

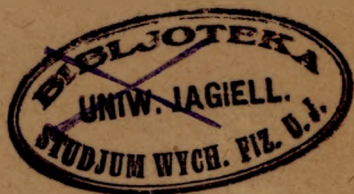
V7 178823  
X 00 2170743

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053049

38952





Związek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

---

XI.

*L. 169*

# POREĘCZE.



PRAKTYCZNE LEKCYE

UŁOŻYŁ

ANTONI DURSKI.



LWÓW.

Nakładem Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

1897.



380

796.413/.414.015(07)

## Podpory i zmiany w środku poręczy.

### I. Stopień.

#### 1.

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

#### 2.

1. Podpór na przedbark. — wytrzymaj — zeskok, R. wprzód.
2.     "     "     "     pobok —     "     "     "     "
3. W podp. kilkakrotny skurcz naprzemiannóż i rzut w dół.
4.     "             "             zmiana skrzyżowań nóg.
5.     "             "             "             wykroków.
6.     "             "             podnoszenie tułowia w górę przy zwisłych nogach.
7. Podpór na ramionach.
8.     "     "     barkach (ramiona w bok wyprężone).
9.     "     "     "     pobok (ramiona wprzód wyprężone).
10.    "     "     "     ramionach tyłem.

## 3.

1. W podporze na przedbarkach skurcz i rzut równonóż.
2. " " " " " naprzemiannóż.
3. " " " " " podnoś naprzemian nogi wprzód.
4. " " " " " wstecz.
5. " " " " " na ramionach zmiana skrzyżnych nóg.
6. " " " " " wykroków.
7. " " " " " tyłem rozkrok i łączenie nóg.
8. " " " " " przedbar. podnoś naprzemian nogi wprzód.
9. Podpór leżąc przodem — wytrzymaj 10 sekund.
10. Podpór leżąc tyłem — wytrzymaj 10 sekund.

## 4.

1. Podpór na ramionach rozpięty (jedno ramię wprzód — jedno wstecz).
2. W podporze na przedbarkach rozkrok i łączenie nóg.
3. Podpór — podpór leżąc przodem, kilkakrotnie.
4. " — " " " tyłem, kilkakrotnie.
5. " leżąc przodem — podpór leżąc tyłem kilkakrotnie.
6. " " " " " jednonóż.
7. " " " " " tyłem jednonóż.
8. " " " " " przodem, na przedbarkach.
9. " " " " " tyłem, na przedbarkach.
10. " " " " " ramionach.

## 5.

1. Podpór leżąc przodem, 2 nóż na 1 poręczy.
2. " " " " " tyłem, " " " " " 1 " " "
3. " " " " " przodem, 2 rącz na pr. (l.) poręczy.
4. " " " " " na przedbar., 2 nóż na 1 poręczy.
5. " " " " " łukiem, na ram. (ram. wprzód).
6. " " " " " na ramionach (ram. wstecz).
7. " " " " " na przedbarkach — podpór leżąc przodem na przedbarkach, kilkakrotnie.
8. Podpór na przedbarkach — podpór leżąc tyłem na przedbarkach, kilkakrotnie.



9. Podpór na barkach — podpór leżąc tyłem na barkach, kilkakrotnie.
10. Podpór na barkach — podpór leżąc przodem na barkach, kilkakrotnie.

## II. Stopień.

### 1.

1. W podporze podnoś obie nogi wprzód.
2. " " " " wstecz.
3. Skok do podporu rozpiętego w l. (pr.) kilkakrotnie.
4. Podpór — podpór ugięty — zeskok; kilkakrotnie.
5. Podpór ugięty — wytrzymaj 10 sekund — zeskok.
6. Podpór — podpór rozpięty w lewo (pr.) skokiem naprzód lub wstecz 1 rącz — kilkakrotnie.
7. Podpór pobok tyłem na ramionach.
8. Podpór — podpór rozpięty w l. (pr.) skokiem 2 rącz.
9. Podpór ugięty — podpór prosty — zeskok kilkakrot.
10. Podpór leżąc na przedbarkach przodem — podpór leżąc na przedbarkach tyłem, kilkakrotnie.

### 2.

1. Podpór leżąc przodem, jednorącz (w l., w pr.) kilkakr.
2. " " tyłem, " " " " "
3. " " przodem " i jednonóż "
4. " " tyłem " " "
5. " pobok ugięty podchwytem — wytrzymaj.
6. " na przedbarkach przodem jednorącz.
7. " " " tyłem " "
8. " " " przodem " i jednonóż.
9. " " " tyłem " "
10. " pobok ugięty nachwytem — wytrzymaj.

### 3.

1. Podp. leżąc przodem 2 rącz na jedn., 2 nóż na dr. poręczy.
2. Podpór tyłem na ramionach jednorącz.

3. Podpór tyłem na ramionach jednorącz i jednonóż.
4.     "     przodem ugięty wytrzymaj.
5.     "     tyłem ugięty wytrzymaj.
6.     "     przodem — podpór leżąc przod emugięty; i na odwrót, kilkakrotnie.
7. Podpór tyłem — podpór leżąc tyłem ugięty; i na odwrót kilkakrotnie.
8. Podpór na ramionach — podpór leżąc tyłem na ramionach kilkakrotnie.
9. Podpór na ramionach — podpór leżąc przodem na ram. łukiem kilkakrotnie.
10. Podpór ugięty skurcz i rzut równonóż, kilkakrotnie.

## 4.

1. Podpór — podpór na przedbarkach naprzemianrącz, — zeskok, kilkakrotnie.
2. Podp. — podp. na przedbarkach równorącz, — zeskok kilkakrotnie.
3. Podpór ugięty — leżąc przodem ugięty, kilkakrotnie.
4.     "     "     —     "     tyłem ugięty, kilkakrotnie.
5.     "     — leżąc przodem ugięty, kilkakrotnie.
6.     "     —     "     tyłem ugięty, kilkakrotnie.
7.     "     ugięty — leżąc przodem, kilkakrotnie.
8.     "     "     —     "     tyłem, kilkakrotnie.
9.     "     leżąc przodem — podp. leżąc tył. ugięt. kilkakr.
10.   "     "     tyłem — podp. leżąc przodem ugięt.   "

## 5.

1. Podpór leżąc przodem — podpór leżąc przodem na przedbarkach naprzemianrącz i na odwrót.
2. Podpór leżąc tyłem — podpór leżąc tyłem na przedbarkach naprzemianrącz i na odwrót.
3. Podpór leżąc przodem — podpór leżąc przodem na przedbarkach, równorącz i na odwrót.
4. Podpór leżąc tyłem — podpór leżąc tyłem na przedbarkach równorącz i odwrotnie.

5. Podpór leżąc przodem — podp. leżąc tyłem na przedbarkach i odwrotnie.
6. Podpór leżąc tyłem — podpór leżąc przodem na przedbarkach i odwrotnie.
7. Podpór leżąc przodem ugięty — podpór leżąc tyłem na przedbarkach i na odwrot.
8. Podpór leżąc tyłem ugięty — podpór leżąc tyłem na przedbarkach i na odwrot.
9. Podpór leżąc przodem ugięty — podpór leżąc tyłem na przedbarkach i na odwrot.
10. Podpór leżąc tyłem ugięty — podpór leżąc przodem na przedbarkach i na odwrot.

## 6.

1. Podpór — podpór leżąc przodem na przedbarkach i na odwrot.
2. Podpór — podpór leżąc tyłem na przedbark. i na odwrot.
3. Podpór ugięty — podpór leżąc przodem na przedbark. i na odwrot.
4. Podpór ugięty — podpór leżąc tyłem na przedbarkach i na odwrot.
5. Podp. na przedbark. — podp. leżąc przodem i na odwrot.
6. " " " — " " tyłem " "
7. Podpór leżąc przodem — podpór leżąc przodem na ram. łukiem — zeskok.
8. Podpór leżąc przodem — podpór leżąc przodem na ramionach — zeskok.
9. Podpor leżąc tyłem — podpór leżąc tyłem na ram. zeskok.
10. Podp. ugięty — podp. na przedbarkach i na odwrot.

*III. Stopień.*

## 1.

1. Podpór — podpór leżąc przodem na przedbarkach i na odwrot.
2. Podpór — podpór leżąc tyłem na przedbarkach i na odwrot.

1. Podpór ugięty rozpięty w lewo (w pr.) wytrzymaj.
2. „ rozpięty w lewo — poskokiem podp. rozpięty w prawo i na odwrót.
3. Podpór — poskokiem podpór ugięty rozpięty — zeskok.
4. „ ugięty — „ „ „ — „
5. „ leżąc przodem — spadem — podpór leżąc przodem na barkach.
6. Podpór leżąc tyłem — spadem — podpór leżąc tyłem na barkach.
7. Podpór pobok tyłem ugięty nachwytem — podpór pobok tyłem, kilkakrotnie.
8. Podpór na przedbarkach — naprzemianrącz rzutem podpór i na odwrót.

## 2.

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

## 3.

1. Podpór — klasnij w dłonie — podpór ugięty.
2. „ ugięty — poskok podpór rozpięty i naodwrót.
3. „ na przedbarkach — naprzemianrącz ciągiem podp. i na odwrót.
4. Podpór na przedbarkach — równorącz rzutem podpór i na odwrót.
5. Podpór na przedbarkach — równorącz ciągiem podpór i na odwrót.
6. Podpór w ramionach — rzutem podpór ugięty.
7. „ „ „ — ciągiem podpór ugięty.
8. „ „ „ — wychwytem podpór ugięty.

## IV. Stopień.

## 1.

1. Podpór leżąc przodem — klaśnij w dłonie — podp. leżąc.
2. Podpór leżąc przodem na ramionach łukiem — podpór leżąc przodem ugięty kilkakrotnie.
3. Podpór leżąc przodem na ramionach łukiem — podpór leżąc przodem (ramiona cały czas proste) kilkakrotnie.
4. Podpór leżąc przodem na ramionach — podpór leżąc przodem ugięty, kilkakrotnie.
5. Podpór leżąc przodem na ramionach — podpór leżąc przodem (ramiona cały czas proste).
6. Podpór leżąc przodem na barkach — rzutem podpór leżąc przodem.
7. Podp. leżąc tyłem na ram. — podp. leżąc tyłem ugięty.
8. Podpór leżąc tyłem na ramionach — podpór leżąc tyłem (ramiona proste).

## 2.

1. Podpór ugięty — klaśnij w dłonie — podpór.
2. Postawa rozkrokiem na poręczach — zeskok do podporu ugiętego.
3. Podpór ugięty 1 rącz — ciągiem podpór rozpięty.
4. " na ramionach — rzutem podpór.
5. " " " — wychwytem podpór.
6. " " " tyłem — rzutem podpór.
7. " " " — zamachem do przodu podpór.
8. " " " — " " tyłu podpór.

## 3.

1. Podpór na ramionach — podpór leżąc przodem ugięty.
2. " " " — " " tyłem ugięty.
3. " " " tyłem — podp. leżąc przodem.
4. " " " — podp. leżąc przodem (ram. proste).
5. " " " — " " tyłem (ram. proste).
6. " leżąc przodem jednorącz ugięty — podpór leżąc przodem 1 rącz.

7. Podpór leżąc przodem na przedbarkach jednorącz —  
podpór leżąc przodem. 1 rącz.
8. Podpór leżąc przodem na ramionach łukiem jednorącz —  
podpór leżąc przodem 1 rącz.

## Pochody i poskoki w podporze w środku poręczy.

### I. Stopień.

#### 1.

1. W podporze pochód na miejscu.
2. " " krok naprzód, wróc, kilkakrotnie.
3. " " " wstecz, wróc, kilkakrotnie.
4. " " " naprzód — krok wstecz, kilkakrotnie.
5. " " leżąc przodem pochód naprzód.
6. " " " " " wstecz.
7. " " " " poskoki na miejscu.
8. " " " tyłem pochód wstecz.
9. " " " " " naprzód.
10. " " " " poskoki na miejscu.

#### 2.

1. W podp. leżąc przodem, jednonóż, pochód naprzód.
2. " " " " " " wstecz.
3. " " " " oburącz na jednej poręczy,  
pochód naprzód.
4. W podporze leżąc przodem, oburącz na jednej poręczy,  
pochód wstecz.
5. W podp. pochód naprzód ze skurczem naprzemiannóż.
6. " " wstecz " " "
7. " " naprzód, z wykrokami "
8. " " wstecz, z zakrokami "
9. " " naprzód, z krzyżowaniem "
10. " " wstecz, z krzyżowaniem "

## 3.

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

## 4.

1. W podp. pochód naprzód z wytrzymaniem wykroku nóg.
2.     "             "     wstecz             "             "             "
3.     "             "     naprzód dwa kroki jedną, jeden krok drugą ręką.
4. W podp. pochód wstecz dwa kroki jedną, jeden krok drugą ręką.
5. W podp. pochód naprzód z wytrzymaniem skurczu 1 nóż.
6.     "             "     wstecz             "             "             "
7.     "             "     naprzód dwa kroki jedną, dwa kroki drugą ręką.
8. W podp. pochód wstecz, dwa kroki jedną, dwa kroki drugą ręką.

*II. Stopień.*

## 1.

1. W podp. leżąc przodem poskoki naprzód.
2.     "             "     tyłem, poskoki wstecz.
3.     "             "     przodem, poskoki wstecz.
4.     "             "     tyłem, poskoki naprzód.
5.     "             pochód naprzód ze skurczem i rzutem równonóż.
6.     "             "     wstecz     "     "     "     "
7.     "             "     pobok, poskoki w lewo w bok.

8. W podp. pobok poskoki w prawo w bok.
9. " " poskoki na miejscu.
10. " " naprzód, z skurczem i rzutem równonóż.

## 2.

1. W podp. leżąc przodem jednonóż, poskoki naprzód.
2. " " " " " wstecz.
3. " " " ugiętym, pochód naprzód.
4. " " " " " wstecz.
5. " " " " " poskoki naprzód.
6. " " " " " wstecz.
7. " " " " " pochód naprzód dalekimi krokami.
8. " " " " " wstecz " "
9. " " " " " poskoki naprzód i wstecz, kilkakrotnie.
10. " " " " " wstecz z skurczem i rzutem równonóż.

## 3.

1. W podporze leżąc przodem, 2 rącz na 1 poręczy poskoki naprzód.
2. W podporze leżąc przodem, 2 rącz na 1 poręczy poskoki wstecz.
3. W podporze poskoki naprzód, z skurczem i rzutem naprzemiannóż.
4. W podporze poskoki wstecz z skurczem i rzutem naprzemiannóż.
5. W podp. pochód naprzód — poskok naprzód.
6. " " " wstecz — poskok wstecz.
7. " " " poskoki naprzód, ze zmianą wykroków.
8. " " " wstecz, ze zmianą zakroków.
9. " " " pochód naprzód, z wytrzymaniem skurczu 2 nóż.
10. " " " wstecz, z wytrzymaniem skurczu 2 nóż.

## 4.

1. W podp. poskoki naprzód, ze zmianą krzyżowania nóg.
2. " " " wstecz, " " " " "
3. " " " naprzód, krzyże w łuk, nogi proste spoj.
4. " " " wstecz, " " " " "



- |     |   |       |         |          |   |              |                |
|-----|---|-------|---------|----------|---|--------------|----------------|
| 5.  | W | podp. | poskoki | naprzód, | z | wytrzymaniem | wykroku.       |
| 6.  | " | "     | "       | wstecz,  | " | "            | "              |
| 7.  | " | "     | "       | naprzód, | " | "            | skrzyżn. nóg.  |
| 8.  | " | "     | "       | wstecz,  | " | "            | " "            |
| 9.  | " | "     | "       | naprzód, | " | "            | skurczu 2 nóg. |
| 10. | " | "     | "       | wstecz,  | " | "            | " "            |

### III. Stopień.

#### 1.

1. W podp. pochód naprzód, ze skurczem ramion naprzemian.
2. " " wstecz, " " " "
3. " poskoki naprzód *dalekie*.
4. " " wstecz "
5. " ugiętym pochód naprzód, z skurczem i rzutem naprzemiannóż.
6. W podporze ugiętym pochód wstecz, z skurczem i rzutem naprzemianóż.
7. W podp. pochód naprzód, z podnoszeniem ramion wprzód.
8. " " wstecz, " " wstecz.

#### 2.

1. W podp. ugiętym poskoki na miejscu.
2. " " poskok naprzód i wstecz kilkakrotnie.
3. " pochód naprzód, z podnoszeniem ram. w bok.
4. " " wstecz, " " " "
5. " ugięt. pochód naprzód z wy krokami naprzemian.
6. " " " wstecz z zakrokami "
7. " " poskoki naprzód z skurczem i rzutem równonóż.
8. W podp. ugiętym poskoki wstecz, z skurczem i rzutem równonóż.

#### 3.

1. W podporze rozpiętym pochód naprzód.
2. " " " wstecz.
3. W podp. ugiętym pochód naprzód krzyże w łuk, nogi proste spojone.



## 2.

1. W podp. ugiętym poskok naprzód z wymij. przeszkod.
2. " " " wstecz " "
3. " " " naprzód z klask. w dłonie.
4. " " " wstecz " " " "
5. " leżąc przodem jednorącz poskoki wprzód.
6. " " " " " wstecz.
7. " ugięt. 1 rącz z pomocy drugiej — poskoki naprzód.
8. " " " " " — " wstecz.

## Wywijanie w podporze w środku poręczy.

*I. Stopień.*

## 1.

1. W podporze leżąc przodem, wywijanie 1 nóż.
2. " " tyłem, " "
3. " wywijanie poniż.
4. " leżąc na przedbarkach przodem, wywij. 1 nóż.
5. " " " tyłem, " "
6. " wywij. poniż, z wytrzymaniem skrzyż. nóg.
7. " na przedbarkach, wywij. poniż.
8. " na ramionach przodem, wywij. poniż.

## 2.

1. W podporze wywij. poniż z wytrzymaniem wykroku.
2. W podp. na przedbar. wywij. poniż z wytrzym. skrzyż. nóg.
3. " na ram. przodem, wywij. w bok, (w l., pr.).
4. " na przedbark. wywij. poniż z wytrzym. wykroku.
5. " wywij. poniż w przedm. skrzyżuj i złącz nogi.
6. " wywij. poniż w odmachu skrzyżuj i złącz nogi.
7. " na przedbarkach wywij. poniż. w przedmachu skrzyżuj i złącz nogi.
8. W podporze na przedbarkach wywij. poniż w odmachu skrzyżuj i złącz nogi.

## 3.

1. W podporze wyw. poniż (nogi skrzyżne) → w przedm. zmien skrzyżowanie nóg.
2. W podporze wyw. poniż (nogi skrzyżne) — w odm. zmien skrzyżowanie nóg.
3. W podporze na przedbarkach (nogi skrzyżne) — w przedm. zmien skrzyżowanie nóg.
4. W podporze na przedbarkach (nogi skrzyżne) — w odm. zmien skrzyżowanie nóg.
5. W podporze na przedbarkach w. w bok (w l., pr.).
6. W podporze wyw. poniż — w przedm. wykrok i złącz nogi.
7. W podp. wyw. poniż — w odm. zakrok i złącz nogi.
8. W podp. na ramionach przodem wywijanie okrężne.

*II. Stopień.*

## 1.

1. W podp. wyw. poniż w przedm., rozkrok i złącz nogi.
2. " " " w odm. " " "
3. " na przedbarkach wyw. poniż w przedm. wykrok i złącz nogi.
4. W podp. na przedbarkach wyw. poniż w odm. — zakrok i złącz nogi.
5. W podp. wyw. poniż w przedm. skurcz i rzut równonóż.
6. " " " w odm. " " "
7. W podporze na przedbarkach wywijanie w przedm. rozkrok i złącz nogi.
8. W podporze na przedbarkach wywijanie w odm. rozkrok i złącz nogi.

## 2.

1. W podporze wyw. (nogi w wykroku) w przedm. — zmien wykrok.
2. W podporze wyw. (nogi w wykroku) w odm. — zmien wykrok.

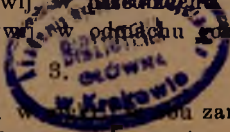
3. W podporze na przedbarkach wywij. w przedmachu skurcz i rzut równonóż.
4. W podporze na przedbarkach wywij. w odmachu i skurcz i rzut równonóż.
5. W podporze na barkach wywijanie poniż.
6. W podporze na barkach wywijanie wbok (w l. w pr.)
7. W podporze na przedbarkach wywijanie (nogi w wykr.) w przedmachu zmień wykrok.
8. W podporze na przedbarkach wywijanie (nogi w wykr.) w odmachu zmień wykrok.

### III. Stopień.

#### 1.

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

#### 2.

1. W podp. wywij. łukiem (wyw. wymuszone) poniż.
  2. " wywij. w obu zamach rozkrok i złącz.
  3. " na przedbarkach wywij. w obu zamach skrzyżuj i złącz nogi.
  4. W podp. na przedbarkach wywijanie łukiem.
  5. " na ramionach, wywijanie łukiem.
  6. " ugiętym wywij. w bok (w lewo, w prawo).
  7. " ugiętym wywij. w przodem rozkrok i złącz.
  8. " ugiętym wywij. w odmachu rozkrok i złącz.
- 
1. W podp. wywij. (nogi w wykr.) w obu zam. zmień wykr.
  2. " wywij. w obu zam. skurcz i rzut równonóż.

3. W podp. na przedbark. wywij. (nogi w wykrok) w obu zamach zmień wykrok.
4. W podp. na przedbark. wywij. w obu zamach skurcz i rzut 2 nóż.
5. W podp. ugiętym wywijanie okrężne w lewo.
6.     "     ugiętym wywijanie okrężne w prawo.
7.     "     na ramionach tyłem wywij. poniż.
8.     "     na barkach wywijanie okrężne.

## 4.

1. W podp. wywijanie w przedmachu skrzyżuj — skrzyżuj i złącz nogi.
2. W podporze wywijanie w odmachu skrzyżuj — skrzyżuj i złącz nogi.
3. W podporze na przedbarkach wywijanie powyż.
4. W podp. na przedbark. wywij. w obu zam. rozkrok i złącz.
5. W podporze ugiętym wywijanie z wytrzym. wykroku.
6.     "     ugiętym wywijanie z wytrzym. rozkroku.
7. W podp. na ramionach tyłem wywij. okrężne w lewo.
8. W podp. na ramionach tyłem wywij. okrężne w prawo.

## 5.

1. W podp. wywij. w przedm. rozkrok skrzyżuj i złącz nogi.
2.     "     "     w odmachu     "     "     "     "
3.     "     na przedbarkach wywijanie okrężne w lewo.
4.     "     "     "     "     w prawo.
5.     "     ugiętym wywij. w przedm. skurcz i rzut 2 nóż.
6.     "     ugiętym wywij. w odm. skurcz i rzut 2 nóż.
7.     "     na ramionach rozpiętym w lewo wywijanie.
8.     "     "     "     w prawo wywijanie.

## 6:

1. W podporze wywij. w odmachu podnieś 1 rękę.
2.     "     "     w przedmachu podnieś 1 rękę.
3.     "     "     w przedm. skrzyżuj, rozkrok i złącz.
4.     "     "     w odmachu skrzyżuj, rozkrok i złącz.
5.     "     pobok tyłem na ramionach, wywijanie.

6. W podporze ugiętym, wywijanie powyż.
7.       "       pobok tyłem na ram. wywij. okręż. w lewo.
8.       "       "       "       "       "       "       "       w pr.

#### *IV. Stopień.*

##### 1.

1. W podporze wywijanie powyż.
2.       "       "       w odmachu klaśnij 1 rącz pierś.
3.       "       "       w przedm.       "       "       "
4.       "       "       łukiem powyż.
5.       "       na przedbarkach wywij. przerzutne (do stania na przedbarkach).
6. W podporze na ramionach tyłem wywijanie przerzutne (do stania na ramionach).
7. W podp. ugięt. wywij. lotne w odmachu klaśnij w dłonie.
8.       "       "       "       "       w przedm.       "       "

##### 2.

1. W podporze ugiętym wywij. pzerzutne (do stania na rękach ugiętych).
2. W podporze wywij. przerzutne (do stania na rękach).
3. W podp. pobok tyłem ugiętym podchwyttem wywijanie.
4.       "       wywijanie łukiem przerzutne.
5.       "       pobok tyłem ugiętym podchw. wywij. okrężne.
6.       "       wywijanie w obu zamachach podnieś 1 rękę.
7.       "       "       "       zam. klasnij 1 rącz o pierś.
8.       "       ugiętym wywij. lotne w obu zam. klasnij w dłoń.

### Obroty w podporze w środku poręczy.

#### *I. Stopień.*

##### 1.

1. Skok do podporu odskok wstecz z  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo (w pr.) kilkakrotnie.

2. Skok do podp. odskok wstecz z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo (pr.) kilkakrotnie.
3. Podpór leżąc przodem —  $\frac{1}{4}$  obr. w pr. do podp. pobok.
4. " " " —  $\frac{1}{4}$  " w l. " " "
5. Z postawy pobok w prawo — skokiem do podporu — zeskok (kilkakrotnie).
6. Z postawy pobok w lewo — skokiem do podporu — zeskok (kilkakrotnie).
7. Podpór leżąc tyłem —  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo do podp. pobok.
8. " " " —  $\frac{1}{4}$  " w lewo " " "
9. Skok do podporu —  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo do podp. pobok — zeskok (kilkakrotnie).
10. Skok do podporu —  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo do podporu pobok — zeskok (kilkakrotnie).

## 2.

1. Skok do podporu pobok— odskok wstecz z  $\frac{1}{4}$  obr. w l. (w pr.) (kilkakrotnie).
2. Skok do podporu pobok— odskok wstecz z  $\frac{1}{2}$  obr. w l. w pr. (kilkakrotnie).
3. Z postawy — skokiem  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo do podporu pobok zeskok (kilkakrotnie).
4. Z postawy — skokiem  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo do podp. pobok zeskok (kilkakrotnie).
5. Podpór leżąc przodem —  $\frac{1}{4}$  obr. w pr. do podporu pobok leżąc — odskok wstecz.
6. Podpór leżąc przodem —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo do podporu pobok leżąc — odskok wstecz.
7. Skok do podporu pobok —  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo do podporu zeskok (kilkakrotnie).
8. Skok do podporu pobok —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo do podp. zeskok (kilkakrotnie).
9. Podpór — podpór pobok w prawo i na odwrót (kilkakrotnie).
10. Podpór — podpór pobok w lewo i na odwrót (kilkakrotnie).



## II. Stopień.

1.

1. Z postawy — skokiem  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo do podporu zeskok — (kilkakrotnie).
2. Z postawy — skokiem  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo do podporu zeskok (kilkakrotnie).
3. Z postawy pobok —  $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo do podporu pobok — zeskok (kilkakrotnie).
4. Z postawy pobok —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo do podporu pobok — zeskok (kilkakrotnie).
5. Skok do podporu —  $\frac{1}{2}$  okrotu w prawo naprzemianrącz — zeskok (kilkakrotnie).
6. Skok do podporu —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo naprzemianrącz — zeskok (kilkakrotnie).
7. Skok do podporu pobok —  $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo naprzemianrącz — zeskok (kilkakrotnie).
8. Skok do podporu pobok —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo naprzemianrącz — zeskok (kilkakrotnie).
9. Skok do podporu  $\frac{4}{4}$  obr. w prawo naprzemianrącz — zeskok (kilkakrotnie).
10. Skok do podporu  $\frac{4}{4}$  obrotu w lewo naprzemianrącz — zeskok (kilkakrotnie).

## III. Stopień.

1.

1. Podpór ugięty —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo do podporu pobok tyłem ugiętego i na odwrót.
2. Podpór ugięty —  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo do podporu pobok ugiętego i na odwrót.
3. Podpór ugięty —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo naprzemianrącz.
4. „ „ —  $\frac{1}{2}$  „ w pr. „
5. „ pobok tyłem ugięty —  $\frac{1}{2}$  obr. w l. „
6. „ „ „ —  $\frac{1}{2}$  „ w pr. „
7. „ leżąc przodem —  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo do podporu leżąc tyłem i na odwrót.

8. Podpór leżąc przodem —  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo do podporu leżąc tyłem i na odwrót.
9. Skok do podp. —  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo równorącz — zeskok (kilkakrotnie).
10. Skok do podp. —  $\frac{1}{2}$  obr. w pr. równorącz — zeskok (kilkakrotnie).

#### IV. Stopień.

1.

1. Podpór ugięty —  $\frac{1}{2}$  obr. w l. (pr.) równorącz.
2.     "     pobok —  $\frac{1}{2}$      "     "     "     "
3.     "     —  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo (pr.) równorącz do podp. na barkach.
4. Podpór na barkach —  $\frac{1}{2}$  obr. w l. (pr.) równorącz.
5.     "     —  $\frac{3}{4}$  obr. w lewo (pr.) równorącz.
6.     "     pobok —  $\frac{3}{4}$  obr. w lewo (pr.) równorącz.

#### E. Woltyże w podporze w środku poręczy.

a) Woltyże odwrotne.

#### II. Stopień.

1.

Z postawy (z podporu):

1. Przedmach 1 nóż, zeskok (kilkakrotnie).
2. Wsiad okrakiem na lewą (prawą) poręcz, zeskok. (kilkakr.).
3. Przedmach 1 nóż rozkroczny, zeskok (kilkakrotnie).
4. Wsiad w środku poręczy na lewą (pr.) poręcz, zesk. (kilk.).
5. Przedmach 1 nóż skrzyżny, zeskok (kilkakrotnie).
6.     "     (2 nóż), zeskok (kilkakrotnie).

2.

Z postawy (z podporu):

1. Wsiad skrzyżny na lewą (prawą) poręcz.
2.     "     zewnątrz     "     "     "     "



5. Wsiad rozkroczny — zeskok (kilkakr.)
6. Wyskok do postawy rozkrok. na poręczach zesk. (kilk.).

### III. Stopień.

#### 1.

Z postawy (z podporu) pośrednim zamachem :

1. Wsiad nożycowy na lewą (pr.) poręcz, zeskok (kilkakr.).
2. Wyskok do post. „ „ „ „ „ „
3. Nożyce (z  $\frac{1}{2}$  obr.) „ „ „
4. „ „ na 2 poręcze w lewo (w prawo).
5. Zawrotka poniżej w lewo (w pr.)
6. „ „ z  $\frac{1}{4}$  obrotem przed doskokiem.

#### 2.

Z postawy (z podp.) pośrednim zamachem :

1. Zawrotka poniżej z  $\frac{1}{2}$  obrotem przed doskokiem.
2. „ do podporu pobok zewnątrz poręczy.
3. „ do zw. na przedbark. pobok zewnątrz poręczy.
4. „ „ na rękach „ „ „
5. Półkole 1 nóż lewą (prawą) nogą.
6. „ 1 nóż skrzyżne lewą (prawą) nogą.

#### 3.

Z postawy (z podporu) pośrednim zamachem :

1. Odmach powyżej.
2. Wsiad okrakiem z odmachu powyżej.
3. „ skrzyżny „ „
4. „ zewnątrz „ „
5. „ rozkroczny „ „
6. „ nożycowy „ „

### IV. Stopień.

#### 1.

Z postawy (z podporu) pośrednim zamachem :

1. Odmach przerzutny (do stania na rękach).
2. Wyskok z odmachu powyżej.

3. Nożyce na 1 poręcz z odmachu powyż.
4. " " 2 " " "
5. Zawrotka powyż.
6. " " z  $\frac{1}{4}$  obrotem.

2.

Z postawy (z podporu) pośrednim zamachem :

1. Półkole 2 nóż w lewo (w prawo).
2. Zawrotka powyż z  $\frac{1}{2}$  obrotem.
3. Koło rozkrokiem.
4. Wsiady z odmachu przerzutnego.
5. Nożyce " "
6. Wyskoki " "

c) Przewroty i przerzuty.

### III. Stopień.

1.

1. Z podporu na ramionach przodem, przewrót wstecz na barkach do siadu rozkrokiem.
2. Z podp. przewrót na barkach wprzód do siadu rozkrokiem.
3. Z podporu na ramionach przodem przewrót na barkach wstecz do podporu leżąc przodem.
4. Z podporu przewrót na barkach wprzód, do podporu na ramionach.
5. Z podporu na ramionach przodem przewrót na barkach wstecz do podporu na ramionach.
6. Z podporu przewrót na barkach wprzód, do podporu.
7. Z podporu na ramionach przodem przewrót na barkach wstecz do podporu.
8. Z podporu przewrót na barkach wprzód do zwiesz.

2.

1. Z siadu rozkrok. przewrót na barkach wprzód do siadu rozkrocznego.
2. Z podporu na ramionach tyłem przewrót na bark. wprzód do siadu rozkr.

3. Z siadu rozkrokiem przewrot na barkach wprzód — do podporu na ramionach.
4. Z podp. na ram. tyłem — przewrot na bark. wprzód — do podporu na ramionach.
5. Z podp. na barkach — przewrot na barkach wstecz — do podporu na barkach.
6. Z podp. na barkach — przewrot na barkach wprzód — do podpóru na barkach.
7. Z podp. na ramionach — przewrot na barkach wstecz do zwieszenia tyłem.

#### *IV. Stopień.*

##### 1.

1. Z podp. na ram. przodem, przerzut na bark. wstecz do siadu.
2. Z podporu na ramionach przodem przerzut na barkach wstecz do podporu leżąc.
3. Z podporu na ramionach tyłem przerzut na barkach wprzód do podporu na ramionach.
4. Z podporu na ramionach tyłem, przerzut na barkach wprzód do podporu.
5. Z podporu na ramionach przodem przerzut na barkach wstecz do podporu.
6. Z podporu na ramionach przodem przewrot na barkach wstecz, do zeskoku zewnątrz poręczy.
7. Z podporu przewrot na barkach wprzód do zeskoku zewnątrz poręczy.

#### *V. Stopień.*

##### 1.

1. Z odmachu przerzutnego — przewrot na barkach wstecz.
  2.       "               "       — przerzut   "       "       "
  3.       "               "       — przewrot   "       "       wprzód.
  4.       "               "       — przerzut pobok zewn. poręczy
  5.       "               "       —       "       bokiem w l. (pr.).
-

## Wytrzymania w podporze w środku poręczy.

### II. Stopień.

1.

Wytrzymaj 10 sekund.

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

### III. Stopień.

1.

Wytrzymaj 10 sekund.

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

2.

Wytrzymaj 10 sekund.

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

3.

Wytrzymaj 10 sekund.

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

3. Z podporu, zamachem stanie na rękach ugięte.
4.       "       waga poprzek z oparciem o oba łokcie.
5. W podporze na barkach — poziomka 2 nóż.
6. Z podporu, ciągiem stanie na rękach ugięte.

#### *IV. Stopień.*

1.

Wytrzymaj 10 sekund.

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

2.

1. Waga nawlecza w lewo (w prawo).
2. Ze siadu okrakiem stanie na barku, 2 rącz za l. (pr.) poręcz.
3. Z podporu, zamachem stanie na rękach.
4. W podp. na przedbarkach zamachem stanie na przedbark.
5. Z podporu ugiętego, zamachem stanie na rękach.
6. W podporze na ramionach przodem poziomka 2 nóż — zamachem stanie na ramionach tyłem.

#### *V. Stopień.*

1.

Wytrzymaj 10 sekund.

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



## Ćwiczenia w podporze na końcu poręczy.

Woltyże okroczone.

### II. Stopień.

1.

Z postawy przodem do poręczy:

1. Skok do podporu wraz z przedmachem lewo (pr.) nóż z środka poręczy.
2. Skok do podporu wraz z wsiadem okrakiem l., prawonóż z środka poręczy.
3. Skok do podporu z przedmachem lewo (prawo) nóż z zewnątrz poręczy.
4. Skok do podporu wraz z wsiadem okrakiem lewo (pr.) nóż z zewnątrz poręczy.
5. Skok do podp. — tyłem do poręczy z obrotem w l. (pr.).
6. To samo poczem przedm. l. (pr.) nóż, z środka poręczy.
7. " " wsiad okrak. " " " "
8. Skok do podporu z przedmachem l. (pr.) nóż skrzyżnym ze środka poręczy.
9. Skok do podporu z wsiadem lewo (pr.) nóż skrzyżnym ze środka poręczy.

Każde ćwiczenie po trzy razy.

### III. Stopień.

1.

Z postawy przodem do poręczy:

1. Półkole lewo (pr.) nóż z środka poręczy — do zeskoku.
2. " " " " " " — do podporu.
3. " " " " z zewn. " — " "
4. " " " " skrzyż. z środka " — do zeskoku.
5. " " " " " " " — do podporu.
6. Skok do podporu tyłem do poręczy półkole lewo (pr.) nóż z środka poręczy — do zeskoku.
7. To samo półkole lewo (prawo) nóż z środka poręczy — do podporu.

8. To samo półkole lewo (pr.) nóż z zewnątrz poręczy.  
Każde ćwiczenie po trzy razy.

## 2.

W podporze przodem do poręczy:

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

W podporze tyłem do poręczy:

6. Półkole lewo (pr.) nóż z środka poręczy do podporu.
  7. " " " " z zewnątrz " " " "
- Każde ćwiczenie po trzy razy.

W oltyże odwrotne.

## II. Stopień.

## 1.

Z postawy (z podporu) przodem do poręczy:

1. Przedmach lewo (prawo) nóż — zeskok.
2. " 2 nóż w lewo (pr.) — " "
3. Z przedmachu 1 nóż — wsiad skrzyżny.
4. " 2 " — " zewnątrz poręczy.
5. " 2 " — " okraciem.

Każde ćwiczenie po trzy razy.

## III. Stopień.

## 1.

Z postawy (z podporu) przodem do poręczy.

1. Półkole jednonóż — do zeskoku.
2. " " — do podporu.
3. " obunóż — do zeskoku.
4. " " — do podporu.

5. Koło jednonóż — do zeskoku.
  6. „ „ — do podporu.
  7. „ obunóż — do zeskoku.
  8. „ „ — do podporu.
- Każde ćwiczenie po dwa razy.

## Przewroty — przerzuty.

### III. Stopień.

#### 1.

Z podporu (z postawy) tyłem do poręczy:

1. Z postawy skokiem przewrot ugięty — do zeskoku.
2. Z podporu przewrot ugięty.
3. Z siadu rozkrokiem przewrot ugięty.
4. Z „ okrakiem na lewej (pr.) poręczy przewrot ugięty.
5. Z naskoku zamachem przerzut ugięty.
6. Ze siadu zewnątrz na lewej (pr.) poręczy przewrot ugięty.

### IV. Stopień.

#### 1.

1. Z postawy skokiem przewrot prosty.
2. Z podporu ciągiem (wagą) przerzut ugięty.
3. „ na ramionach zamachem przerzut ugięty.
4. „ przewrot prosty.
5. Ze siadu rozkrokiem przewrot prosty.
6. Z wysoku rozkrokiem na poręczu przewrot prosty.
7. Z podporu na przedbarkach zamachem przerzut ugięty.

#### 2.

1. Z podporu leżąc przerzut ugięty.
2. Ze siadu okrakiem przerzut ugięty.
3. Z odmachu przerzutnego zawrotka w l. (w pr.) do zeskoku.
4. Z podporu zamachem przerzut prosty.
5. „ ugiętego zamachem przerzut prosty.
6. „ na przedbark. zamachem przerzut prosty.
7. „ leżąc przodem przewrot prosty.

### V. Stopień.

1. Z podporu ugiętego ciągiem przewrot prosty.
2. To samo i zawrotka w lewo (prawo) do zeskoku.
3. Z podporu leżąc przodem przerzut prosty.
4. „ na ramionach przodem zamach przerzut prosty.
5. Przewrot wstecz (z podp. przodem do poręczy).
6. Z podporu ciągiem przerzut prosty.
7. Z odm. przerzut — stanie 2 rącz na l. (pr.) por. i przerzut.

### Ćwiczenia w podporze z boku z poręczy

(zwyczajnie z krótkiego rozpędu z użyciem mostka).

Woltyże zawrotne.

### III. Stopień.

1.

1. Skok do podporu poprzek w lewo (prawo).
2. Przedmach poniż w lewo (prawo) — zeskok na mostek.  
Z przedmachu poniż:
3. Wsiad zewnątrz w lewo (pr.) na tylną poręcz
4. „ okraciem „ „ „ „
5. „ rozkroczny „ „
6. Nożyce w lewo (pr.) na tylnej poręczy.

2.

1. Zawrotka poniż do środka poręczy — do zesk.
2. „ „ „ „ „ — do podp. leżąc przod.
3. „ „ „ „ „ — odwrotka z poręczy.
4. „ „ „ „ „ — przedm. zawrot. z por.

Z przedmachu poniż:

5. Nożyce w lewo (pr.) na obie poręcze.
6. Wsiad okraciem w lewo (pr.) na przednią poręcz.
7. „ zewnątrz „ „ „ „ „
8. Wyskok w lewo (pr.) do post. rozkrokiem na obie poręcze.

## 3.

1. Zawrotka poniż w l. (pr.) do środka por. — spad do zw.
2.     "         "         "         "         "         "         " — spad do pod-  
poru na ramionach — wychwyty.

Z przedmachu poniż :

3. Nożyce w lewo (prawo) na przedniej poręczy.
4. Półkole jednonóż ponad przednią poręcz.
5. Zawrotka ponad obie poręcze w l. (pr.)
6.     "         "         "         "         z obrotem.
7.     "         "         "         "         do podporu pobok.

*IV. Stopień.*

## 1.

Z przedmachu powyż :

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

Woltyże odboczne.

*II. Stopień.*

## 1.

1. Skok do podporu na tylną poręcz : nachwyty.  
Podporem na tylnej poręczy :
2. Przedmach w lewo (prawo).
3. Wsiad okrakiem na tylną poręcz.
4.     "     spojony     "     "     "
5.     "     okrakiem różnoimiennie na tylną poręcz.
6. Odboczka do środka poręczy — do zeskoku.

## 2.

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

*III. Stopień.*

## 1.

Podporem na tylnej poręczy.

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

## 2.

Podporem na tylnej poręczy:

1. Odboczka ponad obie poręcze.
2. " " " " z obrotem.
3. " " " " do zwiesz. na przedbarkach.

Podporem na przedniej poręczy:

4. Wsiad okrakiem na przednią poręcz.
5. " spojony " " "
6. Odboczka do środka poręczy — odboczka z poręczy.

## 3.

Podporem na przedniej poręczy.

1. Nożyce na tylnej poręczy.
2. Odboczka ponad obie poręcze.
3. " " " " z obrotem.

Z podporu leżąc pobok:

4. Wsiad okrakiem na przednią poręcz.
5. Nożyce na tylnej poręczy.
6. Odboczka ponad obie poręcze.

Woltyże odwrotne.

### II. Stopień.

1.

1. Skok do podporu poprzek w lewo (pr.).
2. Przedmach w lewo (pr.) — zeskok na mostek.
3. Wsiad zewnątrz na tylnej poręczy.
4. „ okrakiem „ „ „
5. „ rozkroczny.
6. Odwrotka do środka poręczy do zeskoku.

### III. Stopień.

1.

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

2.

1. Nożyce na przedniej poręczy.
2. Półkole jednonóż ponad przednią poręcz.
3. „ obunóż „ „ „
4. Odwrotka ponad obie poręcze.

Z podporu leżąc pobok:

5. Koło jednonóż ponad tylną poręcz.
6. Odwrotka do środka poręczy.
7. „ „ ponad obie poręcze.

## Woltyże kuczne.

## II. Stopień.

Podporem na tylnej poręczy:

1. Przedmach.
2. Wyskok obunóż na tylną poręcz — zeskok naprzód.
3. " jednonóż " " — " "

Z podporu leżąc pobok:

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

Podporem na przedniej poręczy:

8. Wyskok obunóż na tylną poręcz.
9. " jednonóż " "

## III. Stopień.

Podporem na tylnej poręczy:

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

Podporem na przedniej poręczy:

6. Kuczka do środka poręczy — do zeskoku.
7. " " " " — do podporu pobok.
8. " " " " — do zwiesz. pobok.

## IV. Stopień.

Podporem na tylnej poręczy:

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



Podporem na przedniej poręczy :

3. Wyskok obunóż na przednią poręcz.
4.     "     jednonóż             "             "
5. Kuczka ponad obie poręcze.
6. Wsiad okrakiem na przednią poręcz.
7.     "     spojony     "     "     "

Z podporu leżąc pobok :

8. Kuczka ponad obie poręcze.

### Woltyże rozkroczne.

#### III. Stopień.

1.

Podporem na tylnej poręczy :

1. Przedmach — zeskok na mostek.
2. Wyskok na tylną poręcz.

Z podporu leżąc pobok :

3. Wyskok na tylną poręcz.
4. Rozkrocзка do środka poręczy — do zeskoku.
5.     "     "     "     "     — do podporu pobok.

Podporem na na przedniej poręczy :

6. Przedmach — odskok na mostek.
7. Wyskok na tylną poręcz.
8. Rozkrocзка do środka poręczy — do zeskoku.

#### IV. Stopień.

1.

Podporem na tylnej poręczy :

1. Rozkrocзка do środka poręczy — do zeskoku.
2.     "     "     "     "     — do podporu pobok.
3.     "     "     "     "     — do zwieszenia pobok.
4. Wyskok na przednią poręcz.
5. Rozkrocзка ponad obie poręcze.

Z podporu leżąc pobok :

6. Rozkroczka do środka poręczy do zwieszenia pobok.
7. Wyskok na przednią poręcz.
8. Rozkroczka ponad obie poręcze.

2.

Podporem poprzek (chwyt za oba końce poręczy) :

1. Wsiad rozkrokiem na obie poręcze — zesiad wprzód.
2. Rozkroczka poprzek.
3. Z odmachu przerzutnego rozkroczka poprzek.

Podporem na przedniej poręczy :

4. Rozkroczka do środka poręczy do podporu pobok.
5. " " " " do zwieszenia pobok.
6. Wyskok na przednią poręcz.
7. Rozkroczka ponad obie poręcze.

Przewroty — przerzuty.

*IV. Stopień.*

1.

Z podporu leżąc pobok :

1. Przewrot ugięty : nachwytem.
2. " " podchwytem.
3. Przerzut " nachwytem (odbij się udami).
4. " " podchwytem " " "

Podporem na przedniej poręczy :

5. Przewrot ugięty.
6. Przerzut ugięty.

Podporem poprzek chwyt za końce poręczy :

7. Przewrot ugięty.
8. Przerzut "

*V. Stopień.*

1.

Z podporu leżąc pobok :

1. Przerzut prosty nachwytem (odbij się udami).
2. " " podchwytem " " "

Podporem na przedniej poręczy :

3. Przewrot prosty.

7. Przerzut „

Podporem poprzek (chwyt za końce poręczy) :

5. Przewrot prosty.

6. Z odmachu przerzutnego zawrotka.

Podporem na tylnej poręczy :

7. Przewrot prosty.

8. Przerzut „

## Ćwiczenia w zwieszeniu w środku poręczy.

Zwieszania i zmiany.

### I. Stopień.

#### 1.

Z postawy wśródku poręczy :

1. Poskokiem zw. post. przodem — wróc (kilka razy).

2. „ „ „ łukiem — „ „ „

3. „ „ „ bokiem w pr. (l.)—wróc (kilka razy).

4. Skłonem wprzód, zwiesz. post. łukiem — wróc (kilka razy).

5. Skłonem wstecz, zw. post. przodem — „ „ „

Zwieszenie postawne :

6. Przodem proste — zwiesz. post. ugięte (kilka razy).

7. Łukiem „ — „ „ „ „ „

8. Bokiem „ — „ „ „ „ „

9. Przodem — zwiesz. post. jednorącz (kilka razy).

10. Bokiem — „ „ „ „ „

#### 2.

Zwieszenie postawne :

1. Przodem 2 rącz na l. poręczy — zwiesz. post. poskokiem równorącz na p. poręcz i na odwrót.

2. Łukiem — zwiesz. post. 1 rącz (kilka razy).
3. Łukiem na 1 poręczy — zwiesz. post. naprzemianrącz na drugą poręcz i na odwrot.
4. Tyłem: poskokiem nóg wstecz
5. Przodem poskokiem zw. post. łukiem i na odwrot.
6. „ skłonem tułowia zw. „ „ „
7. „ 1 rącz: krążenie wolnem ramieniem.
8. Łukiem „ „ „ „
9. Przodem: poskokiem zwiesz. post. bokiem i na odwrot.
10. Łukiem „ „ „ „ „ „

## *II. Stopień.*

### 1.

Zwieszenie postawne:

1. Przodem — półkółem 2nóż, zw. post. łukiem i na odwrot.
2. Łukiem na 1. poręczy — zw. post. równorącz na p. poręcz.
3. Przodem — klaśnij w dłonie — zwiesz. post. przodem.

Zwieszenie leżąc:

4. Przodem proste — zw. leżąc ugięte (kilkakrotnie).
5. „ na 1. poręczy — zw. leżąc naprzemianrącz na p. por.
6. „ jednorącz — krążenie wolnem ramieniem.
7. Łukiem proste — zw. leżąc łukiem ugięte (kilkakrotnie).
8. „ na 1 poręczy — zw. leżąc naprzemianrącz na 2 por.
9. Tyłem (zapomocą przewrotu).
10. „ — zw. leżąc tyłem 1 rącz i na odwrot (kilkakr.).

### 2.

Zwieszenie leżąc na przedudach:

1. Rozkrokiem w środku poręczy, proste — to samo zwiesz. ugięte (kilkakrotnie).
2. Spojone wśródku por., proste — to samo zw. ugięt. (kilk.).
3. Rozkrokiem zewnątrz poręczy, proste — to samo zwieszenie ugięte (kilkakrotnie).
4. Rozkrokiem zewnątrz poręczy — zwieszenie leżąc przodem i na odwrot.
5. Rozkrokiem wśródku poręczy — zwieszenie leżąc tyłem i na odwrot.

6. Spojone w środku poręczy — zw. leżąc przodem i na odwrot.
7. Rozkrokiem wśródku por. — zw. rozkrokiem zewnątrz por.
8. Spojone wśródku por. — zw. post przodem i na odwrot.
9. " " " — " " **tyłem** " "
10. " " " — " na drugą poręcz.

## 3.

Zwieszenie leżąc na przedudziu (jednem).

1. W środku poręczy, proste — zw. to samo ugięte (kilk.).
2. " " skrzyżnie, proste — zwieszenie to samo ugięte (kilkakrotnie).
3. Wśródku por. skrzyżnie — zw. to samo skrzyżnie na 2. por.
4. " " " 1r., proste — zw. to samo ugięte.

Zwieszenie leżąc:

5. Przodem — zw. leżąc tyłem (przewrotem) i na odwrot.
6. " 2rącz na l. por. proste — zw. to samo ugięte. (kilk.).
7. Łukiem 1 rącz — krążenie wolnem ramieniem.
8. Przodem 1 rącz i 1 nóż -- zw. to samo przeciwnie.
9. Łukiem " " — " " "
10. Przodem — zwieszenie przewrotne.

## 4.

Z postawy wśródku poręczy:

1. Zwieszenie przewrotne (kilkakrotnie).
2. " " rozkrokiem (kilkakrotnie).
3. " przerzutne (krzyże w łuk).
4. Zw. na przedbark. przodem (przedbarki z zewnątrz por.).
5. " " " tyłem (przedbarki w wśródku poręczy).
6. " na rękach ugięte (kilkakrotnie).
7. " tyłem (przewrotem) — (kilkakrotnie).
8. " leżąc przodem — zwiesz. przewrotne i na odwrot.
9. " " tyłem — zwieszenie przewrotne i na odwrot.
10. " przewrotne — zwiesz. przerzutne i na odwrot.

## 5.

1. Zwiesz. leżąc przodem — zwiesz. przerzutne i na odwrot.
2. " " tyłem — " " " " "

3. Zw. leżąc na przedudach — zw. przerzutne i na odwrot.
4. " " " przedudziu — " " " "
5. " ugięte — zwieszenie przewrotne i na odwrot.
6. " " — " tyłem i na odwrot.
7. " leżąc przodem — zwieszenie na rękach ugięte pobok  
wśrodku poręczy i na odwrot.
8. Zwiesz. leżąc tyłem — zwiesz. na rękach ugięte pobok  
zewnątrz poręczy i na odwrot.

### III. Stopień.

#### 1.

Zwieszenie leżąc:

1. Przodem jednorącz proste — zwiesz. to samo ugięte.
2. Łukiem " " — " " "
3. Tyłem proste — zwieszenie to samo ugięte.
4. Łukiem — zwiesz. leżąc tyłem naprzemianrącz wykrętem.

Zwieszenie:

5. Ugięte — zwiesz. na przedudach wolne i na odwrot.
6. " — " " przedudziu " " "
7. " — " pobok na karku w środku poręczy  
(z pomocą rąk) i na odwrot.
8. Z podporu spad do zwieszenia przewrotnego.

Pochody i poskoki.

### II. Stopień.

Pochód:

1. Wstecz w zwieszeniu postawnem przodem.
2. Wprzód " " " łukiem.
3. " " " " bokiem.
4. Wstecz " " " "
5. " " " leżąc przodem.
6. " " " " tyłem.

Poskoki:

7. Wstecz w zwieszeniu postawnem przodem.
8. " " " leżąc przodem.

### III. Stopień.

1. Pochód w zwiesz. leżąc łukiem.
2.     "             "     przewrotnem.
3.     "             "     ugiętem z wykrokami.
4.     "             "     "     z skurczem i rzutem nóg.
5.     "             "     przerzutnem.
6.     "             "     ugiętem (nogi spokojne).
7. Poskoki             "     ugiętem.
8.     "             "     przewrotnem.

### Wywijanie.

#### III. Stopień.

##### 1.

#### Wywijanie:

1. Zasadne w zwiesz. ugiętem.
2. Wbok             "             "
3. Zasadne w zwiesz. na przedbarkach przodem.
4. Okrężne             "     ugiętem.
5. Zasadne             "     na przedbarkach tyłem.
6.     "             "     ugiętem z ruchami nóg.
7. Wbok w zwieszeniu na przedbarkach przodem.
8. Okrężne             "     "             "             "

### Obroty.

#### I. Stopień.

#### Ze zwieszenia:

1. Postawnego przodem,  $\frac{1}{4}$  obr. w l. (pr.) do zw. post. bokiem (2rącz na 1 por.) obracając się do przodu i na odwrót.
2. To samo obracając się do tyłu i na odwrót.
3. Postawnego łukiem,  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo (pr.) do zwiesz. post. bokiem, obracając się do przodu i na odwrót.
4. To samo obracając się do tyłu i na odwrót.

5. Postawnego przodem,  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo (pr.) naprzemianrącz, obracając się do przodu — do zwieszenia postawnego łukiem i na odwrót.
6. To samo obracając się do tyłu i na odwrót.

### *II. Stopień.*

Ze zwieszenia:

1. Postawn. bokiem  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz do zwieszenia postawnego bokiem.
2. Leżąc przodem,  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz (ze zmianą oparcia nóg) do zwieszenia leżąc łukiem i na odwrót.
3. Postawnego przodem,  $\frac{1}{4}$  obrotu do zwiesz. ugiętego pobok w środku poręczy i na odwrót.
4. leżąc przodem to samo.
5. „ łukiem  $\frac{1}{4}$  obr. do zw. ugięty. pobok w środku por.
6. „ tyłem  $\frac{1}{4}$  obr. „ „ „ „ zewnątrz „
7. „ przodem  $\frac{1}{4}$  obr. „ „ „ „ „ „
8. „ łukiem  $\frac{1}{4}$  obr. „ „ „ „ „ „

### *III. Stopień.*

W zwieszeniu ugiętem:

1.  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo (pr.) do przodu, do zwieszenia ugiętego wśrodku poręczy i na odwrót.
2.  $\frac{1}{4}$  obr. w l. (pr.) do tyłu, do zwiesz. ugiętego zewnątrz poręczy i na odwrót.
3.  $\frac{1}{2}$  obrotu na przemianrącz do przodu.
4.  $\frac{1}{2}$  „ „ „ do tyłu.

W zwieszeniu:

5. Przerzutnem,  $\frac{1}{4}$  obrotu.
6. „  $\frac{1}{2}$  obrotu naprzemianrącz.
7. Ugiętem,  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz.

### Wspieranie.

#### *II. Stopień.*

Wspieranie naprzemianrącz ze zwieszenia:

1. Leżąc na przedudach rozkrokiem — do siadu.



2. Leżąc na przedudach spojone — do siadu.
3. „ łukiem — do podporu leżąc przodem.
4. „ na przedudziu lewym (pr.) zamachem — do siadu.
5. „ „ „ skrzyżnie „ — „ „
6. „ łukiem — do podporu leżąc jednorącz ugiętego, zewnątrz poręczy (prawą ręką popod por., na l. por.).
7. „ na przedudziu lew. (pr.) ciągiem do siadu.
8. „ „ „ „ skrzyżnie „ „ „

### III. Stopień.

#### 1.

Wspieranie ze zwieszenia leżąc :

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

#### 2.

Wspieranie ze zwieszenia leżąc :

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

### IV. Stopień.

Wspieranie ze zwieszenia :

1. Leżąc łukiem, równorącz o ramionach prostych.
2. „ przodem, wychwytem równorącz do siadu.
3. Tyłem, chorągiewką i zmianą chwytu rąk — do podp.

Wychwyty:

4. Z postawy — do podporu na ramionach.
5. „ — „ „
6. Ze spadku z podporu, do zwieszenia przewrotnego.

Wymyki — kołowroty.

### III. Stopień

1. Wym. przodem — z post. w środku por. — do siadu rozkr.
2. „ „ — z zwieszenia ugięt. — „ „ „
3. Wymyk przodem (skośny) z post. w środku poręczy — do podp. pobok zewnątrz poręczy.
4. Wymyk tyłem (skośny) z postawy w środku poręczy — do siadu pobok zewnątrz poręczy.
5. Wymyk przodem — z zwieszenia ugiętego — do podporu pobok zewnątrz poręczy.
6. Wym. tyłem — z zw. ugięt. — do siadu pobok zewn. por.
7. Kołowrot na przedudziu, z podp. leżąc przodem — do podp. leżąc przodem.
8. Kołowrot na udach (w siadzie rozkrocznym) z pomocą rąk, wprzód.

Przemyki — kołowroty — wytrzymania.

### IV. Stopień.

1. Przemyk przodem, ponad skrzyżne ramiona.
2. „ tyłem (skośny), ponad lewą (pr.) poręcz.
3. Kołowrot na udach, z pomocą rąk wstecz.
4. Waga tyłem, ze zwiesz. tyłem.
5. „ przodem, ze zw. przodem.
6. Kołowrot na udach, wolny bez rąk) wprzód.

7. Waga bokiem (chorągiewka) — ze zwiesz. tyłem.
8. Kołowrot na udach, wolny wstecz.

### Woltyże — Wytrzymania.

#### III. Stopień.

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

### Ćwiczenia ze zwieszenia na końcu poręczy.

#### Wymyki — wspierania.

#### III. Stopień.

1. Wymyk przodem — do siadu rozkrokiem.
2. Wspieranie rzutem, naprzemianrącz.
3. Wydzwig przodem — do siadu rozkrokiem.
4. Wspieranie ciągiem, naprzemianrącz.
5. Wymyk przodem — do podporu leżąc.
6. Wspieranie ciągiem, ze zwieszenia na przedbarkach --  
do podporu na przedbarkach.
7. Wydzwig przodem — do podporu leżąc.
8. Wspieranie rzutem, równorącz.

#### IV. Stopień.

1. Wymyk przodem — do podporu.
2. Wychwyt, z postawy naskokiem.
3. Wydzwig przodem — do podporu.
4. Skok do podporu — spadek do zwieszenia — wychwyt.
5. Wydzwig przodem — do wagi poprzek w podporze.

6. Wspieranie ciągiem, równorącz.
7. Wymyk przodem — do stania na rękach.
8. Wychwył ze zwieszenia.

## Ćwiczenia ze zwieszenia z boku poręczy.

### Zwieszenia i zmiany.

#### I. Stopień.

##### 1.

Z postawy: zwieszenie postawne:

1. Przodem, nachw., poskok. nóg do przodu — wróc.
2. Łukiem, „ skłonem wprzód — wróc.
3. Przodem, „ ręce podal, poskokiem.
4. Łukiem, „ „ „ „ nóg do tyłu.
5. Przodem, „ ręce skrzyżnie, poskokiem.
6. Łukiem, „ „ „ skłonem wprzód.

W zwiesz. postawnem:

7. Przodem — ramiona uginaj, prostuj.
8. Łukiem — „ „ „
9. Przodem — z nachwytu w podchwyt i na odwrót.
10. Łukiem — „ „ „ „

##### 2.

Ze zwieszenia postawnego:

1. Przodem ręce poblíž — zwieszenie to samo, równorącz, ręce podal i na odwrót.
2. Łukiem ręce poblíž — zwieszenie to samo, równorącz, ręce podal i na odwrót.
3. Przodem — zw. to samo, naprzemianrącz na drugą por.
4. Łukiem — „ „ „ „ „ „
5. Przodem — „ „ „ na przedbarkach.
6. Łukiem — „ „ „ „ „ „
7. Przodem — zw. to samo, równor. na drugą por. i na odwr.
8. Łukiem — „ „ „ „ „ „

9. Przodem — zwiesz. to samo naprzemianrącz, na przedbarkach na drugą poręcz.
10. Łukiem zwiesz. to samo naprzemianrącz, na przedbarkach na drugą poręcz.

## 2.

Z postawy: zwiesz. leżąc:

1. Na przedudach, nachwytem — wróc.
2. „ „ podchwytem — „
3. „ przedudziu lewem (pr.) — „
4. „ przedudach, ręce skrzyżnie — wróc.

W zwiesz. leżąc na przedudach:

5. Podchwytem, ramiona uginaj, prostuj.
6. Nachwytem, „ „ „
7. Z nachwytu: w podchwyty i na odwrót.
8. Ręce pobliż; ręce podał i na odwrót.
9. Naprzemianrącz, na drugą poręcz i na odwrót.
10. Jednorącz, ramię uginaj, prostuj.

## II. Stopień.

## 1.

1. Zwiesz. ugięte, podchwytem.
2. „ na przedbarkach przodem.
3. „ ugięte, nachwytem.
4. „ na przedbarkach tyłem.
5. „ na karku zchwytem rąk.
6. „ pod pachami, rozpięte.
7. Gniazdo 2 rącz, 2 nóż.
8. „ „ 1 nóż.
9. „ na przedbarkach tyłem.
10. Zwiesz na przedudach, stopami o drugą poręcz.

Pochody — poskoki.

### I. i II. Stopień.

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

1. Postawnem przodem: nachwyty.
2. „ „ podchwyty.

3. Postawnem łukiem: nachwyt.
4. Leżąc na przedudach.
5. Ugiętem: podchwyt.
6. W gnieździe.
7. Ugiętem: nachwytem.

### W y w i j a n i e.

#### *I. i II. Stopień.*

Wywijanie w zwieszeniu:

1. Prostem: nachwyt, ręce podal.
2. " podchwyt odwrotny, ręce podal.
3. Tyłem na przedbarkach.
4. Ugiętem: podchwyt.
5. Rozpiętem, pod pachami.
6. Ugiętem: nachwyt.
7. Rozpiętem, pod pachami: wywij. okrężne.
8. Na karku, z chwytem rąk.

### O b r o t y.

#### *II. i III. Stopień.*

Półobrotu w lewo (pr.), w zwieszeniu:

1. Postawnem łukiem: nachwyt, do przodu (do zw. przodem).
2. Postawnem łukiem: podchwyt, do tyłu (do zwieszenia przodem) i na odwrót.
3. Ugiętem: podchwyt.
4. " nachwytem.
5. " " , na drugą poręcz.

### W s p i e r a n i e.

#### *III. i IV. Stopień.*

1. Z postawy pobok: dwuchwyt w l. (pr.) — wspieranie do podporu leżąc przodem.
2. Ze zwiesz ugiętego: nachwyt — wsp. naprzemianrącz.
3. Z gniazda: podchwyt — wspier. naprzemianrącz.

4. Ze zwiesz. przodem na przedbarkach — wspieranie do podporu na przedbarkach.
5. Ze zwiesz. ugiętego: nachwyt — wspier. równorącz.
6. Wychwyt, z odtrąceniem się stopami od przedniej por.
7. Z gniazda: podchwyt — wspieranie równorącz.
8. Wychwyt z naskoku.

### Wymyki — przemyki.

#### *III. i IV. Stopień.*

#### Wymyk:

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

### Wytrzymania.

#### *III. i V. Stopień.*

1. Poziomka nóg, w zwiesz. ugiętem.
  2. Waga w zwiesz. tyłem na przedbarkach.
  3. Poziomka nóg, w zwiesz. przodem na przedbarkach.
  4. Waga w zwieszeniu na przedudach, z oparciem stóp o przednią poręcz.
  5. Waga w zwiesz. przodem.
  6.     "             "     tyłem.
-

## Ćwiczenia złożone (kombinacye) w podporze wśrodku poręczy.

Wywijanie i zmiana podporu.

### II. i III. Stopień.

1.

Wywijanie w podporze:

1. prostym — w odmachu, podpór leżąc przodem.
2. „ — w przedmachu, „ „ tyłem.
3. „ — w odmachu i przedmachu podpór leżąc.
4. „ — w odmachu, podpór leżąc ugięty.
5. „ — w przedmachu, „ „ „
6. ugiętym — w odmachu, „ „ „
7. „ — w przedmachu, „ „ „
8. „ — w odm. i przedm., podp. leżąc ugięty.

2.

Wywijanie w podporze:

1. na przedbark. — w odmachu, podp. leżąc na przedb.
2. „ „ — w przedm., „ „ „
3. ugiętym — w odmachu, podp. leżąc prosty.
4. „ — w przedm., „ „ „
5. na przedb.— w odm. i przedm., podp. leżąc na przedb.
6. ugiętym — w odm. i przedm., podp. leżąc prosty.
7. na ramionach — w odm., podp. leżąc łukiem.
8. na przedbarkach — w odm., podp. leżąc prosty.

### III. i IV. Stopień.

1.

Wywijanie w podporze:

1. poniż — w odmachu podp. ugięty, w przedm. prosty.
2. „ — w przedm. „ „ w odmachu „
3. na przedbarkach — w odmachu podp. prosty, w przedm. podpór na przedbarkach.



4. na przedbark. — w przedmachu podp. prosty, w od-  
machu podpór na przedbarkach.
5. powyż — w odmachu podp. ugięty, w przedm. prosty.
6. „ — w przedm. „ „ w odmachu „

2.

Wywijanie w podporze :

1. powyż — w odm. ugięty, w przedm. prosty ; w przed-  
machu ugięty, w odmachu prosty.
2. powyż — w przedm. kłaśnij i podp. ugięty w odm. prosty.
3. powyż — w odm. kłaśnij i podp. ugięty., w przedm. prosty.
4. na ramionach — w przedmachu wychwyty, w odmachu  
spad na ramiona.
5. na ramionach — w odmachu podpór prosty, w przed-  
machu spad na ramiona.
6. na ramionach — w przedmachu podpór prosty, w od-  
machu spad na ramiona.

Wywijanie i poskoki.

*III. Stopień.*

1.

Wywijanie w prostym podporze poniż :

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

2.

Wywijanie w podporze ugiętym :

Te same ćwiczenia, z powyższej lekcyi.

*IV. Stopień.*

1.

Wywijanie w podporze prostym, powyż :

Te same ćwiczenia z powyższej lekcyi.

## 2.

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

Wywijanie i woltyże.

*II. Stopień.*

Wywijanie w podporze poniż — wsiad:

1. Odwrotny, okrakiem na lewą (pr.) poręcz.
2. Zawrotny, " " " " "
3. Odwrotny, skrzyżny " " " "
4. Zawrotny, " " " " "
5. Odwrotny, rozkrokiem.
6. Zawrotny, " " " " "
7. Odwrotny, spojony zewnątrz lewej (pr.) poręczy.
8. Zawrotny, " " " " "

Każde ćwiczenie po trzy razy.

*III. Stopień.*

## 1.

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

## 2.

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

*IV. i V. Stopień.*

Wywijanie w podporze — półkole:

1. zawrotne, lewonóż (pr.).
2. odwrotne, " " "
3. zawrotne, skrzyżne, lewonóż (pr.).
4. odwrotne, " " " "
5. zawrotne obunóż, ponad lewą (pr.) poręcz.
6. odwrotne " " " " "

## Wytrzymanie i pochody, poskoki.

## III. Stopień.

## 1.

1. Podpór równoważny okrakiem — pochód naprzód.
2. Poziomka jednonóż w podporze —     "             "
3. Podpór równoważny okrakiem —     "             wstecz.
4. Poziomka jednonóż w podporze —     "             "
5. Podpór równoważny rozkrokiem — pochód naprzód.
6.     "             "             "             —     "             wstecz.
7. Poziomka jednonóż w podporze — poskoki naprzód.

## 2.

1. Podpór równoważny okrakiem — poskoki naprzód.
2. Poziomka jednonóż w podporze — poskoki wstecz.
3. Podpór równoważny okrakiem —             "             "
4. Poziomka obunóż w podporze — pochód naprzód.
5. Podpór równoważny rozkrokiem — poskoki naprzód.
6. Poziomka obunóż w podporze — pochód wstecz.
7. Podpór równoważny rozkrokiem — poskoki wstecz.

## IV. Stopień.

1. Poziomka obunóż w podporze — poskoki naprzód.
2. Waga pobok na łokciu — pochód naprzód z przenoszeniem ciała (i punktu oparcia).
3. Waga poprzek — pochód naprzód.
4. Stanie na rękach — pochód naprzód.
5. Poziomka obunóż w podporze — poskoki wstecz.
6. Waga pobok na łokciu — pochód wstecz z przenoszeniem ciała.
7. Waga poprzek — pochód wstecz.

## IV. i V. Stopień.

1. Waga poprzek — poskoki naprzód.
2. Stanie na barku — pochód naprzód z przenoszeniem ciała (i punktu oparcia).
3. Stanie na rękach — pochód wstecz.

4. Waga poprzek — poskoki wstecz.
5. Stanie na barku — pochód wstecz z przenosz. ciała.
6. Stanie na rękach — poskoki naprzód.
7.   "   "   "   —       "   wstecz.

Zmiany podporu i woltyże.

### III. Stopień.

#### 1.

Z podp. na przedbarkach (zamachem) w przedmachu :

1. Podpór prosty — zawrotny wsiad okrakiem.
2.   "       "       —       "       "       skrzyżny.
3.   "       "       —       "       "       rozkrokiem.

Z podporu na przedbark. (zamachem) w odmachu :

4. Poǳpór prosty — odwrotny wsiad okrakiem.
5.   "       "       —       "       "       skrzyżny.
6.   "       "       —       "       "       rozkrokiem.

Z podp. na ramionach wychwyt :

7. Zawrotny wsiad okrakiem.
8.       "       "       rozkrokiem.

#### 2.

Z podp. na przedbark. (zamachem) w przedmachu :

1. Podp. prosty — zawrotny wsiad spojony zewnątrz.
2.   "       "       — zawrotne nożyce na jednej poręczy.
3.   "       "       —       "       "       "       obie poręcze.

Z podp. na przedbark. (zamachem) w odmachu :

4. Podp. prosty — odwrotny wsiad spojony zewnątrz.
5.   "       "       — odwrotne nożyce na jednej poręczy.
6.   "       "       —       "       "       "       obie poręcze.

Z podporu na ramionach wychwyt :

7. Zawrotny wsiad skrzyżny.
8.       "       "       spojony zewnątrz.

## 3.

Z podp. na przedbark (zamachem) w przedmachu :

1. Podpór prosty — zawrotne półkole jednonóż.
2. " " — " " " skrzyżne.
3. " " — zawrotka poniż.

Z podp. na przedbark. (zamachem) w odmachu :

4. Podpór prosty — odwrotne półkole jednonóż.
5. " " — " " " skrzyżne.
6. " " — odwrotka.

Z podporu na ramionach wychwyt :

7. Zawrotne nożyce na jednej poręczy.
8. " " " obie poręcze.

## IV. Stopień.

## 1.

Z podp. na przedbark. (zamachem), w przedmachu :

1. Podpór prosty — zawrotka powyż.
2. " " przewrot na barkach wprzód.

Z podp. na przedbark. (zamachem) w odmachu :

3. Podpór prosty — zawrotka poniż.
4. " " — " powyż.
5. " " — przewrot na barkach wprzód.

Z podp. na ramionach, wychwyt :

6. Zawrotne półkole jednonóż.
7. " " " skrzyżne.
8. Zawrotka poniż.

## 2.

Z podp. na przedbark. (zamachem) w przedmachu :

1. Podpór prosty — zawrotne półkole obunóż.
2. " " — " koło rozkrokiem.

Z podp. na przedbark. (zamachem) w odmachu :

3. Podpór prosty — odwrotne półkole obunóż.
4. " " — " koło rozkrokiem.

Z podp. na ramionach wychwyt :

5. Zawrotka powyż.
6. Zawrotne półkole obunóż.
7. „ koło rozkrokiem.
8. Przewrot na barkach wprzód.

Zmiany podporu i wytrzymanie.

### III. i IV. Stopień.

#### 1.

Z podporu na przedbarkach, rzutem :

1. Podpór prosty — poziomka obunóż.
2. „ „ — stanie na barku.

Z podp. na przedbark. (zamachem), w przedmachu :

3. Podpór prosty — waga pobok na łokciu.
4. „ „ — stanie na barku.

Z podp. na ramionach, wychwyt :

5. Waga pobok na łokciu.
6. Stanie na barku.

#### 2.

Z podp. na przedbark. (zamachem), w przedmachu :

1. Podpór prosty — poziomka obunóż.
2. „ „ — waga poprzek.
3. „ „ — stanie na rękach.

Z podp. na przedb. (zamachem) w odmachu :

4. Podpór prosty — poziomka obunóż.
5. „ „ — stanie na barku.
6. „ „ — waga poprzek.

### IV. i V. Stopień.

Z podporu na przedbarkach rzutem :

1. Podpór prosty — waga poprzek.
2. „ „ — stanie na rękach.

Z podp. na przedbark. (zamachem) w odmachu :

3. Podpór prosty — stanie na rękach.

Z podp. na ramionach, wychwyt:

4. Poziomka obunóż.
5. Waga poprzek.
6. Stanie na rękach.

Woltyże i obroty.

## II. Stopień.

### 1.

Zawrotny wsiad:

1. okrakiem z  $\frac{1}{4}$  obr. czołem do środka poręczy — zesiad okroczny wstecz.
2. okrakiem z  $\frac{1}{4}$  obrotem, czołem na zewnątrz poręczy — zesiad okroczny wprzód.
3. skrzyżny z  $\frac{1}{4}$  obrotem, czołem do środka poręczy — zesiad okroczny wstecz.
4. skrzyżny z  $\frac{1}{2}$  obr. (zmiana frontu) — zesiad zawrotny.

Odwrotny wsiad:

5. okrakiem z  $\frac{1}{4}$  obrotem, czołem na zewnątrz poręczy — zesiad okroczny wprzód.
6. okrakiem z  $\frac{1}{4}$  obrotem, czołem do środka poręczy — zesiad okroczny wstecz
7. skrzyżny z  $\frac{1}{4}$  obrotem, czołem na zewnątrz poręczy — zesiad okroczny wprzód.
8. skrzyżny z  $\frac{1}{2}$  obr. (zmiana frontu) — zesiad odwrotny.

### 2.

Zawrotny wsiad:

1. spojony zewnątrz z  $\frac{1}{4}$  obrotem, czołem na zewnątrz poręczy — zesiad wprzód.
2. skrzyżny z  $\frac{3}{4}$  obrotem, czołem na zewnątrz poręczy — zesiad okroczny wprzód.
3. rozkroczny z  $\frac{1}{4}$  obrotem, czołem na zewnątrz por. — zesiad okroczny wprzód.
4. nożycowy z  $\frac{1}{4}$  obrotem, czołem na zewnątrz poręczy — zesiad okroczny wprzód.

Odwrotny wsiad :

5. spojony zewn. z  $\frac{1}{4}$  obr., czołem na zewn. — zes. wprzód.
6. skrzyżny z  $\frac{3}{4}$  obrotem, czołem do środka — zesiad okroczny wstecz.
7. rozkroczny z  $\frac{1}{4}$  obrotem, czołem na zewnątrz — zesiad okroczny wprzód.
8. nożycowy z  $\frac{1}{4}$  obr., czołem do środka — zes. okr. wstecz.

### III. Stopień.

1.

Zawrotne półkole :

1. jednonóż, z  $\frac{1}{4}$  obr. do podporu pobok.
2. „ z  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz.
3. „ z „ „ równorącz.

Odwrotne półkole :

4. jednonóż, z  $\frac{1}{4}$  obr. do podporu pobok.
5. „ z  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz.
6. „ z „ „ równorącz.
7. Zawrotka poniż w lewo (pr.) z  $\frac{1}{4}$  obr. czołem do poręczy
8. Odwrotka w lewo (pr.) z  $\frac{1}{4}$  obr. tyłem do poręczy.

2.

Zawrotne półkole skrzyżne :

1. jednonóż, z  $\frac{1}{4}$  obr. do podporu pobok.
2. „ z  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz.
3. „ z „ „ równorącz.

Odwrotne półkole skrzyżne :

4. jednonóż, z  $\frac{1}{4}$  obr. do podp. pobok.
5. „ z  $\frac{1}{2}$  „ naprzemianrącz.
6. „ z „ „ równorącz.
7. Zawrotka poniż w l. (pr.) z  $\frac{1}{4}$  obr. tyłem do poręczy.
8. Odwrotka w l. (pr.) z  $\frac{1}{4}$  obr. czołem do poręczy.

3.

Przewrot na barkach wprzód :

1. —  $\frac{1}{4}$  obrotu do podporu pobok.
2. —  $\frac{1}{2}$  „ naprzemianrącz.



Przewrot na barkach wstecz :

3. —  $\frac{1}{4}$  obrotu do podporu pobok.
4. —  $\frac{1}{2}$  " naprzemianrącz.

Zawrotka :

5. powyż, z  $\frac{1}{4}$  obr. czołem do poręczy.
6. " z  $\frac{1}{4}$  obr. tyłem " "

Odwrotka :

7. — z  $\frac{1}{2}$  obr. od poręczy.
8. — z  $\frac{1}{2}$  obr do poręczy.

#### IV. Stopień.

1.

Zawrotne półkole :

1. obunóż —  $\frac{1}{4}$  obrotu do podporu pobok.
2. " —  $\frac{1}{2}$  " naprzemianrącz.

Odwrotne półkole :

3. obunóż —  $\frac{1}{4}$  obrotu do podporu pobok.
4. " —  $\frac{1}{2}$  " naprzemianrącz.

Przewrot na barkach :

5. wprzód —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz.
6. wstecz —  $\frac{1}{2}$  obrotu "

Zawrotka powyż :

7. — z  $\frac{1}{2}$  obrotem od poręczy.
8. — z  $\frac{1}{2}$  " do poręczy.

2.

Zawrotne :

1. półkole obunóż —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz.
2. koło rozkrokiem —  $\frac{1}{2}$  obrotu naprzemianrącz.
3. " " —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz.

Odwrotne :

4. półkole obunóż —  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz.
5. koło rozkrokiem —  $\frac{1}{2}$  obrotu naprzemianrącz.
6. " " —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz.
7. Zawrotka z  $\frac{3}{4}$  obrotem.
8. Odwrotka z  $\frac{3}{4}$  obrotem.

## Woltyże i woltyże.

a) Odwrotne i odwrotne.

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

### II. Stopień.

1.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:

1. — wsiad okrakiem na prawą poręcz i na odwrot.
2.     "     skrzyżny     "     "     "     "
3. To samo w drugą stronę.
4. — wsiad skrzyżny na lewą poręcz i na odwrot.
5. To samo w drugą stronę.
6. — wsiad zewnątrz na prawą poręcz i na odwrot.
7. To samo w drugą stronę.
8. — wsiad nożycowy na prawą poręcz i na odwrot.
9. To samo w drugą stronę.
10. — wsiad nożycowy na lewą poręcz i na odwrot.
11. To samo na drugą stronę.

Każde ćwiczenie 3 razy.

2.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz:

1. — wsiad skrzyżny na prawą poręcz i na odwrot.
2.     "     rozkroczny i na odwrot
3. To samo w drugą stronę.
4. — wsiad zewnątrz na prawą poręcz i na odwrot.
5. To samo w drugą stronę.
6. — wsiad zewnątrz na lewą poręcz i na odwrot.
7. To samo w drugą stronę.
8. — wsiad nożycowy na prawą poręcz i na odwrot.
9. To samo w drugą stronę.
10. — wsiad nożycowy na lewą poręcz i na odwrot.
11. To samo w drugą stronę.

Każde ćwiczenie 3 razy.

## 3.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz :

1. — wsiad zewnątrz na prawą poręcz i na odwrot.
2.       "     nożycowy   "     "     "     "     "
3. To samo w drugą stronę.

Wsiad nożycowy na lewą poręcz :

4. -- wsiad rozkroczny i na odwrot.
5. To samo w drugą stronę.
6. — wsiad nożycowy na prawą poręcz i na odwrot.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz :

7. — nożyce na prawą poręcz.
8. To samo w drugą stronę.
9. — nożyce na lewą poręcz.
10. To samo w drugą stronę.

Każde ćwiczenie 3 razy.

### III. Stopień

## 1.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz :

1. — nożyce na obie poręcze.
2. To samo w drugą stronę.
3. — półkole prawonóż i na odwrot.
4. To samo w drugą stronę.
5. — odwrotka w lewo.
6. To samo przeciwnie.
7. — odwrotka w prawo.
8. To samo przeciwnie.

Każde ćwiczenie 3 razy.

## 2.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz :

1. — nożyce na prawą poręcz.
2. To samo w drugą stronę.
3. — nożyce na lewą poręcz.
4. To samo w drugą stronę.
5. — półkole prawonóż i na odwrot.

6. To samo w drugą stronę.
  7. — półkole lewonóż i na odwrot.
  8. To samo w drugą stronę.
- Każde ćwiczenie 3 razy.

## 3.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:

1. — nożyce na lewą poręcz
2. To samo w drugą stronę.
3. — nożyce na prawą poręcz.
4. To samo w drugą stronę.
5. — nożyce na obie poręcze.
6. To samo w drugą stronę.
7. — odwrotka w prawo.
8. To samo w drugą stronę.

## 4.

Wsiad rozkroczny:

1. — nożyce na lewą poręcz.
2.       "       "       prawą "
3.       "       "       obie poręcze.
4. — odwrotka w lewo.
5.       "       "       prawo.

Wsiad nożycowy na lewą poręcz:

6. — nożyce na prawą poręcz.
7. To samo w drugą stronę.
8. — nożyce na obie poręcze.
9. To samo w drugą stronę.

## 5.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:

1. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrot.
2. To samo w drugą stronę.
3. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrot.
4. To samo w drugą stronę.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz:

5. — nożyce na obie poręcze.
6. To samo w drugą stronę.

7. — odwrotka w prawo.
8. To samo w drugą stronę.
9. — odwrotka w lewo.
10. To samo w drugą stronę.

## 6.

Wsiad rozkroczny :

1. — półkole lewonóz i na odwrot.
2. „            „        prawonóz i na odwrot.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz :

3. — półkole prawonóz i na odwrot.
4. To samo w drugą stronę.
5. — półkole lewonóz i na odwrot.
6. To samo w drugą stronę.

Wsiad nożycowy na lewą poręcz :

7. — odwrotka w prawo.
8. To samo w drugą stronę.
9. — odwrotka w lewo.
10. To samo w drugą stronę.

## 7.

Wsiad nożycowy na lewą poręcz.

1. — półkole prawonóz i na odwrot.
2. To samo w drugą stronę.
3. — półkole lewonóz i na odwrot.
4. To samo w drugą stronę.

Półkole lewonóz :

5. — nożyce na lewą poręcz.
6. To samo w drugą stronę.
7. — nożyce na prawą poręcz.
8. To samo w drugą stronę.
9. — półkole prawonóz i na odwrot.

## 8.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz :

1. — półkole skrzyżne lewonóz i na odwrot.
2. To samo w drugą stronę.

3. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrot.

4. To samo w drugą stronę.

Półkole lewonóż:

5. — odwrotka w lewo.

6. To samo w drugą stronę.

7. — odwrotka w prawo.

8. To samo w drugą stronę.

9.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:

1. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrot.

2. To samo w drugą stronę.

3. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrot.

4. To samo w drugą stronę.

Półkole skrzyżne lewonóż.

5. — nożyce na lewą poręcz.

6. To samo w drugą stronę.

7. — nożyce na prawą poręcz.

8. To samo w drugą stronę.

9. — nożyce na obie poręcze.

10. To samo w drugą stronę.

10.

Wsiad rozkroczny:

1. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrot.

2.       "       "       lewonóż       "       "

Półkole lewonóż:

3. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrot.

4. To samo w drugą stronę.

5. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrot.

6. To samo w drugą stronę.

Półkole skrzyżne lewonóż:

7. — odwrotka w lewo.

8.       "       "       prawo.

### III. i IV, Stopień.

#### 1.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:

1. — półkole obunóż w prawo i na odwrot.
2. To samo w drugą stronę.
3. — półkole obunóż w lewo i na odwrot.
4. To samo w drugą stronę.

Półkole lewonóż:

5. — półkole obunóż w prawo i na odwrot.
6. To samo na drugą stronę.
7. — półkole obunóż w lewo i na odwrot.
8. To samo w drugą stronę.

#### 2.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz:

1. — półkole obunóż w prawo i na odwrot.
2. To samo na drugą stronę.
3. — półkole obunóż w lewo i na odwrot.
4. To samo w drugą stronę.

Wsiad nożycowy na lewą poręcz:

5. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrot.
6. To samo w drugą stronę.
7. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrot.
8. To samo w drugą stronę.

#### 3.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:

1. — półkole obunóż w prawo i na odwrot.
2. To samo w drugą stronę.
3. — półkole obunóż w lewo i na odwrot.
4. To samo w drugą stronę.

Półkole skrzyżne lewonóż.

5. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrot.
6.                   obunóż w lewo i na odwrot.
7. To samo w drugą stronę.
8. — półkole obunóż w prawo i na odwrot.
9. To samo w drugą stronę.

## 4.

Wsiad rozkroczny:

1. — półkole obunóż w prawo i na odwrot.
2.       "       "       w lewo       "       "

Półkole obunóż w lewo:

3. — nożyce na lewą poręcz
4. To samo w drugą stronę.
5. — nożyce na prawą poręcz.
6. To samo w drugą stronę.
7. — odwrotka w lewo.
8. To samo na drugą stronę.

*IV. i V. Stopień.*

## 1.

1. Wsiad nożycowy — półkole obunóż.
2. Półkole obunóż — odwrotka.
3.       "       "       w lewo — półkole obunóż w prawo.

Koło rozkrokiem:

4. — wsiad okrakiem i na odwrot.
5.       "       skrzyżny       "       "
6.       "       zewnątrz       "       "

## 2.

Koło rozkrokiem:

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

b) Zawrotne i zawrotne.

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

*II. Stopień.*

## 1.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:

1. — wsiad okrakiem na lewą poręcz i na odwrot.
2.       "       skrzyżny       "       "       "       "       "



3. — wsiad skrzyżny na lewą poręcz i na odwrot.
4. . " zewnątrz " prawą " " "
5. " nożycowy " " " " "
6. " " " lewą " " "

Ćwiczenia: Nr. 2, 3, 4, 5, 6, analogicznie w 2. stronę.

## 2.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz:

1. — wsiad skrzyżny na prawą poręcz i na odwrot.
2. " rozkroczny i na odwrot.
3. " zewnątrz na prawą poręcz i na odwrot.
4. " " " lewą " " "
5. " nożycowy " prawą " " "
6. " " " lewą " " "

Ćwiczenia: Nr. 2, 3, 4, 5, 6, analogicznie w 2. stronę.

## 3.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:

1. — wsiad zewnątrz na prawą poręcz i na odwrot.
2. " nożycowy " " " "

Wsiad nożycowy na lewą poręcz:

3. — wsiad rozkroczny i na odwrot.
4. " nożycowy na prawą poręcz i na odwrot.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:

5. — nożyce na prawą poręcz.
6. " " lewą " "

Ćwiczenia: Nr. 2, 3, 5, 6, analogicznie w 2. stronę.

### III. Stopień.

## 1.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:

1. — nożyce na obie poręcze.
2. — półkole prawonóż i na odwrot.
3. — zawrotka w lewo.
4. — " " prawo.
5. — " z obrotem.

Ćwiczenia Nr. 1, 2, 3, 4, 5, analogicznie w 2. stronę.

## 2.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz :

1. — nożyce na prawą poręcz.
2. —       "       " lewą       "
3. — półkole prawonóż i na odwrot.
4. —       "       lewonóż       "       "

Ćwiczenia Nr. 1, 2, 3, 4, analogicznie w 2. stronę.

## 3.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz :

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

Ćwiczenia 1, 2, 3, 4, 5, analogicznie w 2. stronę.

## 4.

Wsiad rozkroczny :

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

Wsiad nożycowy na lewą poręcz :

5. — nożyce na prawą poręcz.
6. —       "       " obie poręcze.

Ćwiczenia Nr. 5, 6, w 2. stronę.

## 5.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz :

1. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrot.
2. —       "       "       prawonóż i na odwrot.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz :

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

Ćwiczenia 1, 2, 3, 4, 5 też w drugą stronę.

## 6.

Wsiad rozkroczny :

1. — półkole lewonóż i na odwrot

2. — „            prawonóż            „            „

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz :

3. — półkole prawonóż i na odwrot.

4. — „            lewonóż            „            „

Wsiad nożycowy na lewą poręcz :

5. zawrotka w prawo.

6. „            „            lewo.

Ćwiczenia 3, 4, 5, 6, też w drugą stronę.

## 7.

Wsiad nożycowy na lewą poręcz :

1. — półkole prawonóż i na odwrot.

2. — „            lewonóż            „            „

Półkole lewonóż :

3. — nożyce na lewą poręcz.

4. — „            „            prawą            „

5. — półkole prawonóż i na odwrot.

Ćwiczenia 1, 2, 3, 4, też w drugą stronę.

## 8.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz :

1. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrot.

2. — „            „            prawonóż i na odwrot.

Półkole lewonóż :

3. — zawrotka w lewo.

4. — „            „            prawo.

5. — „            „            z obrotem.

Ćwiczenia 1, 2, 3, 4, 5, też w drugą stronę.

## 9.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz :

1. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrot.

2. — „            „            prawonóż            „            „

Półkole skrzyżne lewonóż:

3. — nożyce na lewą poręcz.

4. — " " prawą "

5. — " " obie poręcze.

Ćwiczenia 1, 2, 3, 4, 5 też w drugą stronę.

10.

Wsiad rozkroczny:

1. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrot.

2. — " " lewonóż " "

Półkole lewonóż:

3. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrot.

4. — " " lewonóż " "

Półkole skrzyżne lewonóż:

5. — zawrotka.

Ćwiczenia 3, 4, 5 w drugą stronę.

### III. i IV. Stopień.

1.

Wsiad okrakiem na lewą poręcz:

1. — półkole obunóż w prawo i na odwrot.

2. — " " w lewo " "

Półkole lewonóż:

3. — półkole obunóż w prawo i na odwrot.

4. — " " " lewo " "

Ćwiczenia 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Wsiad skrzyżny na lewą poręcz.

1. — półkole obunóż w prawo i na odwrot.

2. — " " " lewo " "

Wsiad nożycowy na lewą poręcz:

3. — półkole skrzyżne lewonóż i na odwrot

4. — " " prawonóż " "

Ćwiczenia 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

## 3.

Wsiad zewnątrz na lewą poręcz:

1. — półkole obunóż w prawo i na odwrot.
2. — — — — — " w lewo " " "

Półkole skrzyżne lewonóż:

3. — półkole skrzyżne prawonóż i na odwrot.
4. — " obunóż w prawo " "
5. — " " w lewo " "

Ćwiczenia: 1, 2, 4, 5 też w drugą stronę.

## 4.

Wsiad rozkroczny:

1. — półkole obunóż w prawo i na odwrot.
2. — " " w lewo " "

Półkole obunóż w lewo:

3. — nożyce na lewą poręcz.
4. — " " prawą "
5. — zawrotka.

Ćwiczenia: 3, 4, 5 w drugą stronę.

#### IV. i V. Stopień.

## 1.

1. Wsiad nożycowy — półkole obunóż.
2. Półkole obunóż w lewo — półkole obunóż w prawo.

Koło rozkrokiem:

3. — wsiad okrakiem i na odwrot.
4. — " skrzyżny " "
5. — " zewnątrz " "

## 2.

Koło rozkrokiem:

1. — nożyce na jedną poręcz.
2. — " " obie poręcze.
3. — półkole jednonóż i na odwrot.
4. — " " skrzyżne i na odwrot.
5. — " obunóż i na odwrot.
6. — zawrotka powyż.

## c) Zawrotne i odwrotne.

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

## III. Stopień.

## 1.

Półkole lewonóż:

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

Każde ćwiczenie po trzy razy.

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, 5 analogicznie w 2. stronę.

## 2.

Półkole lewonóż:

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

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, 5 analogicznie w 2. stronę.

## IV. Stopień.

## 1.

Półkole lewonóż:

1. — półkole obunóż w prawo.
2. — odwrotka w prawo z obrotem.

Półkole skrzyżne lewonóż:

3. — wsiad okrakiem na lewą poręcz.
4. — „ „ „ prawą „
5. — „ skrzyżny „ lewą „

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, 5 też w drugą stronę.

## 2.

Półkole skrzyżne lewonóz :

1. — wsiad zewnątrz na lewą poręcz.
2. — „ nożycowy „ „ „
3. — nożyce na lewą poręcz.
4. — „ „ obie poręcze.
5. — odwrotka w lewo.

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, 5 też w drugą stronę.

## 3.

Półkole skrzyżne lewonóz :

1. — półkole lewonóz.
2. — „ skrzyżne prawonóz.
3. — „ obunóz w lewo.
4. — odwrotka w lewo z obrctem.

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, też w drugą stronę.

## 4.

Półkole obunóz w lewo:

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

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

## 5.

Półkole obunóz w lewo:

1. — nożyce na prawą poręcz.
2. — „ „ obie poręcze.
3. — półkole prawonóz.
4. — „ skrzyżne lewonóz.
5. — „ obunóz w prawo.

Ćwiczenia 1, 2, 3, 4, 5 też w drugą stronę.

## d) Odwrotne i zawrotne.

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

## III. i IV. Stopień.

## 1.

Półkole lewonóż:

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

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, 5 też w drugą stronę.

## 2.

Półkole lewonóż:

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

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, 5 też w drugą stronę.

## 3.

Półkole skrzyżne lewonóż:

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

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

## 4.

Półkole skrzyżne lewonóż.

1. — nożyce na obie poręcze.
2. — półkole lewonóż.



3. — półkole skrzyżne prawonóż.

4. — „ obunóż w lewo.

5. — zawrotka w lewo powyż.

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

e) Zawrotne i przewroty.

### III. i IV. Stopień.

1. Półkole lewonóż —

2. „ skrzyżne lewonóż —

3. „ obunóż w lewo —

4. Koło rozkrokiem —

Ćwiczenia: 1, 2, 3, też w drugą stronę.

f) Odwrotne i przewroty.

### IV. i V. Stopień.

1. Półkóło lewonóż

2. „ skrzyżne lewonóż

3. „ obunóż w lewo

4. Koło rozkrokiem

Ćwiczenia: 1, 2, 3, też w drugą stronę.

g) Przewroty i zawrotne.

### III. Stopień.

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

### IV. Stopień.

1.

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

2.

1.	Przewrot na bar- kach wstecz.	—	wsiad okrakiem.
2.		—	" skrzyżny.
3.		—	" rozkrokiem.
4.		—	" zewnątrz.
5.		—	nożyce na jedną poręcz.

3.

1.	Przewrot na bar- kach wstecz.	—	nożyce na obie poręcze.
2.		—	półkole jednonóż.
3.		—	" skrzyżne jednonóż.
4.		—	" obunóż.
5.		—	zawrotka powyż.

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

## h) Przewroty i odwrotne.

*III. Stopień.*

1.	Przewrot na bar- kach wstecz.	—	wsiad okrakiem.
2.		—	" rozkrokiem.
3.		—	" skrzyżny.
4.		—	" zewnątrz.
5.		—	nożyce na jedną poręcz.

*IV. Stopień.*

1.	Przewrot na bar- kach wstecz.	—	nożyce na obie poręcze.
2.		—	półkole jednonóż.
3.		—	" skrzyżne jednonóż.
4.		—	" obunóż.
5.		—	odwrotka.

**Woltyże i wytrzymania.**

## a) Woltyże odwrotne i wytrzymania.

*III. i IV. Stoień.*

1.

1. Półkole lewonóż — poziomka obunóż.
2. " " — " " z zwrotem tułowia.

3. Półkole lewonóż — poziomka obunóż pobok w prawo.
  4. " " — stanie na prawym barku.
- Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, analogicznie w 2. stronę.

## 2.

Półkole skrzyżne lewonóż:

1. — poziomka obunóż.
  2. — " " z zwrotem tułowia.
  3. — " " pobok w lewo.
  4. — stanie na lewym barku.
- Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, też w drugą stronę.

## IV. i V. Stopień.

## 1.

Półkole lewonóż:

1. — waga pobok na prawym łokciu.
2. — " poprzek.
3. — stanie na rękach.

Półkole skrzyżne lewonóż:

4. — waga pobok na lewym łokciu.
- Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4 też w drugą stronę.

## 2.

Półkole skrzyżne lewonóż:

1. — waga poprzek.
2. — stanie na rękach.

Półkole obunóż w lewo:

3. — poziomka obunóż.
  4. — " pobok w prawo.
- Ćwiczenia 1, 2, 3, 4 w drugą stronę.

## 3.

Półkole obunóż w lewo:

1. — waga poprzek.
  2. — stanie na barku prawym.
  3. — waga pobok na prawym łokciu.
  4. — stanie na rękach.
- Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4 w drugą stronę.

## b) Woltyże zawrotne i wytrzymania.

*III. Stopień.*

## 1.

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

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

## 2.

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

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

## 3.

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

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4 wykonujemy w 1. i 2. stronę.

*IV. i V. Stopień.*

## 1.

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

Ćwiczenia: 1, 3, 4, też w drugą stronę.

## 2.

1. Wsiad okrakiem — waga poprzek.
2. „ „ — stanie na rękach.

3. Półkole jednonóż — waga poprzek.
4. " " — stanie na rękach.  
Ćwiczenia 1, 2, 3, 4, w jedną i w drugą stronę.

## 3.

1. Wsiad skrzyżny — waga poprzek.
2. " " — stanie na rękach.
3. Półkole obunóż — poziomka nóg pobok.
4. " " — waga pobok na łokciu.  
Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4 w jedną i drugą stronę.

## 4.

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

## c) Przewroty i wytrzymania.

*III. i IV. Stopień.*

## 1.

Przewrot na barkach:

1. wprzód — stanie na barku.
2. wstecz — poziomka obunóż.
3. wprzód — waga pobok na łokciu.
4. wstecz — poziomka nóg pobok.  
Ćwiczenia: 1, 3, 4, wykonujemy w obie strony.

## 2.

Przewrot na barkach:

1. wprzód — waga poprzek.
2. wstecz — stanie na barku.
3. wprzód — stanie na rękach.
4. wstecz — waga pobok na łokciu.  
Ćwiczenia: 2, 4, w obie strony.

*IV. i V. Stopień.*

Przewrot na barkach:

1. wprzód — poziomka obunóż.
2. wstecz — waga poprzek.

3. wprzód — poziomka nóg pobok.
4. wstecz — stanie na rękach.

Ćwiczenia: 3 w obie strony.

### Wywijanie i obroty.

#### IV. i V. Stopień.

Wywijanie w podporze ugiętym:

1. W przedmachu —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz.
2. W odmachu —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz.

Wywijanie w podporze prostym:

3. W przedmachu —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz.
4. W odmachu —  $\frac{1}{2}$  obrotu równorącz.

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4 w obie strony.

### Wytrzymania i obroty.

#### III. Stopień.

1. Poziomka lewonóż —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo i na odwrot.
2. " " —  $\frac{1}{4}$  obr. w pr. i na odwrot.
3. " " —  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo naprzemianrącz.
4. " " —  $\frac{1}{2}$  obr. w pr. naprzemianrącz.

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

#### IV. i V. Stopień.

1. Poziomka obunóż —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo i na odwrot.
2. " " —  $\frac{1}{2}$  " w lewo naprzemianrącz.
3. Stanie na rękach —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo i na odwrot.
4. " " " —  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo naprzemianrącz.

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4 też w drugą stronę.

## Zmiany podporu i wytrzymania.

#### III. Stopień.

1.

Z podporu ugiętego (zamachem) w odmachu:

1. Podpór prosty — poziomka obunóż.
2. Podp. prosty — poziomka obunóż ze zwrotem tułowia.

Z podporu ugiętego (zamachem) w przedmachu:

3. Podpór prosty — stanie na barku.
  4.     "             "     — waga pobok na łokciu.
- Z podporu na przedbarkach (zamachem) w odmachu:
5. Pdp. prosty — poziomka obunóż.
  6.     "             "     —     "             "     ze zwrotem tułowia.
- Ćwiczenia 2, 3, 4, 6 w obie strony.

## 2.

Z podporu ugiętego (zamachem) w odmachu:

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

## III. i IV. Stopień.

### 1.

Z podp. na przedbarkach (zamachem) w przedmachu:

1. Podpór prosty — waga pobok na łokciu.
  2.     "             "     — stanie na barku.
- Z podp. ugiętego (zamachem) w przedmachu:
3. Podpór prosty — waga poprzek.
  4.     "             "     — stanie na rękach.
- Z podp. na przedbarkach (zamachem) w odmachu:
5. Podpór prosty — stanie na barku.
  6.     "             "     — waga pobok na łokciu.
- Ćwiczenia: 1, 2, 5, 6 w obie strony.

### 2.

Z podp. ugiętego (zamachem) w odmachu:

1. Podpór prosty — stanie na rękach.

- Z podp. na przedbark. (zamachem) w przedmachu :
2. Podpór prosty — stanie na rękach.
  3. „ „ — poziomka obunóż.
- Z podporu na ramionach : wychwytem :
4. Podpór prosty — waga poprzek.
  5. „ „ — stanie na rękach.
- Z podp. na przedbarkach (zamachem) w odmachu :
6. Podpór prosty — stanie na rękach.

## Obroty i woltyże.

### a) Obroty i woltyże odwrotne.

#### II. Stopień.

W pdp. prostym  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo, naprzemianrącz :

1. — wsiad okrakiem na lewą poręcz.
2. — wsiad skrzyżny na lewą poręcz.
3. — wsiad zewnątrz „ „ „
4. — „ rozkrokiem.
5. — „ nożycowy na lewą poręcz.

Ćwiczenia t. j. obrot i wsiad: 1, 2, 3, 4, 5 też w drugą stronę.

#### III. Stopień

1.

Powyższa lekcyja z  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz.

2.

W pdp. prostym  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo naprzemianrącz.

1. — nożyce na lewą poręcz.
2. — nożyce na obie poręcze z obrotem w lewo.
3. — półkole lewonóż.
4. — „ skrzyżne prawonóż.
5. — odwrotka w lewo.

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, 5 też w drugą stronę.

3.

Powyższa lekcyja z  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz.



#### IV. Stopień.

W pdp. prostym  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo równorącz:

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

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

b) Obroty i woltyże z awrotne.

#### III. Stopień.

1.

W pdp. prostym  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo naprzemianrącz:

1. — wsiad okrakiem na prawą poręcz.
2. —       "       skrzyżny       "       "       "
3. —       "       zewnątrz       "       "       "
4. —       "       nożycowy       "       "       "
5. —       "       rozkrokiem.

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, 5 też w drugą stronę.

2.

Powyższa lekcya z  $\frac{1}{2}$  obrotem równorącz.

3.

W pdp. prostym  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo, naprzemianrącz:

1. — nożyce na lewą poręcz.
2. —       "       "       obie poręcze, z obrotem w lewo.
3. — półkole prawonóż.
4. —       "       skrzyżne lewonóż.
5. — zawrotka w prawo.

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

4.

Powyższa lekcya z  $\frac{1}{2}$  obrotem równorącz.

#### IV. Stopień.

W podp. prostym  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo, równorącz:

1. — zawrotka w prawo, z obrotem.
2. —       "       do podporu pobok, zewnątrz poręczy.
3. —       "       do zwiesz.       "       "       "
4. — półkole obunóż w prawo.
5. — koło rozkrokiem.

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

c) Obroty i przewroty.

#### III. Stopień.

1.

W podp. prostym  $\frac{1}{2}$  obr w lewo, naprzemianrącz:

1. — przewrot na barkach wprzód, do postawy.
2. —       "       "       "       wstecz, do postawy.
3. —       "       "       "       wprzód do podporu.
4. —       "       "       "       wstecz, do podporu.

Ćwiczenia 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

2.

Powyższa lekcya z  $\frac{1}{2}$  obrotem równorącz.

3.

Powyższa lekcya z  $\frac{1}{2}$  obrotem równorącz, ze spadem do podporu na barkach.

Obroty i wytrzymania.

#### III. Stopień.

1.

W podp. prostym  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo, naprzemianrącz.

1. — poziomka obunóż.
2. — poziomka obunóż, ze zwrotem tułowia w lewo.
3. — stanie na lewym barku.
4. — waga pobok, na prawym łokciu.

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4 w drugą stronę.

## 2.

Powyższa lekcya z  $\frac{1}{2}$  obrotem równorącz.

## IV. i V. Stopień.

W podp. prostym  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo, równorącz:

1. — waga poprzek.
  2. — stanie na rękach, proste.
  3. do podp. na barkach — waga na ramionach przodem.
  4. " " " " — " " " tyłem.
- Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4 w drugą stronę.

## Woltyże i pochody.

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

## II. Stopień.

## 1.

Wsiad odwrotny — przechwyt rąk do przodu — zesiad zawrotny:

1. Wsiad okrakiem na lewą poręcz.
2. " okrakiem na prawą poręcz.
3. " okrakiem, raz na lewą poręcz — raz na prawą.
4. " rozkrokiem.
5. " raz okrakiem — raz rozkrokiem.
6. " zewnątrz na lewą poręcz.
7. " zewnątrz na prawą poręcz.
8. " zewnątrz raz na l. poręcz — raz na prawą.

## 2.

Wsiad zawrotny — przechwyt rąk do tyłu — zesiad odwrotny.

Wsiad: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, jak w lekcyi powyższej.

## 3.

Wsiad odwrotny — przechwyt rąk do przodu — zesiad zawrotny:

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

## 4.

Wsiad zawrotny — przechwyt rąk do tyłu — zesiad odwrotny:

Wsiad: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, jak w lekcyi powyższej.

## Wywijanie i wytrzymanie.

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

## IV. Stopień.

## 1.

Wywijanie:

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

## 2.

Wywijanie:

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

## V. Stopień.

Wywijanie :

1. w podp. prostym — stanie proste na rękach.
2. „ ugiętym — stanie proste na rękach.
3. „ na przedbarkach — stanie na przedbarkach.
4. „ na przedbarkach — stanie proste na rękach.
5. „ na ramionach tyłem — waga na ramionach.

Wytrzymania i wytrzymania.

(Uwaga: Każde wytrzymanie trwa parę sekund).

## IV. Stopień.

1.

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

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, też w drugą stronę.

2.

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

Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, też w drugą stronę.

3.

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

Ćwiczenia 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

4.

1. Poziomka obunóż — waga poprzek.
2. Stanie na lewym barku — stanie na prawym barku.

3. Waga poprzek — poziomka obunóż.
  4. Poziomka ze zwrotem w lewo — waga poprzek.
  5. Waga poprzek — stanie na lewym barku.
- Ćwiczenia 2, 4, 5, też w drugą stronę.

### V. Stopień.

#### 1.

1. Poziomka obunóż — stanie proste na rękach.
2. Stanie proste na rękach — poziomka obunóż.
3. Waga poprzek — stanie proste na rękach.
4. Stanie proste na rękach — waga poprzek.
5. Stanie proste na rękach — waga pobok na l. łokciu.
6. Stanie proste na rękach — waga pobok na pr. łokciu.

#### 2.

1. Waga pobok na l. łokciu — stanie proste na rękach.
  2. Stanie proste na rękach — stanie na lewym barku.
  3. Stanie na przedbarkach — stanie proste na rękach.
  4. Stanie na lewym barku — stanie proste na rękach.
  5. Stanie proste na rękach — stanie proste jednorącz.
- Ćwiczenia: 1, 2, 4, 5, też w drugą stronę.

## Woltyże z boku poręczy i wśródku poręczy.

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

a) W. odwrotne i W. z awrotne

### III. Stopień.

#### 1.

Odwrotka w prawo do podporu:

1. — wsiad okrakiem na prawą poręcz.
2. —     "   skrzyżny   "     "     "

3. — wsiad zewnątrz na prawą poręcz.
4. —       "     rozkrokiem.
5. —       "     nożycowy na prawą poręcz.

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

## 2.

Odwrotka w prawo do podporu:

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

## IV. Stopień.

Odwrotka w prawo do podporu:

1. — półkole prawonóż.
2. —       "     skrzyżne lewonóż.
3. —       "     obunóż w prawo.
4. — koło rozkrokiem.
5. — przewrot na barkach wprzód.

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

b) W. zawrotne i W. odwrotne.

## III. Stopień.

### 1.

Zawrotka w prawo do podporu:

1. — wsiad okrakiem na prawą poręcz.
2. —       "     skrzyżny     "     "     "
3. —       "     zewnątrz     "     "     "
4. —       "     nożycowy     "     "     "
5. — wsiad rozkrokiem.

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

### 2.

Zawrotka w prawo do podporu:

1. — nożyce na prawą poręcz.
2. — nożyce na obie poręcze.

3. — odwrotka w prawo.
  4. — odwrotka w prawo z obrotem.
  5. — odwrotka w pr. do podp. pobok zewnątrz poręczy.
- Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, 5, w drugą stronę.

#### *IV. Stopień.*

Zawrotka w prawo do podporu:

1. — półkole prawonóż.
2. — „ skrzyżne lewonóż.
3. — „ obunóż w prawo.
4. — koło rozkrokiem.
5. — przewrot na barkach wstecz.

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

Woltyże z boku poręczy i wytrzymania.

#### *III. Stopień.*

Odwrotka w prawo do podporu:

1. — waga pobok na prawym łokciu.
2. — stanie na prawym barku.

Zawrotka w prawo do podporu:

3. — poziomka obunóż.
4. — poziomka obunóż ze zwrotem w prawo.

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

#### *IV. Stopień.*

Odwrotka w prawo do podporu:

1. — waga poprzek.
2. — poziomka obunóż.
3. — stanie proste na rękach.
4. — poziomka obunóż ze zwrotem w prawo.

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

#### *V. Stopień.*

Zawrotka w prawo do podporu, poczem bezpośrednio:

1. — waga pobok na prawym łokciu.
2. — stanie na prawym barku.



3. — waga poprzek.  
 4. — stanie proste na rękach.  
 Ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, w drugą stronę.

## Ćwiczenia złożone z kilkunastu elementów.

(„Sokol“ z r. 1892.)

### III. i IV. Stopień.

W środku poręczy:

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

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

3. Z podporu: odmachem do podporu na ramionach — przewrot rozpięty wstecz — przewrot wstecz do podporu — odwrotny wsiad rozkrokiem — przechwyty rąk do przodu, ciągiem stanie proste na rękach — zwolna stanie ugięte na rękach — odmach do podporu na ramionach — wychwyty — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obrotem w lewo.

4. Z podporu: zamachem stanie na lewym barku — zwolna przewrot wprzód do podporu — waga poprzek — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz do podporu — odwrotne półkole lewonóż — odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — przedźwig prawonóż z  $\frac{1}{4}$  obrotem

w prawo, do siadu pobok zewnątrz poręczy — stanie na karku — zeskok.

5. Z podporu na ramionach: wychwyty — zawrotne półkole lewonóż — waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — przedmach —  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz w lewo do poziomki obunóż — zamachem stanie na prawym barku — przewrót wprzód do podporu — zawrotka w lewo.

6. Z podporu na przedbarkach: zamach, w odmach podpór prosty — przewrót wprzód, do wagi poprzek — poziomka obunóż — odmach w podporze ugiętym do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — przedźwig prawonóż z  $\frac{1}{4}$  obrotem w lewo, do podporu leżąc pobok — kuczka ponad obie poręcze

7. Z podporu na ramionach: zwolna przewrót wstecz do podporu — poziomka obunóż — odwrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz — przechwyty praworącz naprzód, waga pobok na prawym łokciu — przewrót wprzód do podporu — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odwrotka w prawo.

8. Z podporu na ramionach: zamachem, przewrót rozpięty wstecz — wychwyty z podporu na ramionach — zawrotne półkole prawonóż — stanie na ramionach — waga pobok na prawym łokciu — odwrotka w l. z  $\frac{1}{4}$  obr. w pr.

9. Z podporu na ramionach: przewrót wstecz do podporu — spadek do podporu przewrotnego na ramionach, wychwyty — waga poprzek na łokciach — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż z  $\frac{1}{2}$  obrotem w lewo do poziomki obunóż — przewrót wprzód do podporu — zawrotka w prawo.

10. Z podporu: spadek do przewrotnego podporu na ramionach, wychwyty — waga pobok na łokciu — przewrót wstecz do podporu — poziomka obunóż — w niej  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo do podporu pobok — zeskok wprzód.

11. Z podporu na ramionach: wychwyty — zawrotne półkole prawonóż — ciągiem stanie na barku — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do stania na

barku — wagą opust do podporu — odwrotka w lewo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo.

12. Z podporu na przedbarkach: zamachem (naznaczyć) stanie na rękach — przewrot wprzód do podporu — poziomka obunóż — odwrotne półkole skrzyżne lewonóż, z  $\frac{1}{2}$  obrotem naprzemianrącz w prawo, odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz do podporu — stanie na rękach ugięte — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo.

13. Z podporu: zawrotne półkole prawonóż — (łącznie) odwrotne półkole skrzyżne prawonóż z  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz w lewo do poziomki obunóż — przewrot wprzód do podporu — zawrotne półkole lewonóż, do odwrotnego siadu skrzyżnego lewonóż — przedźwig okroczny prawonóż, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo do siadu rozkrokiem — odwrotny zesiad.

14. Z podporu: poziomka obunóż — przewrot wprzód do siadu rozkrokiem — stanie na ramionach — przewrot wstecz do podporu — odwrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz —  $\frac{1}{4}$  obr. w pr. do poziomki obunóż pobok — zeskok.

15. Z podporu na ramionach: wychwyty — stanie na barku — zwolna poziomka obunóż — przewrot wprzód do podporu — (łącznie) odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — zesiad zawrotny w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo.

16. Z podporu na ramionach: wychwyty — zamachem o ramionach ugiętych poskok do przodu w przedmachu — waga poprzek — odmach do podporu na ramionach — przerzut (krzyże w łuk) wstecz do podporu — odwrotny wsiad rozkrokiem — przechwyty rąk do przodu — zesiad zawrotny — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo.

17. Z podporu na ramionach: wychwyty do wsiadu odwrotnego zewnątrz na prawą poręcz — przechwyty rąk do przodu, waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz, do stania na barku, — odwrotka w lewo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo.

18. Z podporu: odwrotne półkole prawonóż — odwrotne półkole lewonóż — zawrotne nożyce — przewrot wprzód do podporu — zawrotka.

19. Z podporu: podpór ugięty praworącz — podpór

prosty — podpór ugięty leworącz — podpór prosty — poziomka obunóż — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz do stania na barku — zwolna opust do podporu, odwrotne nożyce na prawą poręcz (z obr. w lewo) — odboczne nożyce w lewo — przedźwig okroczny prawonóż z  $\frac{1}{4}$  obr. do podporu — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż — odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — zesiad zawrotny w prawo z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo.

20. Z podporu: W przedmachu podpór ugięty, w odmachu prosty — odmach do podporu na ramionach, przewrot rozpięty wstecz — wychwyt — waga pobok na łokciu — waga poprzek — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo

21. Z podporu na przedbarkach: rzutem podpór prosty — przewrot wprzód do podporu — odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — przechwyt rąk do przodu, waga pobok na prawym łokciu — odwrotka w lewo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo.

22. Z podporu: zawrotne półkole lewonóż — do odwrotnego wsiadu skrzyżnego lewonóż — przechwyt rąk do przodu, waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — odwrotne półkole skrzyżne lewonóż, z  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz w prawo — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz, do stania ugiętego na rękach — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo.

23. Z podporu: Spad do podporu przewrotnego na ramionach — wychwyt — zawrotne nożyce w lewo — waga pobok na prawym łokciu — stanie na lewym barku — odwrotka w lewo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo.

24. Z podporu: zamachem stanie na rękach — poskok o ramionach ugiętych naprzód — w przedmachu  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz, w lewo — odwrotne półkole skrzyżne lewonóż, do wagi pobok na prawym łokciu — poskok o ramionach ugiętych naprzód — przewrot wstecz do podporu — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo.

25. Z podporu: zamachem o ramionach ugiętych, stanie na barku — przerzut do podporu na ramionach — pośrednim zamachem, przewrot wstecz do podporu, — od-

wrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz — przechwyt rąk do przodu, waga pobok na prawym łokciu — odwrotka w l.

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

Na końcu poręczy:

1. Wspieranie ciągiem równorącz — przewrot wprzód zwolna do podporu — waga pobok na prawym łokciu — odwrotne półkole prawonóż, z  $\frac{1}{2}$  obrotem naprzemianrącz w prawo — odmach do podporu na ramionach, przewrot wstecz do podporu — odwrotka w lewo.

2. Wychwyt z naskoku — przewrot wprzód do podporu na ramionach — w odmachu podpór prosty — poziomka obunóż — w poziomie  $\frac{1}{2}$  obrot naprzemianrącz w lewo — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz do podporu — z przedmachu odboiczka w prawo.

3. Wychwyt z naskoku — przewrot wprzód do podporu — stanie na prawym barku — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż — (łącznie) odmach do podporu na ramionach, przerzut na barkach wstecz do podporu — odwrotka w prawo, do podporu leżąc pobok — kuczka ponad obie poręcze.

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

5. Wychwyt z naskoku — odwrotny wsiad skrzyżny lewonóż — okroczny przedzwig prawonóż do przodu z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo, do siadu rozkrokiem — przechwyt rąk do tyłu, przedmach, — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz do podporu — poziomka obunóż — odmach powyż z poskokiem wstecz — odwrotne nożyce w lewo — zesiad odwrotny.

6. Wychwyt z naskoku, do siadu rozkrokiem — przechwyt rąk do przodu, ciągiem stanie na prawym barku —

odwrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz — przedźwig zawrotny prawonóż z  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo — przedźwig zawrotny prawonóż do siadu rozkrokiem (za rękami) — przechwyty rąk do tyłu, przewrót wstecz do podporu — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obrotem w lewo.

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

8. Wychwyty z naskoku, do siadu rozkrokiem — przechwyty rąk do przodu, przewrót wprzód, do siadu rozkrokiem — odwrotne nożyce w lewo — poziomka obunóż — zawrotka w lewo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo.

9. Z podporu: zamachem stanie na prawym barku — zamachem w podporze ugiętym poskok do przodu, w przedmachu podpór prosty — przewrót wprzód do podporu — zawrotny wsiad okraciem na prawą poręcz — waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — odmach do podporu na ramionach, przewrót wstecz do podporu — odwrotne półkole okraciem lewonóż, do wsiadu okraciem na prawą poręcz — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obrotem w lewo.

10. Wychwyty z naskoku, do siadu rozkrokiem — przechwyty rąk do przodu, ciągiem stanie na barku — odwrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz — okroczny przedźwig wstecz prawonóż, z  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo, do siadu okraciem na lewą poręcz — zawrotny przedźwig prawonóż do siadu rozkrokiem, za rękami — przechwyty rąk do tyłu, przewrót wstecz do podporu — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obrotem w lewo.

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

12. Z podporu: zamachem podpór ugięty, w przedmachu, odwrotne nożyce — przedmach, odmach do podporu na ramionach, przewrót wstecz do podporu — odwrotka

w prawo z  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo, do podporu pobok, podchwytem — stanie na piersiach — opust do podporu pobok — zawrotka do poręczy — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w l.

13. Z postawy: rozkroczka do poręczy — do poziomki obunóż — przewrot wprzód do podporu — zamachem w podpór ugięty i poskok wprzód, z  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz w lewo, w przedmachu — spad do podporu przewrotnego na ramionach — wychwyty — odmach do podporu na ramionach, przewrot wstecz do podporu — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obrotem w lewo.

Z boku poręczy:

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

2. Z postawy, ramiona popod tylną poręcz, nachwytem za przednią: wymyk przodem do podporu leżąc pobok — okroczny wsiad wstecz lewonóż, do siadu rozkrokiem — poziomka obunóż — ciągiem stanie na barku — odmach do podporu na ramionach, przewrot rozpięty wstecz — wychwyty do odwrotnego siadu skrzyżnego prawonóż — przedźwig zawrotny lewonóż, z  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo, do podporu leżąc pobok — odboczka ponad obie poręcze.

3. Z postawy, ramiona popod tylną poręcz, nachwytem za przednią: wymyk przodem do podporu leżąc pobok — przedźwig okroczny prawonóż, z  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo, do poziomki obunóż — ciągiem stanie na prawym barku — odwrotne półkole prawonóż — odwrotny wsiad skrzyżny prawonóż — zawrotny przedźwig lewonóż, do wagi pobok na lewym łokciu — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo.

#### *IV. i V. Stopień.*

W środku poręczy:

1. Z podporu na ramionach: zamachem przewrot rozpięty wstecz — wychwyty — waga pobok na prawym ł-

kciu — waga poprzek — przedmach, z  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz, do poziomki obunóż — zamachem stanie na rękach — od-bocznka w prawo, ze stania na rękach, ponad obie poręcze.

2. Z podporu na ramionach: zamach, w odmach pod-pór prosty — spad do podporu przewrotnego na ramionach — wychwyty do siadu rozkrokiem przed rękami — przechwyty rąk do przodu, wagą stanie na ramionach — przewrot wprzód do podporu — odmach do podporu na ramionach, przewrot rozpięty wstecz — wychwyty — zawrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obrotem w lewo.

3. Z podporu na ramionach: wychwyty do siadu ze-wnątrz na lewą poręcz, przed rękami —  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo do podporu leżąc pobok — przedźwig okroczy prawonóż do środka poręczy — przedźwig okroczy prawonóż wstecz — koło odwrotne prawonóż — okroczy wsiad wstecz prawo-nóż do siadu rozkrokiem za rękami — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz do podporu — odwrotny wsiad zewnątrz na prawą poręcz —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo, do podporu leżąc pobok — wagą stanie na rękach — przerzut o ramionach prostych.

4. Z podporu: wagą stanie na rękach — waga po-przek — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż, z  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz w lewo — zawrotka w lewo.

5. Z podporu na ramionach: zamachem do podporu tyłem na ramionach — wagą stanie na ramionach — na-przemianrącz stanie na barku — zwolna stanie na rękach — stanie ugięte na rękach — odmach do podporu na ramio-nach — wychwyty — odwrotka ponad obie poręcze.

6. Z podporu na ramionach: przewrot rozpięty wprzód do podporu na ramionach — w odmach waga poprzek — wagą stanie na rękach —  $\frac{1}{4}$  obrotu do stania na rękach pobok — kuczka.

7. Z podporu na ramionach: zamachem przewrot wstecz do stania na rękach — zwolna do wagi poprzek — odmach do podporu na ramionach, wychwyty do siadu roz-krokiem, przed rękami — przechwyty rąk do przodu, wagą do stania na ramionach — przewrot wprzód do podporu —



zamachem stanie na rękach — odmach do podporu na ramionach, przewrot rozpięty wstecz — pośredni zamach — w odmachu podpór prosty — (łącznie) — zawrotka w prawo ponad obie poręcze.

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

9. Z podporu na ramionach: wychwyty zamachem — przewrot wprzód do podporu — zamachem stanie na rękach — zwolna waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — odwrotne półkole obunóż w lewo, z  $\frac{1}{2}$  obrotem naprzemianrącz — odmach do podporu na ramionach — przewrot rozpięty wstecz — wychwyty do siadu skrzyżnego lewonóż przed rękami — przedźwig zawrotny prawonóż, z  $\frac{1}{4}$  obrotem w lewo, do podporu leżąc pobok — rozkroczka ponad obie poręcze.

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

11. Z podporu na ramionach: zamachem przewrot rozpięty wstecz — wychwyty — pośredni zamach — nożyce odwrotne — ciągiem stanie na rękach — wagą opust do podporu — odwrotka w prawo z  $\frac{1}{2}$  obrotem w lewo.

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

13. Z podporu na ramionach: zwolna przewrot wstecz do stania na rękach — waga poprzek — półkole lewonóż odwrotne z  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz — zamachem stanie na rękach — odmach do podporu na ramionach, przewrot rozpięty wstecz — wychwyty do podporu leżąc pobok — koło odwrotne prawonóż — przedźwig odwrotny prawonóż —

nożyce oboczne w prawo — przedźwig okroczny wstecz lewonóż — odboczka w prawo ponad obie poręcze.

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

15. Z podporu na ramionach: wychwyty — półkole zawrotne prawonóż, do siadu skrzyżnego prawonóż przed rękami — przedźwig zawrotny lewonóż — (łącznie) nożyce zawrotne w prawo — ciągiem stanie na rękach — przewrót wprzód do podporu — odmach do podporu na ramionach — przewrót wstecz do podporu — odwrotka w lewo, z  $\frac{1}{2}$  obrotem w prawo.

16. Z podporu na ramionach: zwolna przewrót wstecz do wagi — zamach o ramionach ugiętych — spadek do podporu przewrotnego na ramionach — odmach — przewrót wprzód do podporu — półkole prawonóż zawrotne — półkole odwrotne skrzyżne prawonóż — (łącznie) półkole zawrotne lewonóż do poziomki obunóż — wagę stanie na rękach — zawrotka w prawo ponad obie poręcze

17. Z postawy: wychwyty z naskoku — stanie na rękach — waga poprzek — poskok zamachem o ramionach ugiętych wprzód — w przedmachu,  $\frac{1}{2}$  obrotu równoracz w lewo — półkole zawrotne obunóż w prawo — półkole zawrotne obunóż w lewo — odwrotka ponad obie poręcze.

18. Z postawy: wymyk przodem do siadu rozkrokiem — ciągiem stanie na rękach — odmach do podporu na ramionach, przewrót rozpięty wstecz — wychwyty — waga poprzek — wsiad odwrotny zewnątrz na lewą poręcz —  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo, do podporu leżąc pobok — kuczka ponad obie poręcze.

19. Z podporu na ramionach: zwolna przewrót wstecz do stania na rękach — odmach do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz — pośredni zamach — przewrót rozpięty wprzód — wychwyty do siadu skrzyżnego prawonóż przed rękami — przedźwig zawrotny lewonóż, z  $\frac{1}{4}$  obr.

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

20. Z postawy: wychwyty —  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz w lewo w odmach — odmach do podporu na ramionach, przewrót wstecz do wagi poprzek — wsiad rozkrokiem przed rękami — przechwyty rąk do przodu, ciągiem stanie na rękach —  $\frac{1}{4}$  obr. do stania pobok — kuczka.

Na końcu poręczy:

1. Wspieranie ciągiem równorącz — poziomka obunóż — zamach — odwrotny wsiad zewnątrz, na lewą poręcz — okroczny wsiad lewonóż wprzód, z  $\frac{1}{2}$  obr. w pr., do siadu rozkrokiem — przedmach — odmach do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz — wychwyty — zawrotne koło rozkrokiem do poziomki — odwrotny wsiad skrzyżny prawonóż — zawrotny przedźwig lewonóż, z  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo, do podporu leżąc pobok — stanie na rękach (odmachem) — kuczka.

2. Wychwyty z naskoku — łukiem do stania na barku — przerzut wprzód do podporu, na ramionach — w odmachu podpór prosty — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo, do poziomki obunóż — wagą do stania na rękach — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo.

3. Wspieranie ciągiem równorącz, do poziomki obunóż — wagą stanie na barku — przerzut wprzód do podporu na ramionach — w odmachu podpór prosty — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo — stanie na rękach — odmach do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz — wychwyty — odwrotka w prawo, ponad obie poręcze.

4. Rozkrocza do poręczy, do poziomki obunóż — wagą stanie na rękach — zwolna do stania na ramionach — przewrót wprzód do podporu — zamachem poskok o ramionach ugiętych wprzód, z  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz w lewo — waga poprzek — zawrotny wsiad okrakiem na prawą poręcz — waga pobok na prawym łokciu — odmach do podporu na ramionach — przerzut wstecz do podporu —

odwrotny wsiad rozkrokiem — zesiad odwrotny prawonóż, z  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo, do podporu leżąc pobok — koło odwrotne prawonóż — (łącznie) stanie na rękach pobok — zawrotka.

5. Wychwyty do siadu rozkrokiem — ciągiem stanie na rękach — zamachem poskok o ramionach ugiętych, do poziomki obunóż — odwrotny wsiad skrzyżny prawonóż — waga pobok na lewym łokciu — odmach do podporu na ramionach, przewrot rozpięty wstecz — wychwyty do siadu zewnątrz na prawą poręcz, przed rękami, z  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo, do podporu leżąc pobok — odboczka w prawo, ponad obie poręcze.

6. Odwrotka w prawo, do poręczy, do poziomki obunóż — ciągiem stanie ugięte na rękach — zwolna stanie na barku — przewrot wprzód do podporu — przewrot wprzód do podporu, do siadu skrzyżnego lewonóż przed rękami — waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek — z przedmachu odboczka w prawo, z  $\frac{1}{4}$  obrotem w lewo.

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

8. Wydzwignięcie przodem do poziomki obunóż — wagą do stania na rękach — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz do podporu — odwrotne półkole skrzyżne prawonóż, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo — zamachem o ramionach ugiętych do stania na barku — przerzut wprzód do podporu na ramionach — w odmachu do stania na rękach — zawrotka.

9. Wychwyty z naskoku — okroczone koło prawonóż z  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz w lewo, do poziomki obunóż — odmach do podporu na ramionach, przewrot wstecz do stania na rękach — waga poprzek — poziomka obunóż — w po-

ziomce  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz w lewo — wagą stanie na rękach — pochód w staniu na koniec poręczy — rozkrocza.

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

11. Wychwyty z naskoku do siadu rozkrokiem — przechwyty rąk do przodu, ciągiem stanie na rękach — stanie na barku — przewrót wprzód do podporu — zawrotne półkole prawonóż — (łącznie, bez dochwyty prawą ręką, na prawą poręcz) koło odboczne prawonóż, ponad lewą poręcz, z  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo, do podporu poprzek — przerzut wprzód do podporu na ramionach — w odmachu stanie na rękach — zawrotka w prawo, ponad obie poręcze.

12. Wychwyty z naskoku — zamachem stanie na rękach — zwolna stanie na barku — przerzut wprzód dol podporu na ramionach — pośredni zamach — wychwyty — w odmachu podpór ugięty, w przedmachu prosty — spad wstecz do zwieszenia przewrotnego — wychwyty do siadu rozkrokiem przed rękami — ciągiem stanie na rękach —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo, do stania pobok — kuczka.

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

14. Wychwyty z naskoku — odwrotka w prawo do poręczy — odwrotka w lewo do poręczy — okroczone półkole lewonóż, do siadu skrzyżnego lewonóż przed rękami — przedźwig zawrotny prawonóż — wsiad okroczone prawonóż wprzód — (z  $\frac{1}{2}$  obr.) do siadu rozkrokiem — ciągiem stanie na rękach — odmach do podporu na ramionach — przewrót rozpięty wstecz — wychwyty — stanie na prawym barku — wagą do podporu — poziomka obunóż — w poziomce  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz — wagą stanie na barku — przerzut wprzód do podporu na ramionach — w odmachu podpór prosty — odwrotka w prawo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo.

15. Wychwyty z naskoku — stanie na rękach — zamachem poskok o ramionach ugiętych, wprzód, do poziomki

obunóż — ciągiem stanie na rękach — zwolna waga poprzek — odmach do podporu na ramionach — przewrot rozpięty wstecz — wychwyty do siadu skrzyżnego prawonóż przed rękami — przedźwig zawrotny lewonóż z  $\frac{1}{4}$  obrotem w prawo, do podporu leżąc pobok — stanie na rękach pobok, odmachem — kuczka.

16. Rozkrocza do poręczy — odwrotka w prawo do poręczy, do poziomki obunóż — waga poprzek — waga, stanie na rękach — zwolna stanie na rękach ugięte — zamachem o ramionach ugiętych, w przedmachu do podporu prostego — spadek do zwieszenia przewrotnego — wychwyty do siadu rozkrokiem przed rękami — zesiad lewonóż, z  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo do podporu leżąc pobok — koło odwrotne prawonóż — (łącznie) waga, stanie na rękach pobok — zawrotka.

17. Wydzwig przodem, do poziomki obunóż — waga, stanie na przedbarkach — stanie na rękach, proste — zamach o ramionach ugiętych — spadek do podporu przewrotnego na ramionach — zwolna przewrot wstecz do wagi poprzek — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz do podporu — odmach do podporu na ramionach — przewrot rozpięty wstecz — wychwyty — odwrotka ponad obie poręcze.

18. Z naskoku odwrotne nożyce — poziomka obunóż — w poziomce  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz — spadek do zwieszenia przewrotnego — wychwyty do wagi poprzek — przewrot wstecz do podporu na ramionach — wychwyty — zamachem stanie na rękach — oboczka w prawo, ponad lewą poręcz.

19. Z naskoku, wychwyty do poziomki obunóż — waga, stanie na rękach ugięte — przewrot wprzód do podporu na ramionach — zamach — przewrot rozpięty wprzód, do stania na ramionach — przewrot wprzód do podporu — zamachem stanie na rękach — zwolna do podporu — przedźwig okroczny prawonóż, z  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo, do podporu okraczkiem pobok, na lewej poręczy — nożyce oboczne w l. —

przedźwig okroczny prawonóż —  $\frac{1}{2}$  obr. leworęcz do podporu leżąc pobok — kuczka ponad obie poręcze.

20. Rozkrocza do poręczy, do poziomki obunóż — ciągiem stanie na rękach — zwolna stanie na rękach ugięte — przerzut wprzód do podporu na ramionach — w odmachu, podpór prosty —  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz, w przedmachu — poziomka obunóż — zamachem stanie na barku — przewrot wprzód do podporu — półkole odwrotne prawonóż — półkole odwrotne skrzyżne prawonóż, z  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz w lewo — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz do podporu — odwrotka w lewo, z  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo.

### Z boku poręczy:

1. Zawrotka w lewo do poręczy — półkole odwrotne skrzyżne prawonóż, z  $\frac{1}{2}$  obr. naprzemianrącz w lewo — przewrot wprzód do podporn przewrotnego na ramionach — w odmachu podpór prosty — półkole zawrotne prawonóż — półkole odwrotne skrzyżne prawonóż — półkole zawrotne lewonóż — odmach do podporu na ramionach — przewrot wstecz do podporu — w przedmachu  $\frac{1}{2}$  obr. w lewo — poziomka obunóż — ciągiem ~~na rękach~~ — zwolna do poziomki obunóż — odwrotka

2. Zawrotka do wagi poprzek ~~wagi~~ stanie na rękach — zwolna stanie na rękach ugięte — odmach do podporu na ramionach — przewrot ~~na rękach~~ wychwyty — waga pobok na prawym łokciu — waga — w przedmachu  $\frac{1}{2}$  obr. równorącz — poziomka obunóż — ciągiem stanie na rękach — zawrotka.

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





# SPIS RZECZY.

	Strona
Podpory i zmiany w środku poręczy :	
I. Stopień . . . . .	3
II.    " . . . . .	5
III.   " . . . . .	7
IV.    " . . . . .	9
Pochody i poskoki w podporze wśródku poręczy :	
I. Stopień . . . . .	10
II.    " . . . . .	11
III.   " . . . . .	13
IV.    " . . . . .	14
Wywijanie w podporze w środku poręczy :	
I. Stopień . . . . .	15
II.    " . . . . .	16
III.   " . . . . .	17
IV.    " . . . . .	19
Obroty w podporze w środku poręczy :	
I. Stopień . . . . .	19
II.    " . . . . .	21
III.   " . . . . .	21
IV.    " . . . . .	22
Woltyże w podporze w środku poręczy :	
a) odwrotne . . . . .	22
b) zawrotne . . . . .	23
c) przewroty i przerzuty . . . . .	25
Wytrzymania w podporze w środku poręczy :	
II. Stopień . . . . .	27
III.    " . . . . .	27
IV.    " . . . . .	28
Ćwiczenia w podporze na końcu poręczy :	
Woltyże okroczone . . . . .	29
Woltyże odwrotne . . . . .	30
Przewroty — przerzuty . . . . .	31

Ćwiczenia w podporze z boku poręczy :	Strona
Woltyże zawrotne . . . . .	32
Woltyże odboczne . . . . .	33
Woltyże odwrotne . . . . .	35
Woltyże kuczne . . . . .	36
Woltyże rozkroczne . . . . .	37
Przewroty — przerzuty . . . . .	38
Ćwiczenia w zwieszeniu w środku poręczy :	
Zwieszenia i zmiany . . . . .	39
Pochody i poskoki . . . . .	42
Wywijanie . . . . .	43
Obroty . . . . .	43
Wspieranie . . . . .	44
Wymyki — kołowroty . . . . .	46
Przemyki — kołowroty — wytrzymania .	46
Woltyże — wytrzymania . . . . .	47
Ćwiczenia ze zwieszenia na końcu poręczy :	
Wymyki — wspierania . . . . .	47
Ćwiczenia ze zwieszenia z boku poręczy :	
Zwieszenia i zmiany . . . . .	48
Pochody i poskoki . . . . .	49
Wywijanie . . . . .	50
Obroty . . . . .	50
Wspieranie . . . . .	50
Wymyki — przemyki . . . . .	51
Wytrzymania . . . . .	51
Ćwiczenia złożone (kombinacje) w podp. wśródku por. :	
Wywijanie i zmiana podporu . . . . .	52
Wywijanie i poskoki . . . . .	53
Wywijanie i woltyże . . . . .	54
Wytrzymanie i pochody — poskoki . .	55
Zmiany podporu i woltyże . . . . .	56
Zmiany podporu i wytrzymanie . . . .	58
Woltyże i obroty . . . . .	69
Woltyże i woltyże :	
a) odwrotne i odwrotne . . . . .	62
b) zawrotne i zawrotne . . . . .	68

	Strona
c) zawrotne i odwrotne . . . . .	74
d) odwrotne i zawrotne . . . . .	76
e) zawrotne i przewroty . . . . .	77
f) odwrotne i przewroty . . . . .	77
g) przewroty i zawrotne . . . . .	77
h) przewroty i odwrotne . . . . .	78
Woltyże i wytrzymania:	
a) W. odwrotne i wytrzymania . . . . .	78
b) W. zawrotne i wytrzymania . . . . .	80
c) przewroty i wytrzymania . . . . .	81
Wywijanie i obroty . . . . .	82
Wytrzymania i obroty . . . . .	82
Zmiany podporu i wytrzymania . . . . .	82
Obroty i woltyże:	
a) obroty i w. odwrotne . . . . .	84
b) obroty i w. zawrotne . . . . .	85
c) obroty i przewroty . . . . .	86
Obroty i wytrzymania . . . . .	86
Woltyże i pochody . . . . .	87
Wywijanie i wytrzymanie . . . . .	88
Wytrzymania i wytrzymania . . . . .	89
Woltyże z boku i w środku poręczy:	
a) W. odwrotne i zawrotne . . . . .	90
b) W. zawrotne i odwrotne . . . . .	91
Woltyże z boku poręczy i wytrzymania . . . . .	92
Ćwiczenia złożone z kilkunastu elementów:	
III. i IV. Stopień:	
W środku poręczy . . . . .	93
Na końcu poręczy . . . . .	97
Z boku poręczy . . . . .	99
IV. i V. Stopień:	
W środku poręczy . . . . .	99
Na końcu poręczy . . . . .	103
Z boku poręczy . . . . .	107









**KOLEKCJA  
SWF UJ**

A.

380

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053049