystkich położeniach ciała i postawach, tak o nogach złączonych, jak rozchylonych i skrzyżowanych, ustawienie stóp jest zawsze tego rodzaju, że kąt pomiędzy oboma stopami zawarty jest zaledwie o kilka stopni mniejszy od kąta prostego; wyjątkowo tylko przy postawach wypadnych i szermierczych, osie długości obu stóp w przedłużeniu swém winny zbiegać się pod kątem prostym, takie bowiem ustawienie stóp nadaje postawom tym mocy i pewności. *Fig. 15.*

Kierunkową ciężkości zowiemy linię idealną łączącą środek ciężkości ciała naszego ze środkiem ziemi. Niepospolitą odgrywa ona rolę w gimnastyce. Za jej to przyczyną jesteśmy w stanie utrzymać się w równowadze nawet wtedy, gdy podstawą dla nas jest najmniejsza powierzchnia, jeżeli tylko kierunkowa przez nią przechodzi.

Mówimy, że ciężar ciała spoczywa na jednej nodze, jeżeli kierunkowa ciężkości przechodzi przez stopę nogi podpierającej ciało; przeciwnie zaś, gdy pada ona pomiędzy stopy, natenczas ciężar ciała rozdzielony jest na obie nogi, mniej lub więcej równomiernie, co zależy od oddalenia kierunkowej od stopy.

Każda postawa obunóż nadaje się do naprowadzenia obu przypadków padania kierunkowej ciężkości.

Stojąc w jakiegokolwiek postawie, ciężar ciała naszego spoczywać może tak dobrze na jednej nodze, jak i na obu nogach, a tylko rodzaj ćwiczeń lub wola nauczyciela stanowią, czy w danej postawie jedna, czy też obie nogi są podporą ciała.

Sposób, w jaki wszystkie poznane postawy przybieramy jest dwojaki: albo poskokiem, albo bez poskoku; wyjątek stanowią postawy wypadne, w które zawsze bez poskoku przechodzimy, co już z samej nazwy łatwo można wywnioskować.

Przybierając postawę daną poskokiem, opuszczamy na chwilę ziemię, na którą powróciwszy, zajmują stopy nasze, albo te same miejsca, na których przed poskokiem stały, co się dzieje przy wszystkich postawach o nogach złączonych i postawie jednonóż, albo zajmują miejsca zupełnie nowe, jak przy postawach wykroczyńnych, zakroczyńnych, rozkroczyńnych i skrzyżnyńnych.

Inaczej nieco ma się rzecz, gdy przybieramy postawę jaką bez poskoku; tu albo żadna stopa nie opuszcza raz obranego miejsca, jak przy postawie jednonóż lub postawach o nogach złączonych, gdzie zmianę wykonywamy ugięciem nogi (nóg), albo opuszcza je tylko jedna stopa, jak przy postawach wykroczyńnych, zakroczyńnych, rozkroczyńnych i skrzyżnyńnych, gdzie zmianę wykonywamy odchyleniem lub odchyleniem z równoczesnym ugięciem nóg.

Fig. 9. przedstawia postawę rozkroczyńną, którą ćwiczący przybrał poskokiem, zaś *Fig. 13.* przedstawia postawę kucznyń-rozkroczyńną, którą ćwiczący przybrał bez poskoku.

W klęczkę, siad, leżenie i podpór leżący przechodzimy zawsze bez poskoku.

Jeżeli z danej postawy lub danego położenia przejdziemy poskokiem lub bez poskoku w postawę lub położenie inne, zwiemy czynność tę zmianą postawy lub położenia ciała.

Zmianę postawy lub położenia wykonywamy z różnem trzymaniem laski, jako ćwiczenia nóg, (*kroki, kuczki, przysiady, klęczki, chody i biegi na miejscu*) lub w połączeniu z ruchami tułowia i ramion, jako ćwiczenia podwójne i potrójne.

II. Poskoki.

Ćwiczenia te wykonywamy dwojako: albo tak, że po poskoku stoimy na témsamém miejscu, na którém staliśmy przed poskokiem (poskok na miejscu), albo poskokiem miejsce opuszczamy (poskok z miejsca).

Poskok na miejscu wykonywamy:

- a) poniżej, gdy nisko poskoczymy;
- b) powyżej, gdy o ile możemy wysoko poskoczymy.

Poskok z miejsca wykonywamy tak, że albo wracamy na miejsce ustawienia pierwotnego po pierwszym, drugim i t. d. skoku (odskoki), albo poruszamy się ciągle dalej (poskoki postępowe).

Odskoki.

Poskoki z powrotem na miejsce ustawienia
Fig. 34.

1. Poskok wprzód.
2. Poskok wprzód w lewo.
3. Poskok wprzód w prawo.
4. Poskok w bok w lewo (prawo).
5. Poskok wstecz.
6. Poskok wstecz w lewo.
7. Poskok wstecz w prawo.

Poskoki postępowe.

Wykonywając skok po skoku tak, że się ciągle w danym kierunku poruszamy, utrzymamy poskok postępowy. Poskokiem postępywać możemy w tych samych kierunkach, w których wykonywamy odskoki.

Odbicie, lot i doskok (powrót na ziemię) są momentami, na które szczególnie uwagę zwracamy przy poskoku. Odbicie wykonywamy zawsze palcami stóp z ugięciem nogi (nóg); lot, cechować winno piękne trzymanie ciała i nóg, które ostatnie spojone i wyprężone trzymamy, zwróciwszy palce stóp ku ziemi; doskok wykonywamy na palce stóp z miernym ugięciem nogi (nóg) w kolanach po poskoku powyż, zaś bez zupełnego ugięcia, po poskoku poniż.

Poskoki wykonywamy we wszystkich postawach.

Podczas poskoku trzymamy laskę w dowolnym położeniu.

Poskoki z miejsca wykonywamy zwyczajnie poniż, na odległość podwójnej długości stopy naszej, licząc od pięt do pięt. Rozkaz: „Poskok mierny“ zmniejsza odległość tę do połowy, rozkaz: „Poskok daleki“ odległość tę zdwaja.

Z poskokami łączymy zmiany postaw, ruchy nóg i ruchy ramion.

III. Obroty.

Otoczywszy się około osi długości ciała naszego o kąt równy 360° , powiadamy, żeśmy wykonali cały obrót.

Jeżeli podzielimy cały obrót na cztery równe części *Fig. 35.*, otrzymamy cztery ćwiartówki obrotu, które dalej podzielone, dadzą części ósme obrotu.

Obrót o kąt odpowiedni $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{8}$, $\frac{1}{2}$ łuku całego koła zowie się:

ośmiątą obrotu, gdy dokonamy obrót o kąt 45° ,
 ćwierć obrotem, gdy dokonamy obrót o kąt 90° ,
 pół obrotem, gdy dokonamy obrót o kąt 180° ,
 trzyćwierci obrotem, gdy dokonamy obrót o kąt 270° ,

całym obrotem, gdy dokonamy obrót o kąt 360° .

Obroty wykonywamy w lewo i prawo, we wszystkich postawach i to na pięcie lub palcach jednej lub obu nóg, albo na palcach jednej, a pięcie drugiej nogi.

Podczas obrotu trzymamy laskę w dowolnym położeniu, jednak zawsze wszyscy ćwiczący w położeniu jednakiem.

Z obrotami łączymy poskoki i zmiany postaw i położenia ciała, jako „obroty poskokiem“ — „obroty i zmiany postawy“ — „obroty poskokiem i zmiany postawy“.

IV. Ćwiczenia głowy, tułowia i kończyn.

Ćwiczenia głowy, tułowia i kończyn, które we wszystkich postawach i położeniach, już to jako elementa, już to jako ćwiczenia skombinowane wykonywamy, nie polegają na czem innym, jak tylko na zmianie położenia pojedynczych części ciała.

Pierwszym zatem warunkiem dalszej nauki jest poznanie wszystkich położenia, używanych w gimnastyce.

Położenia tułowia (głowy).

Tułów (głowę) możemy trzymać pionowo, nagiąć w rozmaite kierunki proste lub pośrednie, lub zwrócić go w lewo (prawo).

Na podstawie powyższego rozróżniamy następujące położenia tułowia (głowy) pionowego, nagiętego i zwróconego.

α) Kierunki proste.

1. Tułów (głowa) *pionowy Fig. 9.*
2. Tułów (głowa) nagięty *wprzód Fig. 36. a.*
3. Tułów (głowa) nagięty *wstecz Fig. 36. b.*
4. Tułów (głowa) nagięty *w lewo (prawo) Fig. 37.*
5. Tułów (głowa) *zwrócony w lewo (prawo) Fig. 38.*

β) Kierunki pośrednie.

1. Tułów (głowa) nagięty *wprzód w lewo Fig. 39. a.*
2. Tułów (głowa) nagięty *wprzód w prawo Fig. 39. b.*
3. Tułów (głowa) nagięty *wstecz w lewo Fig. 40. a.*
4. Tułów (głowa) nagięty *wstecz w prawo Fig. 40. b.*

Położenia ramion.

Ramiona trzymamy wyprężone lub ugięte i to w położeniu pionowym, poziomym lub skośnym, które co do kierunku może być proste i pośrednie.

α) Kierunki proste ramion wyprężonych.

1. Ramiona *w dół Fig. 41. a.*
2. Ramiona *wprzód Fig. 41. b.*
3. Ramiona *w bok Fig. 4.*
4. Ramiona *w pion Fig. 41. c.*
5. Ramiona *wstecz Fig. 41. d.*

β) Kierunki pośrednie ramion wyprężonych.

1. Ramiona *w dół skos Fig. 41. e.*
2. Ramiona *w pion skos Fig. 41. f.*
3. Ramiona *w pion skos wstecz Fig. 41. g.*
4. Ramiona *w dół skos wstecz Fig. 41. h.*
5. Ramiona *w dół w lewo Fig. 42. a.*

6. Ramiona *w dół w prawo* Fig. 42. b.
7. Ramiona *wprzód w lewo* Fig. 42. c.
8. Ramiona *wprzód w prawo* Fig. 42. d.
9. Ramiona *wpion w lewo* Fig. 42. e.
10. Ramiona *wpion w prawo* Fig. 42. f.
11. Ramiona *wstecz w dół w lewo* Fig. 43. a.
12. Ramiona *wstecz w dół w prawo* Fig. 43. b.

Położenia ramion ugiętych.

Położenie i kierunek ramion ugiętych oceniamy wedle położenia i kierunku górnej części ramienia od stawu barkowego po staw łokciowy sięgającej, zwaną ramię. Przy rozmaitych położeniach ramion ugiętych możemy, przez wykręt w stawie barkowym przedramię trzymać, albo z przodu ramienia, albo z boku, albo z dołu, albo nad ramię. Poniżej podajemy tylko kierunki proste ramion ugiętych z możliwymi stosunkami przedramienia do ramienia, pomijając kierunki pośrednie, jako mniej ważne.

Kierunki proste ramion ugiętych.

1. Ramiona *w dół a)* przedramię wprzód Fig. 44.
b) przedramię z boku Fig. 9.
2. Ramiona *wprzód a)* przedramię w górze Fig. 16.
b) przedramię do środka Fig. 20.
3. Ramiona *w bok a)* przedramię wprzód Fig. 45.
b) przedramię w górze Fig. 30.
c) przedramię w dole Fig. 46.
4. Ramiona *wpion* przedramię w tyle Fig. 47.
5. Ramiona *wstecz* przedramię w dole Fig. 11.

Oprócz samych „położen ramion“ należy przy ćwiczeniach laską mieć jeszcze na oku:

- a) chwyt i miejsca chwytów na lasce;
- b) położenie laski.

a) Co się tyczy chwytów to rozróżniamy:

1. *nachwyt*, gdy w położeniu zwisłem ramion grzbiet ręki zwrócony jest wprzód *Fig. 48.*;

2. *podchwyt*, gdy w położeniu zwisłem ramion dłoń ręki zwrócona wprzód *Fig. 49.*;

3. *podchwyt obrócony*, gdy w położeniu ramion zwisłem dłoń ręki zwrócona jest wprzód zapomocą poprzedniego wykrętu ręki na zewnątrz *Fig. 50.*;

4. *dwójchwyt*, gdy jedna ręka trzyma laskę nachwytem, druga podchwyttem już to zwyczajnym, już to obróconym.

Zapomocą powyższych chwytów ujmujemy laskę za środek, koniec lub końce i to w ten sposób, że ręce:

albo oddalamy od siebie na odległość równą szerokości piersi, co zwiemy nachwytem (podchwyttem i t. d.) zwyczajnym *Fig. 51. a. 52. a.*;

albo oddalamy na odległość równą podwójnej szerokości piersi — nachwyt (podchwyt i t. d.) rozpięty *Fig. 51. b. 52. b.*;

albo zupełnie zbliżamy — nachwyt, (podchwyt, dwójchwyt) *spojony Fig. 14.*;

albo ramiona krzyżujemy — nachwyt, (podchwyt, dwójchwyt) *skrzyżny Fig. 53.*;

b) Położenie laski przestrzenne jest trojokie: poziome, pionowe i skośne (gdy z poziomem tworzy kąt 45°); zaś w stosunku do ciała możemy trzymać laskę: przed ciałem, za ciałem, z boku ciała i nad głową.

Jako zasadnicze położenia laski, z których wszelkie inne wyprowadzamy, uważamy następujące:

1. Laska na ra — *mię!* *Fig. 54.*

2. Laska do ramie — *nia!* *Fig. 2.*

3. Laskę spuść! *Fig. 5.*

4. Laska do no — gi! *Fig. 3.*

Położenie nóg.

Nogę, podobnie jak ramię, trzymać możemy wyprężoną lub ugiętą — w kierunkach prostych lub pośrednich, przyczem stopę tak mocno napinamy, iżby stanowiła przedłużenie podudzia.

a) Kierunki proste nóg wyprężonych.

1. Noga *wprzód Fig. 55. a.*

2. Noga *wstecz Fig. 55. b.*

3. Noga *w bok Fig. 56. a.*

β) Kierunki pośrednie nóg wyprężonych.

1. Noga *wprzód do środka Fig. 56. b.*

2. Noga *wprzód na zewnątrz Fig. 56. c.*

3. Noga *wstecz do środka Fig. 56. d.*

4. Noga *wstecz na zewnątrz Fig. 56. e.*

a) Kierunki proste nóg ugiętych.

1 Noga *w dół Fig. 57. a.*

2. Noga *wprzód Fig. 57. b.*

3. Noga *wstecz Fig. 57. c.*

4. Noga *w bok w dół Fig. 58.*

5. Noga *w bok Fig. 59. a.*

β) Kierunki pośrednie nóg ugiętych.

1. Noga *wprzód do środka Fig. 59. b.*

2. Noga *wprzód na zewnątrz Fig. 59. c.*

Jak już wspomnieliśmy, polegają ruchy tułowia (głowy) i kończyn na zmianie położenia poszczególnych części ciała. Z przyczyny, że położenia zmieniać możemy przez podnoszenie, opuszczenie, przenoszenie, uginanie, prostowanie, zwracanie i odwracanie, dzielimy wszystkie ćwiczenia na:

1. *Podnoszenie* — *opuszczenie* kończyn.
2. *Przenoszenie* tułowia (głowy) i kończyn.
3. *Uginanie (naginanie) prostowanie* tułowia (głowy) i kończyn.
4. *Zwracanie* — *odwracanie* tułowia (głowy) i kończyn.
5. *Woltyże*.

A. Ćwiczenia tułowia (głowy) *)

1. *Naginanie* — *prostowanie* tułowia (głowy).

Tułów (głowę) naginamy w dane położenie tylko z położenia pionowego. Nagiać tułów (głowę) w dane położenie lub z tegoż go wyprostować możemy w sposób trojaki *a)* bezpośrednio, *b)* łukiem lub *c)* kołem. W pierwszym razie zwiemy ruch ten poprostu „naginanie — prostowanie”, w drugim „naginanie — prostowanie łukiem”, w trzecim „naginanie — prostowanie kołem”.

a) Naginanie — prostowanie bezpośrednio uskuteczniamy, jeżeli z położenia pionowego nagniemy tułów (głowę) w położenie dane drogą najkrótszą.

b) Naginanie — prostowanie łukiem wykonywamy w ten sposób, że zanim w dane położenie tułów (głowę) nagniemy, przechodzimy położenia inne

*) Przy ćwiczeniach głową, które przytaczamy jedynie dla całości systemu, jakoteż dla okazania podobieństwa gibkości szyi i przegubu lędźwiowego, należy być ostrożnym i ograniczyć się w każdej lekcyi gimnastyki do kilku zaledwie ruchów; dłuższe bowiem naginanie, zwracanie lub krążenie głowy sprowadza zawrót głowy, silny bezpotrzebny napływ krwi do głowy, szum w uszach i t. p. Byłoby zatem rzeczą wskazaną ćwiczeń tych dla powyższych powodów wcale nie przerabiać témbardziej, że mięśnie szyi, o których wzmocnienie nam przy tych ćwiczeniach chodzi, mimowoli ćwiczymy przy ruchach ramion i tułowia.

opisując nim $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ łuku całego koła n. p. Nagnij tułów wprzód — $\frac{1}{4}$ łukiem w lewo — raz! Na raz — naginamy tułów w lewo, a stąd nie zatrzymując się w tém nagięciu, przenosimy go do nagięcia wprzód, na dwa — prostujemy tułów, albo bezpośrednio, albo łukiem tymsamym, albo łukiem przeciwnym.

Łuk, który przy „naginananiu tułowia (głowy) łukiem“ w powietrzu opisujemy, może wynosić $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{8}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{5}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{7}{8}$ części całego koła, jak niemniej możemy go wykonywać w lewo lub w prawo, wprzód lub wstecz. Z tego powodu należy przy naginananiu łukiem określić dokładnie ówiczającym, jak wielkim ma być łuk i w którą go wykonać mają stronę.

Możliwe naginania łukiem są:

Nagnij tułów (głowę) wprzód [wprzód lewo (prawo)] — $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ i t. d. $\frac{3}{4}$ łukiem w lewo (prawo).

Nagnij tułów (głowę) wstecz [wstecz lewo (prawo)] $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ i t. d. łukiem w lewo (prawo).

Nagnij tułów (głowę) w lewo (prawo) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ i t. d. łukiem wprzód (wstecz).

c) Naginanie — prostowanie kołem otrzymamy, jeżeli tułowiem (głową), przedtém nim go w dane położenie nagniemy, zakreślimy w powietrzu koło. Koło możemy zakreślić w lewo, w prawo, wprzód, wstecz, a rozpoczynamy je zawsze od tego położenia, w które tułów (głowę) nagiąć mamy n. p. Nagnij tułów (głowę) wprzód — kołem w lewo — raz! Na raz naginamy tułów z położenia pionowego wprzód, stąd w lewo, wstecz, w prawo i napowrót wprzód — na dwa — wracamy do położenia pionowego, albo bezpośrednio prostując tułów, albo znowu kołem, jednak w przeciwnym kierunku opisanym. Podobnie wykonywamy:

Nagnij tułów (głowę) wprzód [wprzód w lewo] — [wprzód w prawo] — kołem w prawo (w lewo).

Nagnij tułów (głowę) wstecz — [wstecz w lewo] — [wstecz w prawo] — kołem w prawo (lewo).

Nagnij tułów (głowę) w lewo (prawo) — kołem wprzód (wstecz).

2. *Przenoszenie tułowia (głowy).*

Przenieść tułów (głowę) z jednego nagięcia w nagięcie inne, zwiemy przenoszeniem tułowia (głowy). Jeżeli tułów w pewnym kierunku nagięty, przeniesimy drogą najkrótszą w nagięcie inne, natenczas wykonaliśmy przenoszenie bezpośrednio n. p. z nagięcia wprzód — przenieść tułów drogą najkrótszą w nagięcie wstecz; jeżeli go przeniesimy w to samo nagięcie drogą uboczną, dłuższą — powstanie przenoszenie łukiem n. p. z nagięcia wprzód — przenieść tułów łukiem w nagięcie wstecz, przechodząc pośrednio nagięcie „wprzód w lewo (w prawo)“ — „w bok w lewo (prawo)“ — „wstecz w lewo (prawo)“; jeżeli w końcu nagięty tułów przenosimy z jednego położenia, w położenie przyległe pierwszemu, z tego w następne i t. d., aż wrócimy do położenia pierwotnego, powstaje przenoszenie kołem, czyli krążenie tułowia.

Przy przenoszeniu tułowia łukiem i kołem różniamy łuk (koło) w lewo — prawo, wprzód i wstecz.

3. *Zwracanie — odwracanie tułowia (głowy).*

Zwrócić tułów (głowę) w lewo lub prawo około jego osi długości, o ile na to budowa ciała pozwala, bez poruszenia nóg z miejsca, nazywamy zwrotem, zaś ruch przeciwny pierwszemu — odwrotem tułowia (głowy).

I przy tych ćwiczeniach rozróżniamy *a*) zwracanie bezpośrednie i *b*) zwracanie łukiem.

a) Bezpośrednio zwracamy tułów (głowę), gdy z położenia normalnego zwrócimy go drogą najkrótszą w lewo lub prawo;

b) łukiem zaś zwracamy tułów (głowę) w ten sposób, że z położenia normalnego naginamy tułów poprzednio albo wprzód, albo wstecz, albo w bok, a stąd dopiero zwracamy go w lewo (prawo) n. p. zwróć tułów w lewo $\frac{1}{2}$ łukiem wprzód — raz! Na raz — naginamy tułów w prawo, stąd łukiem wprzód przenosimy go do zwrotu w lewo, na dwa — odwrót drogą bezpośrednią lub łukiem tymsamym.

Kombinacje ćwiczeń tułowia (głowy).

Przyjąwszy ruchy opisanych trzech grup za pierwiastkowe, możemy z nich stworzyć ćwiczenia skombinowane, jeżeli dwa, trzy lub więcej pierwiastków, jednej i téjsamej, lub kilku grup z sobą połączymy: Niech N. oznacza naginanie tułowia. P. = przenoszenie. Z. = zwracanie i skombinujemy ruchy tych grup między sobą a otrzymamy:

N. N.; N. P.; N. Z.;

P. N.; P. P.; P. Z.;

Z. N.; Z. P.; Z. Z.

Przykłady.

Naginanie — prostowanie — naginanie — prostowanie.

I. Raz — nagnij tułów wprzód, dwa — prostuj, trzy — nagnij tułów wstecz, cztery — prostuj.

Przenoszenie — przenoszenie.

Położenie pierwotne: tułów nagięty „wprzód“.

I. Raz — przenieś tułów wstecz, dwa — przenieś tułów wprzód.

II. Raz — przenieś tułów w lewo dwa, — wprzód,
trzy — przenieś tułów w prawo, cztery — wprzód.

Zwracanie (odwracanie) — zwracanie (odwracanie).

I. Raz — zwróć tułów w lewo, dwa — odwróć,
trzy — zwróć tułów w prawo, cztery — odwróć,
albo

II. Raz — zwróć tułów w lewo, dwa — zwróć
w prawo.

Naginanie — przenoszenie — prostowanie.

I. Raz — nagnij tułów wprzód, dwa — przenieś
tułów wstecz, trzy — prostuj.

Naginanie — prostowanie — zwracanie — odwracanie.

I. Raz — nagnij tułów wprzód, dwa — prostuj,
trzy — zwróć w lewo, cztery — odwróć, pięć — na-
gnij tułów wprzód, sześć — prostuj, siedm — zwróć
w prawo, ośm — odwróć.

Naginanie — przenoszenie — zwracanie.

I. Raz — nagnij tułów wprzód, dwa — przenieś
tułów wstecz, trzy — zwróć w lewo, cztery — odwróć.

Podobnie łączyć możemy z sobą trzy, cztery
i więcej elementów.

Ćwiczenia tułowia wykonywamy w rozmaitych
postawach i położeniach ciała, najczęściej w takich,
w których równowagę najłatwiej utrzymać możemy,
a więc w postawach rozkrocznych i wykrocznych —
przyczem laskę trzymamy następująco:

Laska na barki *Fig. 10.*

Laska na łopatki *Fig. 9.*

Laska pod ramiona *Fig. 19.*

Laska na kark *Fig. 13.*
Laska pod pachy *Fig. 23.*

B. Ćwiczenia kończyn.

I. Podnoszenie — opuszczanie kończyn.

Pod podnoszeniem rozumiemy zmianę niższego położenia ramion (nogi) w położenie wyższe, zaś pod opuszczaniem rozumiemy ruch przeciwny poprzedniemu.

Ramiona (nogi) podnosić — opuszczać możemy wyprężone lub ugięte, a to albo *jednorącz* (*jednonóż*) — *naprzemianrącz* (*naprzemiannóż*) — *równorącz* (*równonóż*).

Jednorącz (*jednonóż*) podnosić znaczy, jedną kończynę kilka lub kilkanaście razy po sobie podnieść i opuścić. Przy podnoszeniu i opuszczaniu *jednorącz* trzymamy laskę za koniec lub środek.

Podnieść raz jedno ramię (nogę), drugi raz drugie, zowiemy podnoszeniem i opuszczaniem *naprzemianrącz* (*naprzemiannóż*). Przy podnoszeniu tęp podajemy laskę z ręki do ręki w chwili, gdy oba ramiona znajdują się w położeniu pierwotnym.

Podnosić *równorącz* (*równonóż*) znaczy, oba ramiona (nogi) podnieść równocześnie w pewne położenie i stamtąd równocześnie opuścić w położenie pierwotne.

W tym wypadku trzymamy laskę w obu rękach przed ciałem lub za ciałem. Co się nóg tyczy, to te podnieść *równonóż* zdolamy tylko poskokiem.

Podnoszenie *naprzemianrącz* (*naprzemiannóż*) i *równorącz* (*równonóż*) wykonywamy albo w równe strony t. j. *równostronnie*, albo w strony różne t. j. *różnostronnie*.

Trzymając laskę w obu rękach chwytem rozpiętym, możemy wykonać następujące podnoszenia różnorodnie — różnostronne:

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 1. lewe ramię wprzód — prawe w bok, | } — |
| 2. lewe ramię wpion — prawe w bok, | |
| 3. lewe ramię wpion — prawe wprzód, | |

Ze względu na sposób w jaki ramiona (nogi) podnosić — opuszczać możemy, rozróżniamy:

- a) podnoszenie — opuszczanie bezpośrednio
 b) „ — „ łukiem
 c) „ — „ kołem.

a) Podnoszenie — opuszczanie bezpośrednio wykonamy, gdy ramiona (nogę) z położenia jednego w drugie podniesiemy (opuścimy) drogą najkrótszą n. p. z położenia „w dół“ — podnieść ramiona w położenie „wprzód“ *Fig. 41. b*

b) Podnoszenie — opuszczanie łukiem wykonamy, gdy ramiona (nogę) w położenie dane przenieśliśmy drogą uboczną, przechodząc inne położenia, przyczem kończyzna zakreśla w powietrzu łuk n. p. z położenia „w dół“ podnieść ramiona „wpion“ łukiem w lewo — raz! Na raz — podnosimy ramiona w lewo do położenia „wprzód w lewo“, a stąd „wpion“ *Fig. 60* Ruch ten jednak musi być jednostajny nie urywany, taki, ażeby ramiona opisały o ile to być może, regularny łuk. Z danego położenia możemy kończyznę opuścić do położenia pierwotnego, albo bezpośrednio, albo łukiem tymsamyż, albo łukiem przeciwnym.

Przy podnoszeniu — opuszczaniu ramion łukiem rozróżniamy łuk czelny w lewo (prawo), w płaszczyźnie frontальной i łuk boczny wprzód (wstecz), w płaszczyznach poprzecznych, zaś przy podnoszeniu

nóg rozróżniamy łuk poziomy. Jak przy ćwiczeniach tułowia, tak i tu napotykamy tylko $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ łuku.

c) Podnoszenie — opuszczanie kołem uskuteczniamy w ten sposób, że zanim kończynę w dane położenie podniesiemy, wykonamy nią całe koło w kierunku tymsamym, w którym ją podnieść mamy — poczem dopiero następuje podnoszenie. Koło to i podnoszenie, stanowiąc jedną nieprzerwalną całość, jest względnie do wysokości, do której kończynę podnosimy $1\frac{1}{4}$, $1\frac{2}{4}$, $1\frac{3}{4}$ kołem n. p. podnieś ramiona kołem „wprzód w lewo“ — raz! *Fig. 61.*

Na raz -- wykonywamy w kierunku oznaczonego położenia koło t. j. podnosimy ramiona szybko w położenie „wprzód w lewo“, stąd w położenie „wpion“ „wprzód w prawo“ — „dół“ i podnosimy je znów w położenie „wprzód lewo“, na dwa — opuszczamy je do położenia pierwotnego drogą bezpośrednią, albo łukiem, albo kołem, przechodząc jednak położenia w odwrotnym kierunku.

Trzymając laskę w obu rękach możemy wykonywać tylko koła czelne.

II. Przenoszenie kończyn.

Zmianę dwóch, co do wysokości, równych położeń ramion lub nogi, nazywamy przenoszeniem. Ćwiczenia tej grupy ze względu na same ramiona rozpadają się na trzy części:

a) Przenoszenie ramion bez przenoszenia laski czyli „zmiana chwytów bez zmiany położenia ręki“;

b) przenoszenie ramion i laski bez zmiany położenia laski w stosunku do ciała „przenoszenie ramion“;

c) przenoszenie ramion i laski ze zmianą położenia laski w stosunku do ciała „przekładanie laski.

a) Zmiana chwytów bez zmiany położenia ręki są to ćwiczenia w zmianie chwytów zwykłego, rozpiętego, spojonego i skrzyżnego, które wykonywać możemy naprzemianrącz lub równorącz.

b) Pod przenoszeniem ramion i laski bez zmiany położenia laski w stosunku do ciała, czyli krótko mówiąc pod „przenoszeniem ramion“ rozumiemy zmianę w ten sposób wykonaną, że ramiona wraz z laską przenosimy z położenia w położenie tej samej wysokości, nie zmieniając stosunku laski względem ciała, to znaczy, nie przenosząc laski za ciało, jeśli była przed ciałem, lub odwrotnie. Jeżeli z danego punktu obwodu jednego z trzech kół, na *Fig. 62.* przedstawionych n. p. z punktu *a.*, przeniesimy ramiona w punkt inny tego samego obwodu koła n. p. w punkt *b.* lub *c.*, czy to postępując obwodem koła, czy też drogą inną, natenczas skutecznieśmy przenoszenie ramion, albowiem po dokonany ruch, znajdują się one w tejsamej wysokości, w jakiej poprzednio były z tą tylko różnicą, że kierunek ich jest obecnie innym od kierunku poprzedniego położenia.

Położenia ramion, które między sobą zmienić możemy za pomocą przenoszenia są:

1. położenie „wprzód“, położenie „wprzód w lewo“, położenie „wprzód w prawo“, położenie „w bok“,
2. położenie „wpion skos“, „pion skos w lewo“, „pion skos w prawo“,
3. położenie „wpion w lewo“, „wpion w prawo“,
4. położenie „w dół skos“, „w dół skos w lewo“, „w dół skos w prawo“,
5. położenie „w dół w lewo“, „w dół w prawo“,
6. położenie „wstecz w lewo“, „wstecz w prawo“.

Ramiona (nogę) przenosić możemy w trojaki sposób bezpośrednio, łukiem lub kołem. W obu ostatnich wypadkach rozróżniamy łuk (koło) w dół — łuk (koło) w górę, które jeszcze co do wielkości dzielimy na łuk (koło) mały — łuk (koło) duży. *Fig. 63., Fig. 64.*

Przenoszenie bezpośrednio.

Położenie pierwotne: ramiona „wprzód w lewo“.

Przenies ramiona łukiem poziomym w położenie „wprzód w prawo“ — raz! powróć do położenia pierwotnego — dwa! *Fig 65. a.*

Przenoszenie łukiem.

Położenie pierwotne: ramiona „wprzód w lewo“.

Przenies ramiona łukiem w górę (w dół) w położenie „wprzód w prawo“ — raz! powróć do położenia pierwotnego — dwa! *Fig. 65. b. (c).*

Przenoszenie kołem.

Położenie pierwotne: ramiona „wprzód w lewo“.

Przenies ramiona kołem w górę (w dół) w położenie „wprzód w prawo“ — raz! powróć do położenia pierwotnego (bezpośrednio — łukiem — kołem) — dwa! *Fig. 66.*

Jeżeli z danego położenia przeniesiemy ramiona (nogę) w to samo położenie, opisawszy ramionami (nogą) koło, powstanie krążenie ramion (nogi); gdy zaś dwa sobie naprzeciw leżące położenia ramion (nogi) zmienimy w tempie szybkim, tak, że ruch podobnym będzie do ruchu wahauła, powstanie ćwiczenie zwane w gimnastyce wywijaniem ramion (nogi). Wywijanie jest więc niczem innem

jak tylko przenoszeniem ramion (nogi) wykonaném szybko.

c) Przenieśmy łaskę, przy ramionach wyprostowanych, z przodu wstecz lub naodwrot, od tyłu ponad głowę wprzód, z rozmaitych do rozmaitych położeń — natenczas skutecznymy zmianę położenia ramion i łaski w stosunku do ciała, co krótko nazywamy „przekładaniem łaski“.

Przełożyć łaskę od przodu wstecz i odwrotnie możemy tylko wtedy, gdy łaskę ujmujemy oburącz i to chwytem rozpiętym a mianowicie: przekładając łaskę od przodu wstecz, ujmujemy łaskę albo nachwytem rozpiętym, albo podchwytem obróconym rozpiętym, albo dwuchwytem rozpiętym z obu poprzednich złożonym: przekładając zaś łaskę od tyłu wprzód, ujmujemy ją albo podchwytem rozpiętym zwykłym, albo rozpiętym nachwytem obróconym (który otrzymamy, gdy łaskę przed ciałem ujmujemy nachwytem i przełożymy w tył), albo jedną rozpiętym nachwytem obróconym, drugą podchwytem zwykłym. Z tymi chwytami przekładać możemy łaskę jednorącz, t. j. gdy tylko jedną ręką przekładamy ją w tył i wprzód *Fig. 67.* — naprzemianrącz, gdy jedną przekładamy w tył, a drugą wprzód — równorącz, gdy oboma ramionami równocześnie przekładamy w tył i wprzód *Fig. 50.*

III. Uginanie — prostowanie kończyn.

Uginanie — prostowanie kończyn dzielimy na dwa rodzaje. Jeden z nich stanowią „Skurcze i rzuty“, drugi „Uginanie i napinanie“.

Różnice obu tych rodzajów są znaczne, gdy bowiem przy „Skurczu i rzucie“ wykonywamy ruch w dwóch stawach kończyny, u ramion w stawie

barkowym i łokciowym *Fig. 68. a.* u nóg w stawie biodrowym i kolanowym *Fig. 68. b.*, a mianowicie: w pierwszych stawach (barkowym — biodrowym) obu kończyn wykonywamy podnoszenie lub przenoszenie, w drugich (łokciowym — kolanowym) prostowanie lub uginanie; to przy „uginaniu i napinaniu“ wykonywamy ruch tylko w jednym stawie, u ramion w stawie łokciowym *Fig. 69.*, u nóg w stawie kolanowym — a to przez zbliżanie lub oddalanie przedramienia do ramienia, podudzia do uda, nie zmieniając przytém położenia górnej części kończyny.

Skurcze i rzuty. Zasadnem położeniem dla skurczu i rzutu ramion są położenia ramion wskazane *Fig. 68.* i *Fig. 70.*, zaś dla „skurczu i rzutu“ nóg położenie przedstawione *Fig. 6.*

Skurcze i rzuty ramion i nóg możemy wykonywać bezpośrednio, łukiem lub kołem.

a) Bezpośrednio rzucać możemy ramionami z położenia *Fig. 68.* tylko w kierunku przed ciałem, zaś z położenia *Fig. 70.* tylko w kierunku za ciałem leżące;

b) łukiem rzucać możemy we wszystkie kierunki z obu położen zasadnych *Fig. 70.* i *Fig. 71.*;

c) rzut kołem wykonywamy podobnie jak podnoszenie kołem.

Uginanie i napinanie. Każde położenie ramion (nogi) ugiętych jest położeniem pierwotnem dla jednego tylko „napinania“. Kierunek „napinania“ wskazuje u ramion ramię właściwe *Fig. 69. a. b.*, u nóg udo.

„Skurcze i rzuty“ — „Uginanie i napinanie“ wykonywamy podobnie jak podnoszenie i przenoszenie kończyn — jednorącz (jednonóż) — naprzemianrącz (naprzemiannóż) i równorącz, w obu

ostatnich razach także równostronnie lub różnostronnie.

IV. Zwracanie — odwracanie kończyn.

Zwracaniem — odwracaniem zowiemy ruch obrotowy kończyny około jej osi podłużnej.

Ruch ten zmienia położenie ręki (stopy), których to położzeń rozróżniamy u ramion cztery, u nóg tylko dwa.

Położenia ręki.

I. Położenie ręki grzbiet — jestto położenie ramienia tak obróconego, że w poziomie grzbiet ręki zwrócony jest do góry *Fig. 72.*

II. Położenie ręki dłoń — gdy dłoń do góry zwrócona *Fig. 73.*

III. Położenie ręki promień — gdy kciuk do góry zwrócony *Fig. 74.*

IV. Położenie ręki łokieć — gdy mały palec do góry zwrócony *Fig. 75.*

Położenia stopy.

I. Położenie stopy na zewnątrz — gdy palce stopy na zewnątrz są zwrócone.

II. Położenie stopy na wewnątrz — gdy palce stopy na wewnątrz są zwrócone.

Przez zwracanie i odwracanie ramion, albo zmieniamy położenie łaski, albo też położenia jej nie zmieniamy — w pierwszym razie zowiemy ćwiczenia te „zmianą położenia łaski“, w drugim „zmianą chwytu przez zmianą położenia ręki.

Zmiana położenia łaski. Jak już wiemy rozróżniamy trzy położenia łaski poziome, pionowe i skośne. Położenia te są dwojakie: poziome pobok —

poziome poprzek — pionowe w lewo — pionowe w prawo — skośne w lewo — skośne w prawo.

Laska znajduje się w położeniu „poziomem pobok“, gdy oś długości laski leży równolegle do osi szerokości piersi ćwiczącego — „poziomo w poprzek“, gdy obie osie przecinają się pod kątem prostym; „pionowo w lewo“, gdy lewa ręka (przy chwycie oburącz) znajduje się nad prawą, „pionowo w prawo“, gdy prawa ręka znajduje się nad lewą, podobnie oznaczamy położenia skośne laski „wskos w lewo“ i „wskos w prawo“.

Trzymając laskę oburącz lub jednorącz w pewnym położeniu ramion n. p. poziomem i zmieniając położenia laski szybko, otrzymamy wywijanie laski, które szczególnie utrudzającym się okaże, gdy laskę za koniec jednorącz uchwycimy.

Zmiana chwytu przez zmianę położenia ręki. Są to ćwiczenia w zmianie nachwytu, podchwytu i t. d., które na przemianrącz lub równorącz wykonywamy. Przy ćwiczeniach tych trzymamy laskę oburącz w rozmaitych położeniach ramion i laski.

V. Woltyże.

Liczba ćwiczeń tych z laską jest bez porównania mniejszą, aniżeli na koniu lub innych przyrządach. Gdy bowiem woltyże wykonywane na koniu, dzielimy na siedm gromad, z których każda obejmuje 7 do 8 elementów, to woltyże z laską można zestawić zaledwie w 3 gromady (wolt. okroczone — wolt. odwrotne — wolt. kuczne), o czterech elementach (przedmach — przedmach pod jedną ręką — półkoło — koło). Postawą pierwotną przy woltyżach z laską jest postawa zasadna lub inna o ramionach wdół spuszczo-nych, lasce trzymanej poziomo przed lub za ciałem.

a) Woltyże okroczone.

α) Laska przed ciałem poziomo wdół.

I. Przedmach okroczny lewą (pr.) nogą *Fig. 76. a.*

Raz — lewa (pr.) noga w bok ponad koniec laski — dwa — powrót do postawy.

II. Przedmach okroczny lewą (pr.) nogą pod jedną ręką *Fig. 76. a. b.*

Raz — lewa (pr.) noga bokiem ponad laskę, po pod jedną ręką do położenia „wprzód“ — dwa — powrót do postawy drogą tą samą.

III. Półkole okroczone lewą (pr.) nogą *Fig. 76. a. b. c.*

Raz — jak przy II. w taktie pierwszym — dwa — powrót do postawy, przewlekając nogę pomiędzy obie ręce i laskę.

IV. Koło okroczone lewą (pr.) nogą *Fig. 76. a. b. d.*

Raz — jak przy II. w taktie pierwszym — dwa — powrót do postawy, przenosząc nogę wyprostowaną po pod drugą ręką.

β) Laska za ciałem poziomo wdół.

V. Przedmach okroczny wstecz lewą (pr.) nogą *Fig. 77. a.*

Raz — noga bokiem wstecz ponad koniec laski, tułów nieco wprzód pochyłony — dwa — powrót do postawy.

VI. Przedmach okroczny wstecz lewą (pr.) nogą pod jedną ręką *Fig. 77. a. b.*

Raz — noga bokiem ponad laskę i pod jedną ręką do położenia „wstecz“ — dwa — powrót do postawy drogą tą samą.

VII. Półkole okroczone wstecz lewą (pr.) nogą.

Raz — jak przy VI. w pierwszym taktie — dwa — powrót do postawy przewlekiem.

VIII. Koło okroczone wstecz lewą (pr.) nogą.

Raz — jak przy VI. w pierwszym takcie — dwa — powrót do postawy, przenosząc nogę po pod drugą rękę.

b) Woltyże odwrotne.

Laska przed ciałem poziomo wdół.

I. Przedmach odwrotny lewą (pr.) nogą *Fig. 76. d.*

Raz — lewa (pr.) noga „wprzód do środka“ ponad laskę — dwa — powrót do postawy.

II. Przedmach odwrotny lewą (pr.) nogę pod jedną rękę *Fig. 76. d. b.*

Raz — lewą (pr.) nogą w kierunku „wprzód do środka“ ponad laskę i po pod jedną rękę do położenia „wprzód“ — dwa — powrót do postawy tą samą drogą.

III. Półkole odwrotne lewą (pr.) nogą *Fig. 76. d. b. c.*

Raz — jak przy II. w pierwszym takcie — dwa — powrót do postawy przewlekiem.

IV. Koło odwrotne lewą (pr.) nogą *Fig. 76. d. b. a.*

Raz — jak przy II. w pierwszym takcie — dwa — powrót do postawy, przenosząc nogę po pod drugą rękę.

c) Woltyże kuczne.

a) Laska przed ciałem poziomo wdół.

I. Przedmach kuczny lewą (pr.) nogą z przyłożeniem kolana (grzbietu stopy — spodu stopy) do laski *Fig. 78.*II. Przewlek lewą (pr.) nogą *Fig. 76. c. b.*

Raz — przewlek do położenia „wprzód“ — dwa — przewlek do postawy.

III. Półkole kuczno-okroczone (odwrotne) lewą (pr.) nogą *Fig. 76. c. b. a. (c. b. d.)*

Raz — przewlek „wprzód“ — dwa — okrocznie (odwrotnie) do postawy.

β) Laska za ciałem poziomo wdół.

I. Przedmach kuczny lewą (pr.) nogą z przyłożeniem pięty do laski *Fig. 79. a.*

II. Przewlek wstecz lewą (pr.) nogą *Fig. 79. a. b.*

Raz — przewlek wstecz — dwa — przewlek wprzód.

III. Półkole wstecz lewa (pr.) nogą *Fig. 79. a. b. c. (a. b. d)*

Raz — przewlek wstecz — dwa — okrocznie (odwrotnie) do postawy.

Przy ćwiczeniach nóg, wyjąwszy wołyżów, trzymamy laskę, oprócz wymienionych już poprzednio sposobów jeszcze następująco:

1. Laska wdół pionowo przed ciałem *Fig. 17.*

2. Laska wdół pionowo w lewo (prawo) *Fig. 6.*

Kombinacye ćwiczeń kończyn.

Oznaczmy przez: P. = podnoszenie ramion (nóg).

Prz. = przenoszenie.

U. = uginanie i prostowanie.

Z. = zwracanie.

W. = wołyże

i zestawmy elementa tych gromad w dwójki, to otrzymamy kombinacye podwójne, jak: P. P. — P. Prz. — P. U. — P. Z. — P. W. i t. d., z których, gdy do każdej dwójki dodamy element nowy — otrzymamy kombinacye potrójne n. p. P. P. + P. — P. Prz. + P., P. U. + P. i t. d.

Rozumie się, że nie wszystkie tym sposobem powstałe kombinacye są w rzeczywistości wykonalne.

V. Wytrzymania.

Ćwiczenia te, które na wytrzymania tułowia (głowy), ramion i nóg się rozpadają, polegają na krótszem lub dłuższem wytrwaniu w danem położeniu, do którego dochodzimy dowolnie dobraną drogą.

Wytrzymanie ćwiczymy we wszystkich dotychczas poznanych położeniach tułowia (głowy) i kończyn, tak w kierunkach prostych, jak i pośrednich i to: jednorącz (jednonóż), naprzemianącz (naprzemiannóż), równorącz — równostronnie — różnostronnie.

Najzwyczajniej łączymy z wytrzymaniami rozmaite ćwiczenia drobne, i tak z wytrzymaniem ramion łączymy:

a) uginanie i prostowanie ręki w przegubie przyręcznym i

b) zmianę chwytów;

z wytrzymaniem nóg łączymy:

a) uginanie, prostowanie stopy i

b) krążenie stopy;

z wytrzymaniem tułowia łączymy krótkie wywijanie tułowia.

Łączenie ruchów.

Pod łączeniem ruchów rozumieć należy równoczesne wykonywanie ćwiczeń ramion i nóg, lub ramion i tułowia, lub nóg i tułowia, lub ramion, nóg i tułowia.

Ruchy wykonywane równocześnie ramionami i nogami, lub ramionami i tułowiem, lub nogami i tułowiem, zwiemy **ruchami podwójnymi**; ruchy wykonywane ramionami, tułowiem i nogami, zwiemy **ruchami potrójnymi**; zaś ruchy wykonywane osobno nogami, osobno ramionami i osobno tułowiem, zwiemy **ruchami pojedynczymi** — choćby nawet były ćwiczeniami skombinowanymi.

Z powyższego więc wynika, że kombinowanie, a łączenie nie jest w gimnastyce jednoznaczacem; należy zatem mieć zawsze na pamięci różnicę, jaką zachodzi między ćwiczeniami pojedynczymi, a elementami ruchów, a jaką zachodzi między ćwiczeniami podwójnymi i potrójnymi a kombinacjami.

Ruchy pojedyncze.

A. Ćwiczenia nóg.

α) ruchy elementarne.

1. Postawy i położenia ciała.
2. Poskoki.
3. Obroty.
4. Ćwiczenia nóg.
 - a) podnoszenie — opuszczanie;
 - b) przenoszenie;
 - c) uginanie — prostowanie;
 - d) zwracanie — odwracanie;
 - e) woltyże.
5. Wytrzymanie nóg.

β) ruchy skombinowane.

1. 1 — 1. 2 — 1. 3 — 1. 4a — 1. 4b — 1. 4c — 1. 4d — 1. 4e — 1. 5.
2. 1 — 2. 2 — 2. 3 — 2. 4a — 2. 4b — 2. 4c — 2. 4d — 2. 4e — 2. 5.
3. 1 — 3. 2 — 3. 3 — 3. 4a — 3. 4b — 3. 4c — 3. 4d — 3. 4e — 3. 5.
- 4a. 1 — 4a. 2 — 4a. 3 — 4a. 4a — 4a. 4b — 4a. 4c — 4a. 4d — 4a. 4e — 4a. 5.
- 4b. 1 — 4b. 2 — 4b. 3 — 4b. 4a — 4b. 4b — 4b. 4c — 4b. 4d — 4b. 4e — 4b. 5.
- 4c. 1 — 4c. 2 — 4c. 3 — 4c. 4a — 4c. 4b — 4c. 4c — 4c. 4d — 4c. 4e — 4c. 5.

4d. 1 — 4d. 2 — 4d. 3 — 4d. 4a — 4d. 4b — 4d.
4c — 4d. 4d — 4d. 4e — 4d. 5.

4e. 1 — 4e. 2 — 4e. 3 — 4e. 4a — 4e. 4b — 4e.
4c — 4e. 4d — 4e. 4e — 4e. 5.

5. 1 — 5. 2 — 5. 3 — 5. 4a — 5. 4b — 5. 4c — 5.
4d — 5. 4e — 5. 5.

Przykłady.

1 z 1 = Postawy i położenia — postawy i położenia ciała.

1. Postawa wykroczna — 2. postawa rozkroczna,
3. postawa zasadna,
albo:

1. Postawa wykroczna — 2. postawa zasadna,
3. Postawa rozkroczna — 4. postawa zasadna.

1 z 2 = Postawy i położenia — poskoki.

1. Postawa wykroczna — 2. poskok — 3. post. zasadna.

1 z 3 = Postawy i położenia — obroty.

1. Postawa wykroczna — 2. $\frac{1}{4}$ obrotu — 3. odwrót
i postawa zasadna.

1 z 4a = Postawy i położ. — podnoszenie nóg.

1. Postawa wykroczna — 2. lewą nogę podnieś wprzód
(bok i t. d.) — 3. postawa zasadna.

1 z 4b = Postawy i położ. — przenoszenie nóg.

(Postawa pierwotna: jednonóż — druga podniesiona
wprzód (wstecz).

1. Postawa kuczna jednonóż — równocześnie przenieś
nogę w bok — 2. postawa pierwotna.

1 z 4c = Post. i położ. — uginanie prost. nogi.

a) 1. Post. wykroczna — 2. skurcz nogę wykroczną
ku piersi (lub postawną) — 3. wyprostuj ją wprzód, (wstecz
i t. d.) — 4. postawa zasadna;

b) 1. Postawa wykroczna — 2. ugnij nogę wykroczną
ku piersi — 3. napnij — 4. opuść do postawy zasadnej.

1 z 4d = Postawa i położenia — zwracanie — odwracanie nogi.

1. Postawa wykroczna — 2. zwróć stopę, okręcając ją około piąty, do środka (na zewnątrz) — 3. odwróć — 4. postawa zasadna.

1 z 4e = Postawy i położenia — woltyże.

1. Postawa wykroczna — 2. woltyż — 3. powrót do postawy zasadnej.

1 z 5 = Postawy i położenia — wytrzymanie.

1. Postawa wykroczna — 2, 3, 4, 5, 6, 7, wytrzymać — 8. postawa zasadna.

B Ćwiczenia ramion.

a) ruchy elementarne.

4. Ćwiczenia ramion:

a) podnoszenie — opuszczanie;

b) przenoszenie;

c) uginanie — prostowanie;

d) zwracanie — odwracanie.

5. Wytrzymanie ramion.

β) ruchy skombinowane.

a a — a. b — a. c — a. d — a. 5

b. a — b. b — b. c — b. d — b. 5

c. a — c. b — c. c — c. d — c. 5

d. a — d. b — d. c — c. d — d. 5

5. a — 5. b — 5. c — 5. d — 5. 5.

C. Ćwiczenia tułowia.

a) ruchy elementarne.

4. Ćwiczenia tułowia:

a) naginanie — prostowanie;

b) przenoszenie;

c) zwracanie odwracanie.

5. Wytrzymanie tułowia.

β) ruchy skombinowane.

a. a — a. b — a. c — a. 5
b. a — b. b — b. c — b. 5
c. a — c. b — c. c — c. 5
5. a — 5. b — 5. c — 5. 5.

Ruchy podwójne.

A. Ćwiczenia ramion i nóg.

α) ruchy elementarne.

ramion

nóg

1. Podnoszenie — opusz.

postawy
 poskoki
 obroty
 podnoszenie — opuszcz.
 przenoszenie
 uginanie — prostowanie
 zwracanie — odwracanie
 woltyże
 wytrzymanie.

2. Przenoszenie

postawy
 poskoki
 obroty
 podnoszenie — opuszcz.
 przenoszenie
 uginanie — prostowanie
 zwracanie — odwracanie
 woltyże
 wytrzymanie.

i t. d.

β) ruchy skombinowane.

Podnoszenie — pod- noszenie ramion	postawy — postawy
	" — poskoki
	" — obroty
	" — podnoszenie — opuszcz.
	" — przenoszenie
	" — uginanie — prostowanie
	" — zwracanie — odwracanie
	" — woltyże
	" — wytrzymanie.

Podnoszenie — pod- noszenie ramion	poskoki — postawy
	" — poskoki
	" — obroty
	" — podnoszenie — opuszcz.
	" — przenoszenie
	" — uginanie — prostowanie
	" — zwracanie — odwracanie
	" — woltyże
	" — wytrzymanie.

Podnoszenie — pod- noszenie ramion	obroty — podstawy
	" — poskoki
	" — obroty
	" — podnoszenie — opuszcz.
	" — przenoszenie
	" — uginanie — prostowanie
	" — zwracanie — odwracanie
	" — woltyże
	" — wytrzymanie.

i t. d.

B. Ćwiczenia ramion i tułowia.

a) ruchy elementarne

ramion	tułowia
Podnoszenie — opuszcz.	naginanie — prostowanie przenoszenie zwracanie — odwracanie wytrzymanie.
Przenoszenie	naginanie — prostowanie przenoszenie zwracanie — odwracanie wytrzymanie.
Uginanie — prostowanie	naginanie — prostowanie przenoszenie zwracanie — odwracanie wytrzymanie.
Zwracanie — odwracanie	naginanie — prostowanie przenoszenie zwracanie — odwracanie wytrzymanie.
Wytrzymanie	naginanie — prostowanie przenoszenie zwracanie — odwracanie wytrzymanie.

β) ruchy skombinowane

ramion	tułowia
Podnoszenie — podno- szenie ramion	naginanie — naginanie " — przenoszenie " — zwracanie " — wytrzymanie

nóg	tułowia
Podnoszenie — podno- szenie ramion	przenoszenie — naginanie
	„ — przenosz.
	„ — zwracanie
	„ — wytrzym.
Podnoszenie — podno- szenie ramion	zwracanie — naginanie
	„ — przenoszenie
	„ — zwracanie
Podnoszenie — podno- szenie ramion	„ — wytrzyman.
	wytrzymanie — naginanie
	„ — przenosz.
	„ — zwracanie
	„ — wytrzym.

i t. d.

C. Ćwiczenia nóg i tułowia.

α) ruchy elementarne

nóg	tułowia
Postawy i położenia	naginanie — prostowanie
	przenoszenie
	zwracanie — odwracanie
Poskoki	wytrzymanie.
	naginanie — prostowanie
	przenoszenie
Obroty	zwracanie — odwracanie
	wytrzymanie.
	naginanie — prostowanie
Podnoszenie	przenoszenie
	zwracanie — odwracanie
	wytrzymanie.

i t. d.

β) ruchy skombinowane

nóg		tułowia
Postawy — postawy	}	naginanie — naginanie
		" — przenoszenie
		" — zwracanie
		" -- wytrzymanie.
Postawy — postawy	}	przenoszenie — naginanie
		" — przenosz.
		" — zwracanie
		" — wytrzym.
Postawy — postawy	}	zwracanie — naginanie
		" — przenoszenie
		" — zwracanie
		" — wytrzyman.
Postawy — postawy	}	wytrzymanie — naginanie
		" — przenosz.
		" — zwracanie
		" — wytrzym.

i t. d.

Ruchy potrójne.

α) ruchy elementarne

ramion		nóg		tułowia
Podnoszen. —		postawy i	położ.	— naginanie
" —	"	"	"	— przenoszenie
" —	"	"	"	— zwracanie
" —	"	"	"	— wytrzymanie.
Podnoszen. —		poskoki		— naginanie
" —	"	"		— przenoszenie
" —	"	"		— zwracanie
" —	"	"		— wytrzymanie.

ramion	nóg	tułowia
Podnoszen. —	obroty	— naganianie
” —	”	— przenoszenie
” —	”	— zwracanie
” —	”	— wytrzymanie.
Podnoszen. —	podnoszenie	— naganianie
” —	”	— przenoszenie
” —	”	— zwracanie
” —	”	— wytrzymanie

i t. d.

β) ruchy skombinowane

ramion	nóg	tułowia
Podnosz. Podn. — post. — post. —	nagin.	— naganianie
” ” — ” — ” —	”	— przenoszenie
” ” — ” — ” —	”	— zwracanie
” ” — ” — ” —	”	— wytrzyman.

i t. d.

B) Ćwiczenia laską zwyczajne z miejsca (postępowe).

Do ćwiczeń postępowych ustawiamy ćwiczących, względnie do wielkości miejsca i rodzaju ćwiczeń, w szereg, rząd, dwusereg, dwurząd, czwórki, kolumnę, koło i t. d., z należytych rozstępem pomiędzy pojedynczymi ćwiczącymi, który też w ciągu postępowania ściśle zachowany być musi.

Wszystkie ćwiczenia postępowe powstają z trzech pierwiastków: kroku, sunu i skoku, z których przez kombinowanie tworzą się rozmaite sposoby postępowania.

Przy każdym postępowaniu należy wziąć pod uwagę:

a) kierunek postępowania, b) sposób postępowania i c) postawę, w której postępować mamy.

a) Co do kierunku postępowania, to rozróżniamy: kierunki proste (wprzód, w bok i wstecz) i ukośne (wprzód w lewo [prawo], wstecz w lewo [prawo]);

b) co do sposobu postępowania rozróżniamy: chód, bieg, cwał i poskok;

c) zaś co do postawy, w której postępywać mamy, nadmieniamy tylko, że prawie wszystkie już przedtém poznane postawy nadają się do ćwiczeń w postępowaniu.

Przez łączenie ćwiczeń postępowych z ćwiczeniami laskami powstają połączenia równoczesne lub posobne, to znaczy takie, przy których w ciągu postępowania wykonywamy ruch ramionami, tułowiem lub nogami, i takie, przy których wykonywanie ruchu przypada dopiero po pewnej liczbie kroków, chodu, biegu, cwału lub poskoków.

Ćwiczenia postępowe łączymy z ćwiczeniami: a) nóg, b) tułowia, c) ramion, d) nóg i tułowia, e) nóg i ramion, f) tułowia i ramion, g) ramion, tułowia i nóg.

Przykłady.

a) połączenia równoczesne.

Chód zwykły i podnoszenie nóg.

1. Noga lewą wprzód, 2. krok lewą, 3. noga prawa wprzód, krok prawą.

Chód zwykły i naganianie tułowia.

1. Krok lewą nogą, równocześnie nagnij tułów wprzód, 2. krok prawą nogą, równocześnie prostuj tułów.

Chód zwykły i przekładanie laski.

1. Krok lewą nogą, równocześnie ramiona i laskę wpion, 2. krok prawą nogą, równocześnie laskę opuść wstecz do poziomu w dół, 3. krok lewą nogą, laska napowrót do

pionu, 4. krok prawą nogą, laskę opuść wprzód do poziomu w dół.

Chód zwykły — podnoszenie nóg — naganianie tułowia.

1. Noga lewa wprzód, nagnij tułów wprzód, 2. krok lewą, tułów prostuj, 3. noga prawa wprzód, nagnij tułów wprzód, 4. krok prawą, tułów prostuj.

Chód zwykły — podnoszenie nóg — przekładanie laski.

1. Noga lewa wprzód, ramiona wpion, 2. krok lewą, laska wstecz w dół do poziomu, 3. noga prawa wprzód, ramiona wpion, 4. krok prawą, laska wprzód w dół do poziomu.

Chód zwykły — naganianie tułowia — przekładanie laski.

1. Krok lewą nogą, nagnij tułów wprzód, laskę przełoż w tył, 2. krok prawą nogą, tułów prostuj, laskę przełoż wprzód.

Chód zwykły — podnoszenie nóg — naganianie tułowia — przekładanie laski.

1. Noga lewa wprzód, nagnij tułów wprzód, ramiona wpion, 2. krok lewą, tułów prostuj, laska wstecz w dół do poziomu, 3. noga prawa wprzód, nagnij tułów wprzód, ramiona wpion, 4. krok prawą, tułów prostuj, laska wprzód w dół do poziomu.

b) Połączenia posobne.

Chód zwykły i podnoszenie nóg (posobnie).

1, 2, 3, 4 kroki, 5. w miejscu noga lewa w bok, 6. opuść, 7. noga prawa w bok, 8. opuść.

Chód zwykły i podnoszenie ramion (posobnie).

1, 2, 3, 4 kroki, 5. w miejscu ramiona wpion, 6. opuść.

Ćwiczenia laską obrazowe.

Jeżeli przeprowadzamy ćwiczenia laską w ten sposób, że nie wszyscy ćwiczący jedne i te same ruchy wykonywają, lecz w równym czasie pojedyncze szeregi lub rzędy ćwiczących wykonywają ruchy różne, natenczas ćwiczenia takie zowiemy ćwiczeniami obrazowymi.

Ćwiczenia obrazowe możemy wykonywać w miejscu lub z miejsca, i to równocześnie, to znaczy, że dane ruchy ćwiczący wykonywają w tym samym czasie, albo posobnie, t. zn. że, gdy jedne szeregi lub rzędy dane ćwiczenie skończyły, rozpoczynają w następnym takcie to samo, lub inne ćwiczenie te szeregi, które poprzednio były bezczynne.

Z uwagi, że, przeprowadzając ćwiczenia laskami sposobem obrazowym, możemy je nadzwyczaj urozmaicać, dalej, że przez nie wyrabiamy w ćwiczących pewną samodzielność, niemniej także i z tego powodu, że nie są one zbyt trudne do przeprowadzenia, zalecają się one zewszecmiar nie tylko do gimnastyki w towarzystwach, szkołach średnich i t. d., ale i do gimnastyki szkół ludowych; témbardziej, że nieraz, z braku miejsca lub dostatecznej liczby przyborów, jedynie ten sposób przeprowadzenia ćwiczeń wspólnych jest możliwy.

Jeżeli mamy ćwiczenia obrazowe przeprowadzić, musimy przedewszystkiém oznaczyć, które szeregi lub rzędy ćwiczących mają to, a które owo ćwiczenie wykonać. Takie oznaczenie szeregów i rzędów nazywa się rozróżnianiem.

Zwyczajnie rozróżniamy ćwiczących na prawych i lewych i na pierwszych i drugich.

Pierwszy sposób nazywa się rozróżnianiem szeregów, gdyż tym sposobem oznaczamy szeregi; drugi, rozróżnianiem rzędów, nim bowiem oznaczamy rzędy.

a) rozróżnianie szeregów.

Prawy = P. — Lewy = L.

P	L	P	L	P	L
P	L	P	L	P	L
P	L	P	L	P	L
P	L	P	L	P	L
P	L	P	L	P	L
P	L	P	L	P	L

□

nauczyciel.

b) rozróżnianie rzędów.

Pierwszy = 1. — Drugi = 2.

2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1

□

nauczyciel.

Główną zasadą, której się przy ćwiczeniach obrazowych trzymać należy, jest, ażeby liczba taktów ćwiczeń danych, wykonywanych przez pierwszych i drugich lub prawych i lewych, była równa i w rytmie zgodna.

Przykłady.

Ćwiczenia obrazowe równoczesne.

Osnowa: Podnoszenie ramion, naginanie tułowia, postawy.

Takt 1, 2, 3, (4) postawa pierwotna zasadna, laska poziomo w dół przed ciałem — rozróżnianie: prawi, lewi.

1. prawi: ramiona wprzód, lewi: ramiona wpion, 2. pr. lewi: ramiona w dół, 3. (4) przeciwnie.

1. prawi: nagnij tułów wprzód, lewi: nagnij tułów wstecz, 2. pr. lewi tułów prostuj, 3. (4) przeciwnie.

1. prawi: przysiad, lewi: postawa rozkroczna, 2. postawa zasadna, 3. (4) przeciwnie

i t. d.

Ćwiczenia obrazowe posobne.

(Osnowa jak powyżej).

1. prawi: ramiona wprzód, 2. opuść, 3. lewi: ramiona wprzód, (4) opuść.

1. prawi: nagnij tułów wprzód, 2. prostuj, 3. lewi: nagnij tułów wprzód, (4) prostuj.

1. prawi: przysiad, 2. postawa zasadna, 3. lewi: przysiad, (4) postawa zasadna

i t. d.

DZIAŁ II.

Ćwiczenia laską z pomocą współwiczających.

Dział ten obejmuje ćwiczenia bierne i czynne. Ćwiczenia bierne, przy których ćwiczący zachowywa się biernie, a inni członkami jego lub nim całym ruch pewien wykonywają, mają zastosowanie prze-ważnie w gimnastyce leczniczej.

Ćwiczenia czynne polegają na wspólnem pomaganiu sobie dwóch, trzech i więcej ćwiczących i rozpa-dają się na:

1. Ćwiczenia towarzyskie.
2. Ćwiczenia w podnoszeniu współwiczających z pomocą laski i
3. Ćwiczenia w dźwiganiu współwiczających z pomocą laski.

1. Ćwiczenia towarzyskie podobne są w zupełności do ćwiczeń zwyczajnych i obrazowych, wykonywanych w miejscu lub z miejsca, poznanych już poprzednio i różnią się jedynie t^{em} od nich, że ćwiczący łączą się tu po dwóch, trzech i t. d. przez podanie sobie wzajemnie lasek i w takim złą-czeniu wykonywają ruchy.

Ustawienie ogólne wszystkich ćwiczących nie różni się także nicz^{em} od ustawiania do ćwiczeń zwy-czajnych, to znaczy, że tak samo jak do tamtych ustawiamy ich w kolumnę, koło i t. p.

Ze względu na liczbę ćwiczących połączonych ze sobą zapomocą lasek, rozróżniamy ćwiczenia towarzyskie dwójek, trójek, szeregu, rzędu i koła.

Ustawienie towarzyskie jednej dwójki może być a) czelne *Fig. 81.*, b) boczne *Fig. 82.*, c) boczne dosiebne *Fig. 83.*, d) boczne odsiebne *Fig. 84.*

Ustawienie czelne jest wtedy, gdy ćwiczący stoją obok siebie. W tém ustawieniu trzymać mogą laskę (jedną lub dwie złożone na sobie całą długością) jedną ręką lub oboma, z rozmaitem ujęciem i to przed ciałem lub za ciałem. Trzymając laskę jednorącz opiera ćwiczący wolną rękę na biodrze lub obejmuje nią towarzysza w pól.

W ustawieniu boczném stoją ćwiczący za sobą, trzymają laski jak na figurze uwidoczniiono i to albo nachwytem, albo podchwytem obróconym. W ustawieniach boczném dosiebniém i boczném odsiebniém stoją ćwiczący twarzami do siebie lub od siebie zwrócenii, laski zaś trzymają jak w ustawieniu boczném.

Ustawienie towarzyskie trójki może być:

a) dosiebne *Fig. 85.*, b) odsiebne *Fig. 86.*, c) mieszane *Fig. 87.*

Ustawienie towarzyskie szeregu może być tylko boczne. Przy tém ustawieniu używamy albo lasek krótkich i wtedy trzymamy je jak wskazuje *Fig. 88.*, albo zastępujemy je długą żerdzią, co i przy ustawieniu rzędu *Fig. 89.* nieraz czynimy.

Ustawienie towarzyskie koła może być: a) czelne dosiebne, b) czelne odsiebne i c) boczne.

2. Ćwiczenia w podnoszeniu współ- ćwiczących z pomocą laski, które się na ćwiczenia dwójek, trójek i t. d. dzielą, przeprowadzamy albo z wszystkiemi ćwiczącymi naraz, albo tylko za-

stępami (plutonami). Polegają one na tem, że jeden lub dwóch ćwiczących podnosi trzeciego na chwilę w powietrze, albo też przenosi go z postawy danej w inną, przyczem ćwiczący przedstawiający ciężar zachowują się albo biernie, albo czynnie.

Ustawienie do tych ćwiczeń jest rozmaite. Zależnie od tego czy dwóch, trzech lub więcej ćwiczących stanowić ma dla siebie gromadkę, ustawiamy ich w dwójki, trójki i t. d., oczywiście z należytych pomiedzy nimi rozstępem.

Przeprowadzając ćwiczenia w podnoszeniu współ-ćwiczących musimy koniecznie wziąć pod uwagę następujące momenta:

- a) postawę lub położenie ciała, z którego ćwiczącego podnieść mamy;
- b) sposób i miejsce ujęcia (chwyt);
- c) ruch, jaki z podnoszącym wykonać mamy w chwili podnoszenia, lub gdyśmy go już podnieśli i
- d) postawę lub położenie ciała, w które ćwiczącego przenieść mamy.

Co do postawy lub położenia ciała, z której ćwiczącego podnosimy, to rozróżniamy: leżenie przodem, leżenie tyłem, leżenie bokiem, podpory leżące, siady, klęczki, rozmaite postawy nastopowe poznane poprzednio i dodatkowo jeszcze stania na głowie, przedramionach i rękach.

Co do miejsca, w którym ćwiczącego ująć mamy to, z wyjątkiem takich ćwiczeń, gdzie ćwiczący trzyma się laski rękami, podkładamy mu ją pod kark, krzyże, łokcie, pachy, podkolanie i podbicie, trzymając ją sami nachwytem, podchwytem, albo dwójchwyttem.

W ciągu, lub po ukończonem podnoszeniu możemy podniesionego, przy jego biernem zachowaniu

się, a nieraz potrzebnem współdziałaniu podrzucić, obrócić i t. p. nim wykonywać ruchy.

Mając dane powyższe momenta nie trudno będzie nauczycielowi, przez ich kombinowanie, ułożyć systematyczne następstwo ćwiczeń; to też pozostawiając czynność tę interesowanym, ograniczamy się na podaniu tylko niektórych ćwiczeń ważniejszych.

Przykłady.*)

a) Ćwiczenia dwójek.

Z leżenia tyłem podnieść ćwiczącego do postawy o nogach prostych:

a) bez współdziałania dźwiganego

1. podłożeniem laski na kark *Fig. 90*.

Pierwszy leży na krzyżach, ramiona i nogi wyprężone i złączone (także rozkroczone, skrzyżowane) cały trzyma się sztywnie; drugi podkłada mu laskę na kark i trzymając ją podchwytem podnosi go do postawy;

2. podłożeniem laski na łopatki.

Pierwszy leży na krzyżach, jak przy ćwiczeniu 1.; drugi podkłada mu laskę pod łopatki i podnosi go do postawy.

β) przy współdziałaniu dźwiganego.

3. Pierwszy leży na krzyżach, ramiona wyprężone wpion, laska w dłoniach; drugi ujmuje laskę podchwytem i podnosi go do postawy *Fig. 91*. (podczas podnoszenia powinien pierwszy trzymać ramiona ciągle w témsamém położeniu).

Dla zwięźlejszego opisu ćwiczeń przyjmujemy nумeracyą ćwiczących i tak: ćwiczącego, który przedstawia ciężar nazywamy pierwszym, zaś podnoszących go stosownie do ich liczby drugim, trzecim i t. d.

4. **Pierwszy** leży na krzyżach, ramiona skurczone, laska w dłoniach podchwytym — **drugi** stanąwszy przy jego głowie ujmując laskę podchwytym i podnosi go do postawy.

Z leżenia przodem podnieść ćwiczącego:

a) bez współdziałania dźwiganego.

1. do postawy.

Pierwszy leży na piersiach, laska w tyle pod ramionami — **drugi** stanąwszy w głowie chwytając laskę podchwytym i podnosi go do postawy.

β) przy współdziałaniu dźwiganego.

2. do zwieszenia postawnego.

Pierwszy leży na piersiach, ramiona wyprężone wpion, laska w dłoniach — **drugi** podnosi go o tyle od ziemi, ażeby pierwszy znalazł się w zwieszeniu postawnym *Fig. 92*.

3. do postawy.

a) Jak poprzednio, aż do postawy albo

b) **Pierwszy** leży na piersiach, ramiona skurczone, laska w dłoniach — **drugi** podnosi go do postawy.

4. do stania na rękach (przedramionach, głowie).

Pierwszy leży na piersiach, ręce wyprężone wpion — **drugi** podkłada mu laskę pod przegub przystopny od przodu nóg i podnosi go do stania na rękach (przedramionach, głowie).

b) Ćwiczenia trójek.

Z leżenia podnieść ćwiczącego:

1. do postawy.

Jak przy ćwiczeniach dwójek z tą różnicą, że dwóch chwytają za końce laski i podnoszą trzeciego do podstawy;

2. do leżenia.

Pierwszy leży na grzbiecie, trzymając się sztywnie, **drugi** podkłada mu laskę pod kark, albo łopatki — trzeci pod pięty i podnoszą go do góry *Fig. 93*;

3. do zwieszenia łukiem.

Pierwszy leży na piersiach; ramiona nad głową, laska w dłoni — drugi chwyta za laskę — trzeci podkłada laskę pod przegub przystopny i podnoszą go w górę do zwieszenia łukiem *Fig. 94.*

Z postawy podnieść ćwiczącego:

1. do podporu bokiem (siadu bocznego — siadu rozkrocznego poprzek — podporu tyłem i t. p.

Drugi i trzeci trzymają laskę za końce — pierwszy wykonywa na środku laski podpór, siad i t. d. poczem podnoszą go w górę *Fig. 95.*;

2. do podporu poprzecznego (siadu rozkrocznego poprzek i t. d.

Drugi i trzeci, zwróceni ku sobie, trzymają dwie laski za końce — pierwszy w pośrodku lasek wykonywa, jak na poręczach, podpór, siad i t. d., poczem obaj podnoszą go w górę *Fig. 96.*

3. Ćwiczenia w dźwiganiu współwciążących zapomocą laski jakkolwiek podobne do ćwiczeń w podnoszeniu, różnią się jednak od nich nie tylko długością czasu, przez który podniesiźnego siłą naszą w danem położeniu utrzymujemy, ale i znacznie większą różnaitością, gdyż w rozwoju swem przechodzą w ćwiczenia w budowaniu piramid, które jako „żywe budowle“ są szczytem siły i zręczności ludzkiej.

Ćwiczenia te dzielimy na:

- a) ćwiczenia w dźwiganiu dwójkami i trójkami i
- b) ćwiczenia w budowaniu piramid.

a) Ćwiczenia w dźwiganiu dwójkami i trójkami.

Elementa i kombinacje elementów ćwiczeń tych są te same, któreśmy naprowadzili przy ćwiczeniach w podnoszeniu współwciążących i tylko ta zachodzi

między nimi różnica, że przy nich w „podnoszeniu“ dźwigaliśmy ćwiczącego przez czas krótki, taki, jaki jest potrzebny do przeniesienia z jednej postawy lub położenia w inną; tu zaś przeniósłszy ćwiczącego w inną postawę lub położenie utrzymujemy go w niem dłużej, i to wyłącznie siłą naszych mięśni. Z pomiędzy wielkiej liczby ćwiczeń tego rodzaju zasługują na wyszczególnienie ćwiczenia na „żywym drażku“ i „żywych poręczach“, które to dwa przyrządy tworzą ćwiczący przez odpowiednie trzymanie laski (lasek) *Fig. 95. i 96.* Na tych sztucznie utworzonych przyrządach możemy wykonywać wiele ćwiczeń z gromady podporów, zwieszzeń, wymyków, wspierań, wytrzymań, a nawet kołowrotów.

b) Ćwiczenia w budowaniu piramid.

Elementa ćwiczeń, które przy budowaniu piramid przychodzą, są:

a) Podpory (postawy, stania na głowie, rękach i t. d., klęczki, podpory leżące, leżenia, siady);

● b) zwieszania;

c) wytrzymania.

Każda piramida składa się z podstawy i pięter.

W zastosowaniu ćwiczeń elementarnych przy budowaniu piramidy może zachodzić trojaki wypadek:

1. W całej piramidzie są jednorodne elementa.

2. Każde piętro składa się z innych elementów.

3. Piramida bez względu na piętra składa się z różnorodnych elementów.

Co do formy piramidy rozróżniamy:

a) piramidy płaskie ustawione na linii prostej, łamanej, łukowej, wężykowatej i

b) piramidy okrągłe ustawione na linii kołowej, eliptycznej, gwieździe, ślimaku i t. p. krzywych.

Co się tyczy formy estetycznej wystarczy, gdy nadmienimy, że środek piramidy winien być wyższym od jej boków.

Nie myślimy wdawać się w systematyczny rozwój i szczegółowe opisy ćwiczeń w budowaniu piramid, aby jednak dać dokładniejsze pojęcie, jak się za pomocą lasek buduje piramidy, załączamy ryciny, z których łatwo wywnioskować sposób wykonania.

Na zakończenie działu tego winniśmy jeszcze słów kilka dodać o sposobie praktycznego przeprowadzenia ćwiczeń w podnoszeniu i dźwiganiu współwiczających. Jest on bardzo prosty. Oddział, który ma rozpocząć ćwiczenia w podnoszeniu (dźwiganiu) szukujemy w dwurząd, a w danym razie, jeżeli mamy przeprowadzać ćwiczenia trójek — w trójrząd. Przez takie ustawienie oznaczamy ćwiczących mimowolnie na jedyńki, dwójki (trójki), gdyż wiadomo z ćwiczeń rzędowych, że pierwszy rząd tworzą jedyńki, drugi dwójki, a trzeci trójki.

Po dokonaniem ustawienia, zarządzamy rozstęp pomiędzy pojedynczymi dwójkami (trójkami) i to albo wolny, albo średni, zależnie od rodzaju ćwiczeń, poczem przystępujemy do ćwiczeń, które zawsze w takcie wykonywać należy, powtarzając każde po dwakroć (trzykroć), ażeby wszyscy po kolei dźwigali.

Przy ćwiczeniach w budowaniu piramid postępujemy nieco inaczej. Tu już musi nauczyciel dobrać ćwiczących wedle siły, wzrostu i ciężaru ciała, przeznaczając silnych i ciężkich na spód piramidy do dźwigania lżejszych i zręczniejszych, którzy stanowią jej piątra.

DZIAŁ III.

Ćwiczenia z oporem współćwiczących.

Ćwiczenia te rozpadają się na :

- a) ćwiczenia oporne laską;
- b) ćwiczenia w mocowaniu się laską;
- c) ćwiczenia w szermierzeniu laską.

a) Ćwiczenia oporne laską.

Właściwym polem ćwiczeń tych jest gimnastyka lecznicza, nie przeszkadza to jednak temu, ażeby one nie miały kącika swego w planach ćwiczebnych dla towarzystw gimnastycznych i szkół wszelkich kategorii — témbardziej, że wykonanie ich nie nastęcza żadnych trudności, a wprowadza różnorodność. Ćwiczeń opornych mamy tyle, ile jest ćwiczeń zwyczajnych, a więc niezliczoną moc, gdyż każdemu najmniejszemu ruchowi możemy stawić opór. Opór, stawiany pewnemu ruchowi, winien być stateczny i względny, przemierzony do siły przeciwnika i nie wykluczający wykonania zamierzonego ruchu. W tym celu należy do ćwiczeń tych dobrać przeciwników wedle siły i na-przód pouczyć ich o sposobie wykonywania oporu.

Do ćwiczeń opornych ustawiamy ćwiczących w dwurząd z należytym rozstępem pomiędzy przeciwnikami i pojedynczymi dwójkami. Jeden rząd, zwyczajnie pierwszy, oznaczamy na samych „pierwszych“, drugi zaś na samych „drugich“. Postawy, w których

ćwiczenia odporne wykonywamy, mogą być rozmaite, podobnie i pierwotne położenie i trzymanie laski, może być dowolne.

Dwa są rodzaje ćwiczeń opornych :

a) Jeden ćwiczący chce wykonać jakiś ruch, drugi stawia mu opór;

b) jeden ćwiczący trzyma się w pewnem położeniu, drugi chce go z tego położenia wyprowadzić.

Przykłądy.

Założenie: Ćwiczący stoją w dwurzędzie, zwróceni twarzami do siebie — postawa u wszystkich zasadna. Pierwsi trzymają laskę w obu rękach poziomo w dole przed ciałem, drudzy bez lasek. Każde ćwiczenie 3 do 5 razy powtórzyć, nie wliczając w to zmianę czynności przeciwników.

a) Ćwiczący chce wykonać ruch, drugi mu stawia opór.

1. Podnoszenie i opuszczanie ramion.

Drudzy — chwyć za oba końce laski przeciwnika, pierwsi — podnoś ramiona do poziomu wprzód — drudzy — opór — raz!

Gdy pierwsi podnieśli już ramiona wprzód rozkazuje nauczyciel:

Drudzy — zmień nachwyty w podchwyty, pierwsi — ramiona opuszczaj, drudzy — opór — dwa!

Przy powtórniem wykonywaniu tego ćwiczenia winien ćwiczący zmieniać chwyt bez zapowiadania.

W podobny sposób wykonywa się podnoszenie ramion wpion, rozmaitymi drogami, przekładanie laski i t. d., i to nie tylko z położenia ramion „w dół“, ale i z położeni innych, przyczem na rozmaitego rodzaju chwyt i postawy obu ćwiczących zapominąć nie należy.

2. Uginanie i prostowanie ramion.

Drudzy — chwycić prawą ręką laskę w środku nachwytem, równocześnie położyć lewą dłoń na pierś przeciwnika tuż pod szyją — **raz!** **pierwsi** — ramiona kurcz — **drudzy** — opór — dwa!

Po wykonaniu ćwiczenia t. j. ugięciu ramion, zmieniają „drudzy“ nachwytem w podchwytem, a lewą dłoń kładą przeciwnikom na kark, następnie:

pierwsi — ramiona prostuj w dół, **drudzy** — opór — trzy!

Podobnie wykonać można prostowanie ramion w inne kierunki z rozmaitych położeń ramion ugiętych.

3. Naginanie — prostowanie i zwroty tułowia.

Pierwsi — laska na łopatkę — **raz!** **drudzy** — chwycić za końce laski podchwytem — dwa! **pierwsi** — naginać tułów wprzód — **drudzy** — opór — trzy!

Podobnie przeginanie tułowia wstecz i zwroty tułowia, jednak stawiający opór, stają w tym wypadku w tyle za ćwiczącym.

b) Ćwiczący trzyma się w pewnym położeniu, drugi chce go z tego położenia wyprowadzić.

Pierwsi trzymają ramiona w jakimś położeniu n. p. w położeniu „w dół“ — „wprzód“ — „wpion“ i t. d., **drudzy** starają się je wyprowadzić z tego położenia. Względnie do kierunku, w jakim ramiona podniesione, zepchnięte, wyprostowane lub ugięte być mają — stosuje się chwyt i ustawienie „drugich“.

b) Mocowanie jedną laską. Wypieranie przeciwnika z postawy popychaniem i ciągnięciem.

a) przodem.

Ustawienie ćwiczących: dwurząd rozwarto, przeciwnicy zwrócieni ku sobie twarzą, oznaczeni na

„pierwszych“ i „drugich“ — pierwsi trzymają laskę „do nogi“, drudzy bez lasek — postawa pierwotna zasadna.

1. Wszyscy lewą nogą wykrok — raz! laska w prawą dłoń — dwa!

Pierwszy ująwszy koniec laski w prawą dłoń, podaje drugi koniec przeciwnikowi

chwycić lewą ręką, równocześnie wypad lewą nogą — trzy!

Ćwiczący chwytają lewą ręką za laskę w $\frac{3}{4}$ jej długości i równocześnie wykonywają z wykroku lewą nogą, a więc nogą, która wykroczyła była, wypad wprzód, a to dlatego, ażeby silniejszą i pewniejszą mieli postawę. W postawie tej mają ćwiczący walczyć t. j. jeden drugiego popychaniem statecznym wyprzeć z miejsca; zanim jednak rozpocznie się mocowanie — przejrzy nauczyciel rzędy, czy wszyscy ćwiczący prawidłową przybrali postawę, bacząc szczególnie na ustawienie stóp rozwarte; następnie poucza ćwiczących, iż wzbronionem jest używać jakiegokolwiek podstępu dla przemożenia przeciwnika, potem dopiero daje hasło do walki, którą ćwiczący rozpoczynają na rozkaz — **przyj!**

Mocowanie ustaje w chwili, gdy nauczyciel zawoła doś! Ćwiczący stają na swoich pierwotnych miejscach w postawie zasadnej — poczem wykonywają to samo ćwiczenie drugą stroną ciała t. j. w wypadzie w prawo, trzymając w takim razie koniec laski w lewej dłoni.

2. Wszyscy lewą nogą wykrok — raz! laska pod prawą pachę i wypad lewą nogą — dwa!

Pierwszy podaje drugi koniec laski przeciwnikowi i obaj, chwyciwszy oboma rękami laskę w połowie, biorą ją pod prawą pachę i przyciskają mocno ramieniem do tułowia — równocześnie wykonywają mały wypad nogą wykroczną —

przyj!

Podobnie w wypadzie w prawo.

3. Wszyscy lewą nogą wykrok — raz! laska podchwytem w poziom pobok i wypad — dwa! przyj!

Podobnie w wypadzie w prawo.

b) tyłem.

Ustawienie ówiczających jak poprzednie z tą różnicą, że przeciwnicy zwrócenie są do siebie plecami.

4. Wszyscy lewą nogą zakrok — raz! koniec laski podaj — dwa!

Pierwszy podaje drugi koniec laski przeciwnikowi, chwyć lewą ręką i wypad wstecz lewą nogą — trzy!

Przeciwnicy chwytają za laskę lewą ręką blisko prawej i równocześnie wykonywają wypad wstecz lewą nogą — przyj!

Podobnie w wypadzie w prawo.

5. Wszyscy lewą nogą zakrok — raz! koniec laski w obie ręce, laska pod lewą pachę — równocześnie lewą nogą wypad wstecz — dwa! przyj!

Podobnie w wypadzie w prawo.

Mocowanie ciągiem wykonywa się i przodem i tyłem, w pierwszym razie w postawie wypadnej wstecz, w drugim — w postawie wypadnej wprzód. Hasło do mocowania ciągiem jest **ciągnij!** Jako oryginalne mocowanie ciągiem jest mocowanie ciągiem w siadzie *Fig. 98*. Zwycięzcą jest ten, który przeciwnika podniesie z siadu do postawy. Odrębnym zupełnie od mocowania popychaniem i ciągiem jest ćwiczenie w wyrzucaniu laski. Dwaj ówiczający zwrócenie twarzami do siebie, stojąc w wykroku, trzymają jedną laskę dwójchwytem w ten sposób, że jedna ręka trzyma laskę pośrodku nachwytem, druga zaś podchwytem za koniec laski lub nieco od niego. Zadaniem jest odebrać przeciwnikowi laskę przez wykręcenie. W tym

celu cisną obaj laską w dół ręką trzymającą nachwyt, zaś ręką, trzymającą podchwyt, starają się koniec laski podnieść, aby ją wykręcić z rąk przeciwnika.

Mocowanie dwoma laskami. Wypieranie przeciwnika z postawy popychaniem.

a) przodem.

Ustawienie ćwiczących: dwurząd rozwarty, przeciwnicy zwrócenii do siebie twarzami, oznaczeni na „pierwsi“ — „drudzy“, każdy trzyma laskę „do nogi“ w prawej ręce, postawa pierwotna zasadna.

1. Laskę podaj przeciwnikowi — raz!

Wszyscy lewą nogą wykrok — dwa!

Przeciwnicy podają sobie przeciwne końce lasek — poczem wykonywają wykrok.

Wypad lewą nogą — trzy! **przyj!** *Fig. 99.*

Podobnie w wypadzie w prawo.

2. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wszyscy lewą nogą wykrok — dwa! laski pod pachy i wypad lewą nogą — trzy! **przyj!** *Fig. 100.*

Podobnie w wypadzie w prawo.

3. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wszyscy lewą nogą wykrok — dwa! laski na barki i wypad lewą nogą — trzy! **przyj!** *Fig. 101.*

Podobnie w wypadzie w prawo.

4. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wszyscy lewą nogą wykrok — dwa! ramiona wpion i wypad — trzy! **przyj!** *Fig. 102.*

Podobnie w wypadzie w prawo.

b) tyłem.

Ustawienie ćwiczących: dwurząd rozwarty, przeciwnicy zwrócenii do siebie tyłem.

1. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! zakrok lewą nogą — dwa! lewą nogą wstecz wypad — trzy! **przyj!** *Fig. 103.*

Podobnie w wypadzie w prawo.

2. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! zakrok lewą nogą, laski pod pachy — dwa! lewą nogą wypad wstecz — trzy! **przyj!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

3. Laskę podaj — raz! zakrok lewą nogą, laski na barki — dwa! lewą nogą wstecz wypad — trzy! **przyj!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

Wypieranie ciągiem.

Ustawienie jak przy popychaniu.

a) przodem.

1. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! zakrok lewą nogą — dwa! wypad wstecz lewą nogą — trzy! **ciągnij!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

2. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! zakrok lewą nogą, laski pod pachy — dwa! wypad wstecz lewą nogą — trzy! **ciągnij!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

3. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! zakrok lewą nogą, laski na barki — dwa! wypad wstecz lewą nogą — trzy! **ciągnij!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

b) tyłem.

1. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wykrok lewą nogą, laski pod pachy — dwa! wypad wprzód lewą nogą — trzy! **ciągnij!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

2. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wykrok lewą nogą, laski pod pachy — dwa! wypad wprzód lewą nogą — trzy! ciągnij!

Podobnie w wypadzie w prawo.

3. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wykrok lewą nogą, laski na barki — dwa! wypad wprzód lewą nogą — trzy! ciągnij!

Podobnie w wypadzie w prawo.

c) Ćwiczenia w szermierzeniu laską.

Do ćwiczeń w szermierzeniu laską używamy zawsze lasek drewnianych, a ćwiczenia wykonywamy tak prawą jak i lewą stroną ciała.

Postawą pierwotną przy ćwiczeniach w szermierzeniu laską jest postawa szermiercza *Fig. 104.*, którą w szermierce szkolnej z uczniami młodszymi zastępujemy postawą zasadną.

Postawę szermierczą przybieramy w następujący sposób: na 1. stojąc w postawie zasadnej laska „do nogi“ wykonywamy $\frac{1}{8}$ obrotu w lewo (pr.), 2. stopy ustawiamy względem siebie prostokątnie, 3. prawą (lw.) nogą wykonywamy wykrok z równoczesnym miernym ugięciem obu nóg w stawach kolanowych, 4. ujmujemy laskę w obie dłonie dwuchwytem w ten sposób, że ręka, odpowiadająca nodze w tył cofniętej, trzyma koniec dolny laski nachwytem, zaś druga ręka trzyma laskę poniżej jej połowy podchwytem, łokcie oba przytulone do tułowia, położenie laski skośne, górny jej koniec, oddalony od ciała, leży w wysokości i po stronie oka, odpowiadającego nodze wykroczonej.

Dwa są sposoby szermierzenia laską: albo wykonywamy nią zapomocą skurczu i rzutu ramion

pchnięcie, albo przez wznos i opust ramion, wykonujemy **cios**.

Biorąc na uwagę ciało przeciwnika, jako ze wszystkich stron dosiężne, możemy wykonać na nie niezliczoną liczbę ciosów i pchnięć, które jednak sprowadzamy do czterech ciosów i pchnięć głównych i tyleż pośrednich.

Przy opisie ciosów, pchnięć i kryć uwzględnimy tylko ćwiczenia wykonywane w postawie szermierczej w prawo.

Ciosy główne.

1. Cios wierzeh. *Fig. 105.* Celem ciosu jest głowa, kierunek jego jest pionowy z góry na dół.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego wznosimy ramiona ugięte w górę nad głowę tak, że laska przychodzi w położenie ukośne, stąd uderzamy przeciwnika z całą siłą w głowę. (Rozumie się, że w ciągu nauczania muszą być ciosy wykonywane z miernem użyciem siły i nad głowę przeciwnika wstrzymywane, tak, ażeby go nawet wtedy nie uszkodzić, gdyby ciosu nie krył.

2. Cios spód. *Fig. 106.* Celem ciosu jest prawy bok, kierunek jego jest skośny z dołu do góry.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego przenosimy ramiona do położenia „w dół w lewo“, „laska skośnie w dół“, prawa ręka przybiera położenie łokieć i stąd uderzamy przeciwnika w prawy bok.

3. Cios zewnątrz. *Fig. 107.* Celem ciosu jest prawa strona ciała, kierunek jego poziomy od lewej do prawej ręki.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego przenosimy ramiona do położenia „wprzód w lewo“, laska poziomo, stąd cios na piersi lub bok przeciwnika.

4. Cios wśród. *Fig. 108.* Celem ciosu jest lewa

strona piersi lub lewy bok przeciwnika, kierunek ciosu poziomy od prawej do lewej ręki.

Sposób wykonania taki sam, jak przy ciosie zewnątrz, jednak z przeciwniej strony wykonany.

Przy wszystkich tych ciosach zesuwa się prawą ręką po lasce do lewej i ugina obie w przegubie przyręcznym w kierunku ciosu.

Ciosy pośrednie: cios wierzch zewnątrz, wierzch w śród, cios spód zewnątrz i spód wśród mają kierunki pośrednie pomiędzy odpowiednimi głównymi. Celem dwóch pierwszych jest głowa lub szyja, dwóch drugich boki przeciwnika.

Pchnięcia.

1. Pchnięcie wierzch. Cel: twarz, pierś; kierunek ruchu z góry skośnie w dół.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego podnosimy ramiona w górę tak, że pięść prawa jest w wysokości czoła, pięść lewa nad głową, laska w położeniu skośnem koniec górny niższy mierzy w przeciwnika, stąd pchnięcie, przy czém prawa ręka zesuwa się do lewej.

2. Pchnięcie spód. Cel: pierś, bok; kierunek ruchu z dołu do góry.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego ramionami lekki zamach wstecz, przy czém górny koniec laski nieco obniżamy, stąd pchnięcie z zesunem prawej ręki do lewej.

3. Pchnięcie zewnątrz. Cel: prawy bok, prawa pierś; kierunek ruchu od prawej do lewej ręki.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego podnosimy oba ramiona wprzód w lewo, stąd pchnięcie z zesunem prawej ręki do lewej.

4. Pchnięcie wśród. Cel: lewy bok, lewa pierś; kierunek ruchu od prawej do lewej ręki.

Sposób wykonania: oba ramiona podnosimy wpion

w prawo, górny koniec laski mierzy w przeciwnika, równocześnie prawą rękę zmieniamy z podchwytu w nachwyt i zbliżamy ją do lewej, którą zwracamy dłonią w górę, stąd pchnięcie w lewo.

Na powyższe ciosy i pchnięcia mamy następujące krycia:

1. Krycie wierzch. Cel: uchwycić cios lub odbić pchnięcie wymierzone z góry.

Sposób wykonania: prawą rękę suniemy do górnego końca laski, równocześnie podnosimy laskę do położenia poziomego nad głową w poprzek ciosu. *Fig. 105.*

2. Krycie spód. Cel: uchwycić cios lub odbić pchnięcie wymierzone z dołu.

Sposób wykonania: prawą rękę suniemy do górnego końca laski, równocześnie przenosimy laskę w prawo w położenie ukośne. *Fig. 106.*

3. Krycie zewnątrz. Cel: uchwycić cios lub odbić pchnięcie wymierzone z prawej strony.

Sposób wykonania: prawą rękę suniemy do górnego końca laski, równocześnie przenosimy laskę na prawo w położenie pionowe. *Fig. 107.*

4. Krycie wśród. Cel: uchwycić cios lub odbić pchnięcie wymierzone z lewej strony.

Sposób wykonania: prawą rękę suniemy do górnego końca laski, równocześnie przenosimy laskę na lewo do położenia pionowego. *Fig. 108.*

Między kryciem ciosu, a kryciem pchnięcia jest pewna różnica. Gdy bowiem przy kryciu ciosu ustawiamy laskę poziomo lub pionowo, aby schwytać cios, to przy kryciu pchnięcia ustawiamy laskę zawsze skośnie, a schwycając laskę naszą laskę przeciwnika, odbijamy ją na prawo lub lewo (nigdy prosto w górę lub w dół) poza granice ciała naszego.

Krycia wykonywamy zawsze w postawie szermierczej.

Ujść ciosu lub pchnięcia możemy jeszcze przez tak zwany umyk. Stojąc w postawie szermierczej robimy nogą, która znajduje się na przodzie, zakrok silny, uginamy ją w kolanie i równocześnie przenosimy na nią cały ciężar ciała, przezco wychodzimy z granicy dosiężności i umykamy tym sposobem ciosu lub pchnięcia.

Ciosy i pchnięcia wykonywamy zawsze z wypadem, a tylko wtedy, gdy cios lub pchnięcie ma być złudą, nie robimy wypadu.

Złudy mają na celu wyprowadzić przeciwnika z postawy pierwotnej t. j. zmusić go do krycia ciosu lub pchnięcia udanego, aby mu następnie zadać cios (pchnięcie) w zupełnie inną okolicę ciała.

Złudy wykonywamy nieraz z przysunem.

Przysun wykonywamy tak: stojąc w postawie szermierczej posuwamy przednią nogę o długość stopy wprzód, a po niej zaraz nogę drugą o taką samą długość, równocześnie z tem wykonywamy złudę, poczem następuje cios lub pchnięcie z wypadem — i szybki odsun t. j. powrót drogą odwrotną przysunowi do postawy na miejsce pierwotnego ustawienia.

Przykłady.

Do ćwiczeń w szermierzeniu laską ustawiamy ćwiczących w dwa rzędy twarzami do siebie i oznaczamy ich na „pierwszych“ i „drugich“. Rozstęp pomiędzy oboma rzędami winien być początkowo niedosiężny t. j. tak wielki, ażeby przeciwnik przeciwnika niedosięgnął laską, choćby cios lub pchnięcie wykonał z wypadem. Rozstęp pomiędzy sąsiadami winien być równy długości laski i wyprężonego ramienia, takż sam rozstęp zarządzamy po ukończeniu ćwiczeń.

czeń elementarnych między przeciwnikami — zowie on się rozstępem dosiężnym.

Ćwiczenia w szermierzeniu rozpoczynamy od ćwiczenia postawy szermierczej, rozkładając ją na poszczególne momenta, następnie ćwiczymy wypad, ciosy, pchnięcia i krycia bez wypadu, później ciosy i pchnięcia z wypadem, umyki, złudy i złudy z przysunem.

(Ustawienie dwurzędu w rozstępie niedosiężnym).

- | | |
|---|----------|
| 1. Wszyscy — post. szermier. w prawo — 2. post. zasadna | } 5 razy |
| 3. postawa szermiercza w lewo — 4. post. zasadna. | |

1. Wszyscy wypad z post. szermier. — 2. post. szermier.

1. Wszyscy cios (pchnięcie) wierzch. — 2. post. szermier.

1. " " " spód — 2. " "

1. " " " zewnątrz — 2. " "

1. " " " wśród — 2. " "

1. Wszyscy krycie ciosu wierzch — 2. post. szermier.

1. " " " spód — 2. " "

1. " " " zewnątrz — 2. " "

1. " " " wśród — 2. " "

podobnie przerabiamy krycia pchnięć a następnie i ciosy i pchnięcia z wypadami.

(Ustawienie dwurzędu w rozstępie dosiężnym).

1. Pierwsi cios (pchnięcie) wierzch, drudzy krycie.
2. Wszyscy postawa szermiercza.
3. Drudzy cios (pchnięcie) wierzch, pierwsi krycie.
4. Wszyscy postawa szermiercza.

1. Pierwsi cios (pchnięcie) wierzch, drudzy krycie.
2. Drudzy " " " , pierwsi "
3. Wszyscy postawa szermiercza.

1. Pierwsi cios (pchnięcie) wierzch, drudzy krycie.
2. Drudzy " " " , pierwsi "
3. Wszyscy postawa szermiercza.

-
1. Pierwsi cios (pchnięcie) wierzch, drudzy krycie.
 2. Drudzy " " spód, pierwsi krycie.
 3. Pierwsi " " wśród, drudzy krycie.
 4. Drudzy " " zewnątrz, pierwsi krycie.
 5. Wszyscy postawa szermiercza.

-
1. Pierwsi cios wierzch, drudzy umyk.
 2. Wszyscy postawa szermiercza.
 3. Drudzy cios spód, pierwsi umyk.
 4. Wszyscy postawa szermiercza.

-
1. Pierwsi cios spód, drudzy umyk.
 2. Drudzy cios wierzch, pierwsi krycie.
 3. Pierwsi cios wierzch, drudzy krycie.
 4. Drudzy cios spód, pierwsi umyk.
 5. Wszyscy postawa szermiercza.

1. Pierwsi złuda wierzch, cios spód — drudzy krycie wierzch i spód.

2. Wszyscy postawa szermiercza.

3. Drudzy złuda wierzch, cios spód — pierwsi krycie wierzch i spód.

4. Wszyscy postawa szermiercza.

1. Pierwsi złuda wierzch z przysunem, cios spód odsun — drudzy krycie.

2. Drudzy złuda wierzch z przysunem, cios, spód odsun — pierwsi krycie.

3. Wszyscy postawa szermiercza.

DZIAŁ IV.

Ćwiczenia w miotaniu laską.

Właściwym przyborem do miotania jest oszczep. W braku oszczepu możemy miotać laską, musimy ją jednak na jednym końcu obciążyć nieco, nakładając skówkę, albo małą kulę drewnianą.

Celem ćwiczeń w miotaniu jest wyrobienie siły ramion i pewności rzutu, dlatego ćwiczenia te należy wykonywać prawą i lewą ręką i zawsze oznaczyć cel, w który mamy uderzyć oszczepem.

Jako cel służy zwyczajnie okrągła tarcza żelazna, umocowana żelaznymi zawiasami do pionowego słupka, lub obręcz pionowo osadzona, deski w parkanie, albo umyślnie urządzona tarcza z deski, podzielona na pola.

Miotanie laską przeciwiczamy pojedynczo, jeśli liczba uczniów nie wielka, jeśli liczba uczniów znaczniejsza plutonami, a nawet całymi oddziałami.

Miotać laską możemy dwójako: poziomo, albo łukiem i to oburącz, albo jednorącz.

Rzut poziomy prawą ręką *Fig. 109.* wykonywamy w wykroku w lewo, trzymając laskę poziomo w obu rękach lub jednej; rzut poziomy lewą ręką wykonywa się w wykroku w prawo.

Rzut łukiem prawą ręką *Fig. 110.* wykonywa się w wykroku w lewo, trzymając laskę skośnie w obu rękach; rzut łukiem lewą ręką wykonywa się w wykroku w prawo.

Ćwiczenia żerdzią.

Żerdź, używana do wspinania się po niej, służy także do ćwiczeń towarzyskich, zastępując nieraz laskę. Do ćwiczeń z żerdzią ustawiamy ćwiczących podług wzrostu po 5 do 10 w jednym rzędzie, odpowiednio do rodzajów ruchu i długości żerdzi. Rozdzielanie żerdzi odbywa się dopiero po uszykowaniu ćwiczących w rzędy i to w ten sposób, że skrajny z każdego rzędu przynosi żerdź i kładzie ją na ziemię u nóg ćwiczących. Na rozkaz „żerdź uchwycić!” podnoszą ćwiczący żerdź z ziemi i trzymają ją poziomo w dole i to albo przed ciałem, albo za ciałem, albo, jeśli stoją w szeregu, z boku ciała.

Chwyty, którymi żerdź ująć możemy, są te same, jakich używamy przy ćwiczeniach laskami t. j. jednorącz, oburącz — nachwyt, podchwyt, dwójchwyt — zwyczajny, rozpięty, spojony, skrzyżny, a ćwiczenia rozpadają się podobnie jak ćwiczenia towarzyskie laskami na: ruchy pojedyncze, podwójne i potrójne, które jako postawy i zmiany postaw, poskoki, obroty, ruchy kończyn i wytrzymania przećwiczymy i na ćwiczenia w podnoszeniu i dźwiganiu współćwiczących.

Przykłady.

Podnoszenie ramion.

(Żerdź przed ciałem poziomo w dole).

1.	R a m i o n	wprzód	jednorącz	nachwyt	zwyczajny
2.		„ w lewo (prawo)			
3.		wpion	dwójchwyt	skrzyżny.	
4.		„ w lewo (prawo)			
5.		w dół skos			
6.		wpion skos			

(Żerdź za ciałem).

7.	Ramiona	wstecz	jednoręcz	nachwytem	rozpięty.			
8.		wstecz do poziomu				oburącz	podchwyt	
9.		„ wpion skos						dwójchwyt
10.		wpion						

Ćwiczący tworzą szereg.

(Żerdź z boku ciała).

11.	Ramiona	w bok	jednoręcz	nachwytem	rozpięty.	
12.		bokiem wpion zewnątrz				podchwyt
13.		„ „				
14.		„ „ — uchwycić drugą ręką i przemieścić żerdź na drugą stronę ciała.				

Rzuty ramion.

(Ramiona skurczone, żerdź przy piersi).

1.	Rzut ram.	w dół	jednoręcz	nachwytem	zwyczajny				
2.	„	wprzód				oburącz	podchwyt	rozpięty	
3.	„	wpion							dwójchwyt
4.	„	w dół skos							
5.	„	wpion skos							

(Ramiona skurczone, żerdź na karku).

6. Rzut ram. wpion (jedno- oburącz- nach. pod- dwój-
[chwyt]).
7. „ „ w bok (naprzemian) nachwytem rozpięty.

(Ramiona skurczone, żerdź na łopatkach).

8.	Rzut ram.	wpion	jednoręcz	nachwytem	rozpięty.			
9.		„ skos wtecz				oburącz	podchwyt	
10.		wstecz do poziomu						dwójchwyt
11.		wstecz w dół						

Ćwiczący tworzą szereg.

(Jedno ramię skurczone, żerdź przy barku).

- | | | | |
|-------------------------|---|--|-----------|
| 12. Rzut ram. w dół | } | | |
| 13. " " w dół zewnątrz | | | |
| 14. " " w bok | | | nachwytem |
| 15. " " wpion zewnątrz | | | podchwyt. |
| 16. " " wpion | | | |
| 17. " " wpion do środka | | | |

(Oba ram. skurczone, żerdź na lewym (pr.) barku).

18. Rzut ram. wpion.
19. 1. Rzut ram. wpion, 2. skurcz a żerdź na drugi bark.

Przenoszenie ramion.

a) Przenosz. ram. bez przenoszenia żerdzi.

(Ramiona w poziomie (pionie).

- | | | | | | | | | | |
|----|---------------|------------------------|---|-------------|---|-----------|-----------|-------------|----------------|
| 1. | Zmiana chwytu | zwyczajnego w rozpięty | } | POLAPO WU I | } | nachwytem | jednorącz | | |
| 2. | | " w spojony | | | | | | | |
| 3. | | " w skrzyżny | | | | | | podchwytym | naprzemianrącz |
| 4. | | rozpiętego w spojony | | | | | | dwójchwytym | równorącz |
| 5. | | " w skrzyżny | | | | | | | |
| 6. | | spojonego w skrzyżny | | | | | | | |

b) Przekładanie żerdzi.

- | | | | |
|----|----------------------------------|-------------|----------------|
| 7. | Przekład. żerdzi z przodu wstecz | nachwytem | jednorącz |
| 8. | " " z tyłu wprzód | podchwytym | naprzemianrącz |
| | | dwójchwytym | równorącz. |

c) Krażenie ramion.

- | | | |
|-----|--------------------|------------------------|
| 9. | Okrąg oboma w lewo | } nachwytem zwyczaj. — |
| 10. | " " w prawo | |

Wytrzymanie ramion.

Wytrzymanie ramion we wszystkich możliwych kierunkach prostych i pośrednich, jednorącz i oburącz, nachwytem, podchwytym, dwójchwytym, zwyczajnym, rozpiętym, spojonym i skrzyżnym.

Zwracanie ramion.

Zmiany chwytów.

- | | | | |
|----|--------|--------------------------------|---|
| 1. | Zmiana | nachwytu w dwójchwyt | jednorącz
naprzemianrącz
oburącz. |
| 2. | | " w podchwyt zwyczaj.— odwróc. | |

Woltyże.

Kuczne.

- | | | |
|--------------|---|---------|
| 1. Przedmach | } | wprzód |
| 2. Przewlek | | wstecz. |



PRZYKŁADY

do ćwiczeń zwyczajnych laską w miejscu.

Podnoszenie ramion.

Podnoszenie ramion równostronne.

(Laska poziomo przed ciałem — ramiona w dół).

1.	Podnieś ramiona	wprzód	nachwytem, podchwytem	zwyczajnym spojonym, skrzyżnym.	2.	opuść
1.		" w lewo			2.	"
1.		" w prawo			2.	"
1.		wpion			2.	"
1.		" w lewo			2.	"
1.		" w prawo			2.	"
1.	" wpion skos	2.	"			

(Laska poziomo za ciałem — ramiona w dół).

1.	Podnieś ramiona	wstecz	nachwytem, podchwytem	{zwyczaj., skrzyżnym, spojonym}	2.	opuść
1.		" do poziomu			2.	"
1.		" do pionu wskos			2.	"
1.		wpion			2.	"

(Laska poziomo przed ciałem — ramiona poziomo).

1.	Podnieś ramiona	wpion skos	nachwytem, podchwytem	{zwyczajnym, spojonym, skrzyżnym}	2.	opuść
1.		" w lewo			2.	"
1.		" w prawo			2.	"
1.		" wpion skos			2.	"

do poziomu.

(Laska poziomo za ciałem — ramiona poziomo).

1.	Podnieś ramiona	wpion skos wstecz	nachwytem, podchwytem	{odwrot., czynnym}	2.	opuść
1.		wpion			2.	"

do poziomu.

Podnoszenie ramion równostronne łukiem.

(Laska poziomo przed ciałem — ramiona w dół).

1.	Podnieś ramiona	wprzód (łukiem w prawo) (lw.)	nachwytem, podchwytem, zwyciężajnym, skosnym	2. opuść	i samą drogą lub bezpośrednio.
1.		„ w lewo (łukiem w prawo)		2. „	
1.		„ w prawo (łukiem w lewo)		2. „	
1.		wpion łukiem w lewo (prawo)		2. „	
1.		„ w lewo (łukiem w lw.) (pr.)		2. „	
1.		„ w lw. (łukiem w pr.) (lw.)		2. „	
1.	„ skos („ w lw.) (pr.)	2. „			

(Laska poziomo przed ciałem — ramiona wprzód).

1.	Podnieś ramiona wpion	(łukiem w lewo) (pr.)	nachwytem, (zwyciężajnym)	2. opuść	wprzód.
1.		w lewo (łukiem w pr.)		2. „	
1.		w prawo (łukiem w lw.)		2. „	

Podnoszenie ramion równostronne kołem.

(Laska poziomo — ramiona w dół).

1.	Podnieś ramiona	wprzód w lewo (kołem w lewo)	nachwytem, podchwytem, zwyciężajnym	2. opuść
1.		„ w prawo (kołem w pr.)		2. „
1.		wpion lewo w (kołem w lewo)		2. „
1.		„ w prawo (kołem w pr.)		2. „
1.		„ (kołem w lewo)		2. „
1.		„ (kołem w prawo)		2. „

Podnoszenie ramion różnostronne.

(Laska poziomo przed ciałem — ramiona w dół).

(nachwyt — podchwyt odwrócony — rozpięty).

1.	Podnieś	ram. lewe wprzód, prawe w bok	2. opuść
3.		„ prawe „ lewe „	4. „
1.		„ lewe „ prawe wpion	2. „
3.		„ prawe „ lewe „	4. „
1.		„ lewe wpion prawe w bok	2. „
3.		„ prawe „ lewe „	4. „

1.	Podnieś ramię w przód do środka,	lewe	prawe w dół na zewnątrz	2.	opuść
3.		prawe	lewe „ „	4.	„
1.		lewe	prawe wpion „ „	2.	„
3.		prawe	lewe „ „	4.	„
1.		lewe	prawe „ „	2.	„
3.		prawe	lewe „ „ do środka	4.	„
1.		lewe	prawe „ „	2.	„
3.		prawe	lewe „ „	4.	„
1.		lewe	prawe w dół do środka	2.	„
3.		prawe	lewe „ „	4.	„
1.	lewe	prawe wstecz	2.	„	
3.	prawe	lewe „ „	4.	„	

(Laska poziomo za ciałem — ramiona w dół),

(nachwyty odwrócony — podchwyt rozpięty):

1.	Podnieś	ram. lewe wstecz do poziomu, pr. w bok	2.	opuść
3.		„ prawe „ „ lw. „	4.	„
1.		„ lewe wpion, pr. „	2.	„
3.		„ prawe „ lw. „	4.	„

Przenoszenie ramion.

a) zmiany chwytów bez zmiany położenia ręki.

(Laska poziomo — ram. w dole — ram. w poziomie — ram. wpionie).

1.	Zmiana chwytu	zwyczaj.	w spojony	jednoręczy, naprzemiennie, ręka, obręca.	machwyty, podchwyt, dwójchwyt,	2.	zwyczaj.
1.	„	„	w rozpięty			2.	„
1.	„	„	w skrzyżny			2.	„
1.	spojonego	w rozpięty	2.			powrót do chwytu spojonego	
1.	„	w skrzyżny	2.	„			
1.	rozpiętego	w skrzyżny	2.	do chwytu rozpiętego.			

b) przenoszenie ramion bez zmiany położenia łaski względem ciała.

(Łaska poziomo — ramiona poziomo)

(nachwyt — podchwyt — zwyczajny):

- | | | |
|---|---|--------|
| 1. Z przodu przenieść ram. wprzód w lewo | } | bezp- |
| 2. powrót do przodu. | | |
| 1. Z przodu przenieść ram. wprzód w prawo | } | łukiem |
| 2. powrót do przodu. | | |
| 1. Z położ. przód w lw. przenieś r. przód w pr. | } | w dół, |
| 2. powrót. | | |

(Łaska poziomo — ram. wpion skos).

- | | | | |
|----------------------------|-------------|---|-----------|
| 1. pion skos | wpion lewo | } | 2. powrót |
| 1. " " " " " " | " " " " " " | | |
| 1. z położenia " " " " " " | " " " " " " | } | 2. " " |
| 1. " " w lw. " " " " " " | " " " " " " | | |
| | | | 2. " " |
| | | | 2. " " |

c) przekładanie łaski.

(Łaska poziomo przed ciałem — ramiona w dół),

(nachwyt rozpięty — podchwyt odwrócony — dwójchwyt).

- | | | |
|--|---|------------|
| 1. Przełożyć łaskę wstecz do poziomu ramion | } | równorącz. |
| 2. powrót do położenia pierwotnego. | | |
| 1. Przełożyć łaskę wstecz do położ. ram. pion skos | } | równorącz. |
| 2. powrót do położenia pierwotnego. | | |
| 1. Przełożyć łaskę wstecz do poziomu w dół jedno- | | |
| rącz — naprzemianrącz — równorącz — 2. powrót. | | |

(Łaska poziomo — ramiona poziomo),

(nachwyt rozpięty — podchwyt odwrócony — dwójchwyt):

- | | | |
|--|---|------------|
| 1. Przełożyć łaskę do „pion skos wstecz“ | } | równorącz. |
| 2. powrót do położenia pierwotnego. | | |
| 1. Przełożyć łaskę do poziomu | } | równorącz. |
| 2. powrót do położenia pierwotnego. | | |
| 1. Przełożyć łaskę wstecz w dół | } | równorącz. |
| 2. powrót do położenia pierwotnego. | | |

Uginanie i prostowanie ramion.

a) rzuty i skurcze.

(Laska przy piersiach, ramiona skurczone).

1.	Rzut ramion	w dół (w dół skos — w dół w lewo — prawo)	} bezpodrebulo, łukiem, kolcem	} 2.	} skurcz
1.	Rzut ramion	wprzód	} nachwytem, podchwytom, dwuręcznym	} 2.	} "
1.	Rzut ramion	wprzód w lewo (prawo)	} awyrotajnym, skrajnym, spojonym, rozpiętym	} 2.	} "
1.	Rzut ramion	wpion	} jednoręcz., naprzemianręcz., równoręcz.	} 2.	} "
1.	Rzut ramion	wpion w lewo (prawo)	} "	} 2.	} "
1.	Rzut ramion	wpion skos	} "	} 2.	} "
1.	Rzut ramion	w bok naprzemianręcz	} "	} 2.	} "

(Laska na barkach — ramiona skurczone),

(nachwyt rozpięty — podchwyt odwrócony).

1.	Rzut ramion	wpion	} bezpodrebulo, łukiem	} 2.	} skurcz na barki
1.	Rzut ramion	wpion skos wstecz	} jednoręcz., naprzemianręcz., oburęcz.	} 2.	} " " "
1.	Rzut ramion	w poziom wstecz	} "	} 2.	} " " "
1.	Rzut ramion	w dół "	} "	} 2.	} " " "
1.	Rzut ramion	wpion skos wprzód	} łukiem	} 2.	} " " "
1.	Rzut ramion	wprzód	} "	} 2.	} " " "
1.	Rzut ramion	w dół	} "	} 2.	} " " "
1.	Rzut ramion	w bok naprzemianręcz	} "	} 2.	} " " "

(Laska wstecz pod pachy — podchwyt).

1.	Rzut ramion	w dół	} 2.	} skurcz	} pod pachy.
1.	Rzut ramion	wstecz do poziomu	} 2.	} skurcz	} "
1.	Rzut ramion	wpion	} łukiem	} 2.	} skurcz
1.	Rzut ramion	wprzód	} "	} 2.	} "
1.	Rzut ramion	wprzód w dół	} "	} 2.	} "

b) napinanie i uginanie ramion.

(Laska poziomo — ramiona w poziomie).

1. Ugnij ram. — 2. napnij.

(Laska poziomo — ramiona wpionie).

1. Ugnij ram. — 2. napnij.

(Ramiona wstecz — laska poziomo).

1. Ugnij ram. — 2. napnij.

c) Uginanie — prostowanie ręki w przegubie przyręcznym.

(Laska poziomo — ramiona w poziomie — pionie),
(nachwyt — podchwyt jednorącz lub oburącz, zwyczaj., spoj.).

1. Uginanie ręki w dół — 2. do góry
(chwyt jednorącz za koniec laski)
(położenie ręki, promień).

1. Uginanie ręki w kierunku małego palca w dół
2. w górę.

Zwracanie ramion.

a) Zmiany chwytów ze zmianą położenia ręki.

(Laska poziomo — ram. w poziomie wprzód — pionie — wpionie skos).

1. Zmiana nachwyty w dwójchwyt	<table border="0"> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">naprzemianrącz,</td> <td rowspan="2" style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">równorącz,</td> <td rowspan="10" style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">zwycajnym,</td> <td rowspan="10" style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">spojonym,</td> <td rowspan="10" style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">rozpiętym,</td> <td rowspan="10" style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">skrzyżnym.</td> </tr> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">powrót do nachwyty.</td> <td style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;"></td> </tr> </table>	naprzemianrącz,	równorącz,	zwycajnym,	spojonym,	rozpiętym,	skrzyżnym.	powrót do nachwyty.						
naprzemianrącz,		równorącz,						zwycajnym,	spojonym,	rozpiętym,	skrzyżnym.			
powrót do nachwyty.														
1. Zmiana nachwyty w podchwyt														
2. powrót do nachwyty.														
1. Zmiana nachwyty w podchwyt odwrócony														
2. powrót do nachwyty.														
1. Zmiana podchwytu w podchwyt odwrócony														
2. powrót do nachwyty.														
1. Zmiana dwójchwytu zwyczaj. w dwójchwyt odwrócony przez wykręcenie i obrócenie ręki, trzymającej laskę za koniec podchwytym.														

b) Wywijanie laską.

(Ramiona w poziomie — pionie — pionie skos — laska poziomo)

(chwyt oburącz za środek laski lub koniec)

nachwyt — podchwyt.: spojony, skrzyżny.

1. Cwierć zwrotu rąk w lewo — 2. w prawo

(chwyt oburącz zwyczajny).

1. Ćwierć zwrotu rąk w lewo
2. w prawo (pochwyt, nachwyt).
1. Pół zwrotu rąk w lewo
2. w prawo (tylko nachwytem).

(chwyt oburącz rozpięty).

1. Ćwierć zwrotu rąk w lewo 2. w prawo
(chwyt jedną ręką w środku laski)
(położenie ram. w prostych i pośrednich kierunkach).
1. Trzyćwierci zwrotu ręki w lewo 2. w prawo
(chwyt jednorącz za koniec laski)
(ramiona poziomo — laska poziomo).
1. Półkoło dołem (podchwytem).
1. „ „ górami (nachwytem).
1. Trzyćwierci koła (podchwytem).
1. Całe koło (podchwytem).

Ruchy podwójne

(ramion i nóg).

Podnoszenie — opuszczanie — woltżyże
okroczone.

(Ramiona w poziomie — laska poziomo)

nachwyt — podchwyt — dwójchwyt:

1. Ramiona opuść i przedmach okroczny lewą
nogą 2. podnieś ram. w poziom.
3. Ramiona opuść i przedmach okroczny prawą
nogą 4. podnieś ram. w poziom.

(Ram. wpionie)

1. Ramiona opuść i przedmach okroczny pod
lewą ręką 2. podnieś ram. wpion.
3. Ramiona opuść i przedmach okroczny pod
prawą ręką 4. podnieś ram. wpion.

(Ram. „wpion w lewo“).

1. Ramiona opuść i półkole okroczone lewą nogą
2. ram. podnieś wpion w prawo.
3. Ramiona opuść i półkole okroczone prawą nogą
4. ram. podnieś wpion w lewo.

(Ram. „wpion skos“).

1. Ramiona opuść i koło okroczone lewą nogą
2. ram. podnieś.
3. Ramiona opuść i koło okroczone prawą nogą
4. ramię podnieś.

(Ram. wpionie podchwytem odwróconym).

1. Ramiona opuść wstecz i zesunąć ręce — równocześnie przedmach okroczone wstecz lewą nogą 2. ram. podnieś.

3. Ramiona opuść wstecz i zesunąć ręce — równocześnie przedmach okroczone wstecz prawą nogą 4. ram. podnieś;

podobnie łączymy z opustem ramion przedmach pod jedną ręką, półkole i koła.

Z podnoszeniem i opuszczaniem łączymy w powyższy sposób także wołtyże odwrotne i kuczne.

Przekładanie laski — wołtyże kuczne.

(Laska za ciałem poziomo — ramiona w dół nachwyty odwrócone).

1. Przelóż laskę wprzód ram. zbliżyć — przedmach kuczny lewonóż 2. do postawy pierwotnej.

1. Przelóż laskę wprzód ram. zbliżyć — przedmach kuczny prawonóż 2. po postawy pierwotnej.

1. Przelóż laskę wprzód ram. zbliżyć — przewlek lewej nogi 2. do postawy pierwotnej.

1. Przelóż laskę wprzód ram. zbliżyć — przewlek prawej nogi 2. do postawy pierwotnej.

1. Przelóż laskę wprzód ram. zbliżyć — półkole lewą (pr.) odboczne 2. do postawy pierwotnej.

1. Przełóż laskę wprzód ram. zbliżyć — półkole lewą (pr.) odwrót 2. do postawy pierwotnej.

(Laska przed ciałem — podchwyt odwrócony).

1. Przełóż laskę wstecz, ram. zbliżyć — przedmach kuczny wstecz 2. powrót do postawy.

1. Przełóż laskę wstecz, ram. zbliżyć — przewlek kuczny wstecz 2. powrót do postawy.

1. Przełóż laskę wstecz, ram. zbliżyć — półkole kuczne odboczne 2. powrót do postawy.

Rzut — opust — skurcz ramion — woltyże odwrotne.

(Laska poziomo przy piersiach — ram. skurczone)

nachwyt — pochwyty:

1. Rzuć ram. wprzód 2. opuść — równocześnie przedmach odwrotny lewą nogą 3. powrót do post. zasadnej 4. rzuć ramiona wprzód 5. opuść — równocześnie przedmach odwrotny prawą nogą 6. powrót do postawy zasadnej.

1. Rzuć ram. wpion 2. opuść — równocześnie przedmach odwrotny lewą nogą popod jedną rękę 3. powrót do postawy zasadnej 4. rzuć ram. wpion 5. opuść — równocześnie przedmach odwrotny prawą nogą popod jedną rękę 6. powrót do post. zasadnej.

1. Rzuć ram. wprzód w lewo 2. opuść — równocześnie półkole odwrotne lewą nogą 3. kuczka post. zasadna 4. rzuć ram. wprzód w prawo 5. opuść — równocześnie półkole odwrotne prawą nogą 6. kuczka postawa zasadna.

1. Rzuć ram. wpion 2. opuść — koło odwrotne lewą nogą 3. odbocznie do postawy 4. rzuć ram. wpion w prawo 5. opuść — koło odwrotne prawą nogą 6. odbocznie do postawy.

Podnoszenie ram. i nóg — wołyże kuczne.

(Laska przed ciałem poziomo — ramiona w dół).

1. Podnieś ram. i lewą nogę wprzód, 2. przedmach kuczny lewą — równocześnie opust laski aż do zetknięcia się z kolanem, 3. postawa pierwotna.

4. Podnieś ram. i prawą nogę wprzód, 5. przedmach kuczny prawą, 6. postawa pierwotna.

1. Podnieś ram. wpion, lewą nogą wstecz, 2. przedmach kuczny lewą nogą — równocześnie opust ramion aż do zetknięcia laski ze stopą, 3. postawa pierwotna

4. 5. 6. odwrotnie.

1. Podnieś ram. wpion w lewo, lewą nogę wprzód do środka, 2. przewlek lewej nogi, 3. postawa pierwotna

4. 5. 6. odwrotnie.

(Laska za ciałem poziomo — podchwyty — nachwyty zwyczajny).

1. Podnieś ram. wstecz i lewą nogę wstecz, 2. przedmach kuczny wstecz lewą nogą, 3. postawa pierwotna

4. 5. 6. odwrotnie.

(podchwyty rozpięty).

1. Podnieś ram. (tyłem) wpion, lewą nogę wstecz, 2. przewlek kuczny lewą nogą, 3. postawa pierwotna

4. 5. 6. odwrotnie.

1. Podnieś ram. wstecz do poziomu, lewą nogę wprzód 2. półkole kuczno-odboczne lewą nogą, 3. postawa pierwotna

4. 5. 6. odwrotnie.

Podnoszenie — przenoszenie — opuszczanie ramion.

Podnoszenie nóg, wy- za- rozkroki — woltyże odwrotne.

(Laska przed ciałem poziomo — nachwyt, podchwyt zwyczajny).

1. Podnieś ram. wprzód — równocześnie noga lewa wprzód, 2. przenieś je wprzód w lewo i wykrok lewą nogą na zewnątrz, 3. opust i przedmach odwrotny lewą nogą.

4. Podnieś ram. wprzód — równocześnie noga prawa wprzód, 5. przenieś je wprzód w prawo — wykrok prawą nogą, 6. opust i przedmach odwrotny prawą nogą.

1. Podnieś ram. wprzód w prawo — równocześnie lewą nogę do środka, 2. przenieś je wprzód — wykrok w prawo, 3. opust i przedmach odwrotny lewą nogę popod jedną rękę.

4. Podnieś ram. wprzód w lewo — równocześnie nogę prawą do środka, 5. przenieś je wprzód — wykrok wprzód, 6. opust i przedmach odwrotny prawą nogą popod jedną rękę.

1. Podnieś ram. w prawo — równocześnie lewą nogę do środka, 2. przenieś je wprzód w lewo — wykrok na zewnątrz, 3. opust i półkole — odmach lewą nogą,

4. 5. 6. odwrotnie.

1. Podnieś ram. wpion w prawo — równocześnie lewą nogę wstecz do środka, 2. przenieś je wpion w lewo — zakrok na zewnątrz lewą nogą, 3. opust i koło odwrotne,

4. 5. 6. odwrotnie.

Przekładanie laski — naginanie i zwroty tułowia.

(Laska przed ciałem poziomo — nachwyty rozpięty — podchwyty odwrócony).

1.	Przełóż laskę wstecz	(jednoręcz, naprzemiannoręcz, oburącz).	równocześnie	nagnij się wprzód	2.	powrót	do post. pierwot.
1.				" " wstecz	2.	"	
1.				zwróć tułów w lewo	2.	"	
1.				" " w prawo	2.	"	
1.				nagnij się w lewo	2.	"	
1.				" " w prawo	2.	"	

(Laska za ciałem poziomo — podchwyty rozpięty — nachwyty odwrócony).

1.	Przełóż laskę wprzód	(jednoręcz, naprzemiannoręcz, oburącz).	równocześnie	nagnij się wprzód	2.	powrót	do post. pierwot.
1.				" " wstecz	2.	"	
1.				zwróć tułów w lewo	2.	"	
1.				" " w prawo	2.	"	
1.				nagnij się w lewo	2.	"	
1.				" " w prawo	2.	"	

Ruchy potrójne

ramion — tułowia — nóg.

Przekładanie laski — naginanie tułowia — wypady.

(Laska przed ciałem poziomo — nachwyty rozpięty — podchwyty odwrócony).

1. Przełóż laskę wstecz, równocześnie wypad lewą nogą wprzód i nagnij tułów wprzód, 2. powrót do postawy.

3. Przełóż laskę wstecz, równocześnie wypad prawą nogą wstecz i nagnij tułów wprzód, 4. powrót do postawy.

1. Przelóż laskę wstecz, równocześnie wypad lewą nogą wstecz i nagnij tułów wstecz, 2. powrót do postawy.

3. Przelóż laskę wstecz, równocześnie wypad prawą nogą wstecz i nagnij tułów wstecz, 4. powrót do postawy.

1. Przelóż laskę wstecz, równocześnie wypad lewą nogą w bok i zwróć tułów w lewo, 2. powrót do postawy.

3. Przelóż laskę wstecz, równocześnie wypad prawą nogą w bok i zwróć tułów w prawo, 4. powrót do postawy.

1. Przelóż laskę wstecz, równocześnie wypad lewą nogą w bok i nagnij się w lewo, 2. powrót do postawy.

3. Przelóż laskę wstecz, równocześnie wypad prawą nogą w bok i nagnij się w prawo, 4. powrót do postawy.

(Laska za ciałem poziomo — nachwyty odwrócony — podchwyt rozpięty).

1. Przelóż laskę wprzód, równocześnie wypad lewą nogą wprzód na zewnątrz i nagnij tułów wprzód w lewo, 2. powrót do postawy pierwotnej.

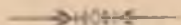
3. Przelóż laskę wprzód, równocześnie wypad prawą nogą wprzód na zewnątrz i nagnij tułów wprzód w prawo, 4. powrót do postawy pierwotnej.

1. Przelóż laskę wprzód, wypad lewą nogą wstecz na zewnątrz i nagnij tułów wstecz na zewnątrz, 2. powrót do postawy pierwotnej.

3. Przelóż laskę wprzód, wypad prawą nogą wstecz na zewnątrz i nagnij tułów wstecz na zewnątrz, 4. powrót do postawy pierwotnej.

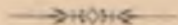
1. Przelóż laskę wprzód, wypad lewą nogą w bok i zwóć tułów w lewo, 2. powrót do postawy pierwotnej.

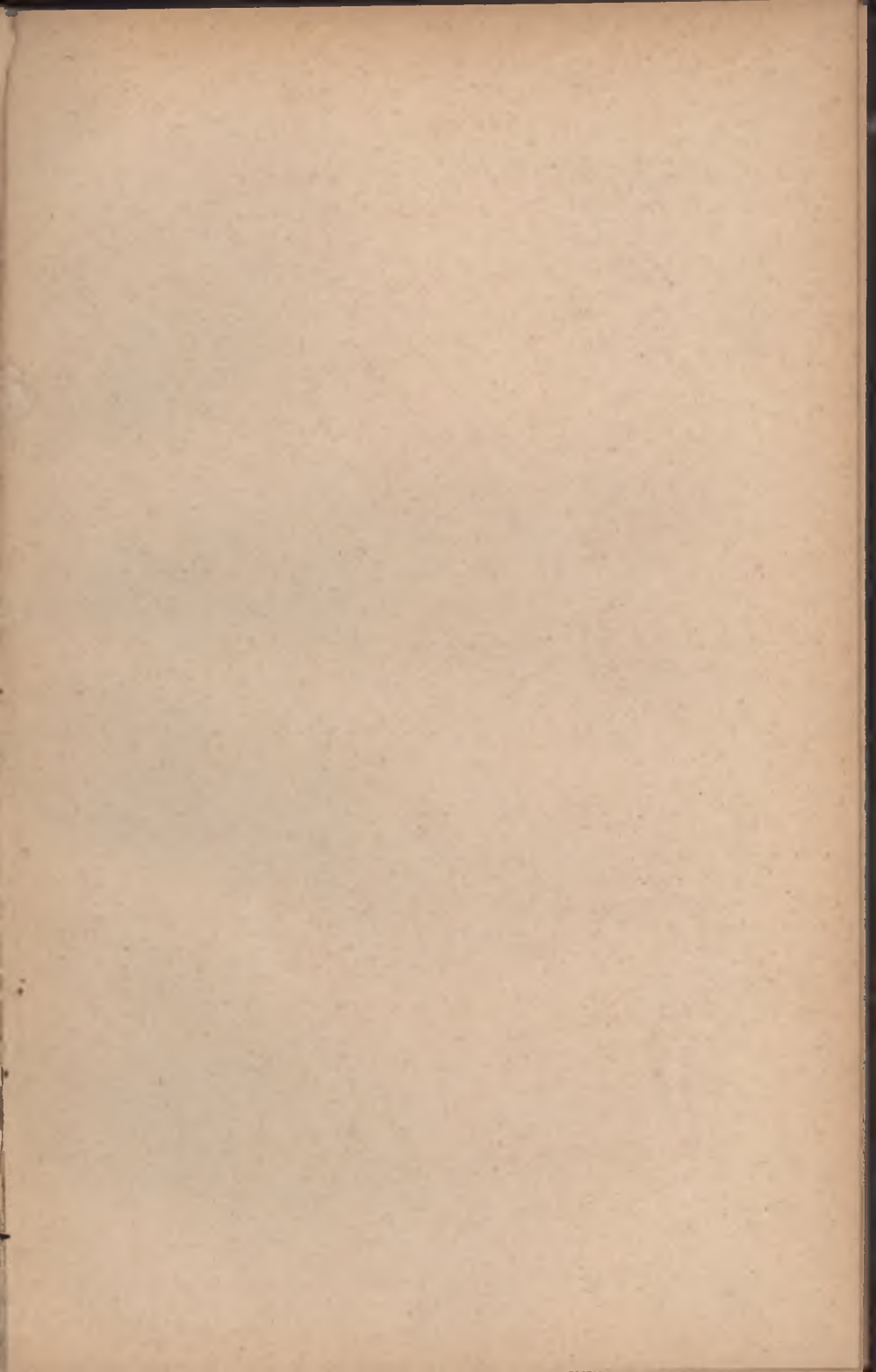
3. Przelóż laskę wprzód, wypad prawą nogą w bok i zwróć tułów w prawo, 4. powrót do postawy pierwotnej.

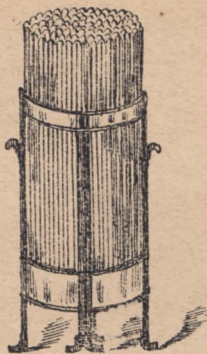


Omyłki druku.

Str. 20	wiersz 7	od góry	zamiast	przybieramy	czyt.	przybieramy.
" 38	" 31	" "	" "	rodzai	"	rodzajów.
" 43	" 9	" "	" "	nogę	"	nogą.
" 43	" 11	" "	" "	lewą	"	lewa.
" 43	" 11	" "	" "	nogą	"	noga.
" 44	" 8	" "	" "	lewa	"	lewą.
" 64	" 22	" "	" "	przedramioniach	czyt.	przedra- [mionach.







Koszyk na laski

Fig. 1.



Fig. 2.



Fig. 3.



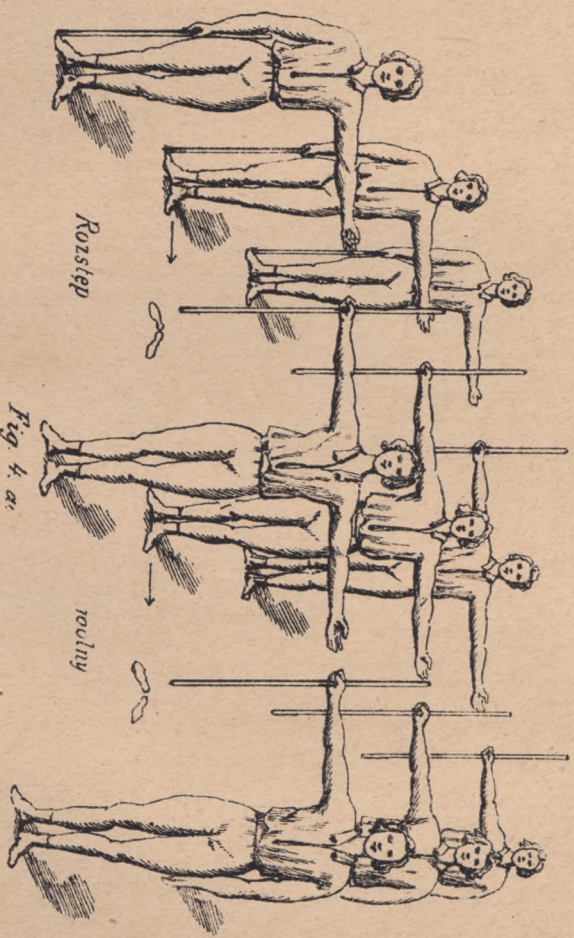
Fig. 5.



Fig. 6.



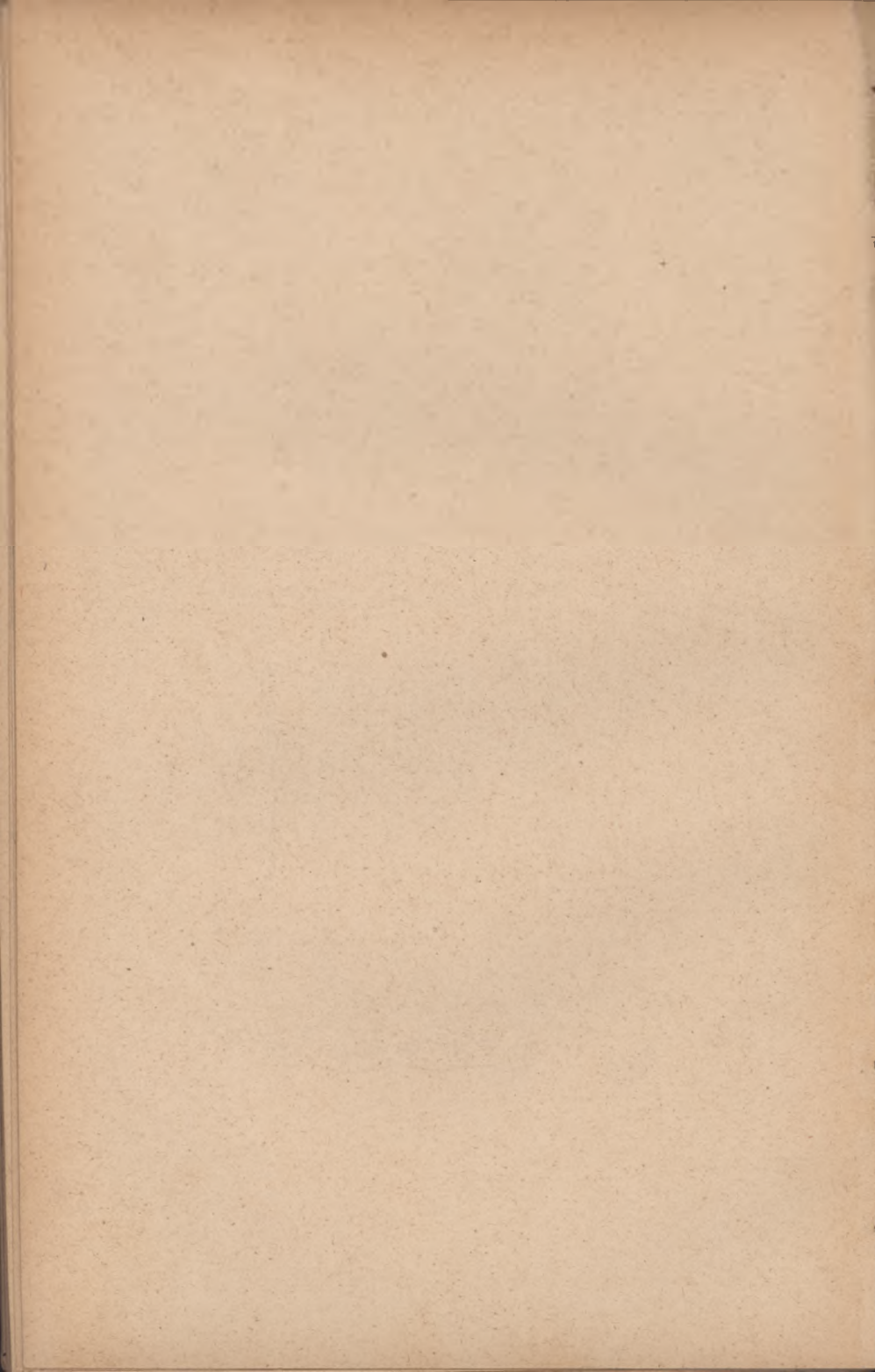
Fig. 7.

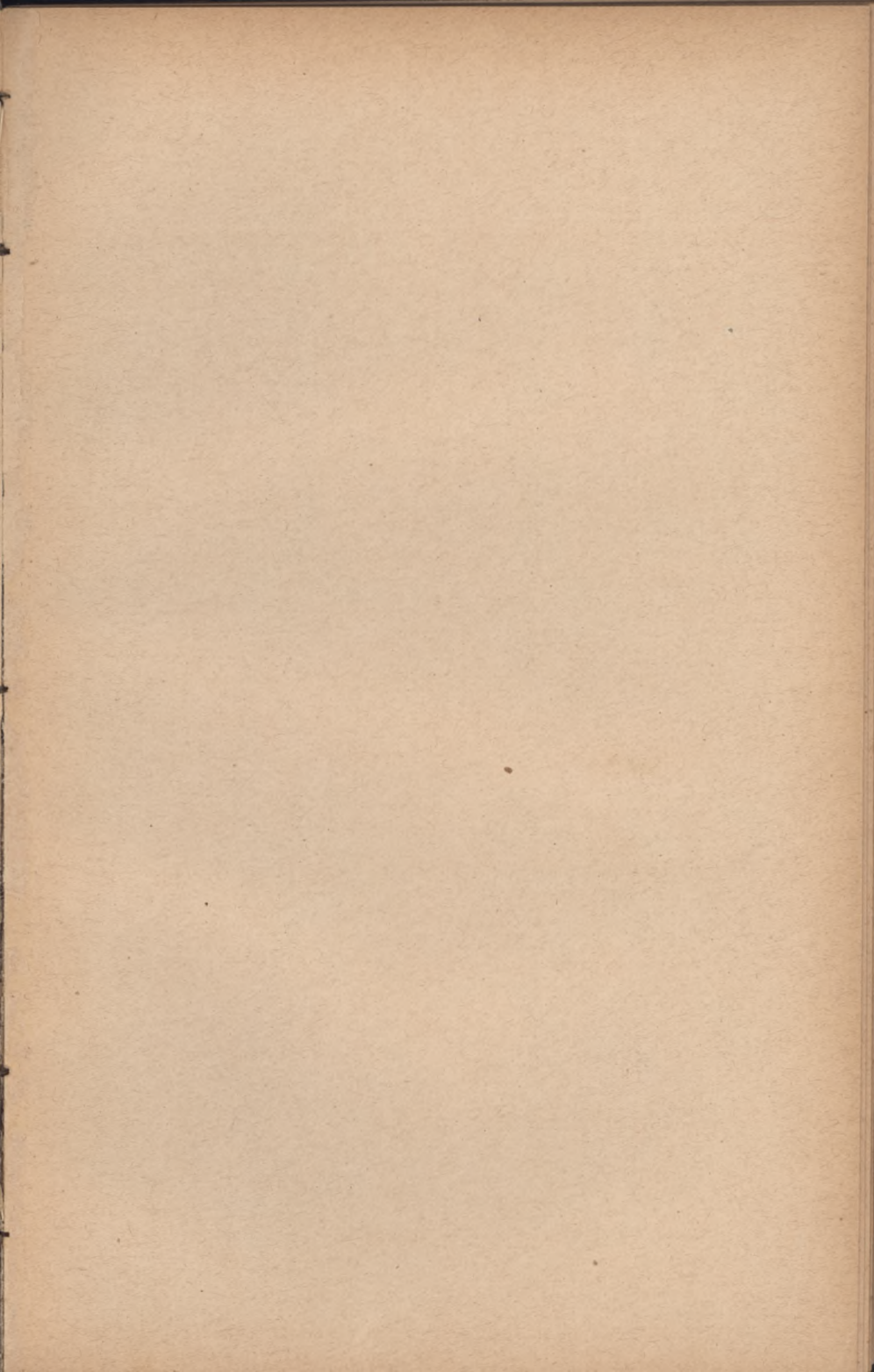


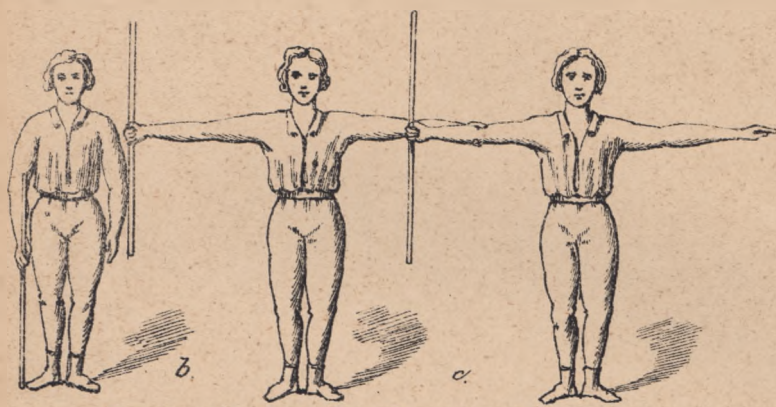
Rozstep

Fig. 4. a.

rouliny







Rozstep ciasny

Rozstep sredni

Fig. 4.

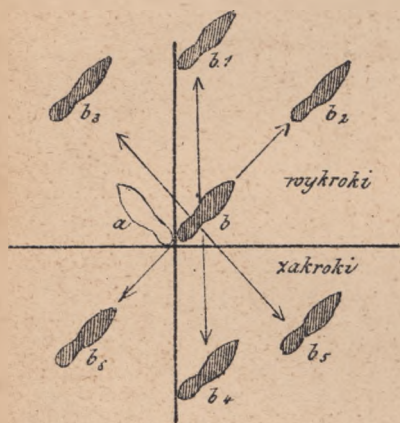


Fig. 8.



Fig. 9.

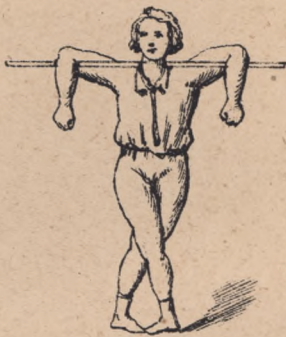


Fig. 10.



Fig. 11.



Fig. 12.



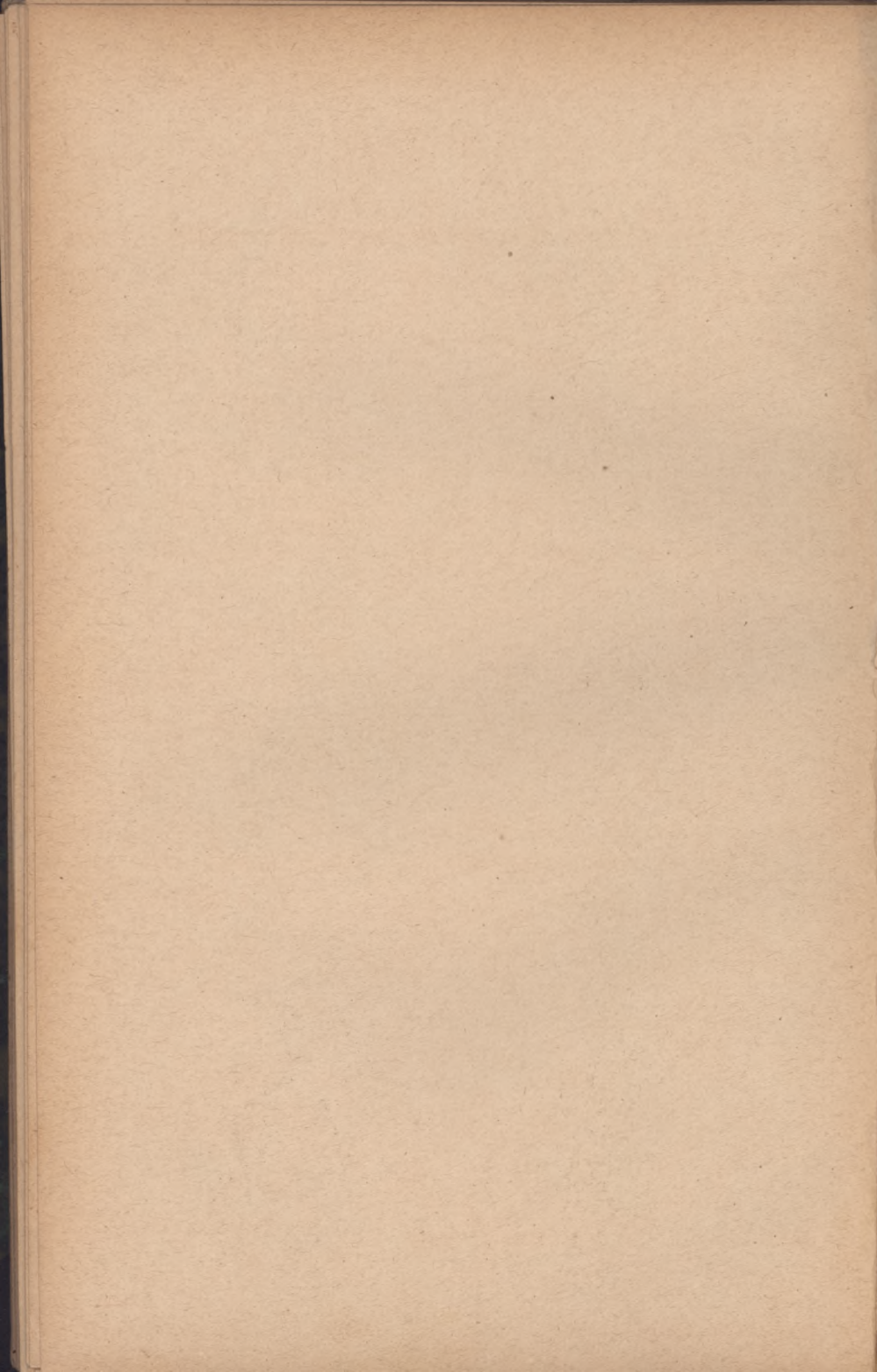
Fig. 13.



Fig. 14.



Fig. 15.



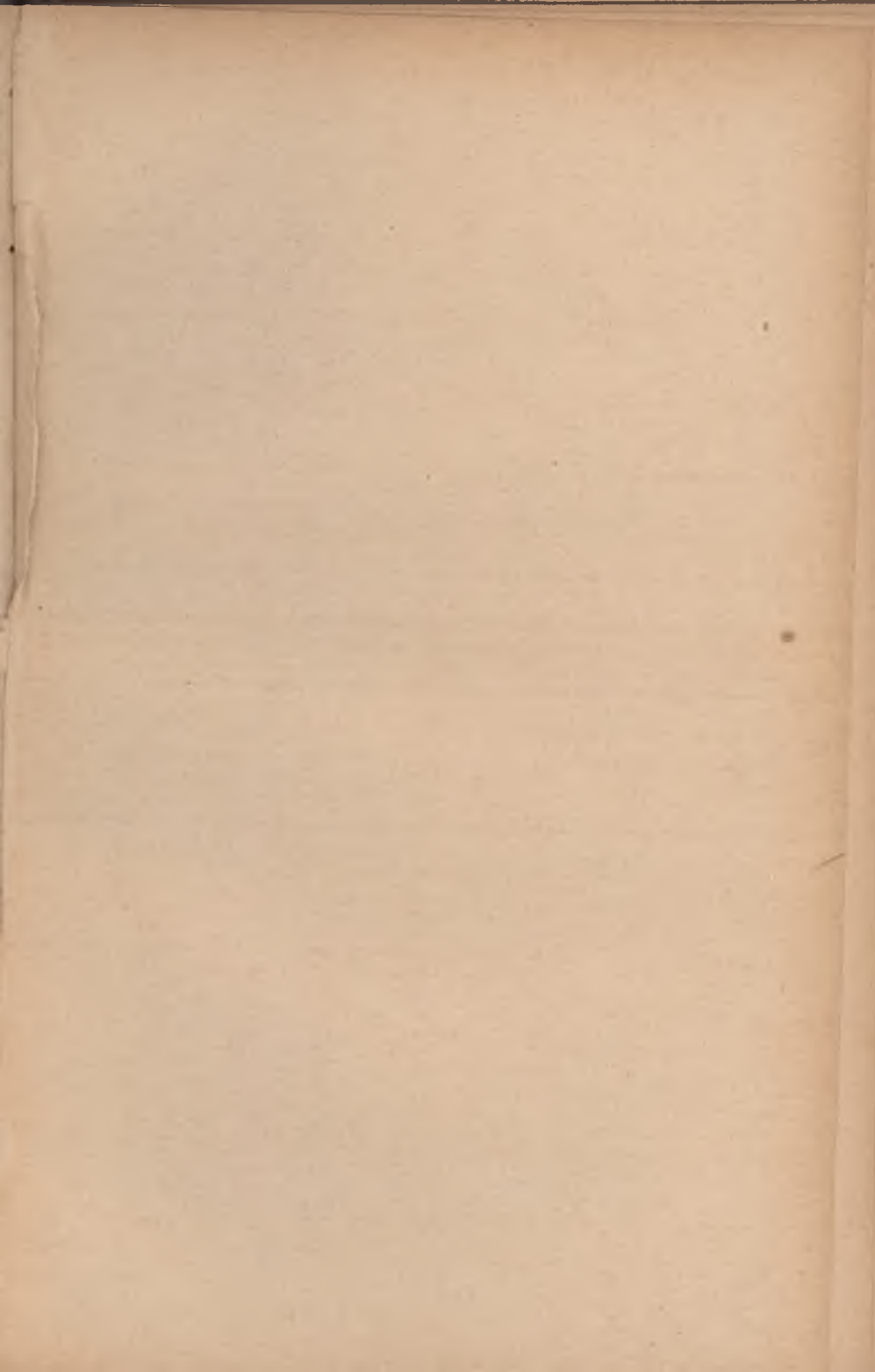




Fig. 16.



Fig. 17.



Fig. 18.



Fig. 19.



Fig. 20.



Fig. 21.



Fig. 22.



Fig. 23.



Fig. 24.



Fig. 25.



Fig. 26.

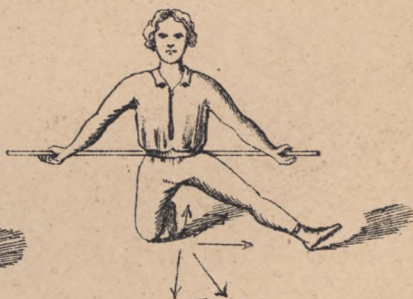
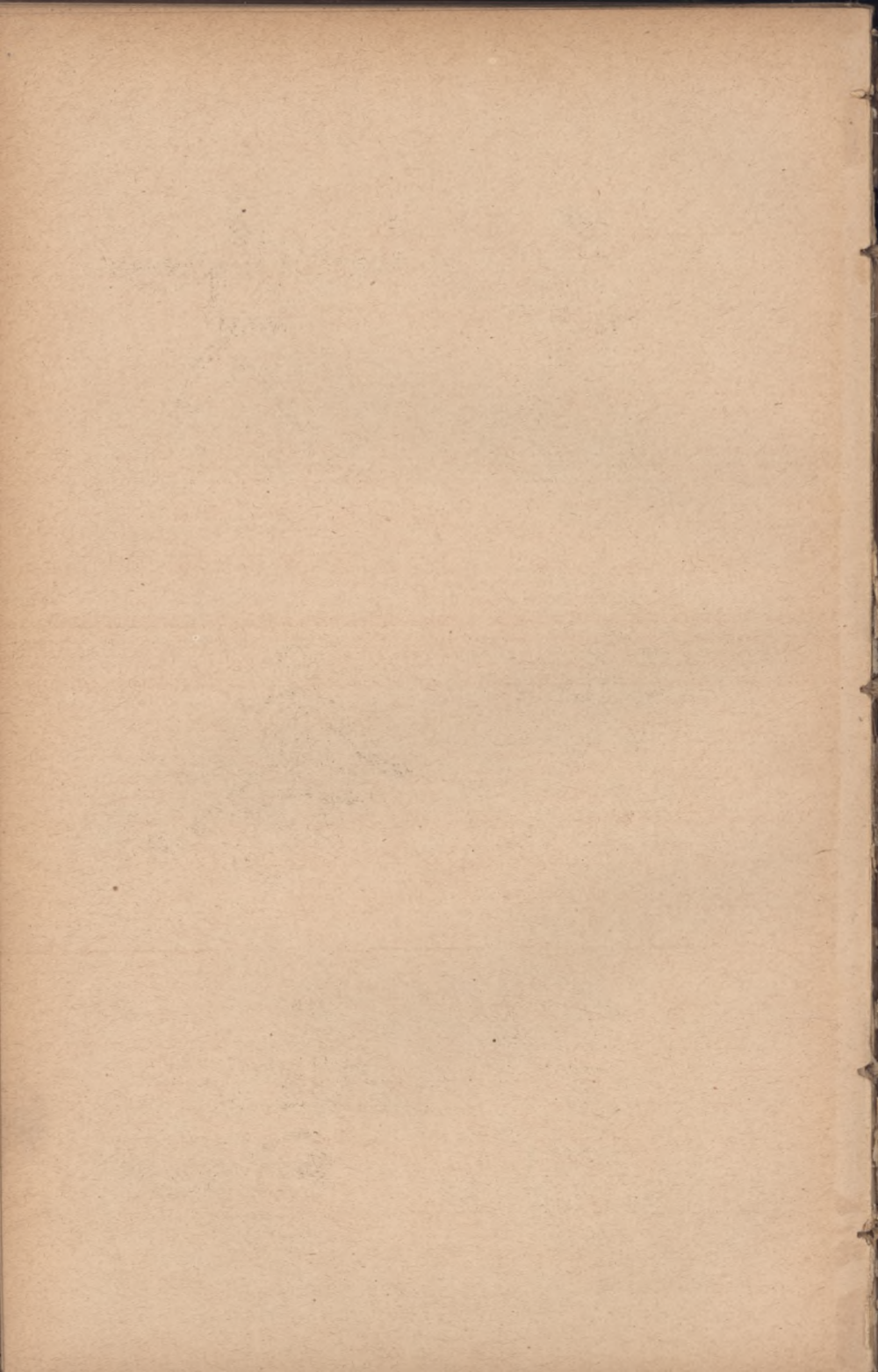
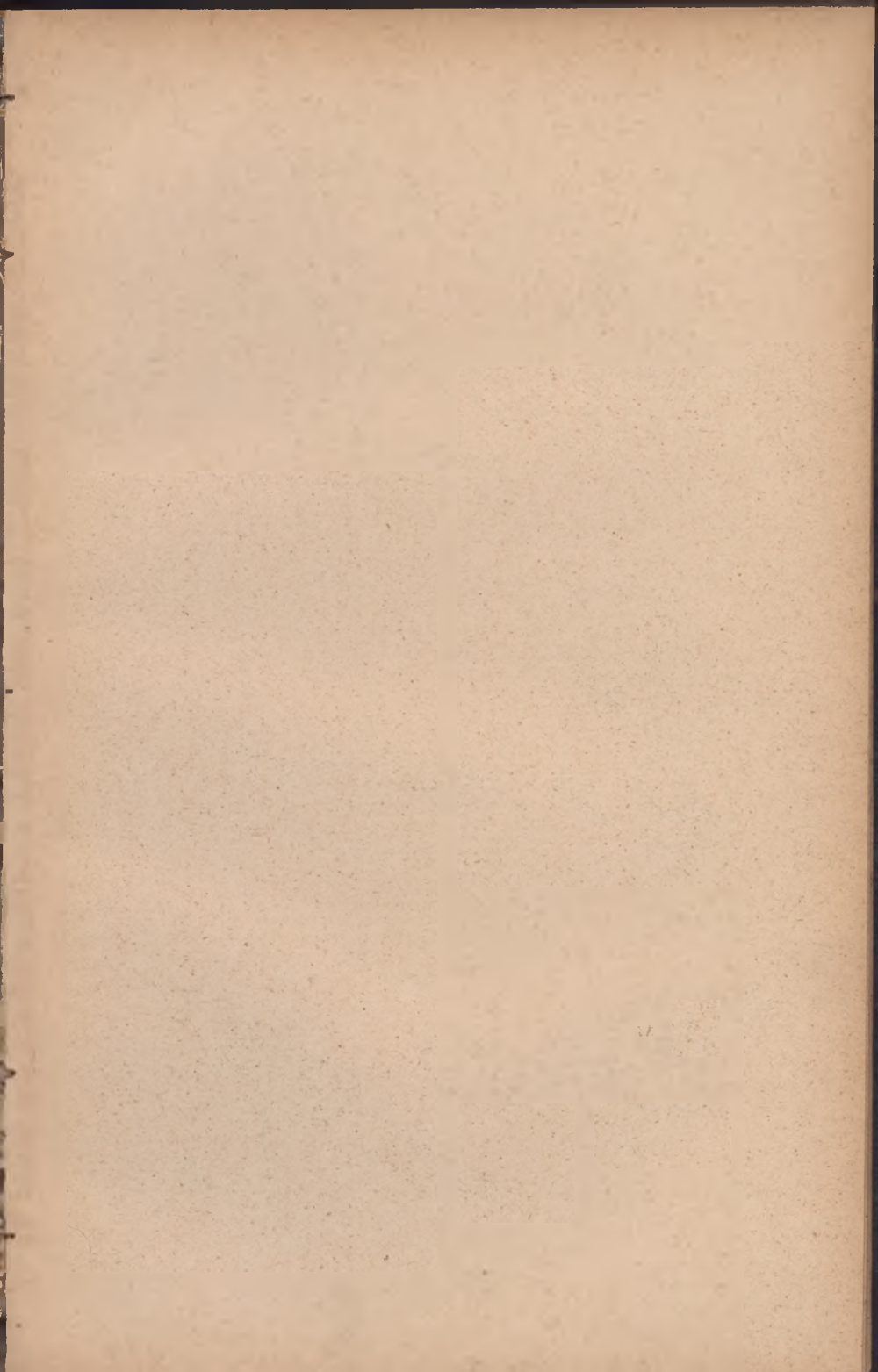


Fig. 27.





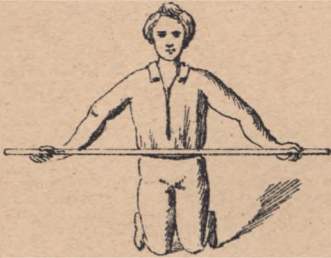


Fig. 28.



Fig. 29.



Fig. 30.

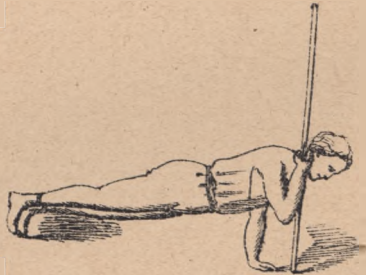


Fig. 31.

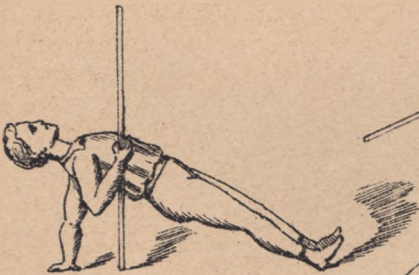


Fig. 32.



Fig. 33.

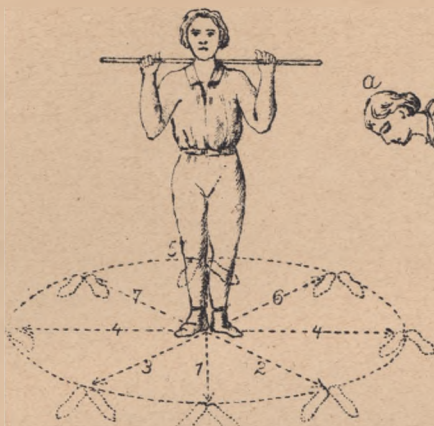


Fig. 34.



Fig. 36.

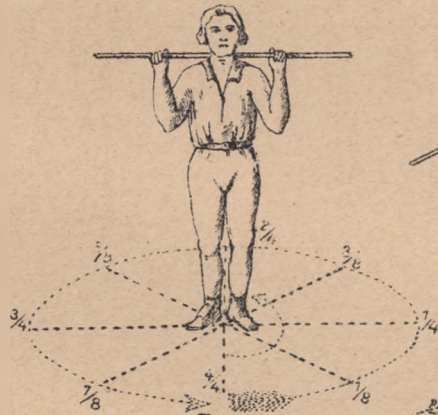


Fig. 35.



Fig. 37.



Fig. 38.

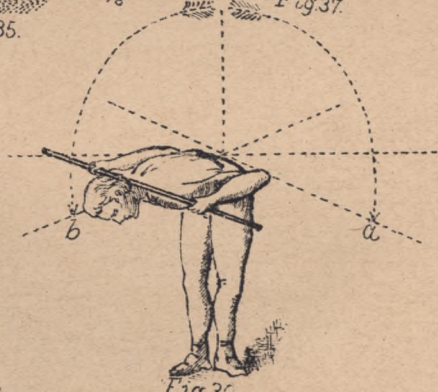
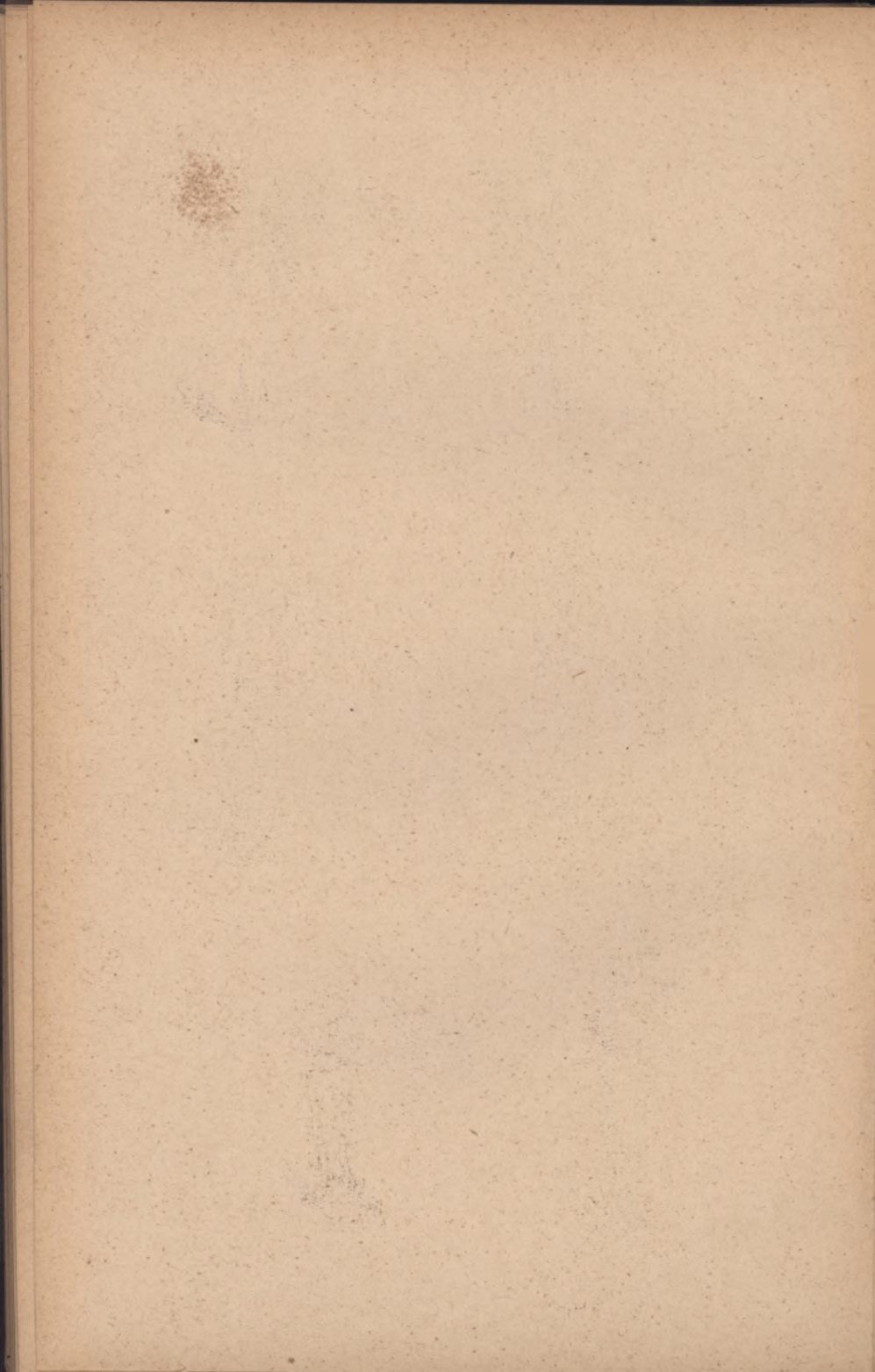
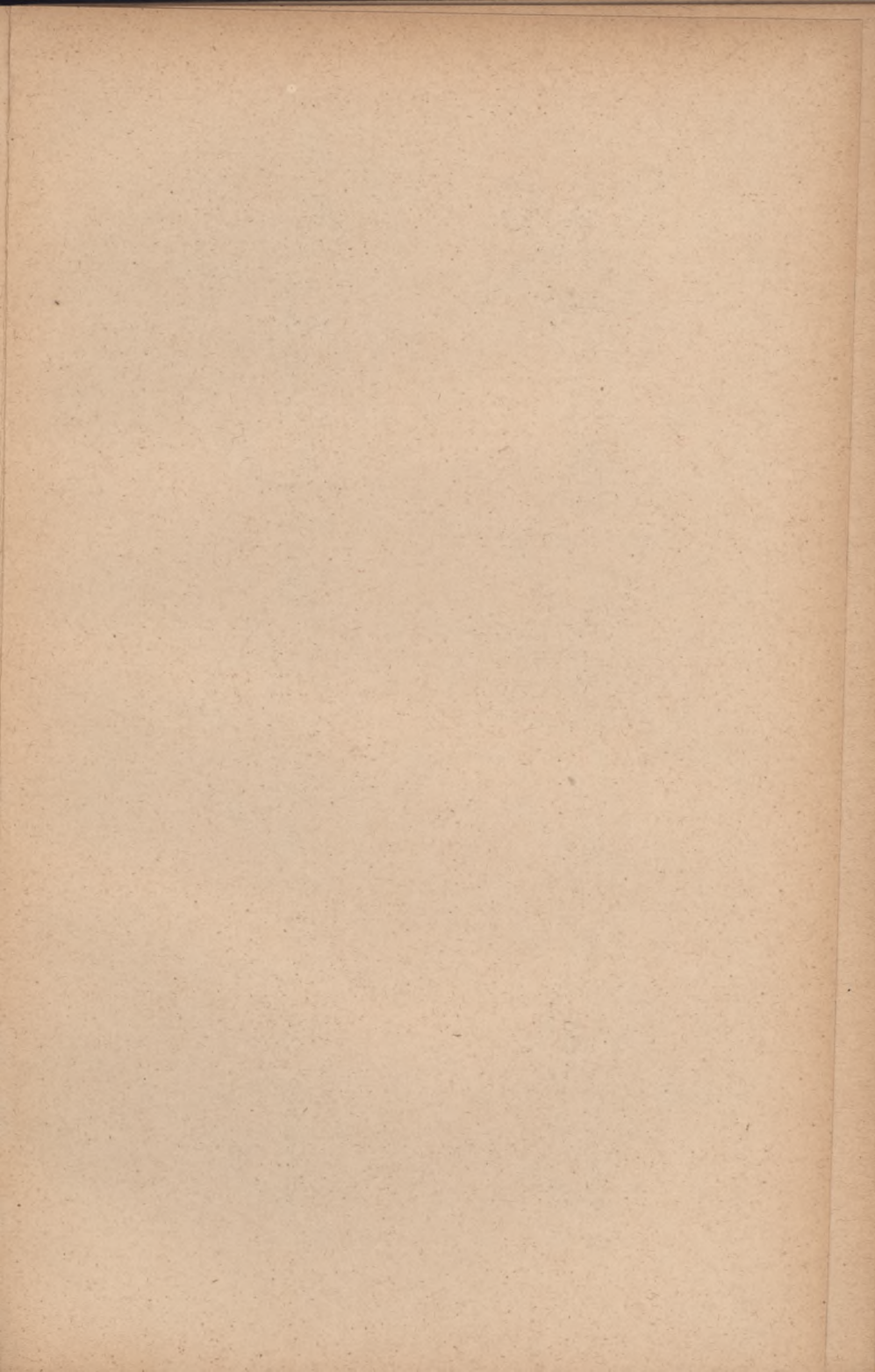


Fig. 39.





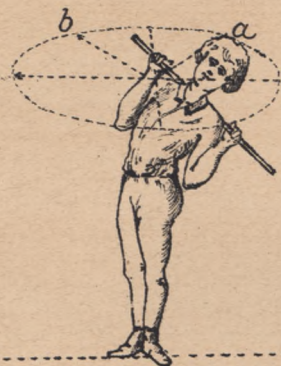


Fig. 40

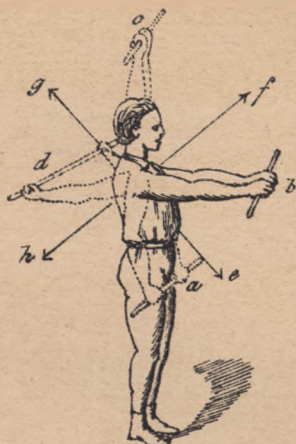


Fig. 41

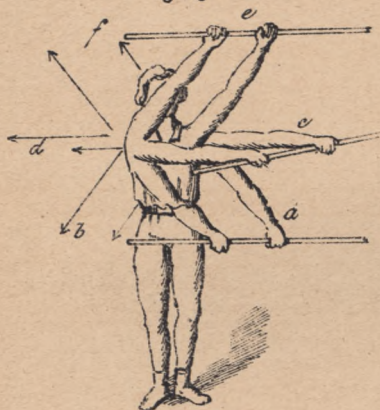


Fig. 42

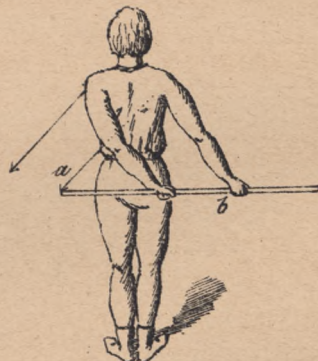


Fig. 43



Fig. 44



Fig. 45



Fig. 46.



Fig. 47

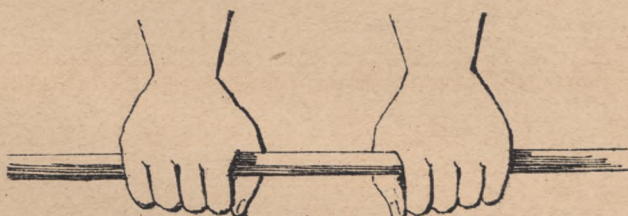


Fig. 48.

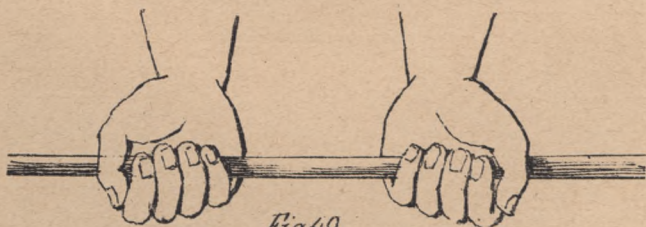
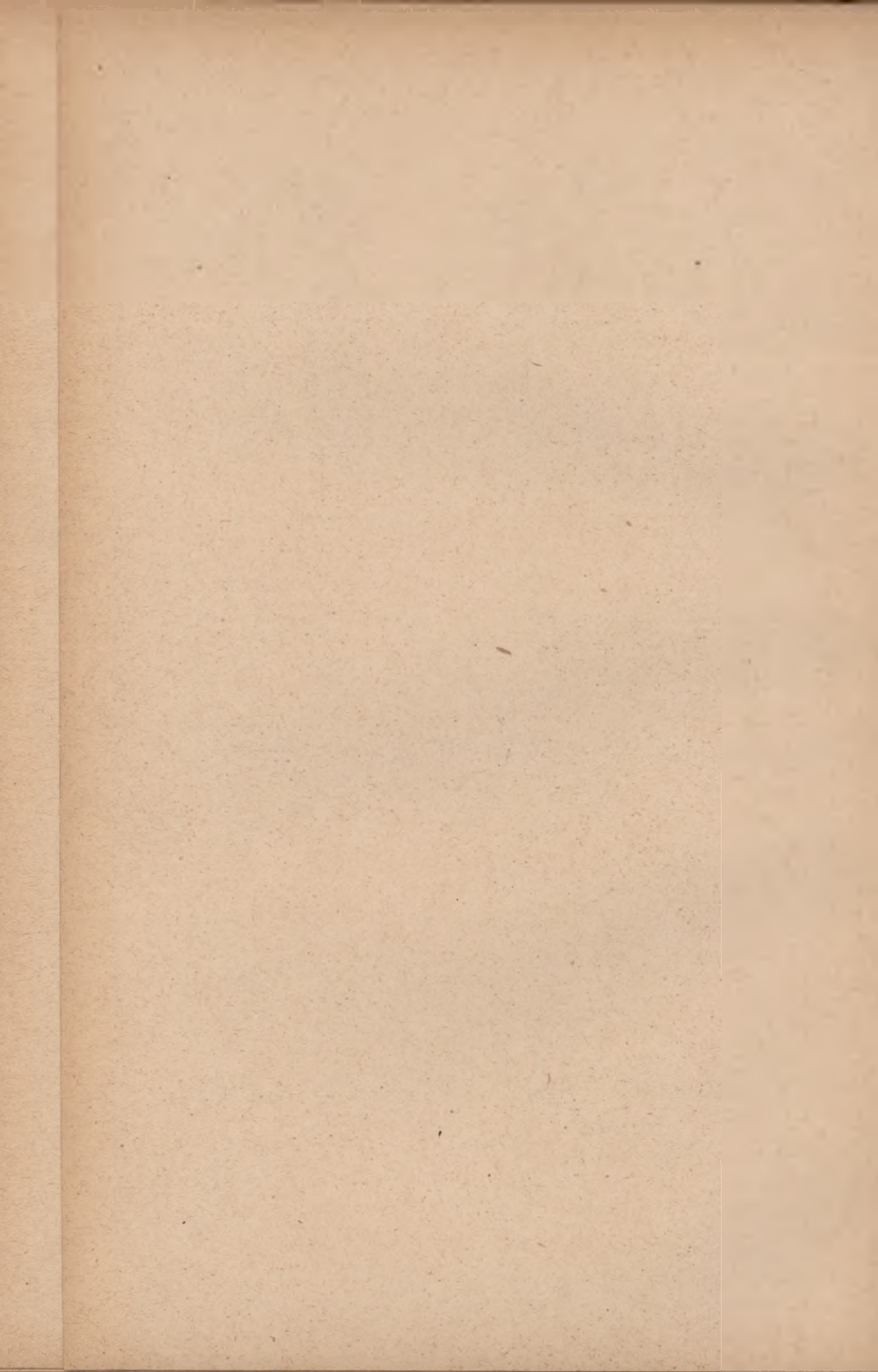
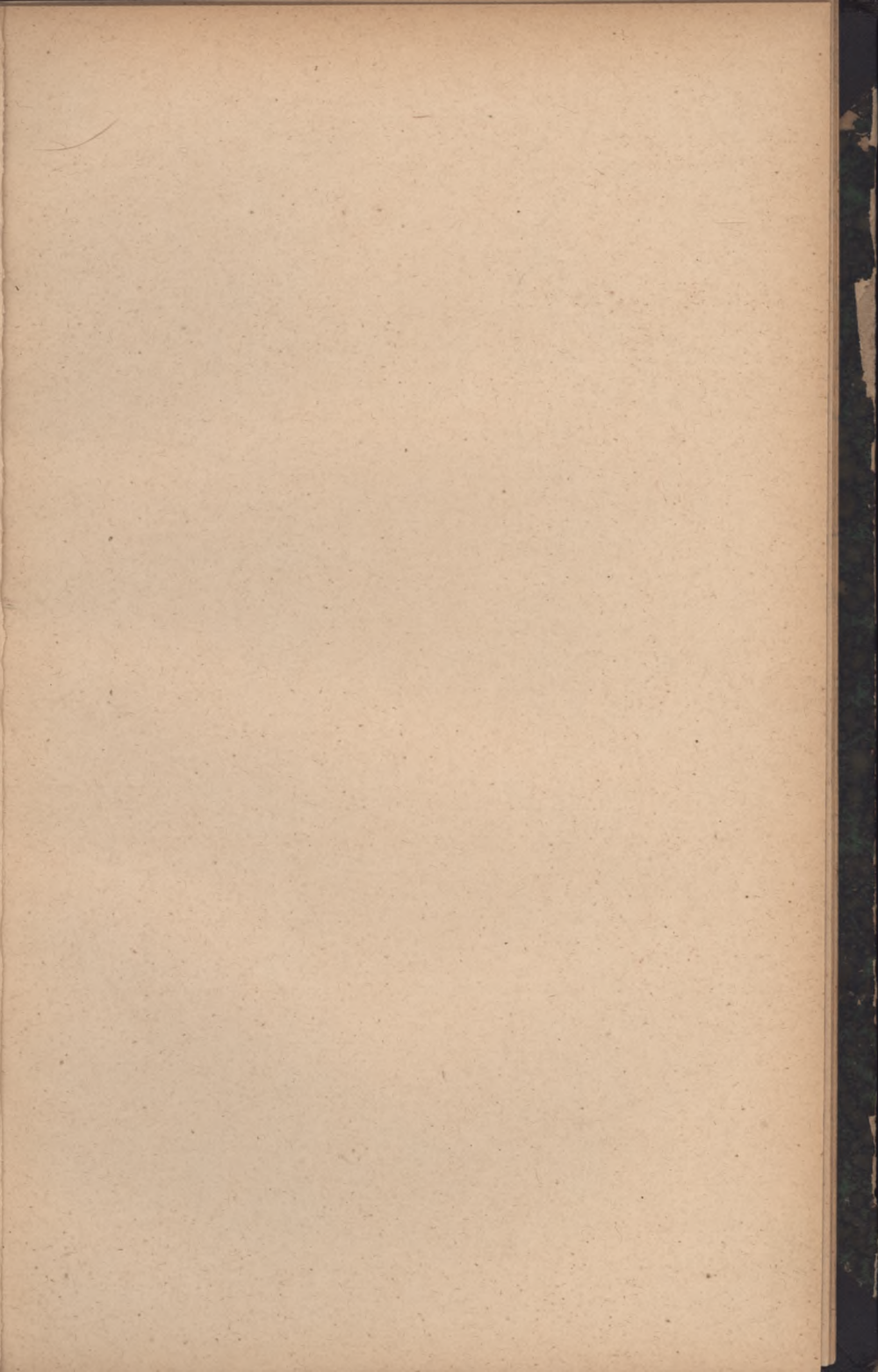


Fig. 49.





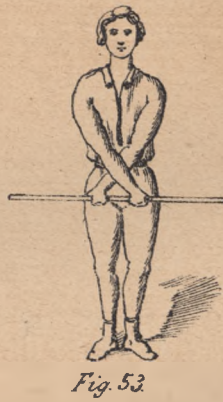
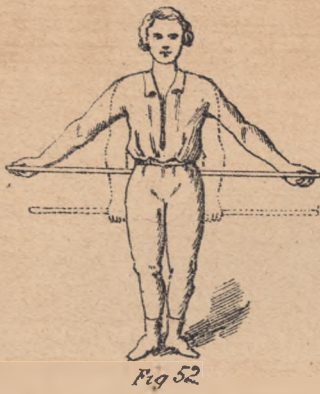
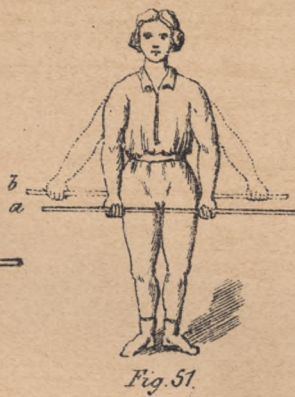
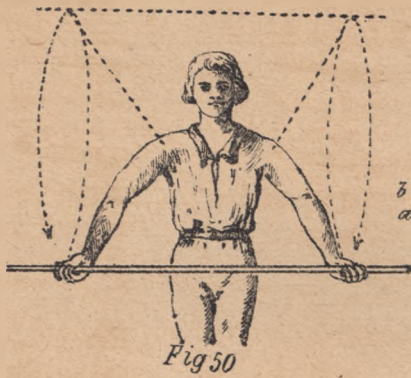




Fig. 56.

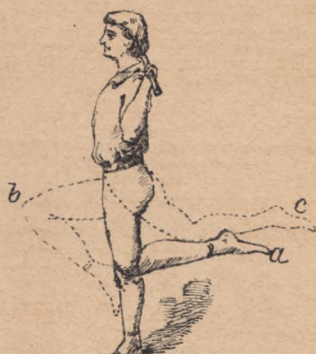


Fig. 57.



Fig. 58.

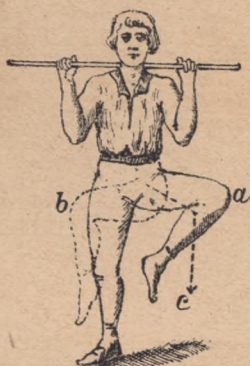


Fig. 59.

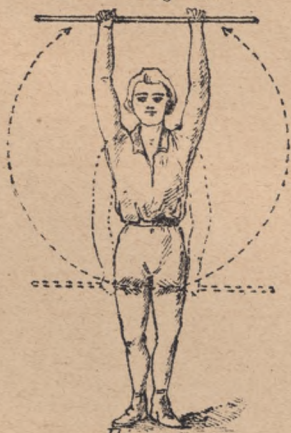


Fig. 60.

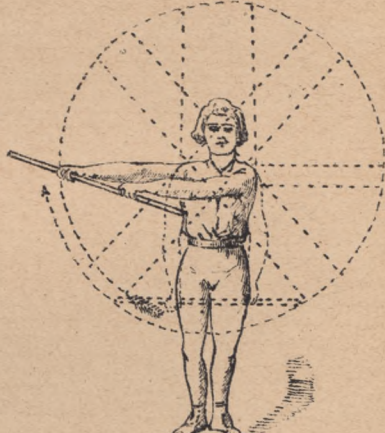
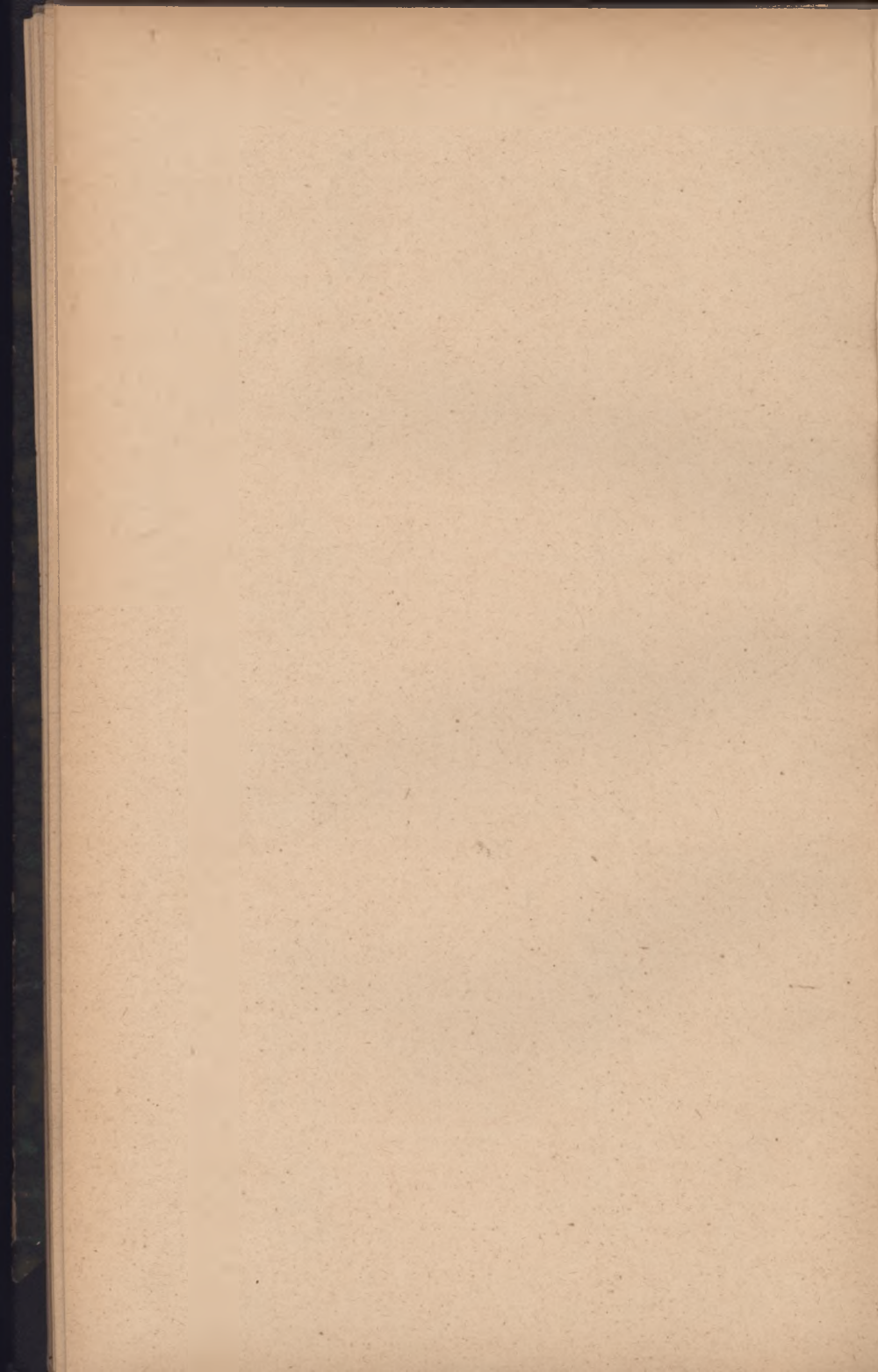
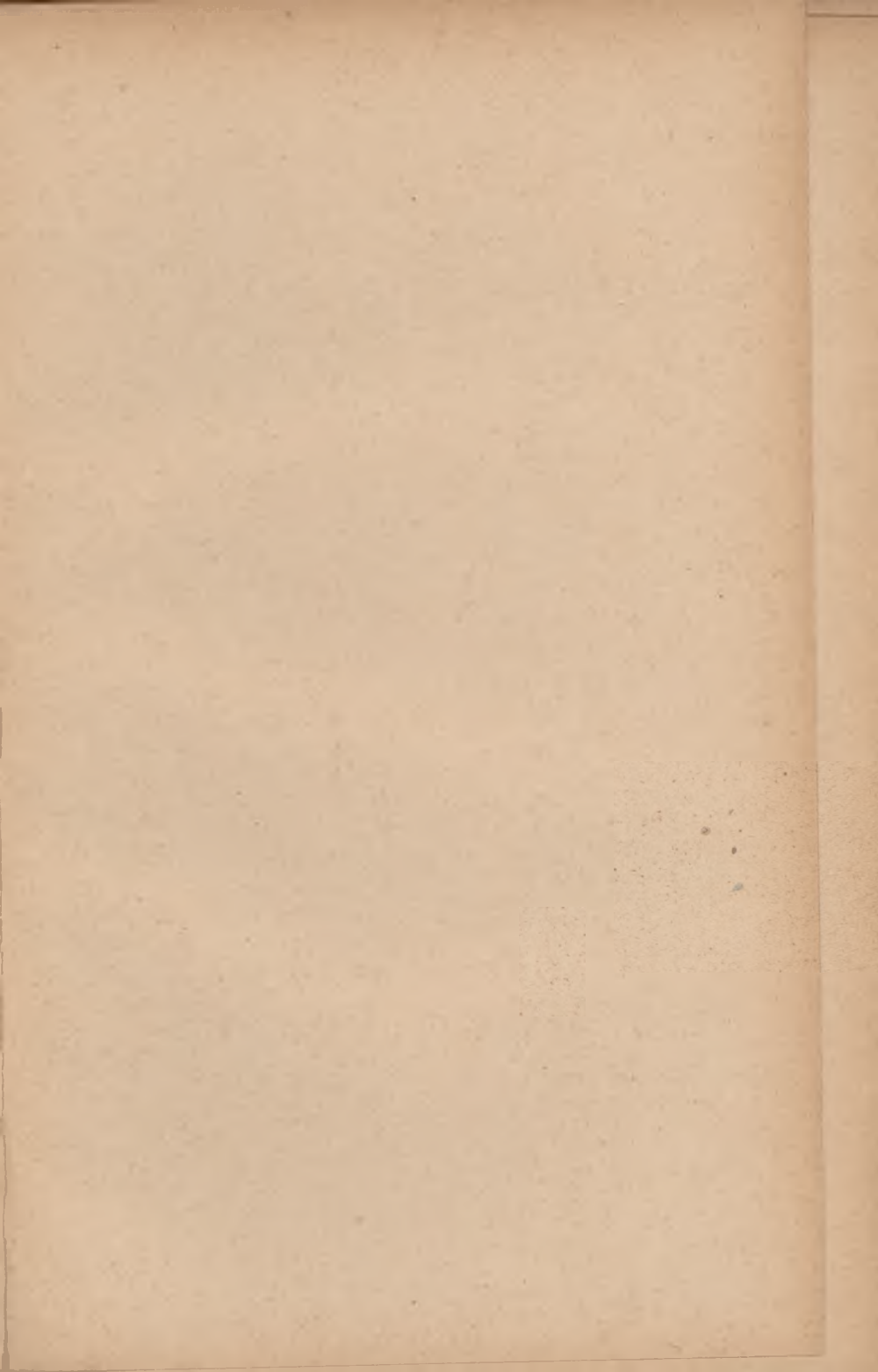


Fig. 61.





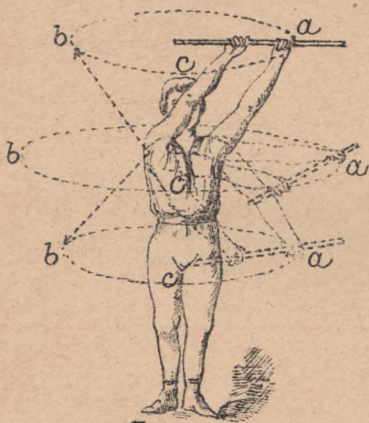


Fig. 62.



Fig. 68.



Fig 64

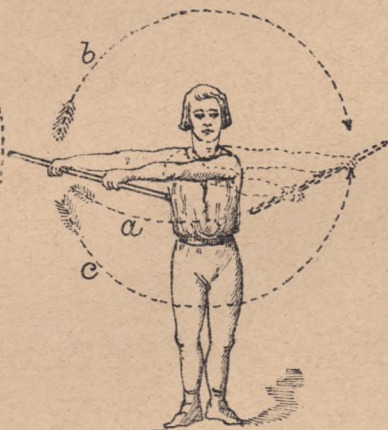


Fig. 65.

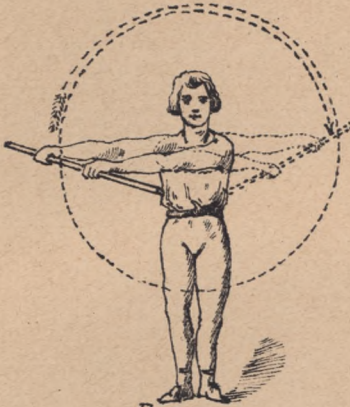


Fig.66.

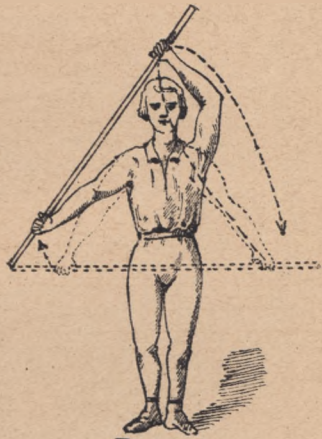


Fig.67.



Fig.68.

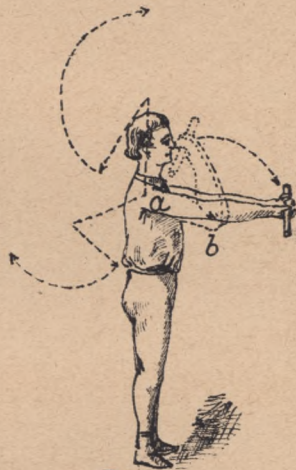
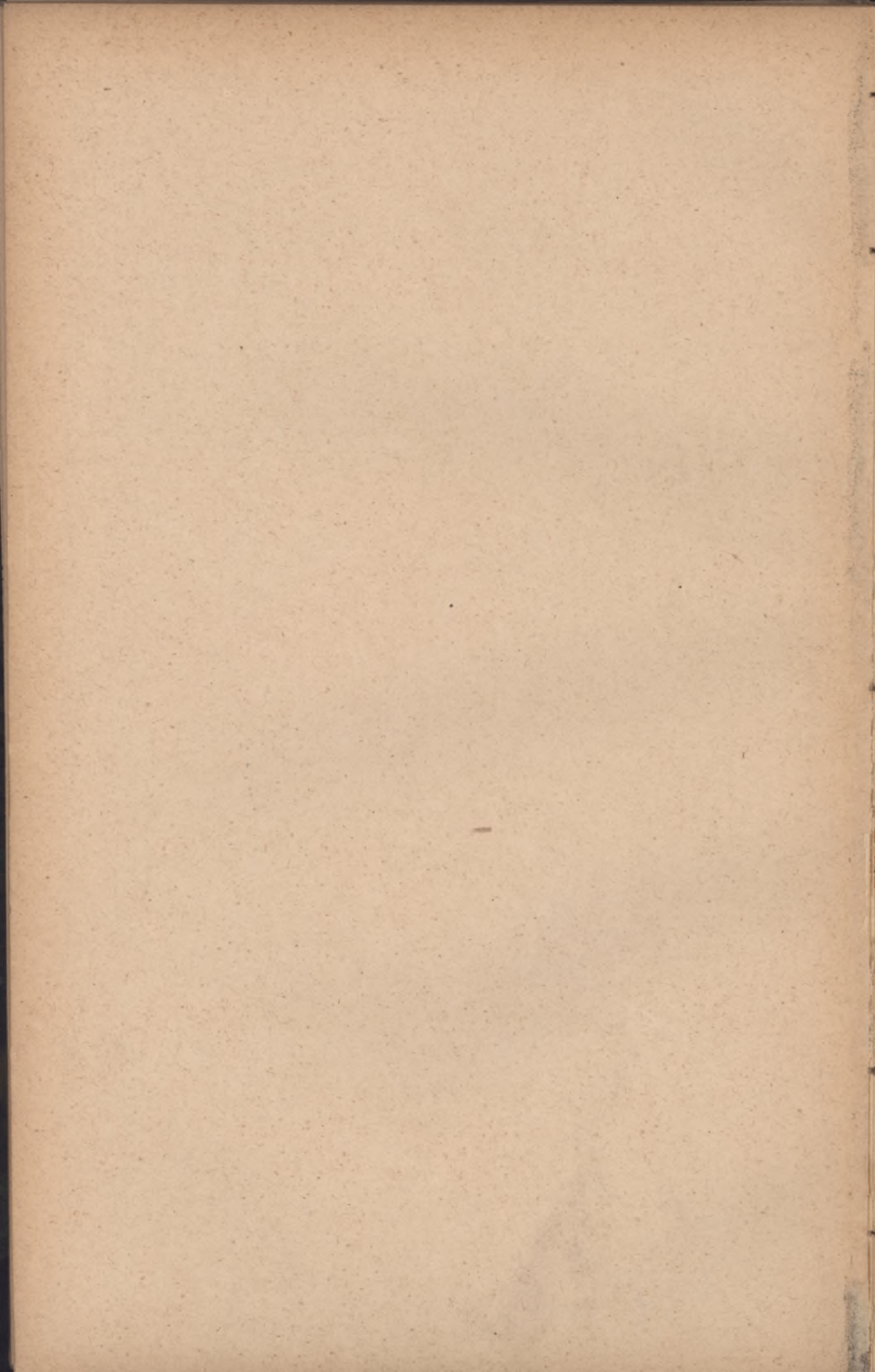


Fig.69.



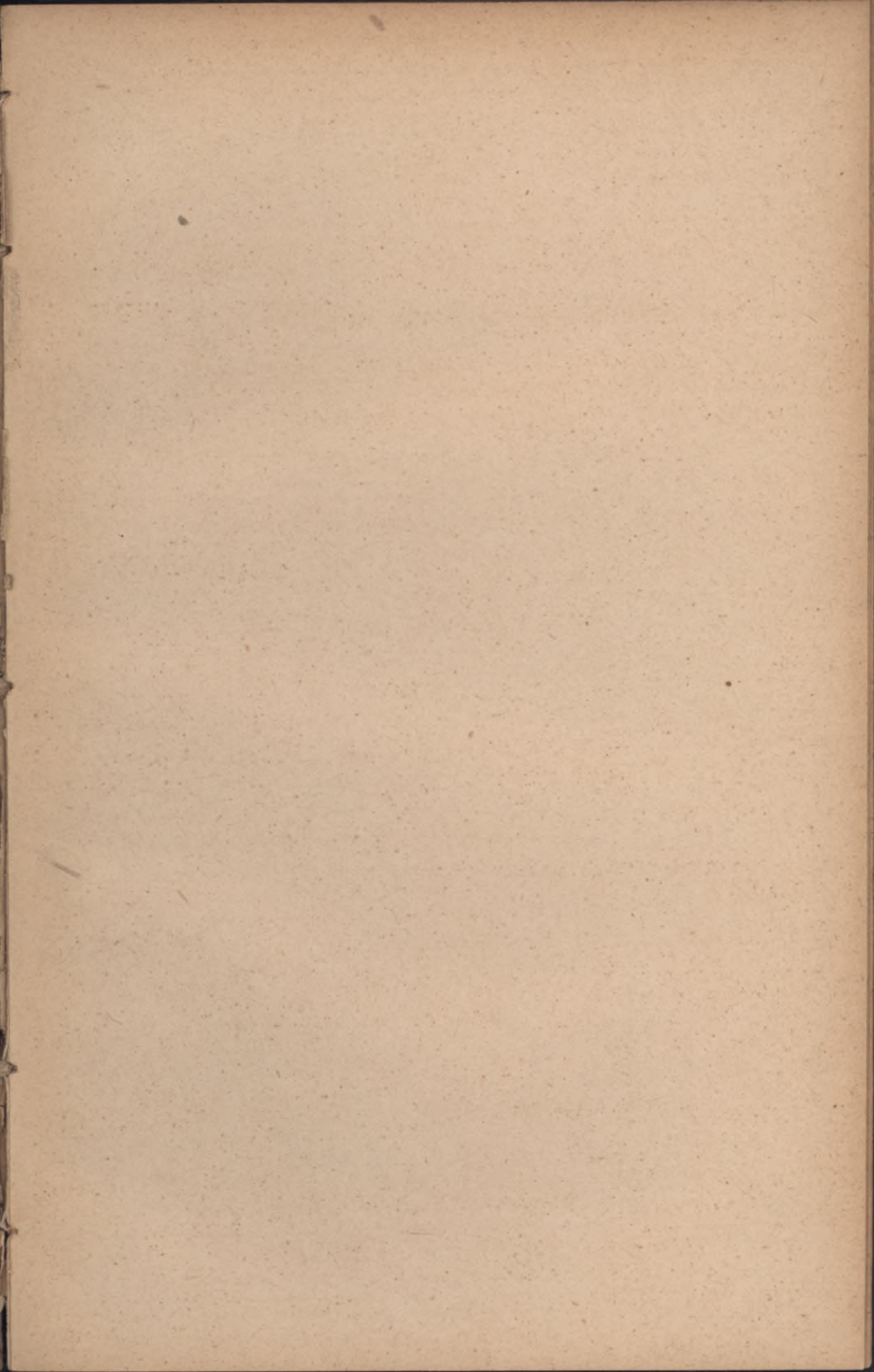




Fig. 70.



Fig. 71.



Fig. 72.



Fig. 73.



Fig. 74.

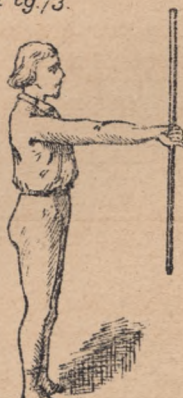


Fig. 75.

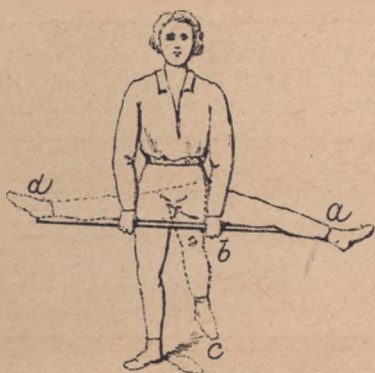


Fig. 76.

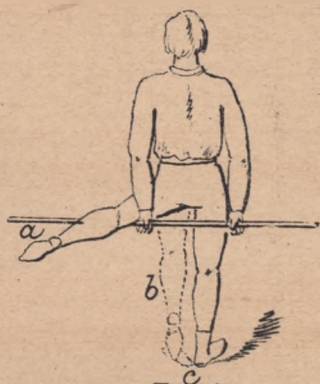


Fig. 77.



Fig. 78.

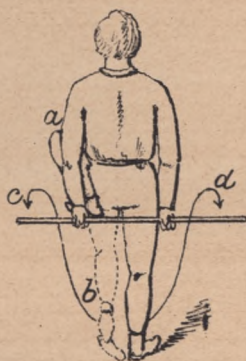


Fig. 79.

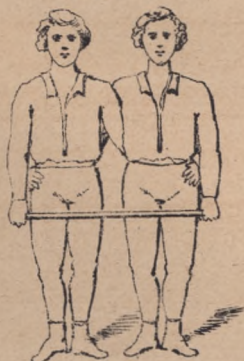


Fig. 81.

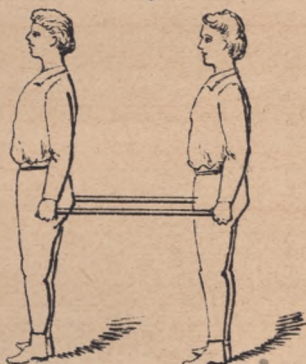
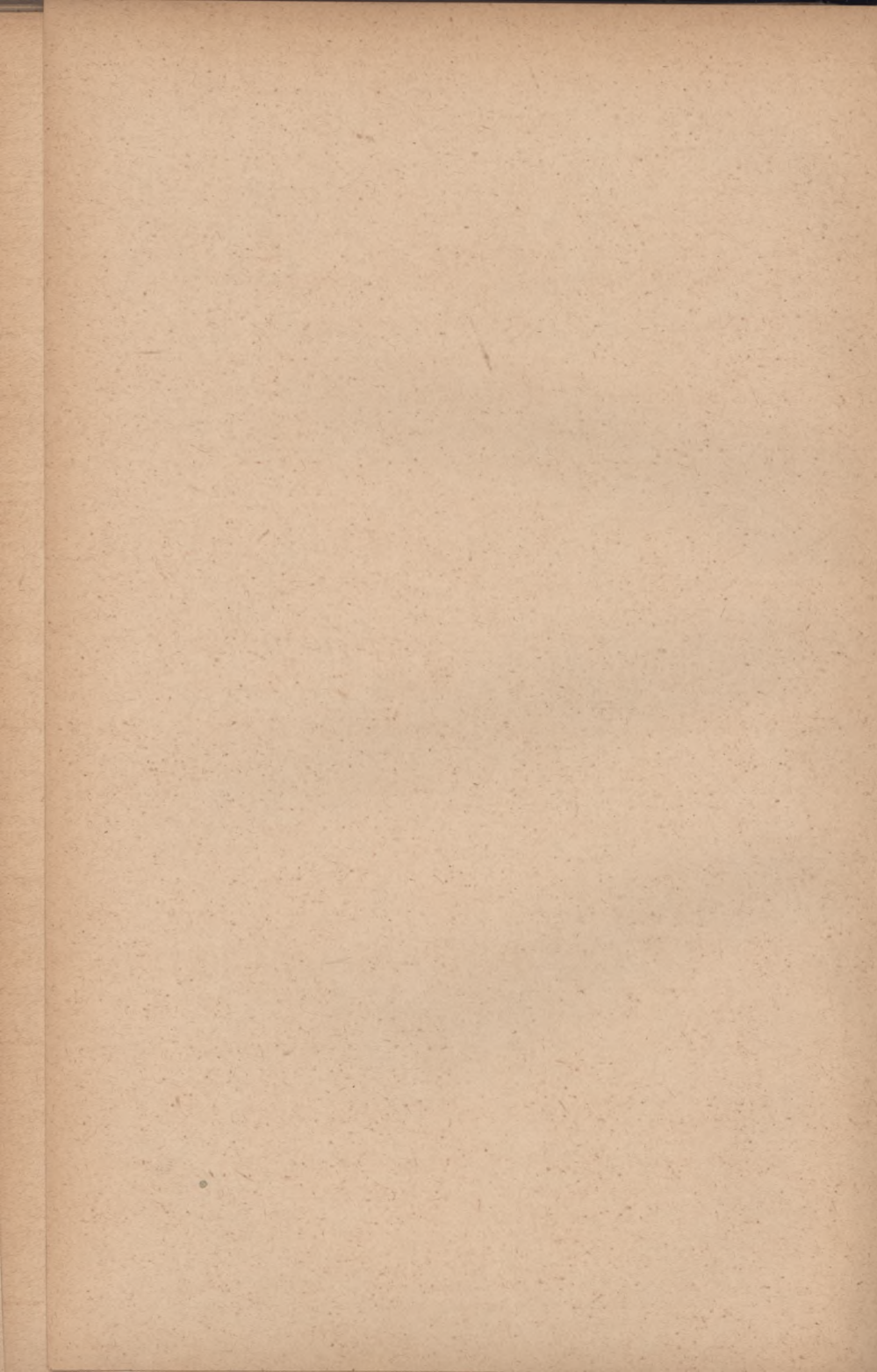
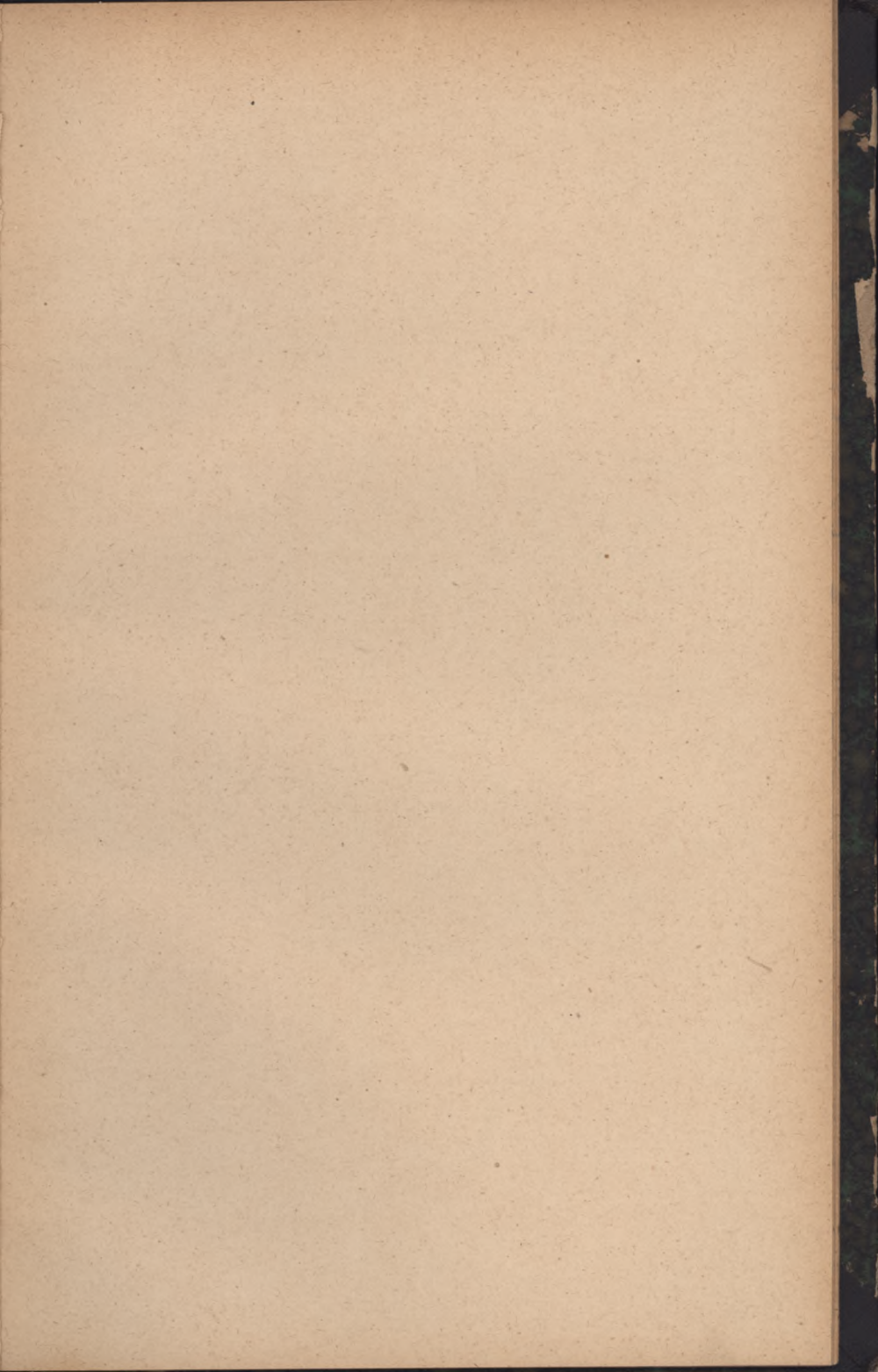


Fig. 82.





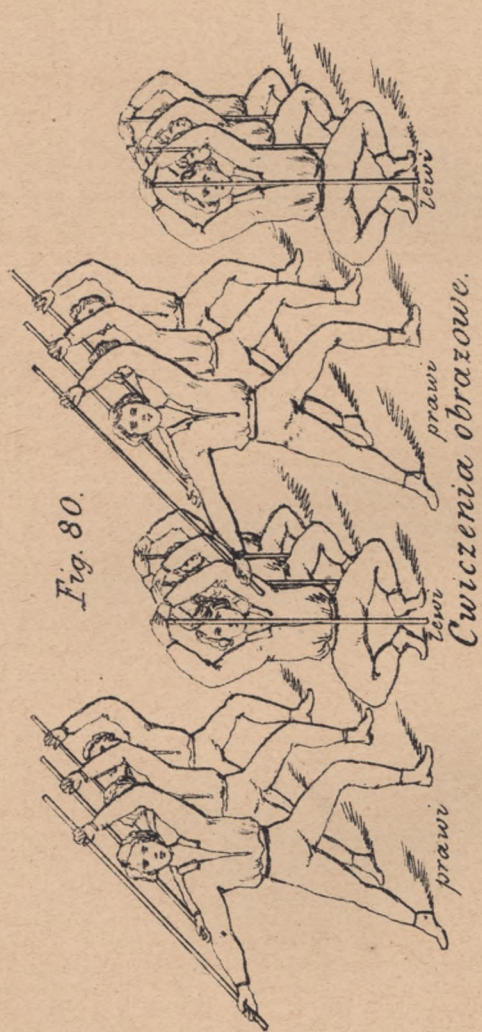


Fig. 80.

Cwiczenia obrazowe.

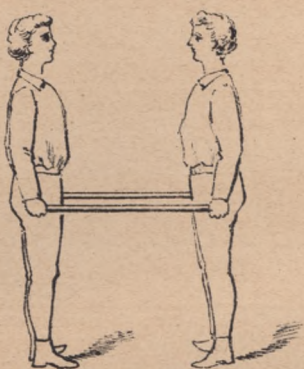


Fig. 83.

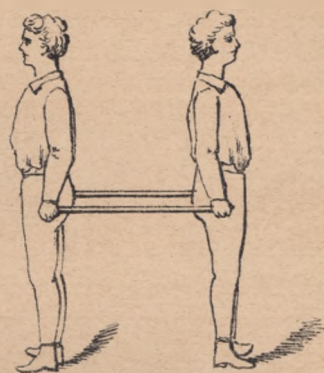


Fig. 84.

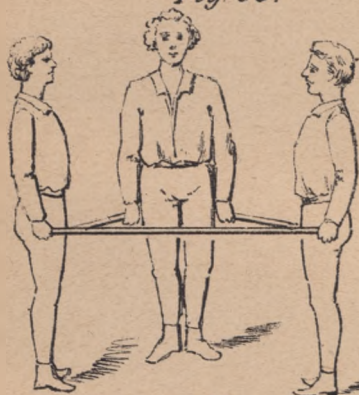


Fig. 85.

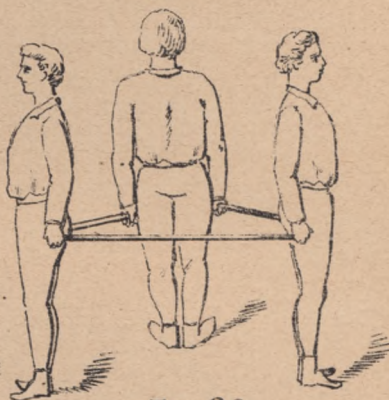


Fig. 86.

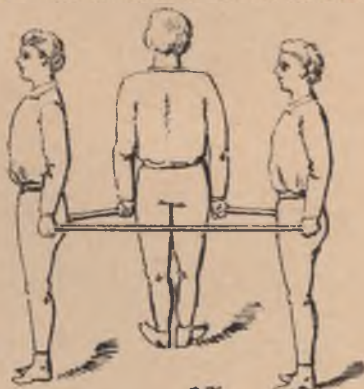
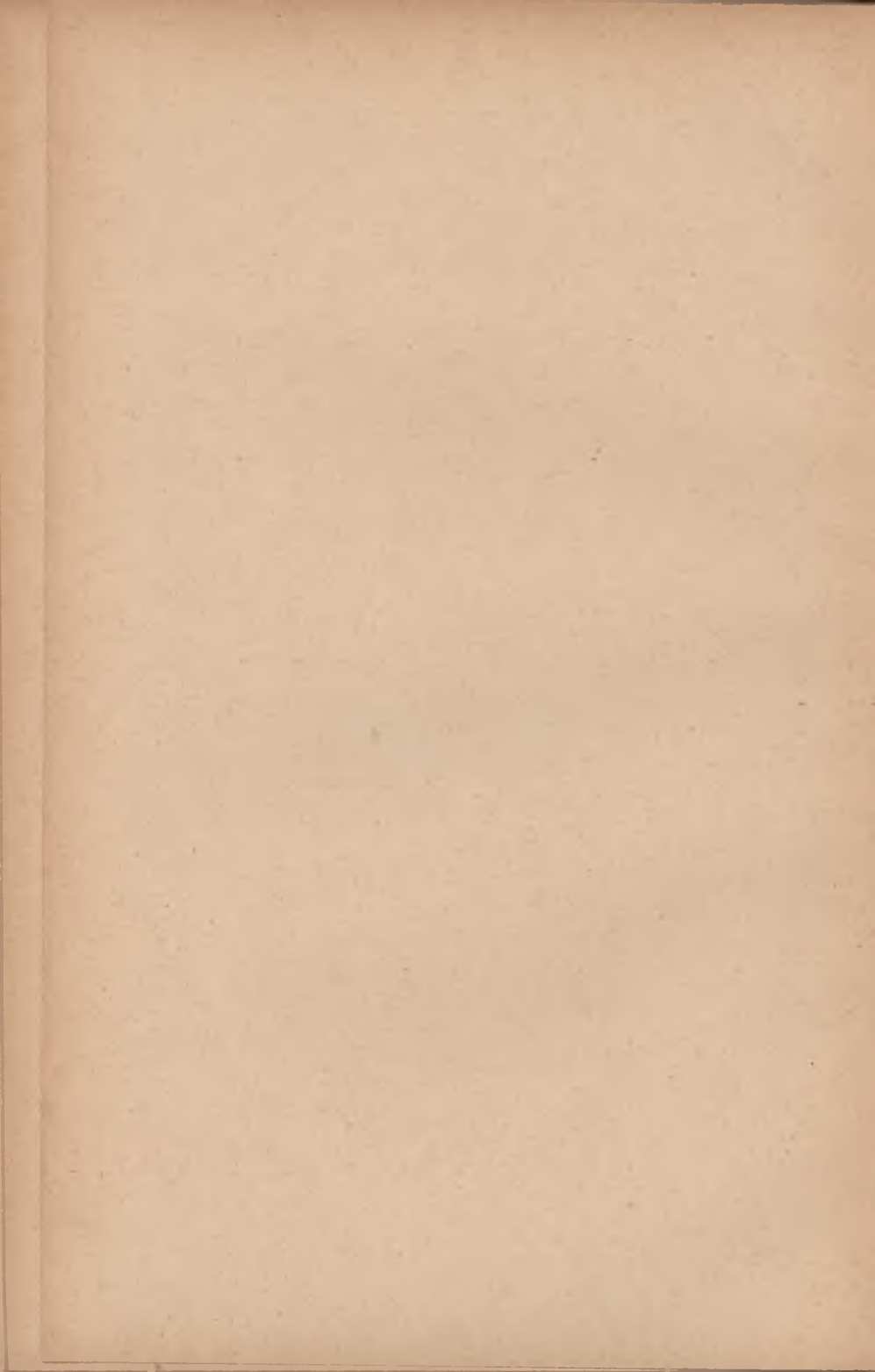
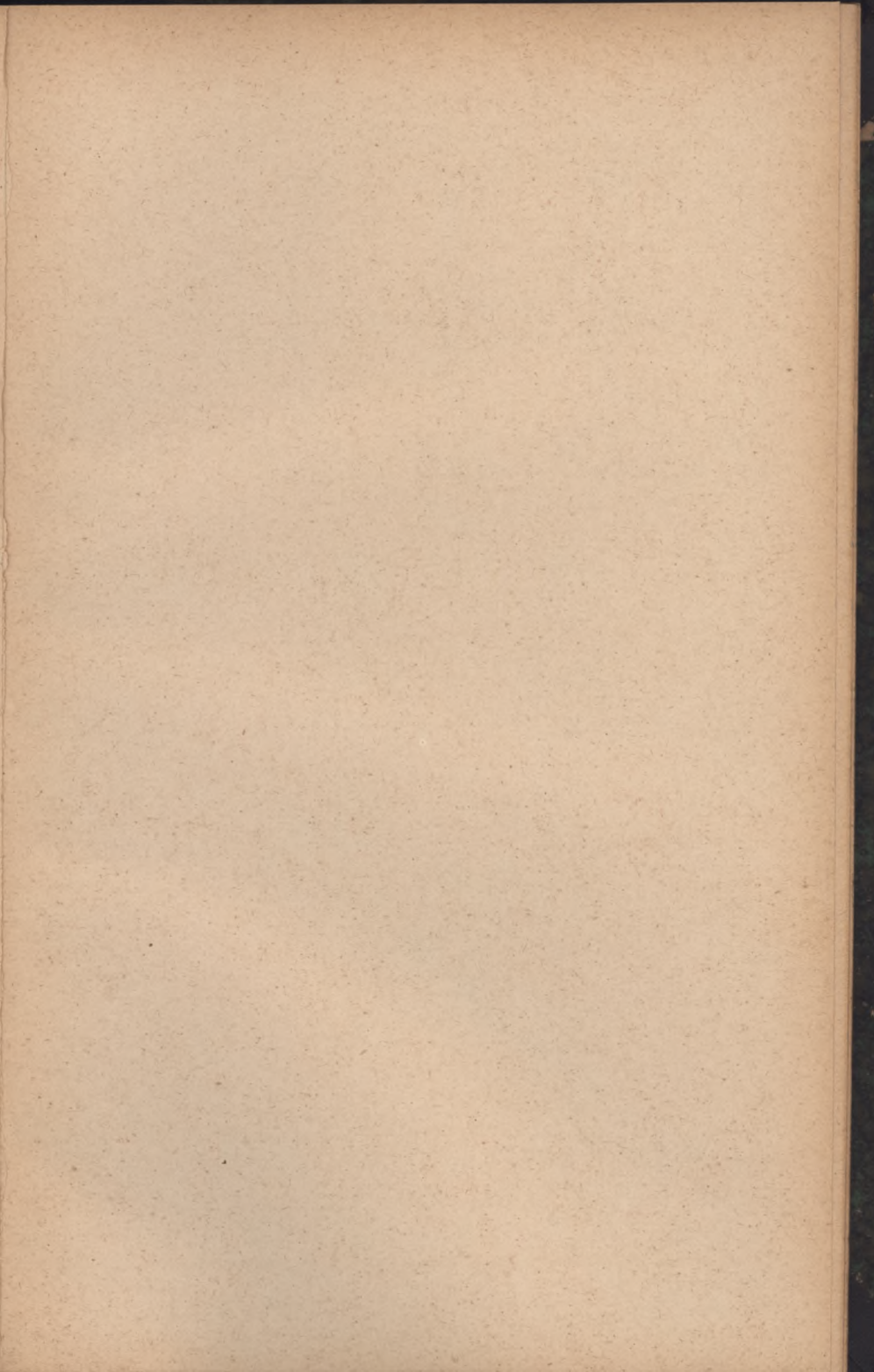


Fig. 87.





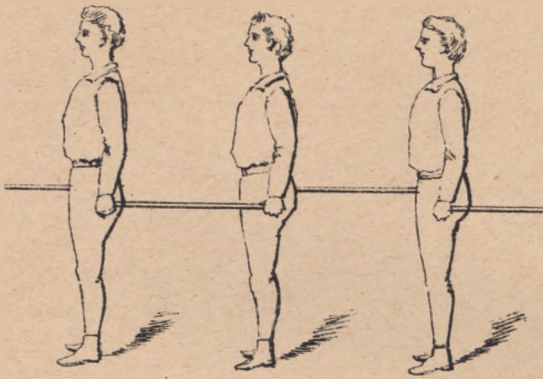


Fig. 88.

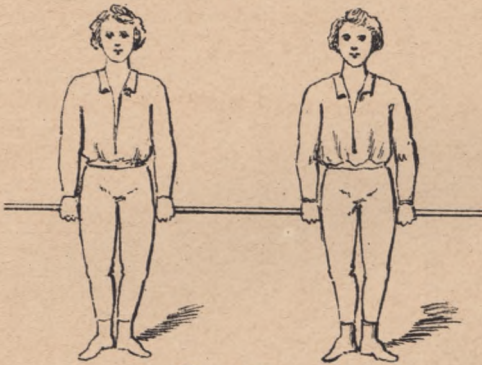


Fig. 89.

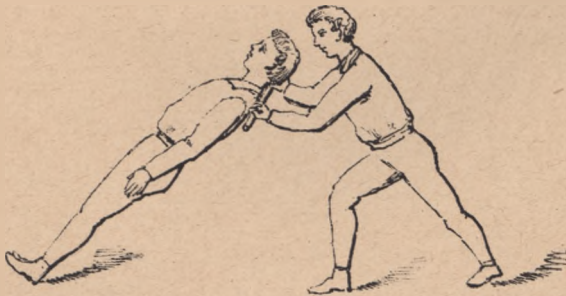


Fig. 90.



Fig. 91.



Fig. 92.

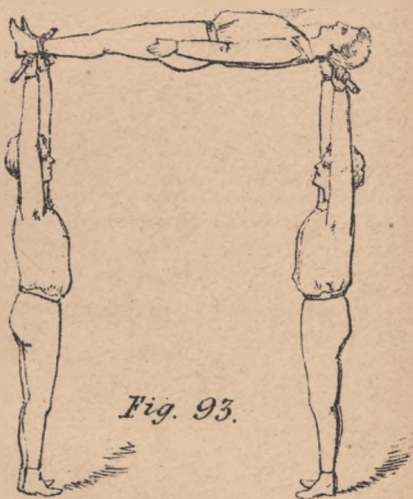


Fig. 93.

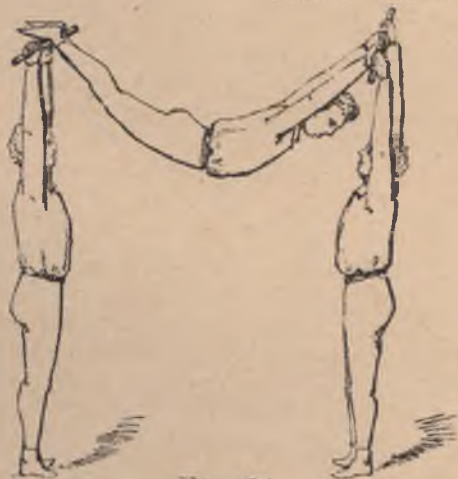
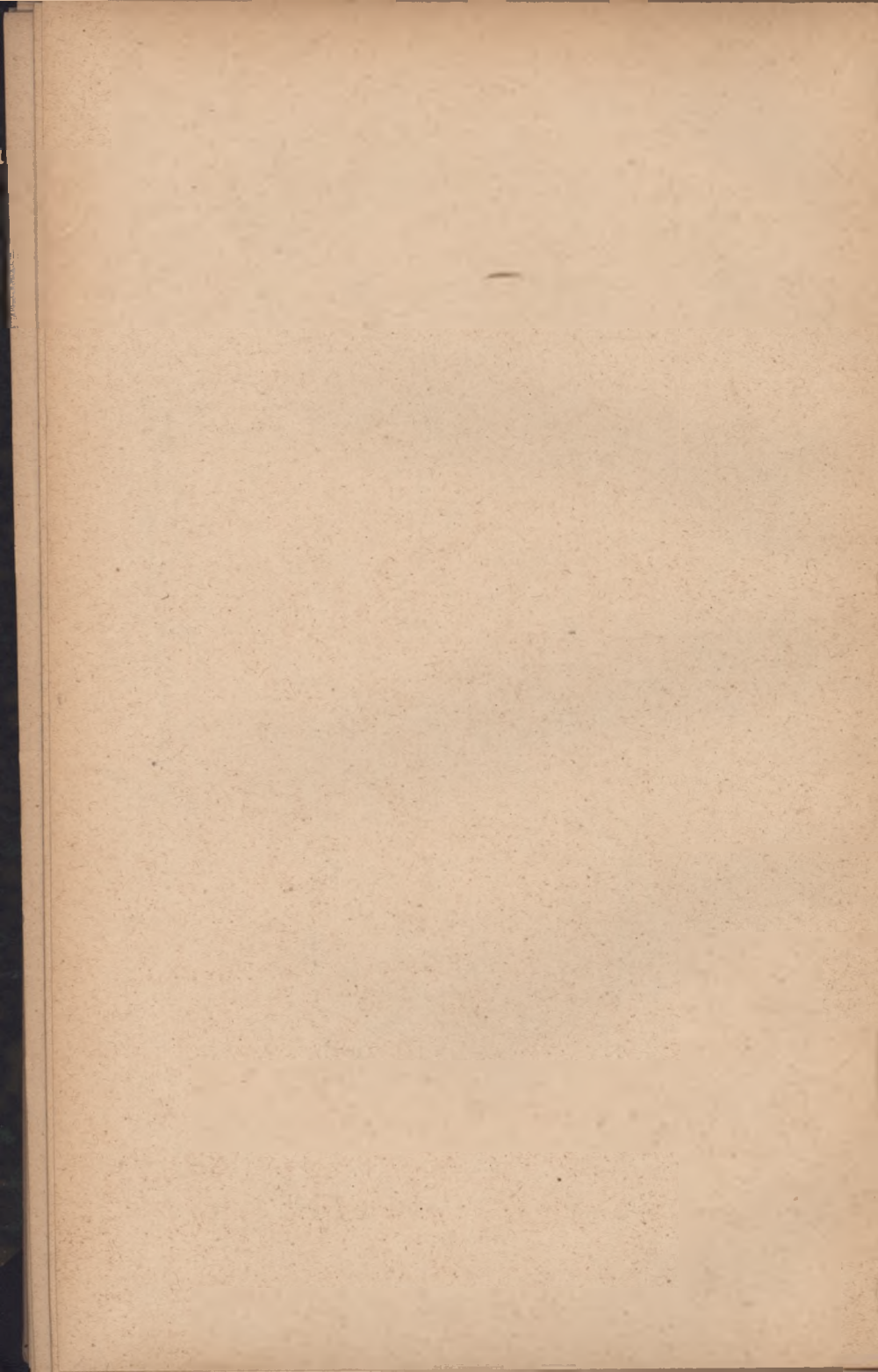
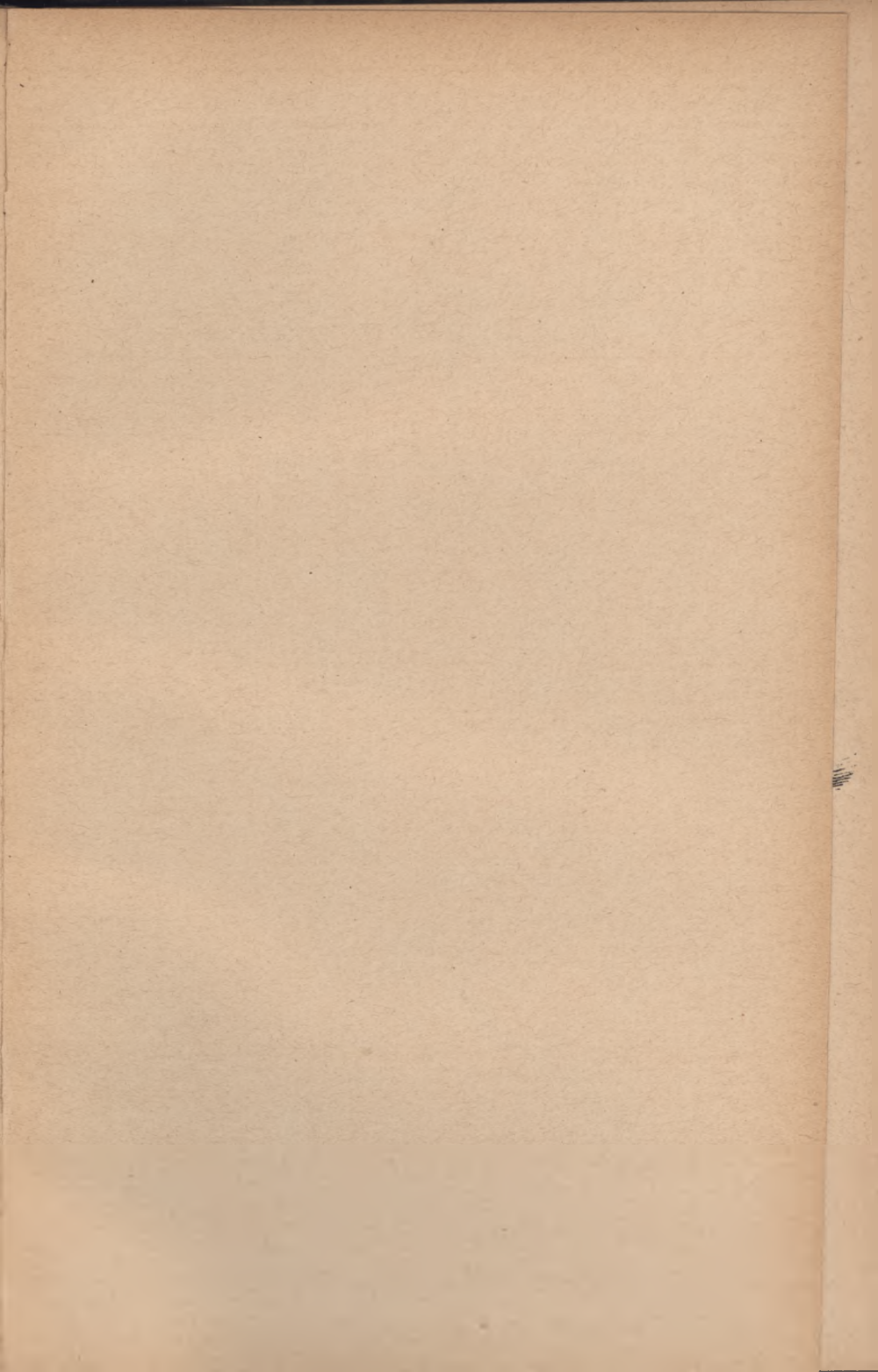


Fig. 94.





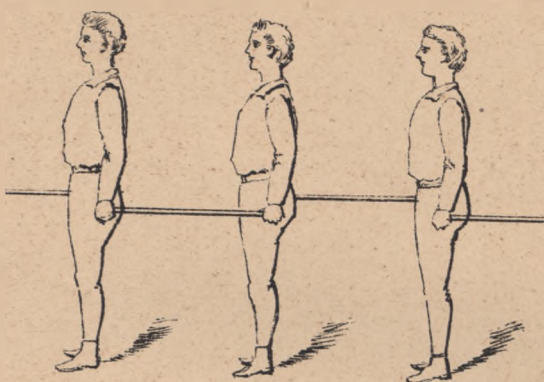


Fig. 88.

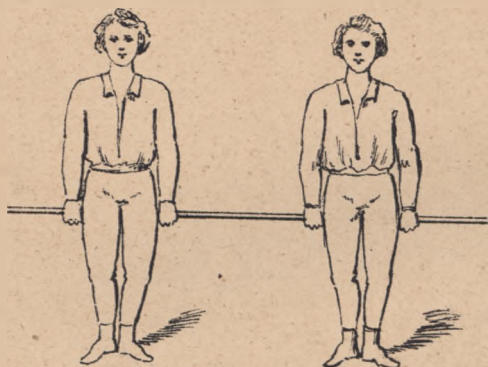


Fig. 89.

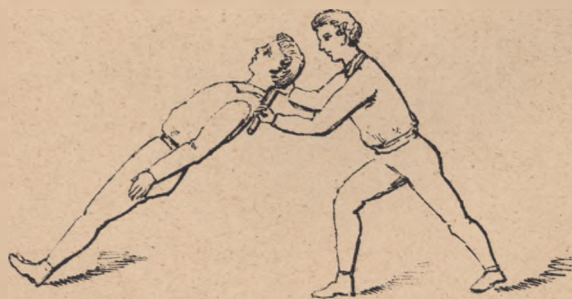


Fig. 90.

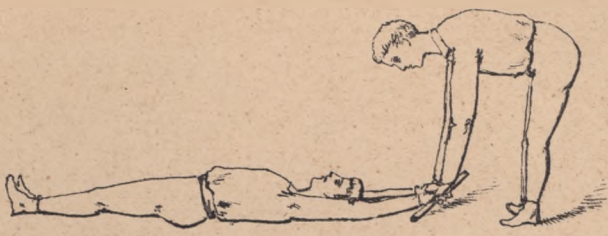


Fig. 91.



Fig. 92.

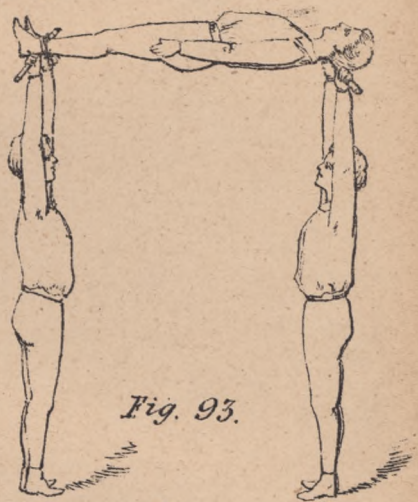


Fig. 93.

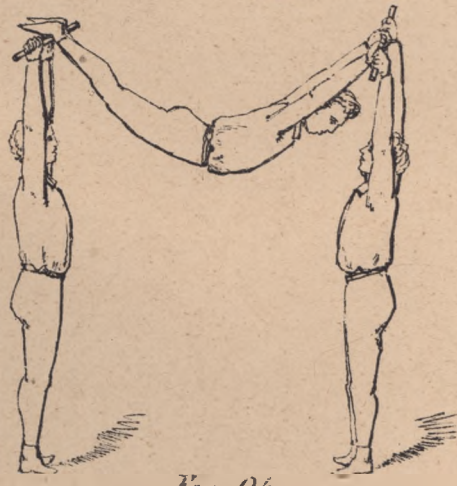
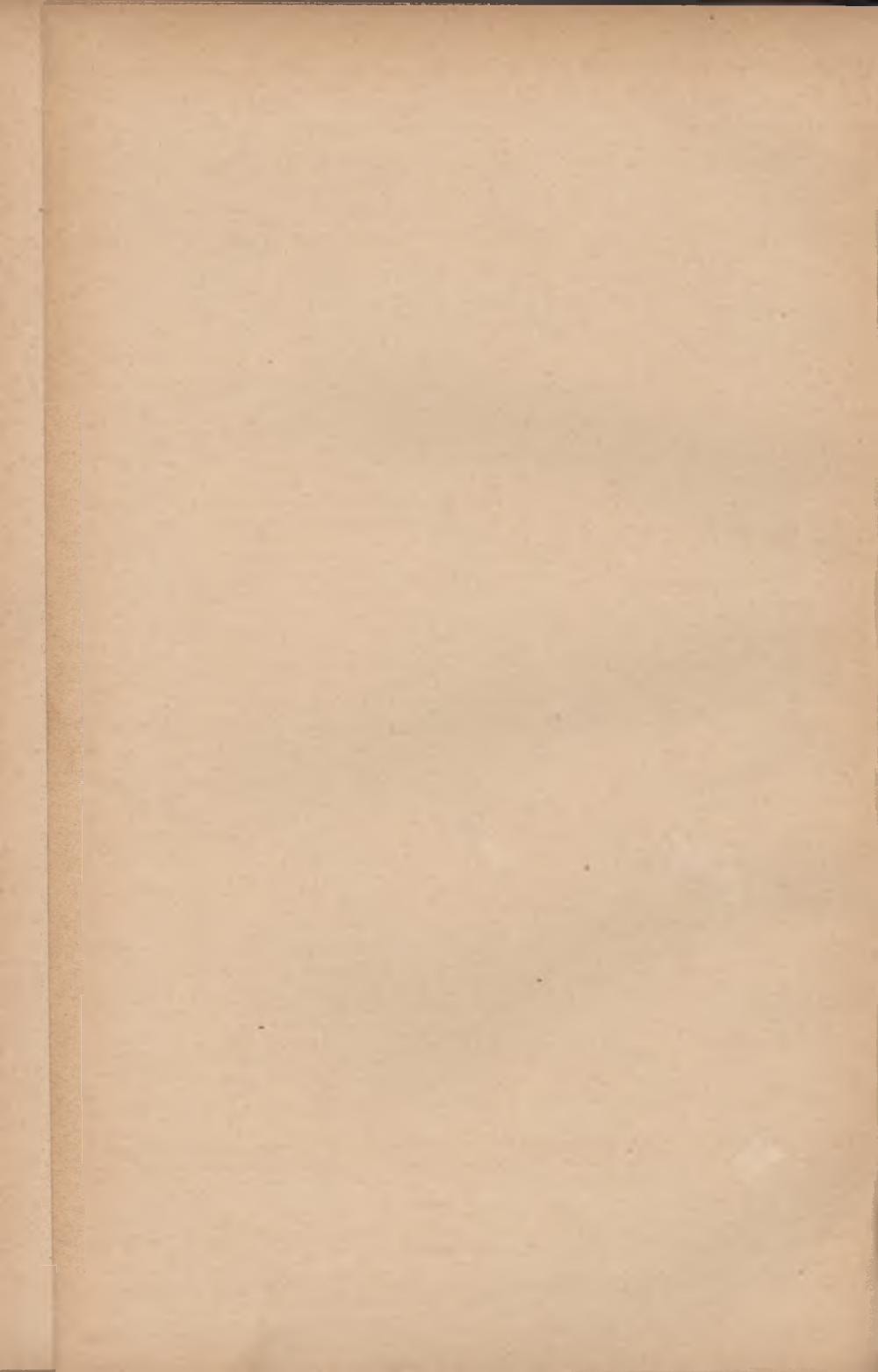
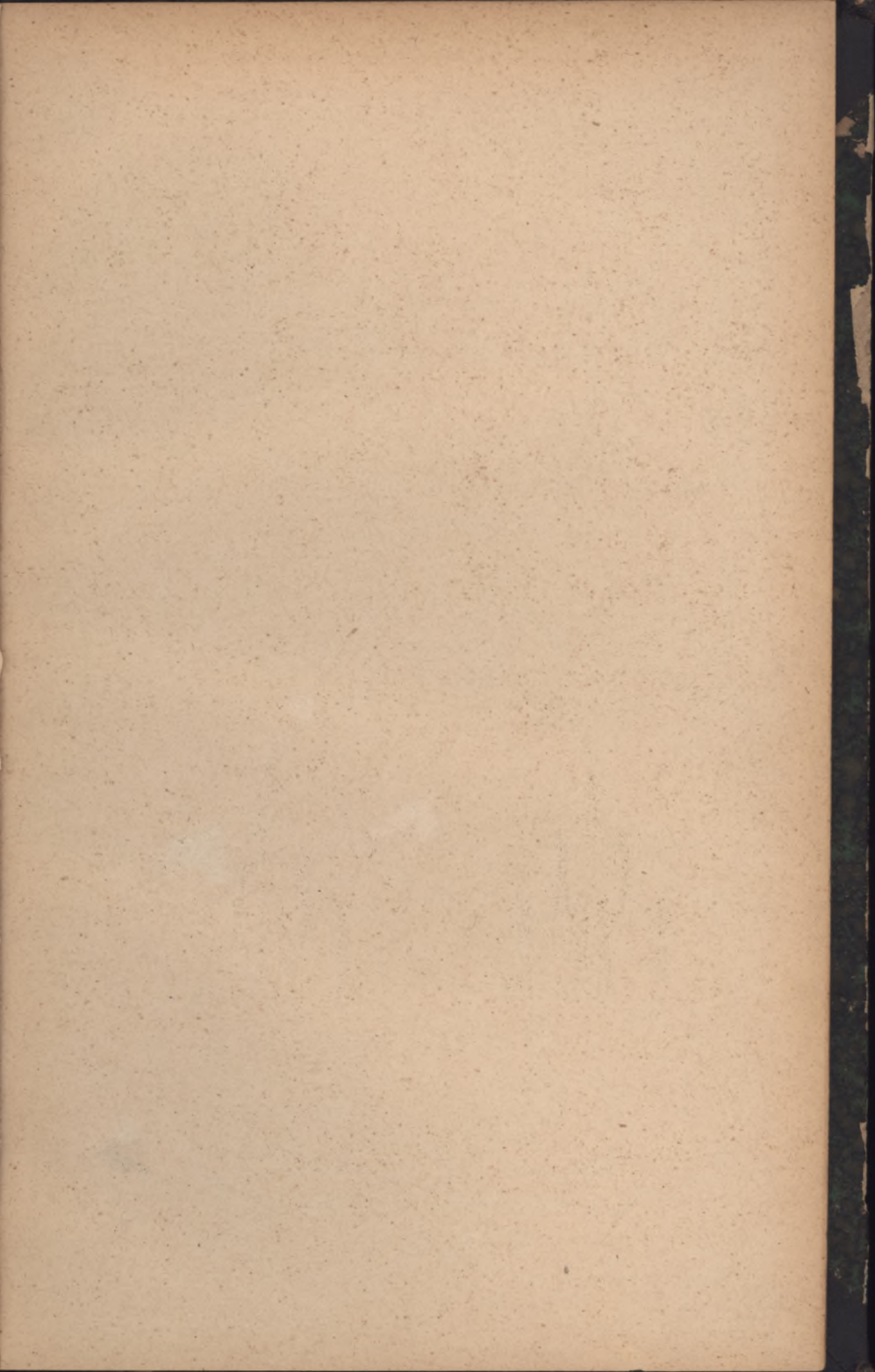


Fig. 94.





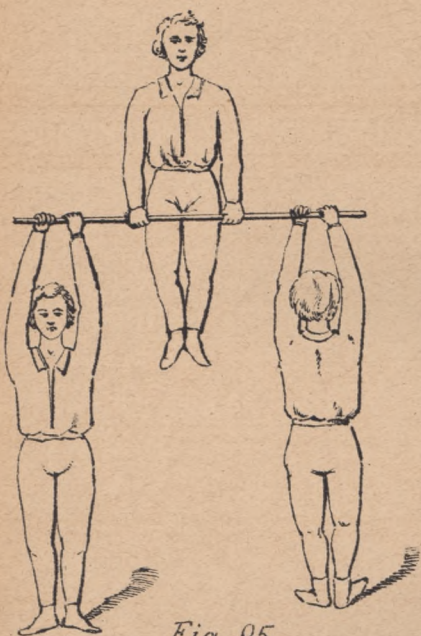


Fig. 95.

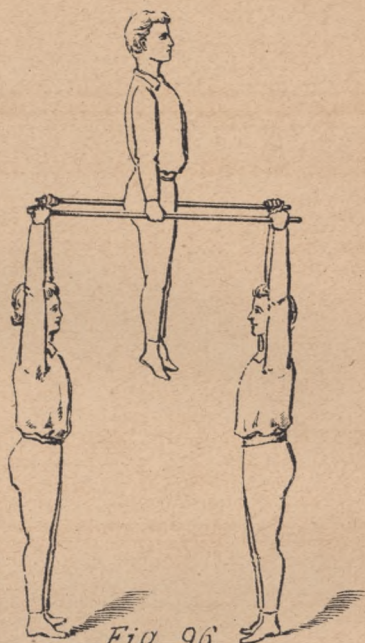
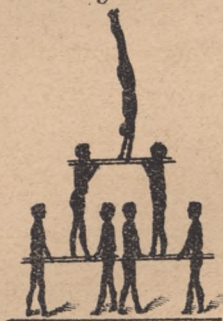


Fig. 96.



Piramidy trzypiętrowe.



Fig. 98.



Fig. 105

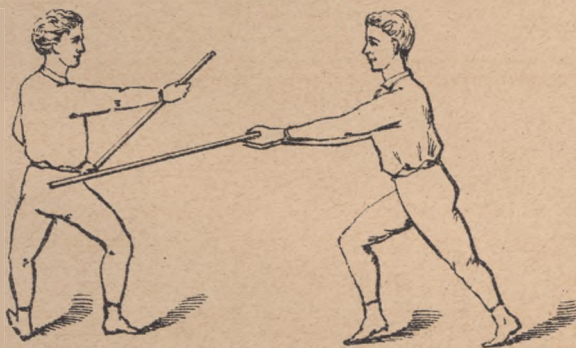


Fig. 106.

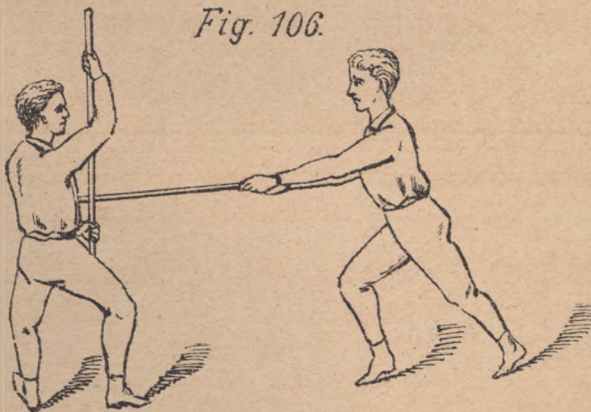
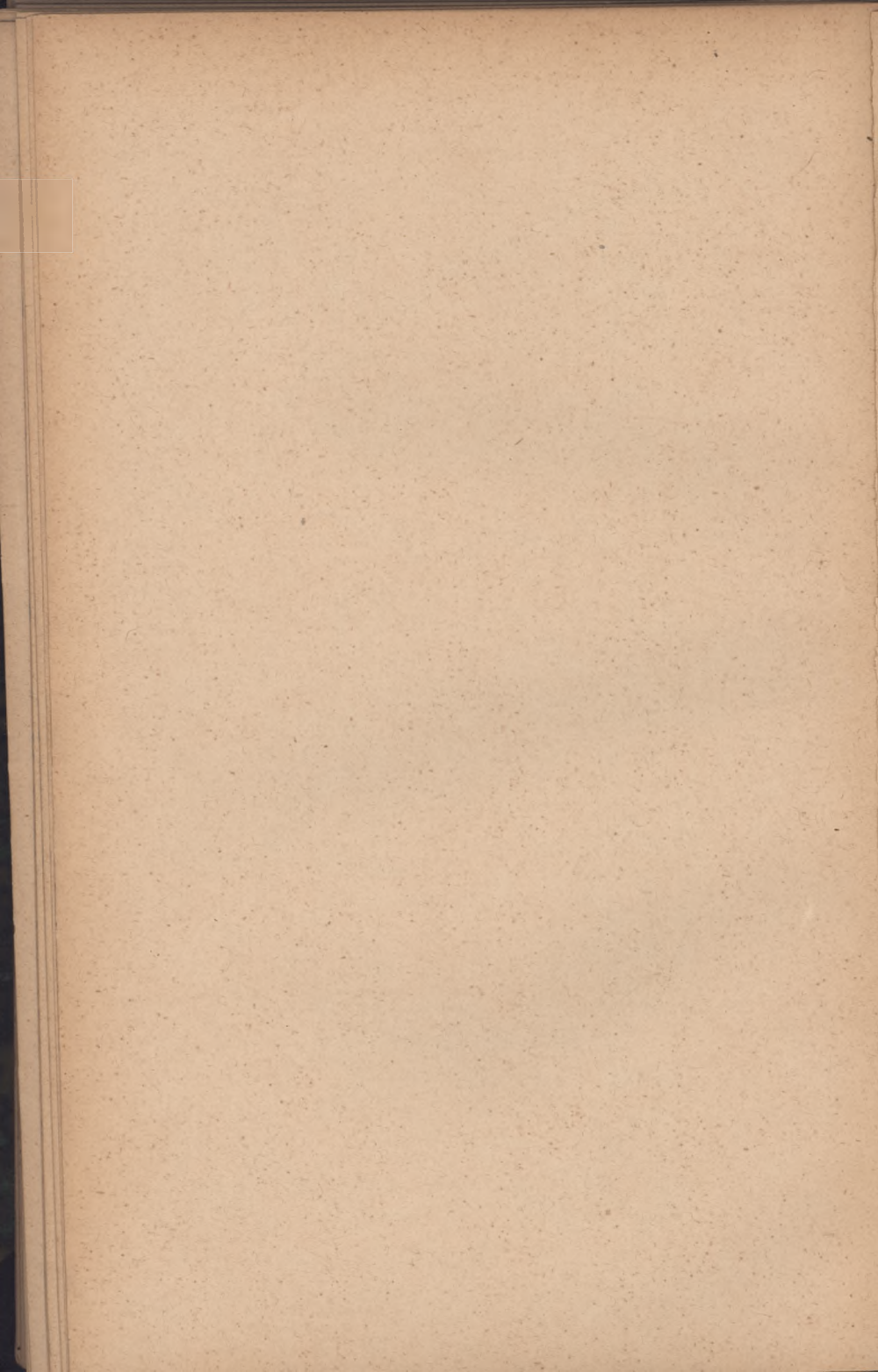
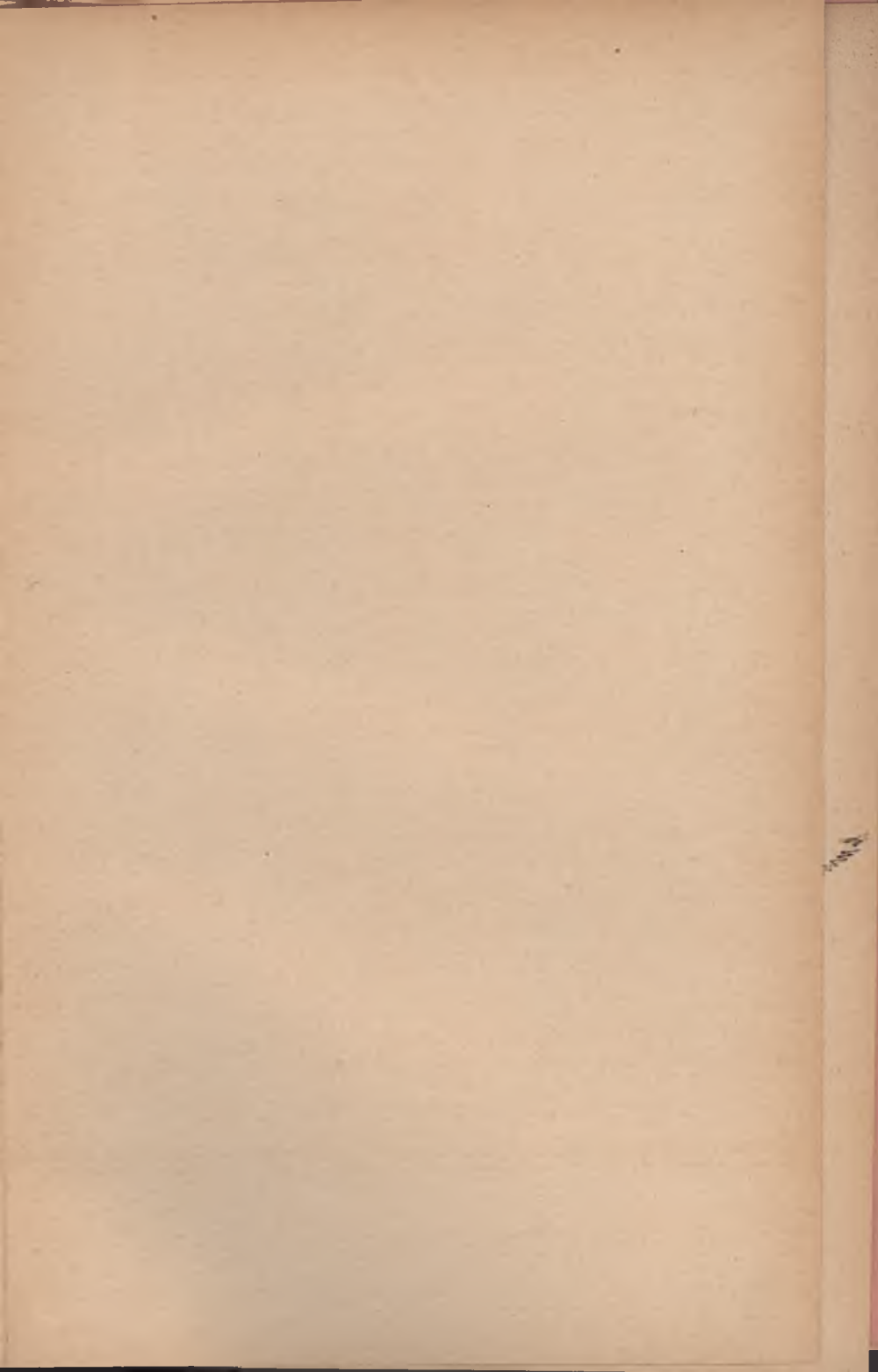


Fig. 107.





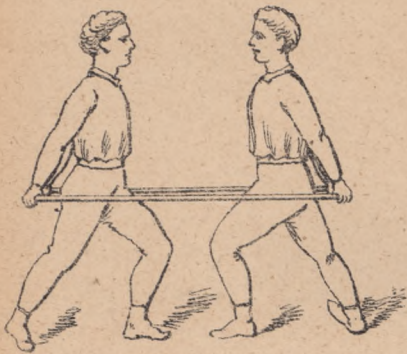


Fig. 99.

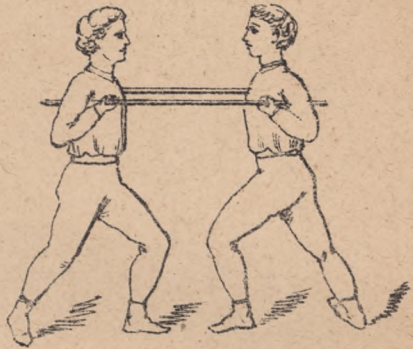


Fig. 100.

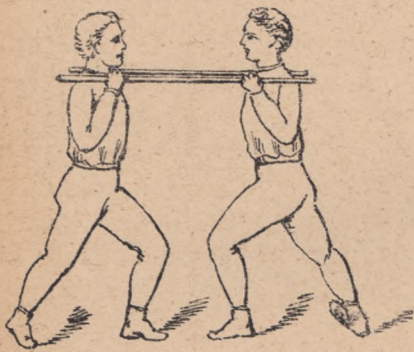


Fig. 101.

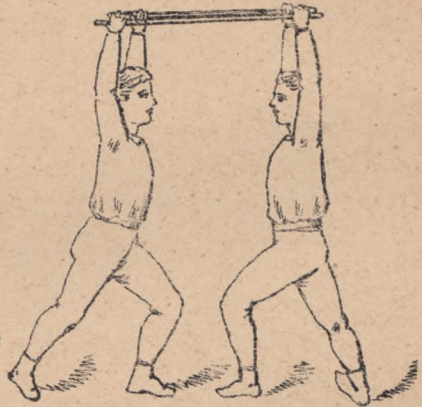


Fig. 102.

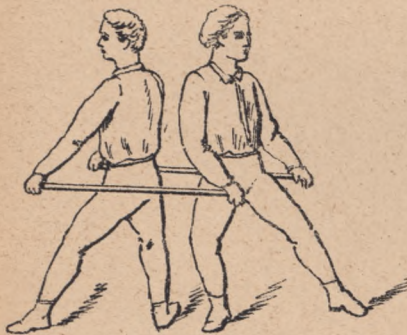


Fig. 103.



Fig. 104.

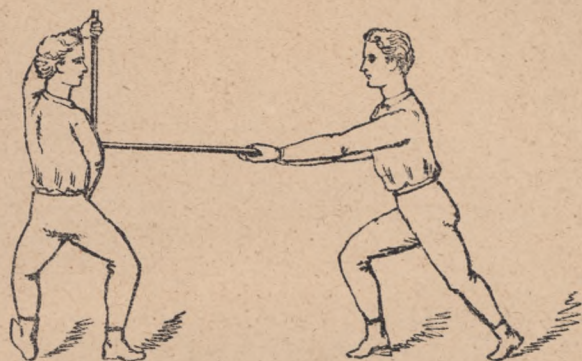


Fig. 108.

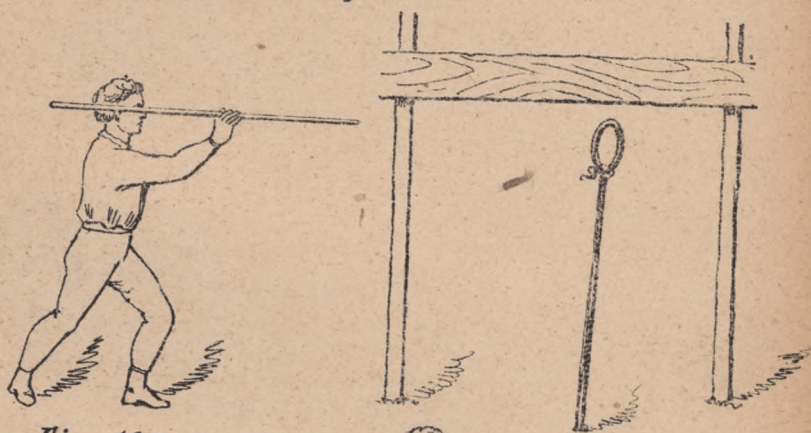
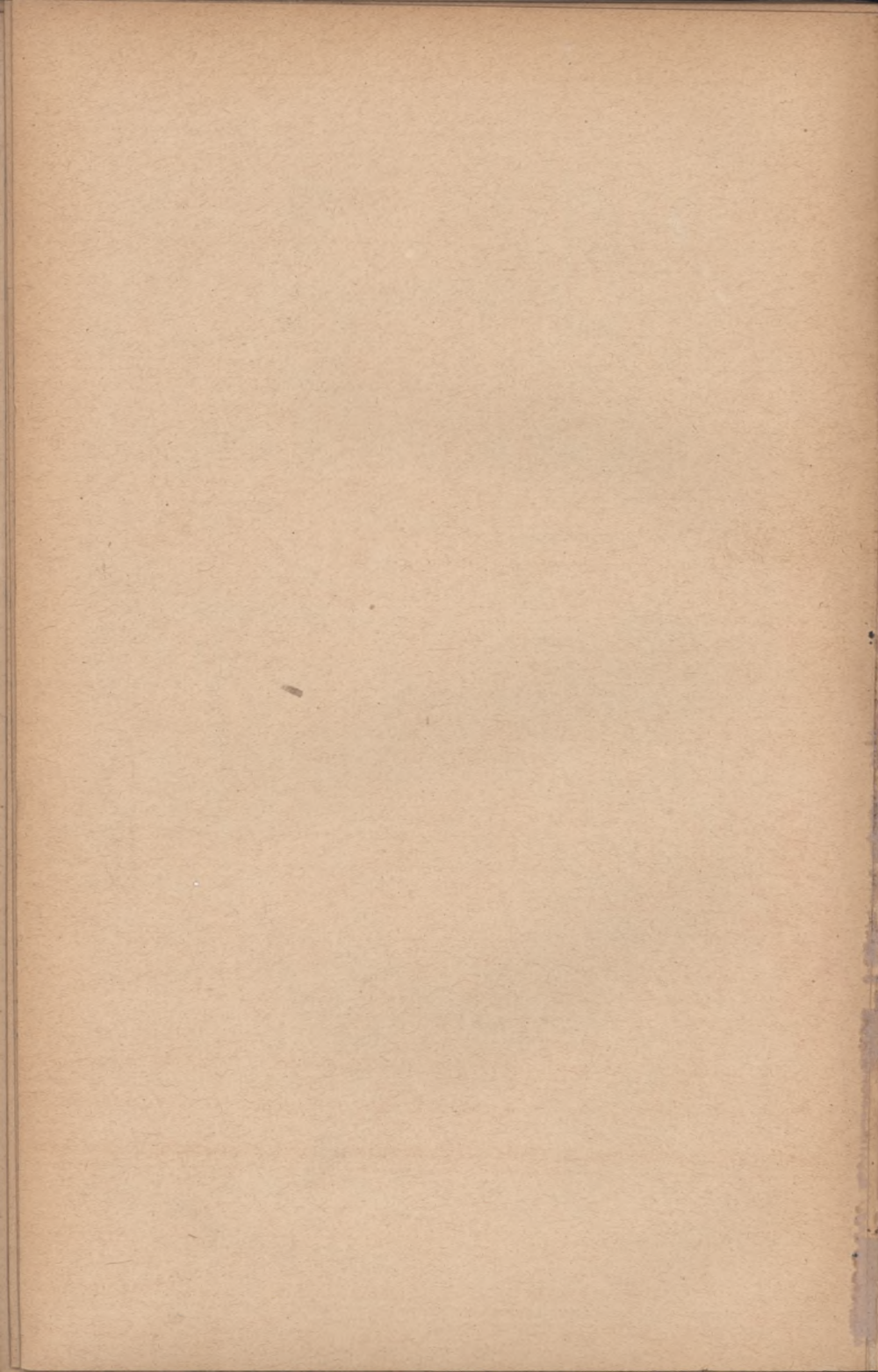


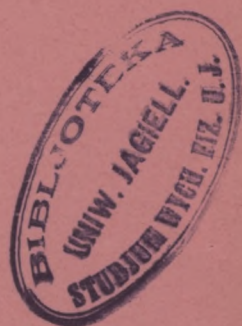
Fig. 109.



Fig. 110.







KOLEKCJA
SWF UJ

A

637

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800054118