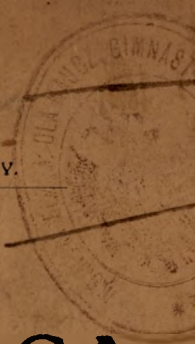


~~542~~
~~550~~

~~5.7.5.~~

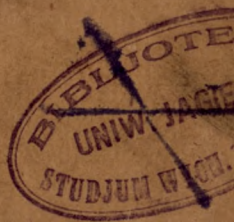


WALERYAN SIKORSKI
CZŁONEK GRONA NAUCZ. SOKOŁA-MACIERZY.

SYSTEM LINGA

W ZARYSIE

WYDANIE DRUGIE



LWÓW

WYDAWANE PRZEZ KŁADEM ZWIĄZKU POLSKICH GIMN. TOW. SOKOLICH
KŁAD KOMISOWY W KSIĘGARNI GUBRYNOWICZA I SYNA, PL. KATEDRALNY

1918.

VT 123234
x x 00 120 1312

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052564

6:550

R. J. 554

WALERYAN SIKORSKI
CZŁONEK GRONA NAUCZ. SOKOŁA-MACIERZY



SYSTEM LINGA

W ZARYSIE

WYDANIE DRUGIE



LWÓW

NAKŁADEM ZWIĄZKU POLSKICH GIMN. TOW. SOKOLICH
Z I. ZWIĄZKOWEJ DRUKARNI WE LWOWIE
1918.



161

TREŚĆ.

	Str.
Przedmowa	1
Wstęp	2
Wskazówki dotyczące prowadzenia ćwiczeń	4
Stopniowanie ćwiczeń	10
Błędy i poprawa błędów	11
Rozkazownictwo	12
Wyjaśnienie skrótów	15
Terminologia	16
O wpływie ćwiczeń na organizm	32

I. Ćwiczenia przygotowawcze.

a) Najprostsze postawy pierwotne i położenia ramion (z postawy zasadnej)	39
b) Najprostsze ćwiczenia wykonane w postawie zasadnej i w wyż wymienionych postawach pierwotnych	40

II. Ćwiczenia właściwe.

A. Ćwiczenia nóg	43
B. Skłon napięty	47
C. Ćwiczenia w zwieszeniu	51
D. Ćwiczenia równoważne	60
E. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek	67
F. Ćwiczenia brzuszne	74
G. Ćwiczenia naprzemianstronne	84
H. Chód i bieg	97
I. Skoki	99
J. Ćwiczenia oddechu	112

Programy lekcyjne.

Wskazówki ogólne	115
Programy lekcyjne dla dziatwy od 10 do 14 roku życia	117
Przykłady układu programów lekcyjnych dla różnego wieku i płci	134

Przedmowa.

W podręczniku niniejszym nie przedstawiono wyczerpująco całokształtu systemu Linga w jego obecnej formie. Przedstawiono tu raczej system szwedzki w zarysie, poprzedzając w ten sposób pracę obszerniejszą prawdopodobnie zbiorową, która ukaże się w niedalekiej przyszłości. Jest on zarazem niejako »repetitorium« dla tych, którzy odbyli kurs związkowy w Skolem lub kurs przy Sokole-Macierzy. Pracę tę podjęto z kilku przyczyn. Najważniejszą z nich była ta, że brak związłego podręcznika, przedstawiającego system Linga w jego formie obecnej, przeszkadzał ciągle w urzeczywistnieniu haseł, rzuconych w tym kierunku przed kilku latami.

Podręcznik ten jest wobec tego ciągiem dalszym pracy podjętej na tem polu przez innych, i ma ułatwić pracę praktyczną i z tego punktu widzenia należy go oceniać.

W pracy tej korzystano z dzieł prof. Törngrena, majora Silowa, Dra Arvedsona i wskazówek naczelnika Związku Dra Wyrzykowskiego.

We Lwowie, dnia 1. kwietnia 1912.

Autor.

WSTĘP.

„Prawda jest obrazem Twórcy
ona się nigdy nie starzeje“. (*Ling*).

»Gdy w systemie wychowania fizycznego ma się na względzie prawa organizmu ludzkiego wtedy idea gimnastyki wystąpi zupełnie wyraźnie«, te mniej więcej słowa wypowiedział Ling w r. 1834.

System zatem Linga dostosowany jest do praw organizmu ludzkiego, który on uważa za istniejącą dla siebie całość, i którą to całość należy mieć zawsze i wszędzie na względzie.

Pod teorią gimnastyki rozumie Ling naukę o takich ruchach, które są zgodne z prawami jakim podlega organizm ludzki. Prawa te wymagają zupełnej zgody pomiędzy częściami tego organizmu, a wyrazem tej harmonii jest zdrowie.

Ze względu na stosunek człowieka tak do siebie samego, jak do świata zewnętrznego, a jeszcze bardziej ze względu na właściwości natury ludzkiej, dzieli on rodzaje gimnastyki na cztery główne grupy:

I. Gimnastykę pedagogiczną, za pośrednictwem której wyrabia jednostka swe ciało na usługi woli.

II. Gimnastykę wojskową, w której jednostka podporządkowuje wolę drugiej jednostki pod swoją z pomocą broni lub siły fizycznej.

III. Gimnastykę leczniczą, za pośrednictwem której jednostka stara się już to sama, już to z pomocą obcą zmniej-

zyć lub usunąć cierpienia powstałe wskutek anormalnych okoliczności.

IV. Gimnastykę estetyczną, w której jednostka uzmysławia cieleśnie swą wewnętrzną istotę, swe myśli i swe uczucia.

Gimnastyka wojskowa może być częścią gimnastyki pedagogicznej, a tylko gimnastyka estetyczna zwana również plastyczną stanowi osobny dla siebie dział. Dział ten jednak, a szczególnie dział gimnastyki leczniczej opiera się na gimnastyce pedagogicznej. Celem gimnastyki jest przede wszystkim zdrowie organizmu ludzkiego oraz rozwój władz duchowych.

Środkiem gimnastyki jest taki ruch, który w swej przyczynie i dodatnich skutkach dałby się udowodnić na podstawie anatomii i fizjologii, a żaden inny nie jest ruchem gimnastycznym, lecz bezużyteczną, a często nawet szkodliwą zabawką. Ruchy te podzielono według rozmaitego ich wpływu na organizm ludzki na poszczególne grupy. W skład programu lekcyjnego wchodzi przynajmniej jedno z ćwiczeń z poszczególnych grup.

Grupy te są następujące:

1. Ćwiczenia wstępne.
2. Skłony napięte.
3. Ćwiczenia w zwieszeniu i podnoszeniu się (ramion i górnego tułowia).
4. Ćwiczenia równoważne.
5. Ćwiczenia karku grzbietu i łopatek.
6. Pochody i biegi.
7. Ćwiczenia brzucha.
8. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.
9. Skoki.
10. Ćwiczenia końcowe

Wskazówki dotyczące prowadzenia ćwiczeń.

W czasie prowadzenia ćwiczeń należy zwrócić przede wszystkim uwagę na dokładność i pewność w wykonywaniu każdego ruchu.

Ćwiczenia w kolumnie ćwiczebnej powinny być wykonane z uwzględnieniem należytego krycia i równania się. Nastrój w czasie ćwiczeń nie powinien być za swobodny jednakże ożywiony. Na większą swobodę natomiast należy zezwolić w czasie gier, wplecionych w programy lekcyjne.

Ćwiczenia należy prowadzić według pewnego planu. Plan ten ma być dostosowany do siły jednostki, przyczem nie należy wykonywać poszczególnych ćwiczeń z pośpiechem. Pośpiech bowiem wywołuje niedbałość w wykonywaniu ruchów, a ćwiczenie wykonane niedokładnie przysparza organizmowi w miejsce pożytku najczęściej szkodę. Sposób wykonywania niektórych ćwiczeń należy również zastosować do wieku ćwiczących.

Sposób prowadzenia lekcji zależy jest od przestrzeni, urządzenia sali i t. p., a przede wszystkim od ilości ćwiczących się.

Początkowi powinni nabyć znajomości ruchu gimnastycznego w małych oddziałach lub nawet pojedynczo. Dopiero po nabyciu w ten sposób pewnej wprawy ćwiczą się wszyscy wspólnie pod rozkazem jednego prowadzącego, który układa program lekcyjny z ćwiczeń znanych. Nieznane ćwiczenia należy zatem przećwiczać w małych zastępach, lub też przygotować je przez odpowiednie t. zw. stopnie przygotowawcze.

Gdy ćwiczący wykonują ćwiczenia wspólnie t. j. na rozkaz jednego prowadzącego, powinni prowadzący zastępy

nietylko być przytem obecni, ale także poprawiać ruchy ćwiczących wykonane nieprawidłowo.

Ćwiczenia w zwieszeniu i skoki przeciwicza się najczęściej w zastępach. Ci, którzy chwilowo udziału w ćwiczeniach nie biorą, przybierają post. spoczynkową.

Nie należy również zaniedbywać w czasie ćwiczeń zasady naprzemianstronności t. j. gdy ćwiczenie wykonuje się w jedną stronę (ramieniem, nogą i t. p.) należy wykonać je w taki sam sposób i jednakową ilość razy w stronę drugą.

Ćwiczenia naprzemianstronne wykonują się z zasady najpierw w stronę lewą.

Ćwiczenia wykonuje się równocześnie (w kolumnie ćwiczebnej, rzędzie, dwurzędzie lub na przyrzędach) o ile właściwości ćwiczenia, ilość i rozmieszczenie przyrzędów gimnastycznych na to pozwalają.

Ćwiczenia wykonuje się posobnie w ten sposób, że ćwiczący wykonują je bez rozkazu i zapowiedzi t. j. kolejno każdy dla siebie w równym i możliwie krótkim odstępie, nie przeszkadzając sobie przytem wzajemnie.

W czasie ćwiczeń »posobnie« wracają ćwiczący inną drogą na wskazane miejsce. Zanim przystąpi się do ćwiczeń »posobnie« muszą być ćwiczący do wykonania tego ćwiczenia odpowiednio przygotowani.

Należy unikać wszelkich długich opisów ćwiczeń, a wyuczenie ćwiczenia powinno polegać na okazaniu i krótkim wyjaśnieniu.

Naukę gimnastyki mogą prowadzić jednostki specjalnie w tym kierunku uzdolnione i dobrze przygotowane. Powinno się ją traktować ze zrozumieniem rzeczy i spokojem, a to co chce się przeciwiczać ma być należyte przygotowane.

W czasie wykonywania ćwiczeń należy odróżnić brak danych fizycznych i należytej zręczności, od złej woli. Dlatego to dobór ćwiczeń odpowiedni do siły i zręczności ćwiczących się jest tak ważny, zwłaszcza, że ćwiczenia za trudne wywołują lekceważenie dokładności w wykonaniu i rozluźniają karność. Ważnym jest w tym

kierunku czynnikiem rozbudzanie rywalizacji między ćwiczącymi, co wyrabia poczucie dokładności w wykonaniu ćwiczenia. Nauka gimnastyki powinna być prowadzona bez cienia przetężenia. Dlatego to należy unikać:

długich wyjaśnień lub poprawy błędów w nużących lub też bardziej natężających postawach,

doboru ćwiczeń złożonych i trudniejszych zanim przerobiono łatwiejsze i mniej skombinowane,

następstwa po ćwiczeniach trudnych, ćwiczeń równie trudnych i natężających, (po ćwiczeniach forsowniejszych powinny nastąpić ćwiczenia łatwe, skutkiem czego ciało pracując odpoczywa),

znużenia, rozkładając pracę kolejno na różne części ciała i unikając forsownego powtarzania ćwiczeń,

przeforsowania płuc i serca. Dlatego też ćwiczenia te, w czasie których praca płuc i serca jest wzmożona, poprzedzają i po nich następują łatwiejsze ćwiczenia odwodzące.

Prowadzący wybiera takie miejsce, z którego mógłby mieć dobry przegład ćwiczących się i należycie kontrolować ich ruchy.

Jeżeli ma zamiar okazać nowe ćwiczenie, wydaje rozkaz: »do objaśnienia: spocznijsz!« poczem okazuje ćwiczenie i wyjaśnia tylko to, co przedtem jeszcze nie było wyjaśnione. Ćwiczenie okazuje się w następujący sposób: Najpierw okazuje ćwiczenie sam prowadzący lub jeden z najlepiej ćwiczących w miejscu dla wszystkich widocznem. Prowadzący wydaje równocześnie odpowiednie rozkazy. Następnie powtarza ćwiczenie jeden lub kilku średnio ćwiczących, przyczem prowadzący poprawia popełnione błędy, uzupełniając równocześnie poprzednie wyjaśnienia.

Rytm lub **takt** podaje się przy objaśnieniu t. j. prowadzący wydając rozkazy, wykonuje ćwiczenie w tym rytmie i takcie, w jakim ma być wogóle wykonane. Środkami pomocniczymi w podawaniu rytmu są znaki rozmaitego rodzaju, liczenie i t. p.

Ćwiczenia powinno się przeprowadzać z wielką przeczornością, by nie nadwyręzać przeforsowaniem sił i zdrowia

ćwiczących się. Powinno się najpierw przez dobór łatwiejszych ćwiczeń wzmocnić ich siły i nauczyć odpowiedniego ich użycia. Szczególniejszą więc uwagę zwraca się na ścisłe przestrzeganie zasad stopniowania.

Odkocznie i materace są zbędne zarówno ze względów higienicznych jak również praktycznych, gdyż chodzi tu o przyzwyczajenie do wykonania ćwiczeń wśród trudniejszych warunków, a w każdym razie wśród warunków, z którymi się zwykle stykamy w codziennem życiu.

Nie powinno się ćwiczyć bezpośrednio po natężających marszach, w czasie uczucia znużenia lub bezpośrednio po obfitszem jedzeniu.

Do przyrządów nie przystępuje się ani też nie wykonuje się na nich ćwiczeń jak długo prowadzący nie przekonał się, czy są dobrze ustawione.

Ochrona jest potrzebną już to z tego względu, by ułatwić ćwiczenie, już to by zapobiedz nieszczęśliwym wypadkom. Dlatego to powinno się nauczyć współćwiczących sposobów prawidłowej ochrony i pomocy. Pomoc taka jest konieczną przy niektórych ćwiczeniach w zwieszeniu, przerzutach i skokach. Ochroniając współćwiczącego, należy n. p. pamiętać, że padającego nie chwyta się nigdy za nogi, że w czasie ćwiczenia w zwieszeniu bez zamachu ochronia się z tyłu i t. p.

W miarę jednak nabytej wprawy powinno się wykonywać ćwiczenia bez pomocy, gdyż ćwiczący powinien wykonywać wszystko wyłącznie o własnych siłach.

Ćwiczący powinni być podzieleni według sił i sprawności fizycznej na zastępy, a nowoprzybyli powinni ćwiczyć w się w osobnym zastępie.

Ubranie ćwiczących się powinno być wygodne, nie obcisłe i lekkie. Nie powinno ono przede wszystkim utrudniać wykonania ćwiczenia. Dlatego też kołnierzyki i rękawy należy przed ćwiczeniem rozpiąć lub też należy użyć do ćwiczeń osobnego stroju. Nie wolno bezwarunkowo ćwiczyć się w obcisłych paskach, sznurówkach, podwiązkach uciskających nogę pod lub nad kolanem i w obuwiu ciężkiem lub też obcisłem, gdyż niestosowanie się do tych przepisów odbija się zawsze na zdrowiu.

Najodpowiedniejszym strojem ćwiczebnym dla chłopców i mężczyzn są białe płócienne spodnie, biała trykotowa koszulka i lekkie meszty o skórzanych podeszwach bez obcasów.

Dla dziewcząt i kobiet powinien strój być również zupełnie wygodny i powinien się nadawać do wszystkich ćwiczeń. Składa się on z lekkiej, swobodnej bluzki lub koszulki trykotowej, szerokich, w formie spódniczek zrobionych szarawarków, czarnych pończoch i skórzanych mesztów, o miękkich skórzanych podeszwach.

Ubiór ten przechowuje się w szatni w przeznaczonym na to miejscu. Wstęp na salę dozwolony jest wyłącznie w stroju ćwiczebnym. Ubiór taki ma być zawsze czysty, gdyż pył jaki się na sali unosi pochodzi przede wszystkim z ubrania ćwiczących się.

Po ćwiczeniach gimnastycznych, w czasie których lub po których jesteśmy spocony, powinno się ciało zmyć i przebrać w suche ubranie.

W tym też celu powinny przylegać do szatni łazienki.

Przed każdą lekcją gimnastyki powinno się salę należycie przewietrzyć, a o ile na to zezwala temperatura na dworze, powinno się ćwiczyć na wolnym powietrzu lub w razie deszczu w sali przy otwartych oknach. Temperatura w sali powinna wynosić dla dorosłych i starszej młodzieży szkolnej $+8^{\circ}$ do $+12^{\circ}$ C., gdyż ci w czasie ruchu mogą i w niższej temperaturze utrzymać swoje ciało w odpowiedniej ciepłocie. Dla dziatwy niżej 12 roku życia temperatura w sali powinna wynosić $+12^{\circ}$, a najwyżej $+15^{\circ}$ C.

Okna w sali gimnastycznej otwiera się zawsze od strony słońca, w czasie zaś silnego wiatru od strony przeciwnej kierunkowi wiatru.

W szatniach należących do sali gimnastycznej powinna temperatura być wyższą niż w sali; nie powinna ona jednak przekraczać 18° C.

Po każdej lekcji gimnastyki przewietrza się salę w ten sposób, że otwiera się okna naprzeciw siebie, by

móźdz przewietrzyć salę w czasie jak najkrótszym i jak najdokładniej.

Ćwiczenia powinny się odbywać właściwie wyłącznie pod gołym niebem, a bieg w toku lekcyjnym powinno się nawet w zimie ćwiczyć na wolnym powietrzu. Także po odbytej lekcji gimnastyki powinni ćwiczący swobodnie poruszać się przez 10 do 15 minut na świeżym powietrzu, gdyż czynność oddechowa bezpośrednio po ćwiczeniach fizycznych jest intensywniejsza.

Najlepszym przyrządem gimnastycznym jest ciało ludzkie. By jednak móźdz dokładniej ograniczyć czynność pojedynczych części ciała lub też rozdzielić natężenie w pewnej postawie lub ćwiczeniu, posługujemy się przyborami, przyrządami lub pomocą współćwiczących.

Przyrządy powinny być dostosowane do form ruchu, odpowiadających najbardziej właściwościom ciała ludzkiego. Powinny one odpowiadać najzwyczajszym przeszkodom, z którymi spotykamy się zazwyczaj w życiu codziennym i dlatego też powinny się nadawać zarazem do gimnastyki zastosowawczej.

Konstrukcyja ich powinna być tego rodzaju, by łatwo można je było ustawiać i sprzątać i by jak najwięcej mogło na nich ćwiczyć równocześnie.

Celem przyrządu jest ograniczenie, lub wzmocnienie pracy mięśni, a niekiedy także ułatwienie ćwiczenia jak n. p. przy skłonach wstecz z ustaleniem i t. p.

Błędy, jakie prowadzący ćwiczenia popełnia najczęściej są następujące:

1. Nie potrafi utrzymać uwagi ćwiczących w napięciu;
2. używa rozkazu tam, gdzie odpowiedniejszą i zupełnie wystarczającą jest zapowiedź;
3. rozkazy wydaje za mało zrozumiale, niedbale lub z nienależytą intonacją;
4. wytrzymuje ćwiczących za długo w postawie bardziej natężającej lub też w postawie: »bacność«;
5. każe przybierać bez powodu postawę spoczynkową;

6. nie stara się o przywrócenie uwagi, gdy brak tejże jest widoczny ;

7. nie stara się o potrzebne wytrzymanie między postawą pierwotną, a właściwem ćwiczeniem lub też między dwoma po sobie następującymi ruchami ;

8. nie okazuje nowego ćwiczenia ;

9. objaśnia zadługo zamiast ćwiczenie okazać ;

10. każe wykonać ruch złożony, zanim przerobiono składowe części jego ;

11. wyjaśniając nowe ćwiczenie, wyjaśnia zarazem rzeczy już poprzednio poznane ;

12. zaniedbuje masowego lub posobnego wykonywania ćwiczeń znanych ;

13. pozwala ćwiczyć tak wielu na przyrządzie, że skutkiem tego wzajemnie sobie przeszkadzają ;

14. nie widzi błędów ;

15. nie poprawia błędów ;

16. poprawia za mało, a wiele komenderuje ;

17. poprawia niedokładnie ;

18. wybiera miejsce, z którego nie ma dokładnego przeglądu całego zastępu ćwiczących ;

19. stoi ciągle w jednym i tem samym miejscu ;

20. ustawia zastęp twarzą pod wiatr lub do słońca ;

21. nie dba o środki ostrożności.

Stopniowanie ćwiczeń.

Stopniowanie ćwiczeń stosuje się do wieku ćwiczących się, ich zręczności i siły i wogóle rozwoju fizycznego.

Wychodzi się od rzeczy pojedynczych do złożonych, od łatwych do trudniejszych. Stopniując ćwiczenia należy, dochodzimy w krótkim czasie do właściwego celu i unikamy niebezpieczeństwa wynikłego z przeciążenia.

Ćwiczenie stopniuje się albo przez większe natężenie tychsamyh członków ciała, przez zmianę szybkości ruchu, dłuższe wytrzymanie lub też wychodząc z trudniejszej postawy pierwotnej.

Stopniuje się więc, nietylko zmieniając ćwiczenie łatwiejsze na trudniejsze, lecz także wykonując to samo ćwiczenie w wyższym stopniu natężenia n. p. zwiększając wysokość lub dal skoku, przebywając dłuższą drogę przy wspinaniu się, starając się o większą dokładność wykonanego ruchu i t. p.

Należy zmieniać ćwiczenia z zasady w każdej grupie na inne, mniej więcej tego samego stopnia trudności. Do poprzednich ćwiczeń wkrótce powraca się i powtarza się je, przy czem powinno się je wykonać poprawniej i dokładniej.

Środkiem pomocniczym w wyuczeniu ćwiczeń trudniejszych są tak zwane ćwiczenia przygotowawcze. Składają się one zazwyczaj z elementów mającego się wykonać ćwiczenia.

Ćwiczenia przygotowawcze należy przerobić ze wszystkimi, od czego się też zaczyna nauka gimnastyki lub też okolicznościowo celem uzupełnienia zręczności w pewnym kierunku.

Błędy i poprawa błędów.

Najczęściej powtarzające się błędy czyli tak zwane błędy kolektywne są następujące:

postawa jest nieodpowiednia z powodu nieodpowiedniego kąta między stopami, nienależytego odstępu między nimi lub nieprawidłowego położenia bioder;

wstrzymanie oddechu w trudniejszych postawach i w czasie wykonywania trudniejszych ruchów, a szczególnie wtedy, gdy tułów opada wstecz;

ograniczenie oddechu, co jest następstwem nieodpowiedniego położenia głowy, szyi i barków;

dobór tak trudnych i natężających postaw, że tylko z niezwykłym natężeniem sił możemy ćwiczenie wykonać, nie bacząc wobec tego na zupełną dokładność wykonania;

zaniedbanie naprzemianstronności:

zatrudnienie w czasie ćwiczenia świadomie lub mimowolnie także tych części ciała, które w czasie wykonania danego ćwiczenia powinny być nieczynne;

ruchu nie wykonuje się do ostatecznych granic n. p. przy prężeniu ramiona nie są zupełnie wyprostowane, łopatkami nie są ściągnięte należycie wstecz, a przy wszystkich tych ćwiczeniach, przy których ramiona są wyprężone w górę lub wprzód, ramiona zbliżają się do siebie bardziej niż na szerokość własnej klatki piersiowej; zaniebdanie rytmu w którym dane ćwiczenie powinno być wykonane;

niejednostajność ruchu przy ćwiczeniach, które mają być powoli i jednostajnie wykonane;

zamała uwaga na ruch pod względem formy i piękna i brak rozwagi w czasie wykonania ćwiczeń.

Rozkazownictwo.

Komenda składa się z zapowiedzi i właściwego rozkazu.

Ćwiczenia wykonuje się lub też przybiera się postawę na odpowiednią z a p o w i e d ź l u b r o z k a z.

W zapowiedzi objaśnia się jednym lub kilku słowami, co zamierza się wykonać; dlatego też wypowiada się ją wyraźnie i głośno, oraz w niższym tonie niż właściwy rozkaz.

Właściwy rozkaz podaje chwilę wykonania. Dlatego wypowiada się go krótko, stanowczo i w wyższym tonie niż zapowiedź, ponieważ wykonanie powinno być szybkie i pewne. Tylko wtedy właściwy rozkaz wypowiada się wolniej i w niższym tonie, gdy ćwiczenie ma być wykonane zwolna

Wypowiadając komendę, należy zachować pomiędzy zapowiedzią a właściwym rozkazem pewien odstęp czasu (pauzę), odpowiadający dwu taktom marszu, co w podręcznikach oznacza się domyślnikiem (—). Długość pauzy pomiędzy zapowiedzią a właściwym rozkazem zależną jest od wyćwiczenia fizycznego i wielkości ćwiczącego się zastępu.

Nie wszystkie ćwiczenia wykonuje się na komendę. Niektóre wykonują się bowiem na zapowiedź, w której

objaśnia się to, co ma się wykonać. Zapowiedzi jako rozkazu używa się wtedy, gdy nie chodzi o szybkie i równoczesne wykonanie ćwiczenia lub czynności n. p. »przyrządy ustaw!« »Zmiana!« »Ręce podaj!« i t. p.

Celem przyjęcia już znanej lub poprzednio wyjaśnionej postawy pierwotnej wydaje się komendę: »W postawie pierwotnej — stań!« Komendę tę może poprzedzić w miarę potrzeby osobne objaśnienie, lub też okazanie dotyczącej postawy pierwotnej.

Z każdej postawy pierwotnej można wrócić do postawy zasadnej najkrótszą drogą na komendę: »Do postawy — wróć!« Jeżeli do postawy zasadnej miało się powrócić w dwu taktach, komendę może poprzedzić dłuższa zapowiedź: »W dwu taktach do postawy — wróć!«

Te ćwiczenia, dla których brak osobnej komendy, wykonuje się na liczenie. Liczy się albo bezpośrednio po nazwie mającego się wykonać ćwiczenia lub też przy ćwiczeniach naprzemianstronnych po poprzedniej zapowiedzi: »To samo w drugą stronę« lub: »Zmiana« n. p. »Zmiana postawy w prawo — raz! dwa!«

Liczeniem możemy się posługiwać także i w czasie innych ćwiczeń, o ile chcemy ograniczyć ilość rozkazów, a także wtedy, gdy postawa, w której ćwiczenie się wykonuje jest uciążliwszą lub też bardziej złożoną n. p. w skłonie napiętym. Gdy ćwiczenia, nie wykonuje się na liczenie poprzedza je rozkaz: »Skok!« »Ćwicz!« i t. p.

Ćwiczenia te kończy się na rozkaz: »Dość!«

Przyrząd chwyta się, lub ręce opiera się o przyrząd na rozkaz: »chwyt!«

Ćwiczenie złożone z kilku ruchów wykonuje się na liczenie »raz«, »dwa«, »trzy«, »cztery« i t. d. Ten sposób zowie się wykonaniem ćwiczenia na liczenie. Gdy z czasem uzyskano zupełną pewność w wykonywaniu ćwiczenia, liczenie odpada, a ćwiczenie wykonuje się w całej swej rozciągłości na jeden rozkaz. Jeżeli zaś pojawił się w czasie wykonywania tego ćwiczenia jaki błąd, wtedy powraca się do liczenia.

Początkowi, wykonując ćwiczenie liczą głośno, co odbywa się na zapowiedź: »Liczyć głośno!«

Chcąc powtórzyć bezpośrednio to samo ćwiczenie, zapowiada się »To samo!« »To samo dwa razy — ćwicz!« n. p. »To samo — ćwicz!« »To samo — raz! dwa!« »To samo w lewo i prawo — ćwicz!«

W czasie wydawania rozkazów popełnia się następujące błędy:

1. wytrzymuje się za krótko między zapowiedzią a właściwym rozkazem,
 2. wytrzymuje się zbyt długo między zapowiedzią, a właściwym rozkazem,
 3. przychodząc z bardziej natężającej postawy do postawy pierwotnej lub zasadnej, właściwy rozkaz wypowiada się monotannie i niedbale, oraz
 4. nie dostosowuje się siły głosu do wielkości oddziały.
-

Wyjaśnienie skrótów.

P.	Postawa.	wkr.	wykroczna.
P. zd.	Postawa zasadna.	zkr.	zakroczna.
P. st.	Postawa stojąc.	zw.	zwieszenie.
P. sp.	Postawa spojona.	przwrt.	przewrotny.
P. rkr.	Postawa rozkroczna.	przt.	przerzutny.
P. (a) kr.	Postawa na zewnątrz kroczna.	unik.	unik.
P. (b) kr.	Postawa kroczna zwykła.	równż.	równoważna.
P. np.	Postawa napalcowa.	Sk. wln.	Skok wolny.
P. kcz.	Postawa kuczna.	Sk. miesz.	Skok mieszany.
P. 1/kl.	Postawa kłęczna jednonoż.	Skł.	Skłon.
P. kl.	Postawa kłęczna.	R. bdr.	Ręce na biodra.
P. łk.	Postawa łukiem.	R. brk.	Ręce na barki.
P. op.	Postawa opadna.	R. pp.	Ręce przed pierś.
P. zwr.	Postawa zwrotna.	R. krk.	Ręce na kark.
P. ust.	Postawa ustalona.	R. g.	Ramiona w górę.
P. pbk.	Postawa pobok.	R. b.	Ramiona w bok.
P. ppk.	Postawa poprzek.	R. przd.	Ramiona wprzód.
P. przsd.	Postawa przysiadna.	R. dł.	ramiona w dół.
P. wpd. (a)	Postawa wypadna na zewnątrz.	R. wst.	Ramiona wstecz.
P. wpd. (b)	Postawa wypadna wprzód.	R. g/d.	Jedno ramię w górę, drugie w dół.
P. sdz.	Postawa siedząc.	R. g/b.	Jedno ramię w górę, drugie w bok.
P. leż.	Postawa leżąca.	R. g/przd.	Jedno ramię w górę, drugie wprzód.
P. zw.	Postawa zwieszona.	R. b/przd.	Jedno ramię w bok, drugie wprzód.
Pdp.	Podpór.	(:)	Z pomocą jednego lub z ustaleniem.
przd.	przodem (wprzód).	(: :)	Z pomocą dwóch współwiczających.
tył.	tyłem.	+	łżejsze ćwiczenie odwodzące.
b.	bokiem (w bok).	przen.	przenoszenie.
wst.	wstecz.	N	noga (nogi).
jednn	jednonoż.	N. pst.	Noga postawna.
skurcz.	skurczona.		

Terminologia.

Zasady ogólne.

Ruch wykonujemy wychodząc z pewnej postawy *pierwotnej*, którą przyjmujemy na odpowiedni *rozkaz* lub *zapowiedź*. Po wykonaniu ruchu przychodzimy do *postawy końcowej*, która może być identyczna z postawą pierwotną lub od niej odmienna. *Właściwe* zatem *ćwiczenie* jest to ruch, jaki ciało wykona między postawą pierwotną a końcową.

Postawę pierwotną przybieramy jako postawę wolną albo ustaloną o przyrząd lub przez współwiczającego. Jeżeli ćwiczenie wykonuje się bez użycia przyrządu, przyboru i pomocy współwiczającego, jest ono wtedy ćwiczeniem wolnym, w przeciwnym zaś wypadku jest ćwiczeniem mieszanem.

Nazwy postaw.

Rozróżniamy pięć postaw głównych :



Fig. 1.

P. stojąca (P. s.)
Ciało spoczywa na stopach.



Fig. 2.

P. siedząca (P. sdz.)
Ciało spoczywa na pośladkach i części tylnej ud.

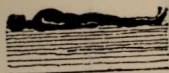


Fig. 3.

P. leżąca (P. leż.)

Ciało spoczywa w położeniu poziomem na tylnej części głowy, tułowia i nóg.

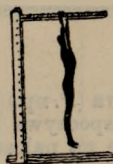


Fig. 4.

P. Zwieszona (P. zw.)

Ręce chwytają o przyrząd i dźwigają ciało będące w zwieszeniu.








Fig. 5.







P. klęcząca (P. kl.)


Ciało spoczywa na kolanach i przedniej części przedudzia oraz palcach stóp.






Postawy te mogą być dla danego ćwiczenia postawami pierwotnymi, a mianowicie :





Określenie postawy	stojąca	siedząca
<p>napalcowa (P. np.) (Ciężar ciała spoczywa wyłącznie na palcach).</p>	<p>6.</p> 	<p>—</p>
<p>spojona (P. s.) (Stopy są spojone i stykają się ze sobą wewnętrzną stroną. Palce stóp zwrócone do przodu).</p>	<p>7.</p> 	<p>—</p>
<p>kroczna a) b) (P. kr.) Stopy są w oddaleniu dwu stóp: P. a) kr. w kierunku skośnym, w P. b) kr. w prostym kierunku).</p>	<p>8.</p> 	<p>—</p>
<p>równoważna (Ciało pozostaje w równowadze, spoczywając na zmniejszonej podstawie).</p>	<p>10.</p> 	<p>11.</p> 



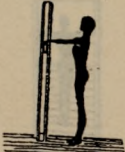







leżąca	zwieszona	kłęczna	Uwaga
—	—	—	
—	—	—	
—	—	—	
—	—	—	
—	—	—	


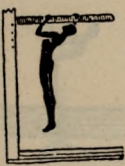








Określenie postawy	stojąca	siedząca
<p>rozkroczna (Lewa noga jest w odległości od położenia w P. zd. o jedną stopę w lewo, prawa zaś o jedną stopę w prawo lub w P. kl. kolana nie są złączone).</p>	<p>12.</p> 	<p>13. ¹⁾</p> 
	<p>—</p>	<p>15. ¹⁾</p> 
<p>Wypadna a) b) (Odległość między stopami wynosi trzy stopy w P. a) wpd. w kierunku skośnym, w P. b) wpd. w kierunku prostym. Ciężar ciała przeniesiony jest na przednią nogę).</p>	<p>16.</p> 	<p>—</p>
	<p>17.</p> 	<p>—</p>
<p>Kuczna (Kolana zwrócone są na zewnątrz i ugięte o tyle, że przedudzie z udem zamyka kąt prosty).</p>	<p>18.</p> 	<p>—</p>





leżąca	zwieszona	kłęczna	Uwaga
—	—	14. 	1) Siad rozkroczny.
—	—	—	
—	—	—	
—	—	—	
—	—	—	







Określenie postawy	stojąca	siedząca
<p>Przysiadna (Kolana są zwrócone na zewnątrz i ugięte o tyle, że przedudzie z udem zamyka kąt mniejszy niż prosty).</p>	<p>19.</p> 	<p>—</p>
<p>Powyz (Ćwiczący znajduje się wyżej niż na ziemi lub podłodze).</p>	<p>—</p>	<p>20.</p> 
<p>Jednonóż (Ćwiczący stoi, siedzi, wisi lub klęczy na jednej nodze).</p>	<p>23. ¹⁾</p> 	<p>24. ³⁾</p> 
	<p>27. ²⁾</p> 	<p>—</p>





leżąca	zwieszona	kłęczna	Uwaga
—	—	—	
—	21. ¹⁾ 	—	
—	22. ²⁾ 	—	¹⁾ P. zw. przodem. ²⁾ P. zw. bokiem.
—	25. 	26. 	
—	—	—	¹⁾ druga podniesiona wprzód ²⁾ druga skurczona. ³⁾ Siad okroczny wewnątrz rąk.

Określenie postawy	stojąca	siedząca
<p>poprzek (Linia przechodząca przez oba barki (oś poprzeczna ciała) przecina oś długą przyrzędu pod kątem prostym).</p>	<p>28. ¹⁾</p> 	<p>29.</p> 
	<p>32. ¹⁾</p> 	<p>33.</p> 
<p>pobok (Oś poprzeczna ciała biegnie równolegle do długiej osi przyrzędu).</p>	<p>36. ²⁾</p> 	<p>37.</p> 
	<p>40. ⁵⁾</p> 	
<p>Opadna wstecz (Tułów i głowa znajdują się w położeniu wstecz opadnem bez jakiegokolwiek zmiany).</p>	<p>43. ¹⁾</p> 	<p>44. ²⁾</p> 

leżąca	zwieszona	klęczna	Uwaga
<p>30. ²⁾</p> 	<p>31. ³⁾</p> 	<p>—</p>	<p>¹⁾ P. kr. (b) bokiem ust. Rg/bdr. ²⁾ Przd. leżąca ust. ³⁾ Zwieszenie poprzek o ramionach ugiętych.</p>
<p>34. ³⁾</p> 	<p>35.</p> 	<p>—</p>	
<p>38. ⁴⁾</p> 	<p>39.</p> 	<p>—</p>	<p>¹⁾ rękami ustalona. ²⁾ równoważna ³⁾ tyłem, ⁴⁾ podpór leżąc przodem, ⁵⁾ ustalona. ⁶⁾ ustalona, ramiona w bok.</p>
<p>41. ⁶⁾</p> 	<p>42.</p> 	<p>—</p>	
<p>—</p>	<p>45. ³⁾</p> 	<p>46.</p> 	<p>¹⁾ jednonóż ustalona ²⁾ obunóż ustalona. ³⁾ Zwieszenie postawne przodem.</p>

Określenie postawy	stojąca	siedząca
<p>opadna wprzód (Tułów znajduje się w położeniu wprzód opadnem lub ciało jest w zwieszeniu głową w dół, a stopami do góry).</p>	<p>47. ¹⁾</p> 	<p>48.</p> 
	<p>50. ³⁾</p> 	<p>—</p>
<p>łukiem (Tułów jest wygięty wstecz przeważnie w kręgach piersiowych).</p>	<p>51.</p> 	<p>—</p>
	<p>—</p>	<p>—</p>
	<p>—</p>	<p>—</p>

leżąca	zwieszona	kłęzna	Uwaga
—	49. ²⁾ 	—	
—	—	—	¹⁾ opadanie wprzód. ²⁾ Zwieszenie przerzutne ³⁾ Skłon w dół
52. ¹⁾ 	53. ²⁾ 	54. 	
—	55. ³⁾ 	—	¹⁾ Obunóż usta- lona ²⁾ Zwieszenie postawne łuk- kiem ³⁾ Postawa zwie- szona łukiem ⁴⁾ Zwieszenie le- żąc łukiem
—	56. ⁴⁾ 	—	

Określenie postawy	stojąca	siedząca
zwrotna (Tułów jest zwrócony w jedną stronę).	57. 	—
ustalona (Ciało jest ustalone którąkolwiek częścią ciała o przyrząd lub współwiczającego).	58. ¹⁾ 	59. ²⁾ 
	60. ³⁾ i 61. ⁴⁾ 	62. ⁵⁾ 

Prócz wyż wymienionych postaw istnieje kilka postaw, które nie dadzą się ściśle podporządkować poznanyemu pięciu postawom głównym, a mianowicie :

1. Podpory:

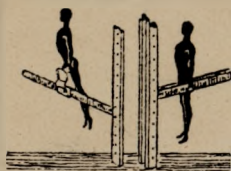


Fig. 63.

Podpór przodem. Całe ciało w postawie prawidłowej spoczywa na dwóch podpartych i wyprostowanych ramionach. Fig. 63.

Podpór leżąc przodem. Całe ciało jest wyprostowane i podparte na rękach i palcach stóp. Głowa znajduje się przytem wyżej niż nogi. Fig. 64.



Fig. 64.

leżąca	zwieszona	kłęczna	Uwaga
—	—	—	
—	—	—	¹⁾ tyłem jedno- nóż. ²⁾ obunóż ³⁾ bokiem jedno- nóż ⁴⁾ bokiem jedno- rącz ⁵⁾ obunóż
—	—	—	



Fig. 65. i 66. a i b.

Podpór przodem zwieszony. Położenie ciała jak w podporze leżąc przodem z tą różnicą, że nogi znajdują się w tej samej wysokości co głowa lub wyżej Fig. 65 nogi poziomo, Fig. 66 a nogi przerzutnie, Fig. 63b. nogi powyż.

Podpór leżąc bokiem. Całe ciało jest wyprostowane, zwrócone bokiem do ziemi i podparte na jednej ręce i zewnętrznej krawędzi jednej stopy. Fig. 67.



Fig. 67.



Fig. 68.

Podpór leżąc łukiem. Całe ciało znajduje się w głębokim skłonie wstecz i jest podparte na rękach i nogach. Fig. 68.



Fig. 69.

Podpór wolny. (Stanie na rękach). Całe ciało jest w podporze na rękach głową w dół. Tułów i nogi (o ile nie są oparte) starają się o utrzymanie równowagi w położeniu pionowym. (Fig. 69.)



Fig. 70.

Zakrok na palce. Ciężar ciała na przedniej nodze tylna na palcach. Fig. 70.

Unik. Ciężar ciała na przedniej nodze, która jest w kolanie ugięta. Tylna noga opiera palcami o podłogę; tułów w tej samej linii, co tylna noga. Fig. 71.



Fig. 71.



Fig. 72.

Waga stojąc. Całe ciało jest w uniku z tą różnicą, że tylna noga i tułów znajduje się w położeniu poziomem. Fig. 72.

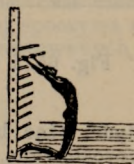
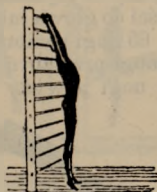


Fig. 73. a. b. c.

Skłon napięty. Bezpośrednio po skłonie opada ciało wstecz, a ręce chwytają lub opierają o przyrząd.

Prócz postaw rozróżniamy następujące położenia
ramion:



Fig. 74.



Fig. 75.



Fig. 76.



Fig. 77.

Ręce na biodra Ręce na barki Ramiona w bok Ramiona wprzód
(R. bdr.) (R. brk.) (R. b.) (R. przd.)



Fig. 78.

Ręce na kark
(R. krk.)



Fig. 79.

Ręce przed pierś
(R. p. p.)



Fig. 80.

Ramiona w górę
(R. g.)

O wpływie ćwiczeń na organizm.

Ćwiczenia wchodzące w skład pojedynczych grup (patrz »Wstęp«) odpowiadają po części podziałowi według pojedynczych części ciała, jakkolwiek niezupełnie. Ćwiczenia pewnej grupy mogą być bowiem niekiedy z korzyścią użyte jako ćwiczenia innej grupy, a zatem nie można poprowadzić między nimi wyraźnej linii granicznej. Tak n. p. do ćwiczeń nóg należą: stawanie na palcach, kucznięcia i przysiady, które mogą być użyte jako ćwiczenia odwodzące lub też uspakajające pracę organów wewnętrznych. Natomiast naprzemianstronne skurcze nóg można zastosować z korzyścią jako ćwiczenia odwodzące lub równoważne.

A. Ćwiczenia wstępne (głównie nóg).

Na ćwiczenia wstępne składają się w części ćwiczenia rzędowe w części zaś najprostsze postawy, zmiany postaw, ruchy nóg oraz ramion i tułowia. Ćwiczenia rzędowe wchodzą w skład każdej lekcyi o tyle, o ile są konieczne do wyrobienia porządku, dokładnego przeglądu ćwiczących się i skupienia uwagi. Ograniczają się one do ustawień, zwrotów równań i tworzenia kolumny ćwiczebnej. Znaczenie najprostszycych ruchów i postaw w ćwiczeniach wstępnych polega na tem, że wyrabiają one ruchliwość w stawach, a przyspieszając obieg krwi, przygotowują ciało do trudniejszych ćwiczeń. Ruchy te powinny być jak najprostsze i w wykonaniu jak najłżejsze.

Z powodu tych właściwości wykonują je nawet początkujący dokładnie i z łatwością. Przyzwyczajają one zatem ćwiczących się do właściwej postawy i poprawnego wykonywania trudniejszych ćwiczeń. Niektóre też z tych ruchów nadają się szczególnie jako ćwiczenia przeciwdziaławcze często powtarzającym się błędom. Są to tak zwane ruchy k o r r e k t y w n e. Do takich należy skłon głowy wstecz, który przyzwyczajają nas do poprawnego trzymania głowy i górnej części klatki piersiowej, zwroty dłoni na zewnątrz, zmuszające nas do ściągnięcia barków i wypuklenia klatki piersiowej i t. p.

Jako ćwiczenia wstępne mogą być zatem użyte najprostsze ruchy nóg, ramion, głowy i tułowia, a nawet lekkie skoki w miejscu lub z miejsca lub też krótkotrwałe biegi, to znaczy, że ćwiczenia wstępne stanowią zupełnie skończony program lekcyjny, złożony jednak z ćwiczeń jak najprostszych i jak najłatwiejszych. Również zalicza się często do tej grupy ćwiczenia nóg, czyli tak zwane odwodzące, które stanowią właściwie osobną dla siebie całość. Zwiększają one odpływ krwi z głowy i górnych części ciała do mięśni nóg, a więc działają odwodząco i stąd ich nazwa. Łatwiejsze i mniej natężające ćwiczenia tej grupy wpływają zarazem uspakajająco na pracę serca i płuc.

Z tego też powodu stosuje się je po każdej bardziej natężającej pracy serca, jak n. p. po biegach lub skokach, wobec czego poprzedzają one ruchy pogłębiające oddech. Ćwiczenia tej grupy regulują obieg krwi w całym organizmie, a przede wszystkim w kończynach dolnych. Wykonuje się je z zasady bez przyrzędu, a stopień ich natężenia zależnym jest od rozwoju ćwiczących się i ich wytrzymałości przeciw przeforsowaniu się. Do grupy tej należą wszystkie postawy kroczone jak również w postawach tych stawanie na palcach, kucznięcia i przysiady i to ze zmianą położenia ramion i z ruchami rąk lub bez. Ruchy te wykonuje się w tempie wolnem wobec czego ruch jest dokładniejszy i łatwiejszy do skontrolowania, a praca mięśni intensywniejsza.

B. Skłony napięte.

Skłony napięte są to ćwiczenia, które mają na celu wyprostowanie kręgosłupa w kręgach piersiowych i przeciwdziałanie wygięciu w kręgach lędźwiowych oraz wyrobienie giętkości całego kręgosłupa. Ćwiczenia te wpływają wobec tego dodatnio na rozszerzenie klatki piersiowej i na jej ruchliwość, a zarazem wzmacniają mięśnie łopatkowe, co znowu przyczynia się do poprawnej postawy. W czasie tych ćwiczeń pracują zarazem i mięśnie brzuszne, gdyż kurcząc się przeciwdziałają wygięciu w krę-

gach lędźwiowych. Wpływa to dodatnio na prawidłowe położenie miednicy. Skurcz mięśni brzusznych powoduje zarazem zwiększony dopływ krwi do górnych części ciała. Nazwa tych ćwiczeń pochodzi od napięcia, jakie istnieje pomiędzy oboma punktami końcowymi ciała.

Ćwiczenia te wymagają wobec tego pracy wszystkich mięśni. Wpływ ich rozszerza się zatem na całe ciało.

C. Ćwiczenia w zwieszeniu i podnoszeniu się.

(Ćwiczenia ramion i górnego tułowia) wzmacniają mięśnie idące od tułowia do łopatki, kości ramieniowej oraz te, które idą od łopatki do ramienia. Ćwiczenia w zwieszeniu nie tylko wzmacniają te mięśnie, lecz przyczyniają się zarazem do rozszerzenia klatki piersiowej. Ujemną ich stroną jest to, że utrudniają oddech, ponieważ dolna część klatki piersiowej ściągnięta jest ciężarem nóg w dół.

Ćwiczenia te przez pracę mięśni tylnych tułowia (*latissimus dorsi* i wszystkich mięśni łopatkowych) przeciwdziałają wysunięciu się barków wprzód, co jest rzeczą nie tylko możliwą, ale i zwykłą. Pochodzi to stąd, że mięśnie piersiowe więcej pracują w warunkach codziennych, niż mięśnie tylne tułowia. Potrzebną jest więc tu przeciwwaga, którą się uzyska przez odpowiednie ćwiczenia mięśni tylnych.

Zwieszenia odznaczają się tem, że cały ciężar ciała lub większa część jego spoczywa na mięśniach ramion, przyczem punkt ciężkości ciała znajduje się poniżej punktów zaczepienia.

D. Ćwiczenia równoważne.

Cechą tych ćwiczeń jest zatrzymanie ciała w równowadze nawet w warunkach utrudnionych jak zmniejszenie podstawy, przeniesienie punktu ciężkości i t. p. Chcąc zachować równowagę, staramy się utrzymać linię ciężkości w obrębie podstawy, co udaje się nam zazwyczaj przez odpowiednie ruchy przeciwdziaławcze, które sprowadzają linię ciężkości do jej właściwego położenia. Ruchy te

zowią się ruchami przeciwważnymi, i są albo odruchowe albo też zależne od woli. Ćwiczenia równoważne zmuszają wobec tego ćwiczącego się do natężonej uwagi. Musi on bowiem wysyłać odpowiedni bodziec nerwowy raz do tych — raz do innych grup mięśniowych. Ćwiczenia te wpływają zatem na system nerwowy i zdolności innerwacyjne. Wykonując ruchy przeciwważne, należy zwrócić uwagę na to, któremi częściami ciała je wykonujemy i jak je wykonujemy.

Jeżeli wykonujemy je głową, zatracamy właściwą postawę. Jeżeli znowu ruch przeciwważny wykonany inną częścią ciała jest za wielki lub za gwałtowny, wtedy znowu zatracamy równowagę, którą staramy się odzyskać przez ponowny, a większy ruch przeciwważny, wobec czego ćwiczenie wypadnie niepewnie i brzydko. Rozróżniamy dwa rodzaje ćwiczeń równoważnych:

1. Właściwe ćwiczenia równoważne, w czasie których podstawa jest ograniczona do jak najmniejszej powierzchni okrągłej lub do wąskiej listwy. Ćwiczenia tego rodzaju wykonują się w miejscu lub z miejsca powolnym chodem.

2. Ćwiczenia równoważne tak zwane wolne (t. j. bez przyrządów), w czasie których podstawa ciała jest wprawdzie zmniejszona, lecz o tyle wystarczająca, że ciało nie tylko może się na niej utrzymać, ale zarazem wykonywać ruchy ramion lub nóg, albo też ramion i nóg łącznie. Ćwiczenia te wykonujemy w miejscu i z miejsca.

E. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek

mają na celu wzmocnienie mięśni tych części ciała, wobec czego wpływają one rozszerzająco na klatkę piersiową, a o ile są wykonywane poprawnie i dokładnie przyczyniają się do poprawnego trzymania głowy. Wpływają one również prostująco na kręgosłup i wzmacniają siłę elastyczności i granicę ruchliwości mięśni łopatkowych i kręgosłupa. Wpływają one pośrednio dodatnio na pnie nerwowe i naczynia krwionośne tej okolicy.

F. Chód i bieg*)

ma obok dodatniego wpływu fizyologicznego na nasz organizm, a mianowicie na płuca i serce, znaczenie czysto praktycznej natury. Przez ćwiczenia te bowiem uczymy się zaoszczędzania sił i nabieramy wytrwałości.

Każde ćwiczenie chodu, wchodzące w skład programu lekcyjnego, składa się z jednego lub kilku elementów chodu. Elementa te ćwiczymy z osobna, a tem samem wyćwiczymy chód w całości.

Ważną rzeczą w czasie chodu jest prawidłowa postawa, którą uzyskujemy przez odpowiedni dobór ćwiczeń gimnastycznych i ciągłą o nią dbałość.

Idąc czem raz szybciej, przechodzimy w bieg. Chód od biegu różni się pod względem technicznym tem, że podczas gdy w czasie chodu istnieje moment, gdy obie nogi dotykają ziemi, w czasie biegu jest chwila, w której obie nogi znajdują się ponad ziemią. Różnica ze względu fizyologicznego polega na tem, że bieg podnieca w znacznie wyższym stopniu pracę serca i płuc niż chód. Wpływ ten uzupełnia się przez zestawienie obu ćwiczeń t. j. chodu i biegu, a z tego to powodu ćwiczenia te są w programie lekcyjnym najczęściej razem zestawione.

Ćwiczenia w chodzie są zresztą ćwiczeniami uspokajającymi akcyę serca i płuc, dlatego to należy chód przećwiczać przed i po biegu.

G. Ćwiczenia brzuszne.

Ćwiczenia te wywierają specjalny wpływ na organa znajdujące się w jamie brzusznej. Wzmacniają one mięśnie brzuszne, a przez to przyczyniają się do poprawnej postawy, a mianowicie do prawidłowego układu kręgów lędźwiowych i miednicy. O ile więc są wykonane prawidłowo, zmniejszają chorobliwe skrzywienie kręgosłupa. Skurecz i rozkurecz mięśni brzusznych wywiera nacisk na naczynia i organa, znajdujące się w jamie brzusznej i powoduje prawidłową ich funkcyę, a wzmocnione mięśnie

*) przećwicza się po ćwiczeniach karku, grzbietu i łopatek, brzusznych lub naprzemianstronnych tułowia.

brzuszne stanowią silną a ruchliwą ochronę dla tych organów.

Rozróżniamy trzy rodzaje ćwiczeń brzusznych:

1. Do jednego rodzaju należą te, w czasie których jeden przyczep mięśni brzusznych jest prawie nieruchomy, podczas gdy drugi zbliża się lub oddala się od niego.

2. Ćwiczenia, w czasie których stale skurczone mięśnie brzuszne wywierają silny nacisk na organa, znajdujące się w jamie brzusznej.

3. Ćwiczenia, w czasie których oba przyczepy są nieruchome, a wyciągnięty mięsień brzuszny dąży do skurczenia się i zbliżenia do drugiego przyczepu przez co zmniejsza się pojemność jamy brzusznej.

H. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

Ruchy, które są spowodowane równoczesną pracą mięśni obu połów ciała, lecz pracą różną, zowią się ćwiczeniami naprzemianstronnymi, a że pracują tu przeważnie mięśnie tułowia, ćwiczeniami naprzemianstronnymi tułowia. Ćwiczenia te wzmacniają ściany jamy brzusznej, a ponieważ mięśnie obu połów ciała muszą wykonywać równocześnie pracę różną mają one dodatni wpływ na system nerwowy.

Chcąc więc przyczynić się przez ćwiczenia te do harmonijnego rozwoju organizmu, należy je wykonywać naprzemian w jedną i drugą stronę, tak, by osiągnąć jednakową pracę obu połów ciała. W ćwiczeniach tych pracują mięśnie całego tułowia, wobec czego ćwiczenia te wywierają dodatni wpływ na organa wewnętrzne. Przyczyniają się one przytem do wyrobienia ruchliwości i gibkości ciała.

Rozróżniamy cztery rodzaje ćwiczeń naprzemianstronnych: a) zwroty tułowia, b) skłony tułowia, c) zwroty i skłony, d) te ćwiczenia naprzemianstronne, które nie są właściwie ćwiczeniami tułowia, lecz najbardziej się do nich swym wpływem zbliżają.

I. Skoki.

Cechą charakterystyczną skoku jest to, że całe ciało znajduje się przez dłuższą lub krótszą chwilę w po-

wietrze. Tą chwilą jest t. zw. lot, który jest następstwem pracy mięśni, a przedewszystkiem mięśni nóg.

Ćwiczenia te mają niezwykły urok dla młodzieży szczególnie dla tej, która ma w tym kierunku pewne dane z natury. Często się też zdarza, że młodzież ta oddając się namiętnie ćwiczeniom tej grupy, przemęcza i niszczy organizm, czemu łatwo przeciwdziałać, dbając przedewszystkiem o piękną formę, a mniej o dal lub wyż skoku. W ogóle lepiej jest ćwiczyć mniej, a dokładnie, niż wiele, a źle.

J. Ćwiczenia pogłębiające oddech i ćwiczenia końcowe.

Ruchy, które w różny sposób przyczyniają się do wzmocnienia organów oddechowych, jużto pogłębiając lub regulując zbyt szybki albo powierzchowny oddech, jużto zniewalając nas do oddechu nawet w trudniejszych postawach i położeniach ciała, zowią się ćwiczeniami oddechowymi. Ruchy te wpływają uspakajająco i odwodząco na płuca i serce tylko wtedy, gdy wykonuje się je w prawidłowej postawie i odpowiednim rytmie.

Ćwiczeń oddechowych nie wykonuje się jednak bezpośrednio po ćwiczeniach bardziej natężających, lecz należy przedtem wykonać kilka łatwiejszych ćwiczeń odwodzących, jak n. p. pochód na palcach, kilka kucznięć itp.

Ćwiczenia te wykonuje się nie tylko przy końcu lekcyi gimnastyki, lecz także po wszelkich bardziej natężających ćwiczeniach jako przeciwdziałanie znużeniu. Głęboki oddech przy końcu ćwiczeń poprzedzają ćwiczenia końcowe złożone z kilku najprostszyc postaw.

Ruchy oddechowe wykonuje się w tempie powolnem, a z reguły w tym samym rytmie, w którym odbywa się czynność oddechowa. Wdechamy, wykonując ruch rozszerzający klatkę piersiową, wydechamy równocześnie z ruchem zmniejszającym jej objętość. Wdech powinien być głęboki, wydech zupełny.

I. Ćwiczenia przygotowawcze.

a) Najprostsze postawy pierwotne i położenia ramion (z postawy zasadnej).

1. Postawy.

a) Postawa spojona. (P. sp.) Fig. 7.

Błędy: tułów i głowa pochyla się wprzód; stopy posuwają się w chwili przybierania tej postawy po podłodze lub podniesione są za wysoko.

b) Postawa (a) kroczna. (P. (a) kr.) Fig. 8. (na zewnątrz kroczna).

Błędy: ciężar ciała spoczywa bardziej na nodze postawnej (pozostajej w miejscu); ugina się nogę kroczną; nie wysuwa się stopy we właściwym kierunku; równocześnie z ruchem nogą kroczną wysuwa się przeciwny bark wstecz; powraca się do postawy zasadnej czy też pierwotnej, posuwając stopę po podłodze i uginając nogę w kolanie.

c) Postawa (b) kroczna. (P. (b) kr.) Fig. 9. (na prost kroczna).

Błędy: te same co przy postawie (a) kroczej.

d) Postawa rozkroczna. (P. rkr.) Fig. 12. Przybieramy ją w dwu taktach: 1, (2).

Błędy: przybierając postawę, pochylamy ciało naprzemian w bok; posuwamy jedną lub drugą nogę dalej lub bliżej niż na odległość stopy; stopami suwa się po ziemi.

e) Postawa równoważna. (P. równż.) Jak P. (b) kr. z tą różnicą, że stopy stoją na jednej linii.

Błędy: jak przy postawie (b) kroczej.

f) Postawa (a) wypadna. (P. (a) wpd.) Fig. 16. (wypadna na zewnątrz).

Błędy: nie wysuwa się stopy we właściwym kierunku; nie ustawia się jej pod kątem prostym w stosunku do stopy pozostałej w miejscu; kolano nogi przedniej zwraca się do środka.

g) Postawa (b) wypadna. (P. (b) wpd.) Fig. 17.

Błędy: jak przy postawie wypadnej na zewnątrz.

h) Postawa wypadna równoważna. (P. wpd. równż.) Jak P. (b) wpd. z tą różnicą, że stopy znajdują się na tej samej linii (wypad równoważny).

Błędy: jak przy postawie poprzedniej.

2. Położenia ramion.

a) Ręce na biodra. (R. bdr.) Fig. 74.

Błędy: barki wznosi się do góry; łokcie zwrócone są do przodu lub zanadto podane wstecz; ręce opierają się bezwładnie o biodra i zsuwają się po nich wprzód lub w tył.

b) Ręce na barki. (R. brk.) Fig. 75.

Błędy: barki podnosi się i podaje się wprzód; ramiona odstają od tułowia i są przytem zwrócone do przodu tak, że ręce opierają o pierś.

c) Ramiona w bok. (R. b.) Fig. 76.

Błędy: palce rąk nie są spojone; nie ściąga się barków wstecz i w dół.

d) Ramiona wprzód. (R. przd.) Fig. 77.

Błędy: jak przy poprzednim położeniu ramion.

e) Ręce na kark. (R. krk.) Fig. 78.

Błędy: głowę i łokcie wysuwa się wprzód; palce rąk spleta się za głęboko, wobec czego ugina się ręce w przegubach; starając się podać głowę i łokcie równocześnie wstecz, wysuwa się biodra wprzód.

f) Ręce przed pierś. (R. p. p.) Fig. 79.

Błędy: wznosi się barki; łokcie za mało ściągnięte są wstecz i nie są w jednej wysokości z barkami; głowa opada wprzód.

g) Ramiona w górę. (R. g.) Fig. 80.

Błędy: nie trzyma się ramion we właściwym położeniu; głowa opada wprzód; kręgosłup wygięty jest w lędźwiach, szczególnie w chwili podnoszenia ramion; chcąc wyprężyć ramiona w górę, wysuwa się biodra wprzód.

b) Najprostsze ćwiczenia wykonane w postawie zasadnej i w wyż wymienionych postawach pierwotnych.

1. Ćwiczenia nóg.

a) Stawanie na palcach. (Fig 6.) w postawie zasadnej, spojonej, rozkroczonej, (a) kroczonej i (b) kroczonej

ręce na biodra, na barki, na kark, ramiona w bok, wprzód, ramiona w górę.

Błędy: całe ciało się chwieje; nogi są ugięte; nogi nie są wyprężone należycie w stawie skokowym; wznosi się barki.

b) Kucznięcie. Fig. 81. w postawie zasadnej rozkroczonej, ręce na biodra, na barki, na kark, ramiona w bok, wprzód, ramiona w górę.

Błędy: a) Uginając nogi: całe ciało się chwieje, pięty opadają w dół, kolana zamało są zwrócone na zewnątrz; broda wyciągnięta jest wprzód przez co cały tułów pochyla się wprzód; b) Prostując nogi: barki wznosi się, nie pręży się należycie nóg w stawie skokowym, skutkiem czego pięty opadają w dół.



Fig. 81.

2. Ćwiczenia ramion.

a) Rzuty ramion (z położ. ręce na barki) Fig. 75. w bok, w górę, wprzód, wstecz.

Błędy: nie tylko ramiona, ale i inne części ciała biorą udział w ruchu, nie pręży się należycie ramion i rąk, głowę pochyla się lub wyciąga się wprzód; przy rzucie ramion wstecz barki wysuwa się do góry i wprzód.

b) Prężenie ramion (z położ. R. p. p.) Fig. 79.

Błędy: wznosi się barki; rzuca się ramiona w dół w skos; głowę opuszcza się w dół, lub wysuwa się wprzód; przy skurczu ramiona podnoszą się lub opadają.

c) Zwroty dłoni w położeniu: ramiona w dół, w bok, w górę.

d) Podnoszenia i przenoszenia ramion.

3. Ćwiczenia głowy.

a) Skłon głowy wstecz F. 82 i wprzód.

Błędy: barki wznoszą się; brodę wysuwa się w przód, kręgosłup wygina się w lędźwiach,

b) Zwroty głowy.

Błędy: głowę pochyla się w dół, równocześnie ze zwrotem głowy wysuwa się przeciwny bark, albo też skłania się głowę w jedną lub w drugą stronę.

c) Skłon głowy w bok.

Błędy: wznosi się jeden z barków, zwraca się głowę w jedną lub w drugą stronę.



Fig. 82.

d) Zwroty łącznie ze skłonem głowy.

Błędy: w czasie skłonu głowy wstecz wraca się ją w bok.
Ćwiczenia głowy wykonuje się w rozmaitych postawach.

4. Ćwiczenia tułowia

są następstwem skłonu lub zwrotu lub też skłonu łącznie ze zwrotem w kręgosłupie, a przedewszystkiem w lędźwiach.

a) Skłony tułowia wstecz Fig. 51, wprzód Fig. 47. i w dół Fig. 50.

b) Skłon tułowia w bok.

5. Kombinacje z powyższych ruchów i ich utrudnienia.

Kombinuje się, łącząc kilka zupełnie dokładnie poznanych ruchów i te wykonuje się na jeden rozkaz. Kombinujemy więc:

a) ruchy kilku członków ciała.

a) ruchy jednotaktowe nóg i ramion: n. p. stopy złącz, ręce na biodra złóż!

β) ruchy jednotaktowe nóg, a dwutaktowe ramion lub przeciwnie: n. p. wykrok na zewnątrz, ramiona w górę 1 (2)! rozkrok ręce na kark 1 (2)!

γ) ruchy dwutaktowe nóg i ramion: n. p. rozkrok, ramiona w górę — pręż!

b) *wykonując ruchy pojedyncze* lub złożone więcej razy po sobie: n. p.: wykroki na zewnątrz na rozkaz: ćwicz: (1—4). kroki łącznie z rzutem, kroki łącznie ze stawaniem na palcach i t. p. Kombinując ćwiczenia tego rodzaju, należy zauważyć: że ćwiczenia naprzemiastronne rozpoczynamy w lewą stronę, lewą nogą, lewą ręką i t. d., oraz, że ćwiczenia te wykonujemy zarazem w prawą stronę.

Ćwiczenia te wykonuje się wpieryw na liczenie instruktora, następnie ćwiczących się, którzy początkowo liczą głośno, następnie po cichu (w myśli). Tylko przy prężeniu ramion głośno nie liczy się nigdy. Ćwiczenie powinno się wykonać w takim tempie, by szybkość wykonanego ruchu nie przeszkadzała dokładności w wykonaniu.

Powyższe kombinacye utrudnia się, zwiększając szybkość wykonanego ruchu.

II. Ćwiczenia właściwe.

(Niektóre grupy ćwiczebne podzielone są na podziały w obrębie których ćwiczenia są uporządkowane w pewnem stopniowaniu t. j. następują po sobie według stopnia natężenia lub stopnia trudności).

A. Ćwiczenia nóg*).

1. Ćwiczenia nóg odwodzące.

Błędy: w czasie stawania na palcach w post. kroczych nie przenosi się ciężaru ciała równomiernie na obie stopy.

Ćwiczenia te wpływają bardziej odwodząco oraz uspokajająco na organa wewnętrzne, t. j. płuca i serce. Wykonuje się je na początku i przy końcu ćwiczeń gimnastycznych, oraz po wszystkich bardziej natężających ruchach. O ile ćwiczenia te mają służyć jako ćwiczenia uspokajające zaznacza się je w programie lekcyjnym znakiem +.

Do podziału tego (prócz ćwiczeń wymienionych w grupie ćwiczeń przygotowawczych) należą:

a) Stawanie na palcach w post. równoważnej. (Ręce na biodra lub na kark).

b) Kucznienia w post. zasadnej i rozkroczej. (Ręce na biodra, na barki, na kark, ramiona w górę). Początkowo wykonuje się je na liczenie, następnie na rozkaz »ćwicz«.

c) Przygotowania do skoku wolnego. Przytem ręce na biodra. (1—4) (Kucznienia w rozmaitych tempach. Łączy się przytem takt pierwszy z drugim, drugi z trzecim lub trzeci z czwartym t. j. 1—2, 3, (4) lub 1, 2—3, (4), a także 1, 2, 3—(4).

d) Stawanie na palcach i kucznienia ze zwrotami głowy. (Ręce na biodra).

e) Wykroki łącznie ze stawaniem na palcach. Początkowo na liczenie głośne, następnie ciche (1—4) albo (1—8).

*) Ćwiczenia nóg są główną częścią składową ćwiczeń wstępnych.

2. Ćwiczenia naprzemianstronne nóg.

Cecha: większa część ciężaru ciała przenosi się na jedną nogę.

Błędy: Kolano nogi tylnej nie jest zwrócone należycie na zewnątrz; noga przednia jest w kolanie ugięta, lub też kolano nogi przedniej jest zwrócone do środka; tułów nie znajduje się w prostym położeniu; we wszystkich postawach równoważnych wewnętrzne krawędzie obu nóg są na tej samej linii prostej.



Fig. 83.

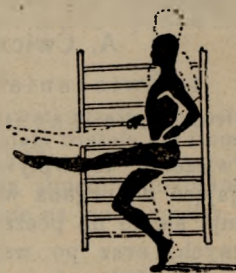


Fig. 84.

a) **P. krocza (a)** (P. kr. (a) do kucznięcia na nodze tylnej. Fig. 83. (Ręce na biodra i na kark). Powyższe ćwiczenia wykonuje się po pewnej wprawie na jeden rozkaz »ćwicz!«

b) **W P. kroczej (a) i równoważnej** stawanie na palcach.

c) **P. jednonóż ręką ustalona** (druga na biodrze) do kucznięcia na jednej nodze. Fig. 84.

3. Uginanie nogi w stawie kolanowym bez pośredniego stawania na palcach.



Fig. 85.

Błędy: ciało się chwieje; biodra wysunięte są wstecz, a tułów pochyla się wprzód; tułów pochyla się w jedną lub drugą stronę; kolano nogi przedniej nie jest zwrócone na zewnątrz.

a) **Zakrok na palce** uginanie przedniej nogi Fig. 85.



Fig. 86.



Fig. 87.

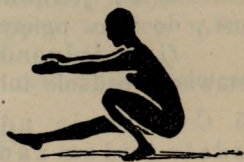


Fig. 88.

b) P. kr. (b) stopą (płętą) ustaloną uginanie przedniej nogi. Fig. 86 i 87.

c) P. Jednonóż (ram. wprzód) do kucznięcia i przysiadu na jednej nodze. Fig. 88.

4. Napony przedudzia (mięśni łydki).

Ćwiczenia te wyrabiają ruchliwość w stawach nóg i ich sprężystość i wzmacniają mięśnie przedudzia.

Błędy: palców stóp nie podnosi się lub nie opiera się dość wysoko; w czasie podnoszenia stopy ugina się nogę w kolanie; ćwiczenia nie wykonuje się w równym tempie.



Fig. 89.

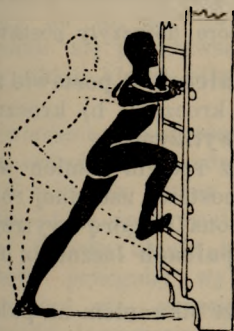


Fig. 90.

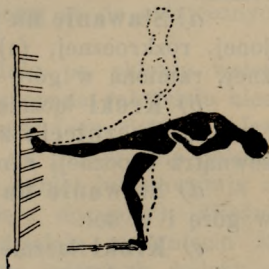


Fig. 91.

a) Podnoszenie palców stóp naprzemian (początkowo na liczenie, następnie w tempie pochodowem).

b) Napon mięśni przedudzia. Fig. 89.

c) Stawanie na palcach i piętach naprzemian.

d) Skłon wprzód i w dół z oparciem palców stóp (ramiona w górę).

e) P. jednonóż i oburącz ust., uginając nogę ust., do ram. ugiętych. Fig. 90.

f) P. jednonóż ust. R. bdr., uginając nogę postawną, opadanie tułowia wstecz. Fig. 91.

5. Ćwiczenia nóg, w czasie których przedudzie z udem zamyka kąt mniejszy niż prosty.



Fig. 92.

Cecha: nogi ugina się w stawie kolanowym tak, że udo z przedudziem zamyka kąt mniejszy niż prosty.

Błędy: tułów się chwieje i pochyla się wprzód; pięty nie są złączone.

a) Przysiad. (Ręce na biodra lub na kark). Fig. 19. i 92.

b) Przysiad na jednej nodze. (Ręce oparte o przyrząd, z pomocą współwiczających lub ram wprzód). Fig. 84. i 88.

6. Ćwiczenia nóg z wytrzymaniem ramion w górze lub też łącznie z ruchem ramion.

Błędy: te same, które dotyczyły postaw lub położenia ramion.

a) Stawanie na palcach w postawie zasadnej, spójnej, rozkroczonej, (a) kroczonej, b) kroczonej, równoważnej, ramiona w górę (wytrzymać).

b) Kroki łącznie z rzutem ramion w górę.

c) Kucznicecia z postawy zasadnej rozkroczonej, na zewnątrz kroczonej, ramiona w górę (wytrzymać).

d) Stawanie na palcach łącznie z rzutem ramion w górę i w dół.

e) Kroki łącznie ze stawaniem na palcach, ramiona w górę i w dół (1—4).

f) Kucznicecia łącznie z rzutem ramion w górę, z postawy zasadnej lub rozkroczonej, ręce na barki.

g) Kucznicecia (z postawy zasadnej lub rozkroczonej) z rzutem ramion w bok, w górę i w dół (1—4).

h) Kuczniecia, przenosząc ramiona bokiem w górę (przygotowanie do skoku wolnego).

i) Kuczniecia na tylnej nodze, ramiona w górę.

j) Przysiad z postawy zasadnej (z wytrzymaniem) i z postawy rozkroczonej, rzuty ramion w górę, w bok i w górę (w bok, w górę i w bok).

Błędy: te same, które dotyczyły postawy lub położenia ramion.

B. Skłon napięty.

Wskazówki ogólne: Ćwiczenie wywiera tylko wtedy odpowiedni wpływ na organizm, jeżeli jest prawidłowo i dokładnie wykonane. Zasada ta dotyczy przedewszystkiem skłonu napiętego, gdyż przez ćwiczenie to wykonane nieprawidłowo osiąga się skutek wprost przeciwny t. j. skrzywienie kręgosłupa i zapadłą klatkę piersiową.

Zanim zatem przystąpi się z ćwiczącymi do skłonu napiętego, musi się ich poprzednio przed odpowiednie ćwiczenia należycie do tego przygotować. Ćwiczeniami przygotowującymi w tym kierunku są elementa, z których się skłon napięty składa, a zatem skłony głowy, skłony tułowia wstecz i wprzód z rozmaitemi położeniami rąk i skłony wstecz z ustaleniem tułowia. Zwraca się przytem baczna uwagę na to, by ćwiczący, wykonując skłon wstecz, wyginali się przedewszystkiem w kręgach piersiowych i wypuklali klatkę piersiową aż do ostatecznych granic.

Opis ćwiczenia: Bezpośrednio po skłonie wstecz z położeniem »ramiona w górę« opada całe ciało nieco wstecz t. j. o tyle, że pewna część jego ciężaru opiera się na rękach, które spoczywają na przyrządzie palcami wskazującymi (wtedy dłonie ku sobie) lub chwytają za szczebel (wtedy przeguby wypięte do góry). Mięśnie brzuszne, kureząc się, przeciwdziałają wysunięciu się miednicy wprzód i wygięciu się w lędźwiach, kolana są wyprostowane, głowa i ramiona (wyprostowane) w przedłużeniu łuku, jaki powstał po skłonie tułowia; wzrok skierowany prosto w górę.

Błędy: głowa i ramiona nie są podane należycie wstecz, górna część klatki piersiowej opada, biodra wysunięte są wprzód, ciało nie opada wstecz, wygięcie w lędźwiach jest widoczne,

ramiona nie są zupełnie wyprostowane, dłonie nie są zwrócone ku sobie lub gdy ręce chwytają za szczebel drabinki, przeguby nie są wypięte do góry.

Najbardziej zbliżają się do skłonu napiętego:



Fig. 93.



Fig. 94.

P. zd. R. g. skłon tułowia wstecz. Fig. 93.

P. kr. (rkr.) R. g. skłon tułowia wstecz. Fig. 94.

W postawach tych ćwiczy się również i rzuty ramion w górę i w bok w rytmie oddechowym.

P. ust. (R. brk.) R. g. skłon tułowia wstecz. Ustala się w wysokości łopatek lub bioder. Fig. 95 i 96.



Fig. 95.



Fig. 96.



Fig. 97.



Fig. 98.

Podobne ćwiczenie wykonuje się także w **P. kez. ust.** Fig. 97. Ćwiczenie to wykonuje się wtedy, gdy ćwiczący są różnego wzrostu, a mają ćwiczyć przy tym samym przyrządzie (łacie). Jedni zatem wykonują skłon w **P. st. ust.**, inni zaś w **P. kez. (przysiadnej) ust.**

P. kl. rkr. ust. R. g. skl. tułowia wstecz. Fig. 98. Ćwiczenie to nadaje się przede wszystkim dla początkujących.

Właściwe skłony napięte:



Fig. 99.



Fig. 100.



Fig. 101.

P. zd. R. g. skł. napięty z oparciem rąk (z uchwytem za szczebel).

Ćwiczenia w skłonie napiętym stopniuje się, zwiększając odległość od przyrządu od jednej do $3\frac{1}{2}$ stopy. Fig. 99., 100. i 101.

Skł. napięty, skurcze nóg naprzemian.

Skł. napięty, skurcze i prężenie nóg naprzemian.

Skł. napięty, podnoszenie nóg naprzemian. Fig. 102.

Skł. napięty P. jedno-nóż, druga skurczona
stawanie na palcach.

Skł. napięty P. jedno-nóż, druga wprzód
stawanie na palcach. Fig. 102.

P. szd. skł. napięty.
Fig. 103.

Ławka w odległości około 2 stóp od przyrządu. Ćwiczący siada na przednim brzegu ławki.

P. szd. skł. napięty,
podnoszenie nóg.



Fig. 102.

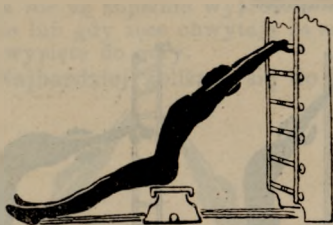


Fig. 103.



Fig. 104.

P. jednonóż tł. ust. skł. napięty. Fig. 104. W powyższym skłonie stawanie na palcach.

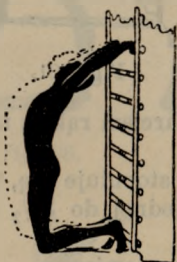


Fig. 105.

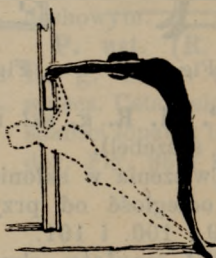


Fig. 106.

P. kl. skł. napięty, wypuklanie klatki piersiowej (z równoczesnem podnoszeniem kolan). Fig. 105.

Zw. postawne przd. do skłonu napiętego. Fig. 106.



Fig. 107.



Fig. 108.

Skłon napięty (:) Fig. 107 i 108.



Fig. 109.



Fig. 110.

Skł. napięty pochód rękami w dół. Fig. 109.

Podpór leżąc łk. ust. Fig. 110.

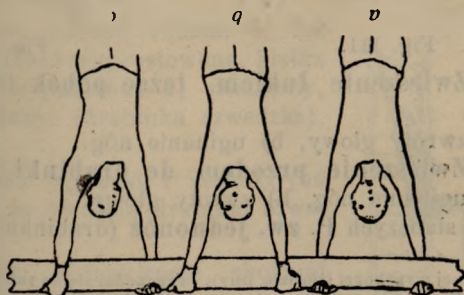
Podpór leżąc łk. Fig. 68.

Bezpośrednio po skłonie napiętym wykonuje się skłon wprzód lub w dół. Prócz tego z dłużej i lepiej ćwiczącymi można wykonywać podpory zwieszane lub stanie na rękach.

C. Ćwiczenia w zwieszeniu*).

Ćwiczenia w zwieszeniu i podnoszeniu się (ramion i górnego tułowia) wykonuje się na łąkach, drabinach i drabinkach, linach, kratkach i t. p.

Ciężar całego ciała lub pewna część jego spoczywa w czasie tych ćwiczeń na ramionach, a punkt ciężkości leży poniżej punktu zaczepienia. Rozróżniamy przytem trojaki chwyt rękami:



a) na chwytem, b) podchwytem, c) dwuchwytem jedna ręka podchwytem, druga nachwytem).

* W czasie tych ćwiczeń pamiętać należy, że: zwieszenie po bok wykonuje się wyłącznie na przyrządzie ustawionym poziomo lub też chwyt

Ze względu na wpływ fizyologiczny i sposób wykonania możnaby podzielić ćwiczenia w zwieszeniu na cztery działy:

I. **Półzwis.** (Ćwiczenia w zwieszeniu z oparciem nóg względnie tułowia o podstawę).

II. **Wstępywania i wpinania** (W czasie przenoszenia całego ciała współpracują nogi).

III. **Zwieszenia wolne.** (Ciężar całego ciała spoczywa wyłącznie na rękach).

IV. **Zwieszenia, w czasie których są szczególnie czynne mięśnie brzucha.**

I. Półzwis.

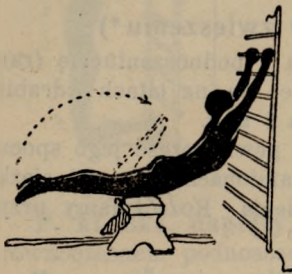


Fig. 111.



Fig. 112.

1. **Zwieszenie łukiem, leżąc pobok (ławeczka).**
Fig. 111.

a) zwroty głowy, b) uginanie nóg.

2. **Zwieszenie przodem do drabinki** Fig. 112.

a) uginanie nóg, b) zwroty głowy.

Dla słabszych **P. zw. jednonóż** (drabinka, łąta itp.)

się w tej samej wysokości (żerdzie, liny); przychodzi się do ramion ugiętych dopiero wtedy, aż siła ramion i stawów barkowych na to pozwala; przed zwieszaniem pobok wykonuje się zwieszania wolne poprzek; ramiona ugina się tylko do kąta prostego i zawsze z zachowaniem prawidłowego położenia głowy, barków i klatki piersiowej; pochody w zwieszaniach wykonuje się początkowo na przyrządzie ustawionym poziomo, następnie skośnie, a w końcu pionowo.



Fig. 113.

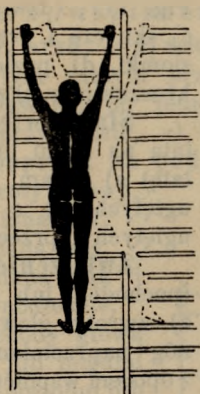


Fig. 114.

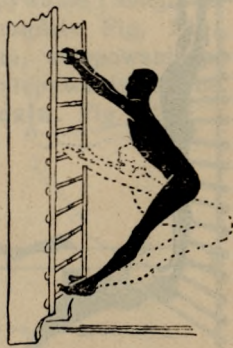


Fig. 115.

P. przsd. zw. o R. prostych do R. ugiętych (drabinka, łąta i t. p.). Ćwiczenie to wykonuje się także w **P. przsd. jednonóż zw.** (Fig. 113. przedstawia **P. przsd. zw. o R. prostych**).

P. zw. pochód w bok :

a) przy pomocy obu nóg, b) jednej nogi (drabinka szwedzka). Fig. 114.

P. zw. pochód rękami w dół i do góry (nogi wyprostowane, klatka piersiowa wypuklona) a) dostawny, b) przestawny, (drabinka szwedzka). Fig. 115.

P. zw. wyskoki i zeskoki (na szczebel i ze szczebla drabinki szwedzkiej).

P. zw. wstępywanie skokami (drab. szwedzka).

P. zw. ust. (tyłem do przyrządu t. j. drabinki lub dwułąty) a) skurcze nóg Fig. 116. b) podnoszenie nóg



Fig. 116.



Fig. 117.

Fig. 117, (dźwigiem i zamachem) c) skurcze i prężenie nóg do poziomki, d) poziomka i ruchy rozkroczone nóg, e) zeskok podmykiem.

Siad zwieszony. (Siad pod łątą na ziemi lub ławce i chwyt za łątę) a) o ram. prostych b) o ram. ugiętych, c) o ram prostych do ugiętych i przeciwnie

Zwieszenie post. przodem (pochodem lub skokiem) Fig. 45. a) zwroty głowy, b) podnoszenie nóg naprzemian (także (:), t. j. z oporem współwiczającego) c) skurcze i prężenie nóg, d) ruchy rozkroczone nóg, e) pochody o ramionach prostych, a później ugiętych.

Zwieszenie post. przodem do ramion ugiętych i prostych.

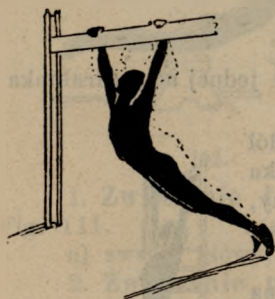


Fig. 118.

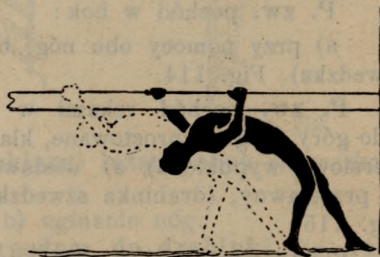


Fig. 119.

Zwieszenie post. łukiem Fig. 118.

Ze zwieszenia post. przd. do zwieszenia post. łukiem.

P. zw. łukiem ppk. (chwyt o ramionach ugiętych) pochód głową wpród.

II. Wstępywania, wspinania i przepłyty.

P. zw. przd. — a) wstępywanie i zstępywanie po tym samym przyrządzie Fig. 120., b) wstępywanie po jednym, zstępowanie po drugim przyrządzie, c) wstępywanie skośne.

Zw. poprzek na podudziu. Fig. 121.

- a) zwroty głowy,
- b) zmiana rąk,
- c) zmiana nóg,
- d) zmiana rąk i nóg równocześnie,
- e) pochody głową wprzód lub nogami wprzód (poziomo lub skośnie) (łata lub liną skośną) zejście tą samą drogą lub po



Fig. 121.



Fig. 120. linie pionowej.



Fig. 122.



Fig. 123.

Zw. poprzek na podudziu (także pobok) wspinanie do podporu a) siłowo, b) (zamachem),

Zw. poprzek na podudziu wspinanie a) głową wprzód Fig. 122., b) nogami wprzód Fig. 123.



Fig. 124.



Fig. 125.



Fig. 126.

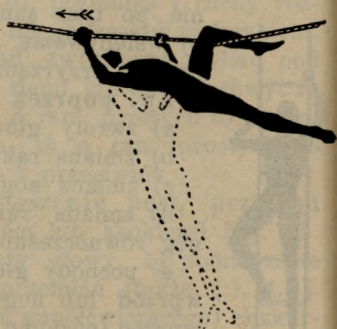


Fig 127.

b) to samo z obrotami Fig. 124 i 125, d) to samo pośredniem zwieszeniem wolnem z obrotami Fig. 126 i 127.

Zw. leżąc łukiem Fig. 56. a) o ram. prost. b) o ram. ugiętych, c) ze zwieszenia o ram. prost. do ugiętych i przeciwnie.



Fig. 128 i 129.

Ćwiczenia przygotow. do wspinania i wspinania:

- a) chwyt rąk,
- b) z siadu na ławeczce chwyt rąk i nóg,
- c) z postawy zasadnej chwyt rąk i nóg,

d) wspinania:

a) wspinanie do góry z pomocą nóg Fig. 128.

β) wspinanie do góry wskos, Fig. 129 i 130.

- γ) wspinania poziome (z liny na linę).
- δ) wspinania do góry bez pomocy nóg,
- ε) wspinania do góry poskokami (dwie liny),
- ζ) chwyt nogami, ram. w bok (wytrzymanie),

η) wspinanie głową w dół (w zwieszaniu przewrotnym i przerzutnym).

Zejście:

α) po tej samej linie,

β) po linie sąsiedniej,

γ) po dwu linach poskokami,

δ) w dół wskos,

ϵ) z wytrzymaniem drugiej ręki na biodrze,

ζ) zwieszeniem przerzutnym (z chwytaniem nóg, ręce chwytają przed głową).



Fig. 130.

Przeploty:

- | | | |
|---------------|---|---|
| a) w poziomie | { | głową wprzód Fig. 131. |
| | | nogami wprzód Fig. 132. |
| b) w pion | { | głową do góry Fig. 133., nogami w dół Fig. 134. |
| c) skośnie | { | głową do góry Fig. 135., nogami w dół Fig. 136. |
| | | głową do góry Fig. 137., głową w dół Fig. 138. |



Fig. 131.

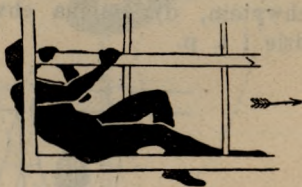


Fig. 132.



Fig. 133.



Fig. 134.



Fig. 135.



Fig. 136.

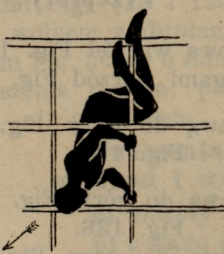


Fig. 137.



Fig. 138.

III. Zwieszenia wolne.

Zwieszenie: a) nachwytem, b) podchwytem, c) dwu
chwytem, d) zmiana chwytów (łata, drabina, liny, żer-
dzie i t. p.

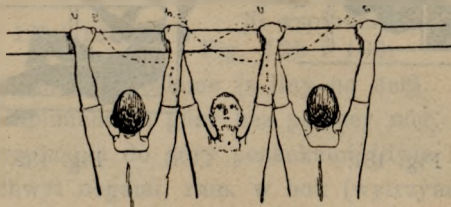


Fig. 139.

Pochody w zwieszeniach:

a) o R. prostych, b) o R. ugiętych (pobok i poprzek) c) pochód o R. prostych, a po każdym chwycie ramienia do R. ugiętych i prostych, d) pochody z obrotami o R. prostych Fig 139. e) o R. ugiętych Fig. 140.

Zw. o R. prost, do ugiętych (i przeciwnie).

Poskoki w zwieszeniu: a) o ramionach prostych, b) o ramionach ugiętych.

Dla słabszych: **Zw. wolne poprzek** ruchy rozkroczne nóg. **Zw. poprzek** do chwilowej postawy napalcowej i skok do zw. poprzek.

IV. Zwieszenia, w czasie których są czynne mięśnie brzuszne.

Zw. wolne skurcze nóg: a) naprzemian (1-4) (1-2) b) równoczesne (łata lub przyrząd podobny) c) poziomka nóg d) w poziomce ruchy rozkroczne nóg.

Zw. przewrotne Fig. 142.

Zw. przerzutne Fig. 131. a.

Wymyk przodem Fig. 141.

i 142. i tyłem.

Odmyk wprz. i wst. Fig. 150.



Fig. 140.



Fig. 141.



Fig 142.

D. Ćwiczenia równoważne.

Każda zmiana w położeniu ciała wymaga większego lub mniejszego wysiłku w utrzymaniu równowagi. Od zdolności utrzymania równowagi zatem zależne jest zaoszczędzanie sił, wobec czego zdolność tę należy ciągle potęgować przez odpowiednie ćwiczenia. Większa część ćwiczeń gimnastycznych ma cechę ćwiczeń równoważnych, wobec czego bardzo wiele ćwiczeń wzięto do tej grupy z innych grup ćwiczebnych. Utrzymanie równowagi utrudnia się, zmniejszając podstawę, podnosząc punkt ciężkości w stosunku do podstawy lub ćwicząc na podstawie chwiejnej.

Wśród trudniejszych okoliczności utrzymuje się ciało w równowadze z pomocą ruchów przeciwważnych, przez zmianę położenia całego ciała, powodującą zbliżenie punktu ciężkości do podstawy, oraz zwiększenie chyżości chodu równoważnego.

Ćwiczenia równoważne wykonuje się na ziemi lub na przyrządzie. Na przyrządzie wykonuje się tylko takie ćwiczenia równoważne, które mogą mieć praktyczne zastosowanie w życiu. Wykonuje się je na listwie, łacie i ławce zaopatrzonej w listwę.

Jest pewna część ćwiczeń równoważnych, które powinno się wykonać dokładnie i z zachowaniem prawidłowej postawy, w innych natomiast są dozwolone dowolne ruchy przeciwważne celem utrzymania ciała w równowadze.

Ułatwia się utrzymanie ciała w równowadze n. p. na równoważni, uginając w pochodzie nogę kroczną i wykonując równocześnie nogą zakroczną zamach dołem wprzód.

U w a g a Przez ugięcie nogi zbliżyliśmy tu punkt ciężkości do podstawy, a zamach nogi jest ruchem przeciwważnym lub ułatwiającym utrzymanie linii ciężkości w obrębie podstawy.

W czasie ćwiczeń równoważnych wzrok powinien być skierowany w górę.

Rozróżniamy ćwiczenia równoważne wolne (te wykonuje się przeważnie bez widocznych ruchów przeciwważnych) i ćwiczenia równoważne na przyrządzie.

Ćwiczenia równoważne wolne:

P. (a) i (b) kr. Fig. 8 i 9 stawanie na palcach.

P. (b) kr. (R. g.) lub **P. sp. (R. g.)** stawanie na palcach.

P. np. rękami ust. skurcze nóg naprzemian.

P. zd. R. bdr. skurcze nóg naprzemian.

P. jednonóż (druga skurczona) skurcze nóg naprzemian (R. bdr. bok, krk. R. g.).

P. np. lub **P. np. R. g.** pochód wprzód lub wstecz.

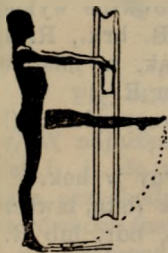


Fig. 143.

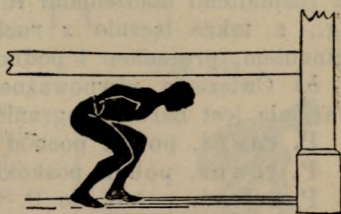


Fig. 144.

P. jednonóż rękami ust. stawanie na palcach (początkowo z ustaleniem przy łącie następnie bez ustalenia) Fig. 143.

P. (b) kr. np. cwał wprzód (wstecz).

P. (b) kr. kez. przd. opadna pochód wprzód (łata lub listwa ustawiona nisko). Fig. 144.

P. (b) kr. np. pochód wprzód (wstecz) płasem zmiennym trzytaktowym. Następnie to samo z **P. równż.**

P. np. (R. g.) lub **P. kez. (R. g.)** zwroty głowy.

P. np. (R. brk.) lub **P. kez. (R. brk.)** pochód wprzód lub wstecz.

P. (b) kr, pochód wprzód z pośrednią klęczką.

P. jednonóż, (druga podniesiona wprzód) przenoszenie nogi w b. i prz. (także na przyrządzie).

P. jednonóż, (druga skurczona) podnoszenie i prężenie stopy.

P. Jednonóż, (druga skurczona) prężenie nogi przd. (R. bdr., R. krk., R. g.).

P. jednonóż, (druga skurczona) zmiana nogi postawnej (1 — 2).

Uwaga: Zmianę wykonuje się szybko, natomiast wytrzymuje się P. pierwotną.

P. jednonóż, (druga skurczona) prężenie nogi wst.

P. jednonóż, (druga skurczona) odchylenie kolana (R. bdr.).

P. jednonóż np. (druga skurczona) zmiana nogi postawnej.

Wyż wymienione ćwiczenia równoważne wykonuje się z rozmaitemi położeniami R., t. j. R. brk., R. krk., R. g., a także łącznie z ruchami rąk, a mianowicie z uginaniem, prężeniem i podnoszeniem R.

b) Ćwiczenia równoważne na przyrządzie: (Podstawa ciała jest bardziej ograniczona).

P. równż. pobok pochód dostawny w bok.

P. równż. pobok poskoki w bok (łata, ławeczka).

P. równż. pobok do P. kez. (R. bdr. lub R. g.)

Fig. 145.

P. np. skok do P. równż. pobok (łata, ławeczka).

Tosamo ćwiczenie z P. (b) kr.

Ćwiczenie to utrudnia się, podnosząc przyrząd.

Wstępywanie do P. równż. ppk. Fig. 146. (na równoważnię ustawioną do wysokości »po kolana« lub wyżej).



Fig. 145.

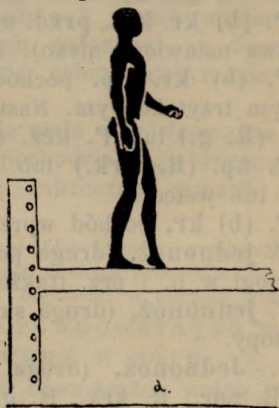


Fig. 146.

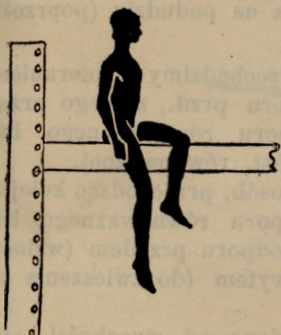


Fig. 147.

a) W najniższej wysokości t. j. do wysokości kolana przychodzi się do post. równoważnej, wstępując na przyrząd bez pomocy rąk.

Zstępuje się w podobny sposób lub też skokiem w głąb, w bok, wprzód lub wstecz.

b) Na przyrząd ustawiony powyżej kolan aż do wysokości »po pierś«

wstępuje się z pomocą innego przyrządu (ławka skośna, drabinki i t. p.) lub też przychodząc z wsiadu rozkrocznego do wyskoku kucznego, a z tego do post. równoważnej albo też z siadu bokiem Fig. 147., 148. i 149.

Zstępuje się w podobny sposób lub też przechodząc z wsiadu rozkrocznego (siadu bokiem) do zwieszenia wolnego opustem.

Lepiej wyćwiczeni wykonują skok w głąb.

c) Jeżeli równoważnia jest ustawiona powyżej wysokości »po pierś«, aż do wysokości dosiężnej albo do skocznej, wtedy wydostajemy się na nią z pomocą innego



Fig. 148.

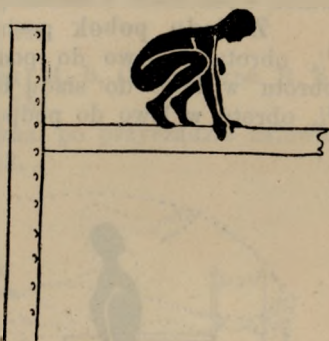


Fig. 149.

przyrządu lub też ze zwieszenia na podudziu (poprzek) (lub ze zwieszenia wolnego).

Z powyższych zwieszeń przechodzimy wspieraniem (wymykiem przodem) do podporu przd., z czego przechodzi się następnie do podporu równoważnego lub siadu bokiem, a w końcu do post. równoważnej.

Zstępujemy w podobny sposób, przechodząc kolejno z post. równoważnej, do podporu równoważnego lub siadu bokiem, a następnie do podporu przodem (wsiadu okrocznego), i zwieszenia nachwytem (do zwieszenia na podudziu).

d) Na równoważnię ustawioną od wysokości, »po kolana« do wysokości »po pierś« wydostajemy się również wyskokiem z krótkiego rozbiegu.

Z siadu pobok pochód obrotami w lewo (prawo) $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo do podporu przodem, następnie $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo do siadu bokiem, siadu poprzek znowu $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo do podporu przodem i t. d.).

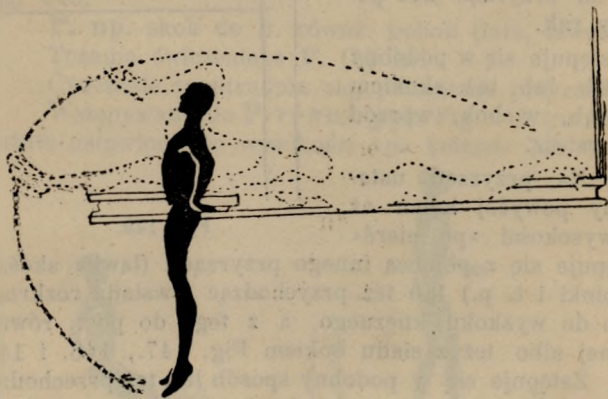


Fig. 150.

Siad pobok pochód w bok w lewo (prawo), a z tego odmyk wstecz (z ochroną dwóch współwzajemnych) Fig. 150).



Fig. 151.

Siad boktem (poprzek) R. b. (Siad równ. R. b.)
 rzuty lub przenosz. R. Fig. 151.

P. (b) kr. pochód równ. po przyrządzie ustawio-
 nym skośnie Fig. 152. i 153.

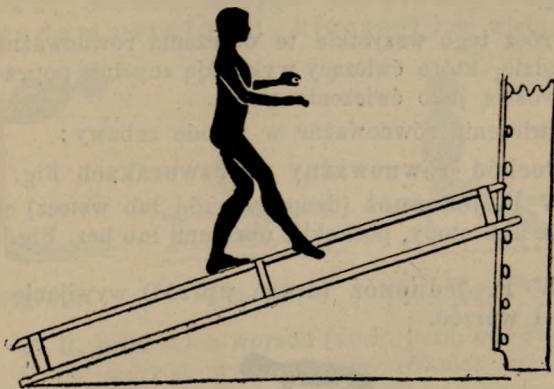


Fig. 152.

Uwaga: Na przyrząd ustawiony skośnie wybiega się
 w miarę stromego ustawienia szybko i długimi krokami;
 zbiega się natomiast drobnymi krokami, gdyż w ten sposób

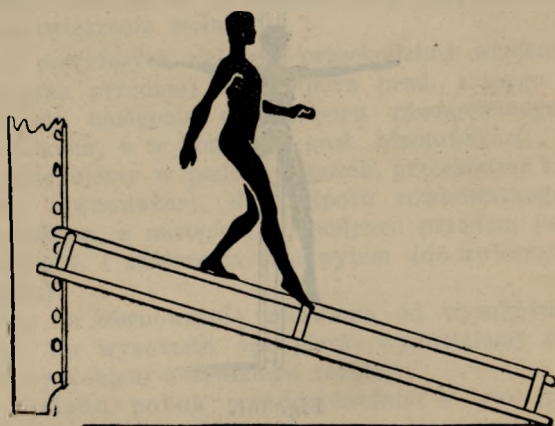


Fig. 153.

opanowujemy łatwiej chyżość biegu. Tak wybieg jak i zbieg należy wykonać lekko t. j. bez zbytniego nacisku stopami na przyrząd.

Prócz tego wszystkie te ćwiczenia równoważne na przyrządzie, które ćwiczący wykonują zupełnie poprawnie i z łatwością jako ćwiczenia wolne.

Ćwiczenia równoważne w formie zabawy:

Pochód równoważny na czworakach Fig. 154.

W **P. jednonóż** (druga wprzód lub wstecz) chwyt za palce lub stopy, poskoki z obrotami lub bez. Fig. 155. i 156.

W **P. jednonóż** (druga wprzód) wywijanie nogą wstecz i wprzód.

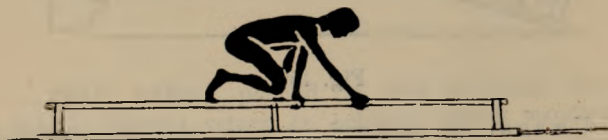


Fig. 154.



Fig. 155.



Fig. 156.



Fig. 157.

P. st. przemachy kuczne naprzemian (ponad splecione ręce). Fig. 157.

E. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek.

Ćwiczenia należące do tej grupy wykonuje się w postawach: stojącej, stojącej wprzód opadnej (skłon wprzód), leżącej przodem, wypadnej, uniku, wadze stojąc (ustalanej i wolnej), podudem ustalanej, klęcznej i w wielu innych.



Fig. 158.



Fig. 159. a.



Fig. 159. b.

P. R. bdr. skłon wprzód (do P. przd. op. Fig. 158).

Skłon wprzód wykonuje się również w P. sdz. Fig. 159. a. i b. (na ławeczce szwedz.), a postawa końcowa w tym wypadku nazywa się P. sdz. rkr. przd. op.

P. przd. op. R. bdr. zwroty głowy.

R. przd. zamachy R. g. i przd. (1—2).

P. przd. op. R. bdr. zwroty tułowia (1—4).

P. przd. op. R. p. p. prężenie R. b.

Jako ćwiczenie przygotowawcze. **R. p. p.** prężenie

R. b.

P. st. r. g. (P. rkr. R. g.) skłon tułowia wprzód.

P. rkr. przd. op. R. g.

skłon tułowia wprzód (do skłonu podpartego) i do **P. rkr. przd. op. R. g.** Fig. 160.



Fig. 160.

U w a g a. Skłon w dół wykonuje się z zasady w ten sposób, zesklaniamy się najpierw w kręgach lędźwiowych, następnie piersiowych, a w końcu szyjnych. Prostujemy się w przeciwnym porządku (w kręgach szyjnych, piersiowych i lędźwiowych). Od czasu do czasu jednak należy

przećwiczyć skłon w dół, zaczynając się skłaniać w kręgach szyjnych, poczem piersiowych, a w końcu lędźwiowych, a zatem wprost przeciwnie. Prostowanie rozpoczyna się wtedy w kręgach lędźwiowych.



Fig. 161.



Fig. 162.

P. (rkr.) przd. op. R. brk. rzuty R. g. i b. Fig. 161.

W powyższej postawie wykonuje się również ruchy pływackie ramion.

P. (rkr.) przd. op. R. przd. zamachy R. w g. i przd. Fig. 162.

P. przd. op. R. g/b zmiana położenia ramion zamachem lub pośrednim skurczem. Fig. 163.

Inne zmiany położeń ramion w powyższej postawie pierwotnej.



Fig. 163.



Fig. 164.

P. przd. op. R. b. przenosz. R. g. i b.

P. leż. przd. R. bdr. Fig. 52. leż bez ustalenia
(na ziemi lub ławce).

P. leż. przd. (:) R. bdr. Fig. 164. (Ustala się
z pomocą współwiczającego lub o przyrząd).

P. leż. przd. (:) R. brk. Fig. 165

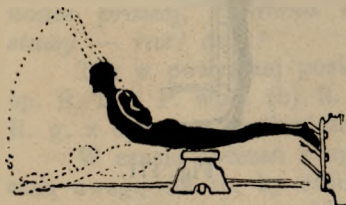


Fig. 165.



Fig. 166.

P. leż. przd. (:) R. g. Fig. 165.

W powyższych postawach: zwroty głowy (1—4).

P. leż. przd. (:) rzuty (przenoszenia, zamachy)

R. b. i g. Fig. 166.

P. leż. przd. (:) R. bdr. (R. g.) skłon przd.
i wdół Fig. 165.

P. wpd. (b) R. bdr. (brk.) Fig. 167.

P. wpd. równż. R. bdr. Fig. 168.

P. wpd. (b) R. brk. rzuty R. g. Fig. 169.

P. wpd. (a) R. bdr. Fig. 170.



Fig. 167.



Fig. 168.



Fig. 169.



Fig. 170.



Fig. 171.

P. przd. op. udami ust. R. brk. rzuty R. b. i g.
Fig. 171.

W powyższej postawie wykonuje się z lepiej ćwiczącymi zamachy ramion z położenia R. g., a także skłon w dół i powrót do skłonu wprzód.

P. kr. stopą ust. R. g. skłon wprzód w dół. Fig. 172. (Postawa końcowa jest P. kr. (:)) Przd. op. R. g.).

P. kr. (:)) przd. op. R. g. zamachy R. przd. dł. i g.

P. kr. (:)) przd. op. R. g. rzuty R. g. (na barki i w górę).



Fig. 172.



Fig 173

P. kl. rkr. przd. op. (:) R. przd. zamachy R. g. i przd. Fig. 173.

W powyższej postawie wykonuje się również rzuty ramion w górę i w bok.

P. wpd. (a) zwr. R. brk. rzuty R. g. i b.

Postawę pierwotną przybiera się na rozkaz: *Na lewo (prawo) wskos! zwróć się w prawo (lewo), ręce na barki — złoż! Lewą nogę wstecz do wypadu na nodze prawej, ramiona w górę przeż! Zmiana postawy — raz! dwa!*

Tak w powyższej postawie jak również w P. Przd. op. R. b. i P. wpd. (b) R. b. wykonuje się przenoszenia R. g. z oporem współwiczającego.

W czasie ćwiczeń z oporem zwróci prowadzący baczna uwagę na to, by ćwiczący, siłąc się na pokonanie oporu nie zatracali prawidłowej postawy. Z tego to powodu opór nie powinien być za silny.



Fig. 174.



Fig. 175.

Unik R. brk. Fig. 174.

W powyższej postawie rzuty R. b. i g.

Waga stojąc R. bdr. Fig. 72.

Waga st. R. brk. (R. g) rzuty (zamachy) R.

Waga st. stopą (:) R. brk. rzuty R. g. i b. Fig. 175. (przy przyrządzie lub z pomocą ćwiczącego).

Waga pletą (:) R. brk. rzuty ramion, zamachy ramion, uginanie nogi w kolanie, stawanie na palcach. Jako przyrząd łąta, o którą ustala się nogę w ten sposób, że opiera się piętą o spód łąty; zresztą jak wskazuje Fig. 175).

P. wpd. (b) R. bdr. skłon przd.

P. wpd. (a) zwr. R. bdr. skłon przd.

Unik R. bdr. skłon przd.

Waga st. stopą (:) R. bdr. skłon przd.

Wykonuje się z postawy pierwotnej na rozkaz: Skłon wprzód — raz! Wtedy skutkiem ruchu w stawie biodrowym opada tułów wprzód aż do położenia poziomego. Wraca się do postawy pierwotnej na rozkaz: Prostuj się — dwa!

P. wpd. (b) R. g. skłon przd. i dł.

Unik R. g. skłon przd. i dł. Fig. 174.



Fig. 176.

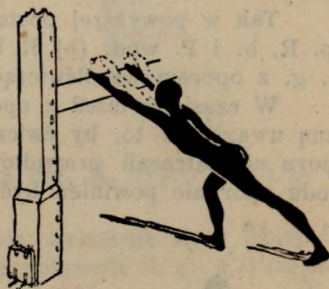


Fig. 177.

P. wpd. (a) zwr. R. g. skłon prz. i dł. Fig. 176.

Tułów opada najpierw do skłonu wprzód (położenia poziomego), a następnie możliwie najniżej. Łopatki i górna część kręgosłupa są w chwili skłonu w zupełnym spokoju.

Waga st. stopą (:) R. g. Fig. 175. skłon przd. i dł.

P. wpd. (b) R. g. przenosz. R. b. i g.

Unik R. g. przenosz. R. b. i g.

W dwu ostatnich wypadkach wykonuje się również zamachy ramion z poł. R. przd. do poł. R. g. z poł. R. g. zamachem w dł. i g. i prężenia ramion z poł. R. p. p.

P. wpd. (b) R. g. ust. Fig. 177. uginanie nogi w kolanie.

Unik. R. g. ust. uginanie nogi w kolanie.

Waga st. R. g. ust. uginanie nogi w kolanie Fig. 178.

Ręce są ustalone palcem wskazującym o dolny brzeg przyrządu: Ćwiczenie wykonuje się na rozkaz: Kolano ugnij — raz! Na ten rozkaz ugina

się nogę w kolanie, wobec czego miednica i cały talów, a zatem i łopatki opadają w dół, podczas gdy ręce naciskają nieco silniej (w górę) na dolny brzeg przyrządu.

P. wpd. (b) R. g. ust. podnoszenie R. Fig. 177.

Unik R. g. ust. podnoszenie R.

Waga st. R. g. ust. podnoszenie R.

Ręce są ustalone palcem małym o górny brzeg przyrządu. Na rozkaz: Ręce podnieś — raz! podnosi się ramiona wyprostowane w górę nie zmieniając zresztą postawy. Na rozkaz: Opuść — dwa! opuszcza się ręce zwolna do P. pierwotnej.

Uwaga: Prócz wyż wymienionych ćwiczeń należą do tej grupy wypady z prężeniem ramion w bok (z P. R. p. p.), wypady z zamachem ramion i pochody wypadami z ruchami ramion i bez, oraz następujące ćwiczenia w formie zabawy:

Podpór kl. podnoszenie R. naprzemian Fig. 179.

(Wzrok skierowany w górę, ręce podnosi się wyprężone i opuszcza się, uderzając silnie o podłogę.

Podnoszenie i opuszczanie ramion

odbywa się szybko, natomiast wytrzymuje się nieco dłużej rękę w powietrzu).



Fig. 178.



Fig. 179.

P. R. g./dł. zmiana położenia R. zamachem.

P. wpd. (b) R. g/dł. zmiana poł. R. zamachem.

P. wpd. (b) R. g/dł. zmiana poł. R. zamachem z równoczesną zmianą nogi wypadnej. (Na raz do P. zd. na dwa wypad nogą prawą pr. R. g. l. dł.).



Fig. 180.



Fig. 181.

P. kr. (b) R. g. skłon przd. i dł., z podniesieniem nogi tylnej Fig. 180. (Początkowo na liczenie w miejscu, następnie na rozkaz *ćwicz!* w pochodzie).

Z. P. kr. (b) R. g. do wagi st R. g Fig. 181.

Pochód chyłkiem (pod przyrzędem w wysokości bioder) Fig. 144.

P. R. przd. (szybkim szarpnięciem) R. brk.

Tosamo ćwiczenie w **P. przd. op.** (Skłon przd.).

Uwaga: W P. st., przd. op., leż., lk. i innych wykonuje się również skurcze i rzuty, R. a w P. st. i przd. op. ruchy pływackie R.

F. Ćwiczenia brzuszne.

Ćwiczenia brzuszne wykonuje się w P. stojącej, siedzącej, leżącej, klęcznej i innych.

P. leż. tł. R. g. Fig. 182. podnoszenie nóg.

Uwaga: Nogi podnosi się i opuszcza zupełnie powoli. Są one przez cały czas wyprostowane. W postawie pierwotnej należy się starać o to, by kręgi lędźwiowe dotykały podstawy (podłogi, ławeczki lub ziemi) lub też możliwie najbardziej się do niej zbliżały. Klatka piersiowa ma być przytem podniesiona, ręce silnie wyprężone.



Fig. 182.

Fig. 183.

P. sdz. (:) (R. bdr., brk., g.) Fig. 183. opadanie tułowia. Przyrząd: łąta, ławka lub na ziemi.

Siada się na przedniej krawędzi przyrządu. Początkowo opada tułów nieznacznie wstecz. W miarę przyrostu siły i zręczności zwiększa się kąt opadania co raz bardziej, aż w końcu głowa dotyka niemal ziemi. Fig. 184. Najbardziej jest natężającą chwila, gdy ciało znajduje się w położeniu poziomem Fig. 185. i wtedy ztraca się najczęściej prawidłowy układ ciała.



Fig. 184.



Fig. 185.



Fig. 186.



Fig. 187.

Pdp. leż. przd. Fig. 186.

Uwaga: Zwrócić baczną uwagę, by ćwiczący nie wyginali się w lędźwiach.

Pdp. leż. przd. do kucznięcia i podporu leż. przd. Fig. 187.



Fig. 188.

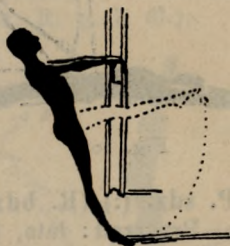


Fig. 189.

P. zw. lk. do której się przychodzi z **P. zw.** Fig. 188., odchyliwszy się silnie od przyrządu.

P. zw. lk. skurcze nóg naprzemian.

Tosamo ćwiczenie w **P. zw.**

P. rękami ust. podnoszenie nóg naprzemian.

P. zw. przd. Fig. 189. podnoszenie nóg naprzemian.

P. zw. (lk.) Fig. 188. skurcze i prężenie nóg naprzemian.

P. zw. (lk.) podnoszenie nóg naprzemian.



Fig. 190.



Fig. 191.

P. sdz. (:) z uchwytem za krawędź ławki opadanie tułowia wstecz Fig. 190. przedstawia opadanie tułowia z **P. sdz.** bez ustalenia.

P. sdz. (rkr.) opadanie tułowia wstecz (do **P. sdz.** wstecz op.) Fig. 191. i 192.

W postawach tych wykonuje się rzuty ramion w różnych kierunkach, a także podnoszenia, przenoszenia i zamachy ramion.



Fig. 192.



Fig. 193.

Opadanie tułowia wykonuje się niekiedy w P. sdz. o nogach skurcz. Fig. 193.



Fig. 194.

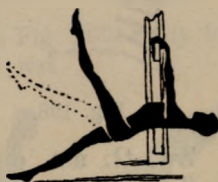


Fig. 195.

P. leż. lk. Fig. 194.

Zw. post. przd. podnoszenie nóg naprzemian Fig. 195.

Zw. post. przd. podnoszenie i opuszczanie nóg naprzemian (Fig. 195) z oporem współwiczającego.



Fig. 196.



Fig. 197.

P. zw. wst. opadna podnoszenie nóg naprzemian Fig. 196. (Dwużerdź).

Ślad zw. podnoszenie nóg. Fig. 197.



Fig. 198.



Fig. 199.

Zw. tł. ust. o nogach skurcz. Fig. 198.

Zw. tł. ust. o nogach skurcz. prężenie nóg na-
przemiań Fig. 199. (prężenie obu nóg Fig. 198).

Zw. tł. ust. podnoszenie nóg (dźwigiem, zamachem).

Zw. tł. ust. z poziomką nóg ruchy rozkroczne nóg.



Fig. 200.



Fig. 201.

P. sdz. (:) R. brk. (R. g., krk.)
opadanie tuł. wst. Fig. 200. i 201.

P. sdz. (:) ust. op. R. brk. Rzuty,
przenoszenia i zamachy ramion.

P. kl. rkr. R. bdr. opadanie tuł.
wst. Fig. 202.

W P. kl. mogą palce opierać
o podłogę (Fig. 202) lub też spoczy-
wać na podłodze.



Fig. 202.

Jeżeli w P. kl. rkr., zwiększając ugięcie w stawach kolanowych, ugniemy ciało w stawie biodrowym przyjdziemy do P. kl. sdz. W postawie tej wykonujemy zwroty tułowia; ćwiczenie to należy do grupy ćwiczeń naprzemianstronnych tułowia.

P. kl. rkr. R. brk. (R. g.) opadanie tuł. wst. O ile równocześnie z opadaniem tułowia ma się wykonać skłon, zapowiada się: *Opadanie i skłon wstecz — raz! Prostuj się — dwa!*
Fig. 203.



Fig. 203.

P. kl. rkr. wst. op. R. brk. Fig. 202. rzuty R. g.
P. kl. R. bdr. skłon tułowia wst.

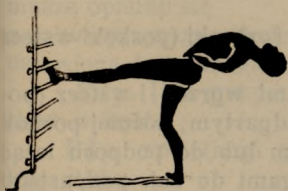


Fig. 204.

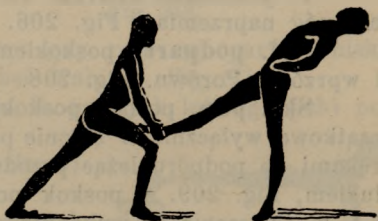


Fig. 205.

P. jednonóż (:) R. bdr. opadanie tuł. wst. Nogę ustala się o przyrząd Fig. 204. lub z pomocą współwyciągającego Fig. 205.

P. jednonóż (:) wst. op. R. brk. rzuty R. g.

P. jednonóż skurcz (:) R. bdr. opadanie tuł. wstecz.
Fig. 206.

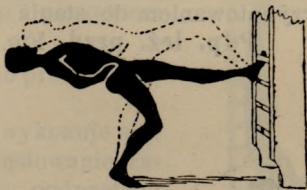


Fig. 206.

P. sdz. (:) wst. ust. op. R. g. Fig. 200. przenoszenie R. b. i g. (zamachy ramion przd. i g. lub dł. i g.).

P. podudem (:) R. bdr. opadanie tuł. wst. Fig. 207.

P. przysd. zw. Fig. 141. (początkowo podchwytym, później nachwytem) wymyk przodem. Przyrząd: nisko ustawiona łąta. Obie nogi opuszczają ziemię równocześnie.



Fig. 207.



Fig. 208.



Fig. 209.

P. jednonóż. (:) wst. op. R. bdr. uginanie nogi Fig. 91.

P. jednonóż skucz. (:) wst. op. R. bdr. skurcze nóg naprzemian. Fig. 206.

Skł. podparty poskokiem rozkroki (poskoki wstecz i wprzód). Porówn. Fig. 208.

Skł. pdp. pochód poskokami wprzód i wstecz (początkowo wyłącznie w skłonie podpartym, później poskok rękami do podporu leżąc przodem lub do podporu leżąc łukiem, Fig. 209. i poskok nogami do skł. podpartego i t. d. Ćwiczenie to wykonuje się także w formie zabawy z przysiadu i wtedy nazywa się »skokiem zajęczym«.

Skł. pdp. Fig. 209. poskoki nogami w miejscu. W miarę wprawy starają się ćwiczący o to, by zatrzymać nogi jak najdłużej w powietrzu podczas gdy ciężar ciała spoczywa wyłącznie na rękach. Ćwiczenie to jest zatem przygotowaniem do stania na rękach (podpór wolny).

Pdp. leż. przd. Fig. 64. zwroty głowy.



Fig. 210.



Fig. 211.

Pdp. leż. przd. o R. prostych do R. ugiętych F. 210.

Pdp. leż. przd. rozkroki poskokiem.

Pdp. leż. przd. rkr. podnoszenie R. naprzemian Fig. 211.

Pdp. leż. przd. podnoszenie nóg naprzemian (o R. prost. przychodząc do ugięt.) Fig. 212.

Pdp. leż. przd. rkr. podnoszenie ręki i nogi równocześnie (lewą nogę, a

prawą rękę i przeciwnie). Odstęp między rękami i nogami zwiększa się coraz bardziej aż w końcu stopy

muszą opierać się o jakiś przyrząd, podczas gdy ręce są oparte o nisko ustawioną łatę lub szczebel drabinki. Fig. 213.

Pdp. leż. przd. (o R. prostych lub ugiętych) pochód w bok.

Pdp. zw. (nogi poziomo) Fig. 214.

Pdp. zw. (nogi poziomo) skłony głowy z oporem współwiczającego.

W powyższej postawie wykonuje się również zwroty głowy, uginanie i prostowanie R., pochody w bok, podnoszenia R., przejście do siadu podpartego i poskokiem do Pdp. zw.

Pdp. zw. (nogi powyż lub przerzutnie) Fig. 66. a i b i 215.

W powyższej postawie wykonuje się: zwroty głowy, uginanie i prostowanie ramion, przejście do przysiadu podpartego i poskokiem do Pdp. zw.

Stanie na rękach (Podpór wolny). początkowo przy łacie ustawionej poniżej bioder z pomocą współwiczającego Fig. 216.,



Fig. 212.



Fig. 213.



Fig. 214.



Fig. 215.



Fig. 216.



Fig. 217.

następnie przy drabince (początkowo z pomocą dwóch współwzających, później bez pomocy) Fig. 217.



Fig. 218.

Stanie na rękach o R. prost. do R. ugiętych (przy drabince).

W powyższej postawie wykonujemy pochód rękami w miejscu i z miejsca, pochód nogami w dół aż do Pdp. lk. Fig. 218.

Ćwiczenia te wykonuje się początkowo przy drabince, z dłużej i lepiej ćwiczących zaś jako ćwiczenie wolne. W P. tej jednak nie należy początkowo wytrzymywać dłużej niż 5 sekund

Oprócz tego wykonuje się w formie zabawy :

Pdp. postawny lk.
pochód rękami wprzd.
Fig. 219.

Przyrząd: dwie równoległe ustawione ła-
wki.

Pdp. leż. przod.
rkr. kłaśnięcia w dło-
nie. Taczki Fig. 220.



Fig. 219.



Fig. 220.



Fig. 221.

W formie zabawy przećwicza się również »skoki zajęcze« ponad przeszkodą i bez, biegi na czworakach. oraz zawody w biegu na czworakach.

Pdp. leż. przd. rkr. poskoki w miejscu. Fig. 221.

Pdp. leż. przd. rkr. poskoki w miejscu z kłaśnięciem w dłonie.

P. leż. pbk. tł. na ławeczce z uchwytem za przednią krawędź. Fig. 190.

P. jednonóż ręką ust. zamachy nogą (jak najwyżej).

Odmyk wprzd. (Przyrząd: Łata nisko ustawiona).

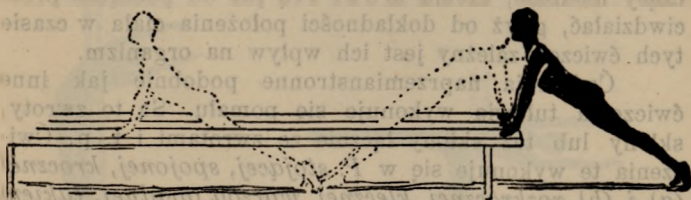


Fig. 222.

Pochód wprzd. z Pdp. post. przd. do Pdp. postawnego tł. i t. d. Fig. 222.

Dzwon. Fig. 222.

Zw. przrzutne Fig. 224. i 225. **Przyrząd:** drabinka, dwulina, dwużerdź, łąta i t. p.



Fig. 223.

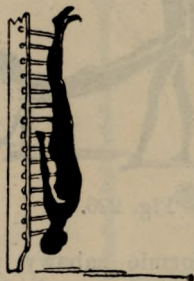


Fig. 224. i 225.

G. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

Dokładność w wykonaniu ćwiczeń naprzemianstronnych tułowia zależną jest przede wszystkim od tego, czy postawa pierwotna była zupełnie prawidłowa i czy prawidłowe położenie ciała zachowano przez cały czas ćwiczeń. Jest to rzeczą ważną z tego względu, że bardzo wiele ćwiczeń należących do tej grupy wykonują ćwiczący niedbale, czemu musi się już od początku przeciwdziałać, gdyż od dokładności położenia ciała w czasie tych ćwiczeń zależny jest ich wpływ na organizm.

Ćwiczenia naprzemianstronne podobnie jak inne ćwiczenia tułowia wykonuje się pomału. Są to zwroty, skłony lub też skłony łącznie ze zwrotami i t. p. Ćwiczenia te wykonuje się w *P. stojącej, spojonej, kroczonej (a) i (b), rozkroczonej, klęcznej, wprzód opadnej, łukiem stojącej, wypadnej, bokiem ustalonej, siedzącej* i wielu innych.

P. sp. skł. w bok Fig. 226.

Uwaga: Najwykolejszym błędem w czasie wszystkich skłonów w bok jest zwrot tułowia. Temu można skutecznie przeciwdziałać przez ciągłe przestrzeganie tego, by ćwiczący przez cały czas skłonu prężyli tułów t. j. wyciągali go w górę.

P. sp. R. bdr. zwroty tułowia.

P. sp. R. bdr. zwroty tułowia i zwroty głowy w kierunku przeciwnym.



Fig. 226.



Fig. 227.



Fig. 228.

Siad kr. (przd. op.) R. bdr. Fig. 159. a. i b.
zwroty tułowia.

W siadzie rkr. przd. op. wykonuje się również
rzuty ramion.

P. sp. R. g/dł. skł. w bok Fig. 227.

Tosamo ćwiczenie w P. sp. R. g.

P. kr. (b) R. g/dł. (R. g.) skł. w bok Fig. 228.



Fig. 229.

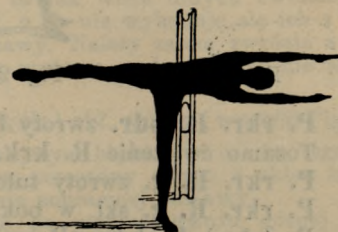


Fig. 230.

P. kr. (b) bokiem ust. R. g/dł. skł. w bok.

P. kr. (b) bokiem ust. R. g. skł. w bok. Fig. 229.

Uwaga: Ćwiczący ustawiają się po obu stronach łąty.
Po skłonach w bok wykonują skłon wstecz z ustaleniem tułowia z silnym skłonem głowy i głębokim wdechem. Cwi-

czenie to wykonuje się z tego powodu, by uzupełnić możliwą niedokładność w czasie ćwiczeń naprzemianstronnych i by wpłynąć na giętkość kręgosłupa i głębokość oddechu.

P, bokiem ust. R. g. skł. w bok, podnosząc nogę zewnętrzną Fig. 230.

Tosamo ćwiczenie wykonuje się również z **P. cokiem ust. R. g./dł.**

Podobne ćwiczenie wykonuje się również rzutem w **P. bokiem ręką ust. (o przyrząd ustawiony nisko) R. g/dł (R g.).**

Jest to ćwiczenie przygotowawcze przy przyrządzie do przerzutów bokiem.



Fig. 231.



Fig. 232.



Fig. 233.

P. rkr. R. bdr. zwroty tułowia.

Tosamo ćwiczenie **R. krk.**

P. rkr. R. g. zwroty tułowia Fig. 231.

P. rkr. R. g. skł. w bok.

P. (rkr.) R. bdr. (R. g.) zwroty tułowia rzutem.

Ćwiczenie to wykonuje się podobnie jak poprzednie tylko szybko t. j. rzutem (1—4).

R, bdr. zwroty tułowia ze zwrotem głowy w przeciwną stronę.

Początkowo wykonuje się najpierw zwrot tułowia w lewo (prawy), poczem zwrot głowy w prawo (w lewo).

Po pewnej wprawie wykonuje się zwrot tułowia i głowy równocześnie. Ćwiczenie wykonuje się w P. st. Fig. 232., w P. (rkr.) kr. Fig. 233. i innych.

P. (rkr.) st. R. g. skł. w bok rzutem (1—4).



Fig. 234.



Fig. 235.



Fig. 236.

P. równż. R. g. skł. w bok Fig. 234.

Uwaga: Po pewnej wprawie ustawia się stopy jedną za drugą na tej samej linii.

P. (rkr.) zwr. R. brk. rzuty R. g. Fig. 235.

P. sp. zwr. R. g. rzuty R. g.

Uwaga. Zarówno to jak wiele innych ćwiczeń traci na swej głównej wartości, o ile nie wykonuje się ich z zachowaniem prawidłowej postawy. Należy zatem zwrócić z jednej strony baczną uwagę na postawę, z drugiej zaś nie wytrzymywać w niej za długo.

P. zwr. R. bdr. (krk.) skł. wstecz i wprzód Fig. 236.

Uwaga: Najzwyklejszym błędem w czasie tego ćwiczenia jest silenie się na przesadny zwrot i skłon tułowia bez względu na zachowanie poprawnej postawy.

Skłon wykonuje się po wyprostowaniu górnej części kręgosłupa, zachowując przytem to samo położenie miednicy.

P. (rkr.) zwr. R. g. skłon tułowia wstecz i wprzód. Fig. 237. i 238.

W P. zwr. R. g. wykonuje się również skłony tułowia w bok.



Fig. 237.



Fig. 238.

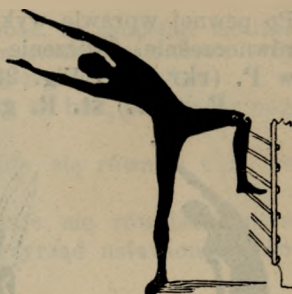


Fig. 239.

P. jednonóż b. (:) R. g. skł. b. Fig. 239.



Fig. 240.



Fig. 241.

P. rkr. jednonóż b. (:) R. g. skł. b. Fig. 240.

Uwaga: W czasie tego ćwiczenia ugina się zazwyczaj w kolanie nogę ustaloną, pochyla się ciało wprzód, równocześnie ze skłonem wykonuje się zwrot tułowia, nie dba się o prawidłowe położenie głowy i rąk. Temu wszystkiemu należy przeciwdziałać.

P. kr. (a) zwr. R. g. skł. b. Fig. 241.

Do tego ćwiczenia przygotowuje się w **P. zwr. R. bdr. (R. g.) skł. b. Fig. 242.**

P. rkr. R. g. zwr. tułowia rzutem (1-2).

P. rkr. (sp.) R. g. skł. b. rzutem (1-2).

Uwaga: Skłony rzutem wykonuje się nieco powolniej niż zwroty rzutem, a to ze względu na większą trudność zatrzymania ciała w równowadze w czasie skłonu rzutem, a tem samem ze względu na większą trudność zatrzymania ciała w prawidłowem położeniu.

Pdp. leż. b. Fig. 243. i Pdp. leż. b. R. b. podnoszenie nogi Fig. 244. wykonuje się najczęściej z **Pdp. leż. przd. Fig. 64.**

Pdp. leż. b. R. (:) Fig. 245. i 246. podnoszenie nogi.

Uwaga. Ręka będąca w podporze, opiera się o ziemię lub obejmuje dolny szczebel pochwytem. Ręka ustalająca obejmuje nachwytem jeden z górnych szczebli prostopadle nad ręką dolną.



Fig. 242.



Fig. 243.



Fig. 244.

Pdp. leż. b. R. (:) wykonuje się również z pomocą współćwiczącego, który będąc w P. szermierczej ustala wyprężoną rękę ćwiczącego odpowiednim chwytem i ciągnie ją lekko ku sobie. Fig. 247.

Skł. b. R. (R) podnoszenie nogi Fig. 248.

Uwaga. Całe ciało powinno być zupełnie wyprostowane i ustawione prostopadle do przyrzędu. Zwracanie zatem i opuszczanie miednicy lub podnoszenie nogi zamiast prostopadle w górę, w górę i wstecz uważa się za błędy, które niweczą właściwy cel ćwiczenia, a temu musi się przeciwdziałać.

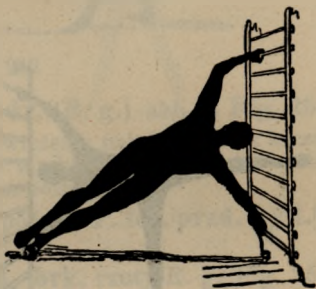


Fig. 245.

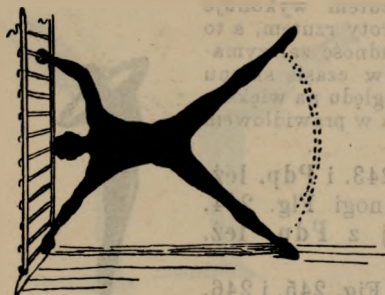


Fig. 246.

b. zw. (::) t. j. z pomocą dwóch współwzających. F. 251.

Pdp. b. zw. Przyrzędy: ławka, łąta, drabinka i inne. Fig. 249.

W powyższej postawie opuszczanie i podnoszenie nogi.

Pdp. b. zw. Rl/g. opuszczanie i podnoszenie nogi Fig. 250.

Tosamo ćwiczenie wykonuje się również z lepiej ćwiczącymi w Pdp.



Fig. 247.

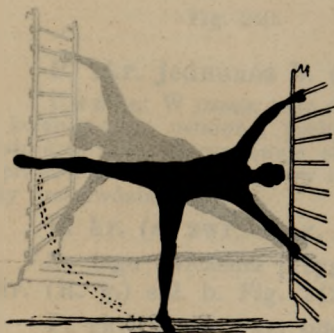


Fig. 248.

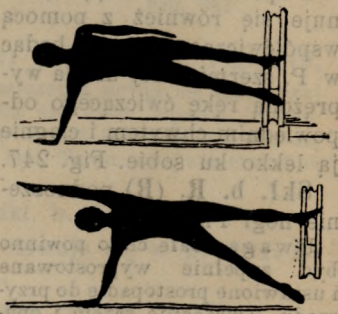


Fig. 249. i 250.

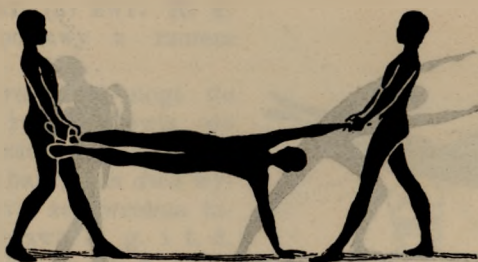


Fig. 251.

Chorągiewka b. (:) opuszczanie i podnoszenie nogi

Fig. 252



Fig. 252.

P. wpd. (a) zwr. R. bdr. (R. g.) skł. b. Fig. 253.

U waga. W czasie tego ćwiczenia należy zwrócić baczną uwagę na to, by nie przesadzać w skłonie ze szkodą w zachowaniu prawidłowej postawy pierwotnej.

P. leż. przd. Fig. 52. później **P. leż. przd. (:)** R. g. zwroty tułowia.

P. kr. (a) zwr. lk. R. brk. rzuty R. g. Fig. 254.

P. kr. (a) zwr. R. g. skł. wst. i wprzd. Fig. 255.

P. wpd. (a) zwr. R. g/dł. Fig. 256. zmiana położenia R. pośrednim skurczem lub zamachem.



Fig. 253.



Fig. 254.

P. wpd. (a) R. g/dł. zmiana położenia R. ze zwrotem tułowia.

U waga. Zwrot tułowia wykonuje się w P. pierwotnej równocześnie ze zmianą położenia ramion, starając się przytem o zachowanie prawidłowej postawy.



Fig. 255.



Fig. 256.

P. kr. (a) zwr. R. g. skł b.

Pdp. zw. b. (:) opuszczanie i podnoszenie nóg F. 257.

U waga. Należy ściśle przestrzegać w czasie tego ćwiczenia zasady naprzemianstronności oraz tego, by ciało było w położeniu prostopadłem do przyrządu. W czasie ćwiczenia ma być górna część tułowia, głowa i ramiona w zupełnym spokoju.

P. kr. (a) zwr. R. g.
zmiana postawy z rzutem
R. g.

Na *raz* lewa noga do
prawej, zwrot tułowia do
przodu z zachowaniem skłonu
i ręce na barki; na *dwa* wy-
krok prawą ze zwrotem tu-
łowia w prawo R. g. i t. d.

P. rkr. 1k. R. g. zwro-
ty tułowia (1—4).

P. (rkr.) przd. op. R. g.
(Skłon przd.) zwroty tułowia.

P. kr. (b) zwr. 1k. R. g. rzuty R. g.

U w a g a. Zwrot tułowia wykonuje się w kierunku nogi
przedniej. Porów. z Fig. 254.

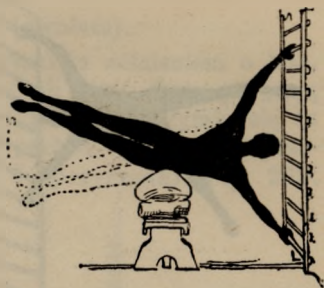


Fig. 257.



Fig. 258.



Fig. 259.

P. jednonóż b. (:) R. bdr. (krk., R. g/dł. lub R. g.
Fig. 258.

P. kr. (a) zwr. R. g. skł. b.

U w a g a. Zwrot i skłon tułowia należy wykonać w stronę
nogi przedniej.

P. kr. (a) zwr. 1k. R. g. zmiana postawy w stronę
przeciwną z rzutem R. g.

P. kr. (b) b. (:) R. bdr./krk. skł. b.

Tosamo ćwiczenie R. g.

P. rkr. (zwr.) (:) R. g. skł. wstecz (skośnie) F. 259.



Fig. 260.



Fig. 261.

Chorągiewka bokiem. Fig. 260.

Przygotowaniem do tego ćwiczenia jest skł. w bok rękamił ust. podnoszenie obu nóg (do chwilowej chorągiewki bokiem). Porównaj z Fig. 248.

Uwaga 1. Ćwiczenie to wykonują mniej wprawni i słabsi z ustaleniem dolnego biodra przez współćwiczącego, a to z tego powodu, by przyzwyczaić ćwiczącego do prawidłowego położenia ciała w tej trudnej postawie.

Uwaga 2. Należy zwrócić baczną uwagę, na zasadę naprzemianstronności w czasie tego ćwiczenia. W postawie tej wytrzymuje się krótko, natomiast zwraca się uwagę na dokładność wykonania. Najzwyklejszym błędem w czasie tego ćwiczenia jest zwrot tułowia, co znowu jest często następstwem tego, że ręce nie chwytają prostopadle nad sobą.

Z zakresu tej grupy wykonuje się w formie zabawy:

P. st. wyrzucanie nogi w b. naprzemian. Fig. 261. W czasie podnoszenia nogi rzutem podnosi się również rękę z tej samej strony.

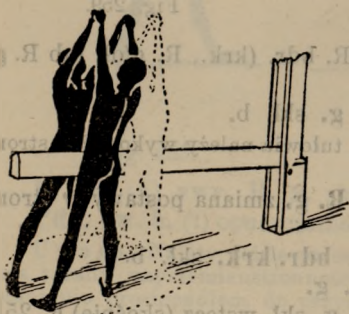
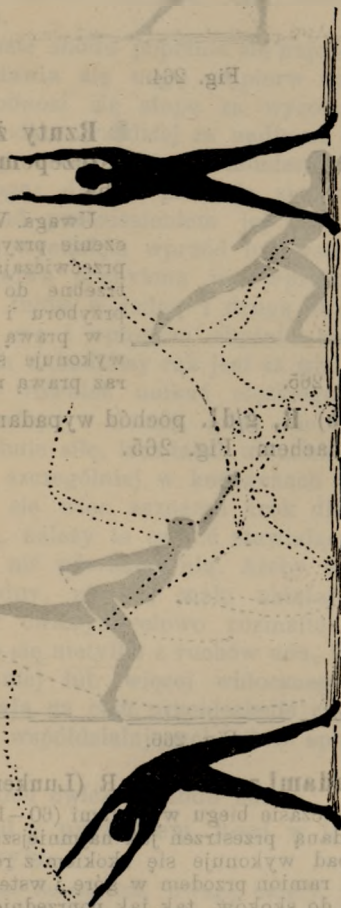


Fig. 262.

P. np. jednonóż poskoki.

Przeploty w poziomie (dwulata).

Zegar wykonuje się parami z ustaleniem o łąkę, ustawioną do wysokości barków lub niżej. Ćwiczący stają po obu stronach łąki w P. rkr. R. g. i chwytają się za ręce. Z tej P. wykonuje się pochód z obrotami przechodząc do P. rkr. łk. (tyłem do przyrzędu). Fig. 262.



Przerzuty bokiem. Fig. 263.

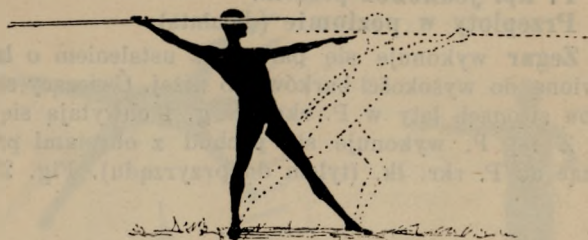


Fig. 264.

Rzuty żerdzią lub oszczepem w dal. Fig. 264.

Uwaga. Właściwe ćwiczenie przygotowuje się, przeciwczając ruchy, potrzebne do rzutów bez przyboru i to w lewą i w prawą stronę. Rzut wykonuje się raz lewą raz prawą ręką.

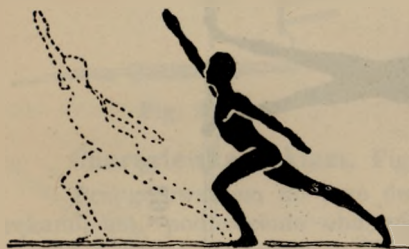


Fig. 265.

P. wpd. (b) R, g/dł. pochod wypadami ze zmianą położenia R. zamachem. Fig. 265.



Fig. 266.

Bieg wypadami z zamachem R (Lunkentus) F. 266.

Uwaga. W czasie biegu wypadami (60–100 m.) chodzi o to, by przebyć daną przestrzeń jak najmniejszą ilością kroków. Każdy wypad wykonuje się skokiem z równoczesnym silnym zamachem ramion przodem w górę i wstecz. Ćwiczenie to należy również do skoków, tak jak poprzednie do chodu.

H. Chód i bieg.

Chód jest najzwyklejszym sposobem przenoszenia ciała ludzkiego z miejsca na miejsce. Należy zatem ćwiczyć chód w ten sposób, by ćwiczący mogli przebywać dalekie przestrzenie z możliwie najmniejszym wysiłkiem. Wobec tego podczas lekcji gimnastyki należy wyrobić sprężystość stawów i mięśni nóg, ćwicząc rozmaite rodzaje chodu.

W czasie chodu popełnia się najczęściej następujące błędy: a) stawia się nogę najpierw na piętę, a to dlatego, że podnosi się stopę za wysoko; b) zwraca się stopy do środka, (rzadziej za nadto na zewnątrz); c) nie przenosi się należycie i równomiernie ciężaru ciała na przednią nogę; d) nie prostuje się tylnej nogi bezpośrednio przed przeniesieniem jej wprzód; e) miednica jest zanadto wysunięta wprzód lub wstecz; f) tułów jest zgięty, a głowa pochylona jest wprzód; g) zwraca się lub pochyla tułów w jedną i drugą stronę naprzemian; h) podnosi się i opuszcza zbyt szybko ciało przy każdym kroku i ruch wahadłowy rąk jest za wielki i wiele innych.

Należy również unikać ciężkiego stawiania nogi i uderzenia stopą o ziemię, gdyż nie tylko traci się na to niepotrzebnie siłę, lecz także utrudnia się równomierny obieg krwi, szczególnie w kończynach dolnych.

Jeżeli się więc zaznacza krok dla wyrobienia poczucia taktu, należy to czynić stawiając raczej nieco pewniej nogę, niż uderzając nią. Ażeby wyrobić u ćwiczących swobodny, piękny, mało natężający i naturalny chód należy ćwiczyć celowo rozmaite rodzaje ćwiczeń. Chód składa się nie tylko z ruchów uda, lecz także z ruchu ramion i mniej lub więcej widocznego ruchu tułowia. Ruchy te mają na celu przeniesienie ciężaru ciała i właściwe ujęcie współdziałających sił w sposób najodpowiedniejszy.

Do takich ćwiczeń chodu należą:

Pochód z preżeniem nogi w kolanie i w stawie skokowym.

Uwaga. Szczególną uwagę należy zwrócić na odpowiednie rozłożenie ciężaru ciała w czasie ćwiczenia chodu na

liczenie. Wtedy przenosi się zupełnie ciężar ciała przy każdym kroku na przednią nogę, tułów ma być w położeniu pionowym, barki w tej samej wysokości, głowa wzniesiona, całe ciało w spokoju.

Pochód z prężeniem przedniej nogi w kolanie i w stawie skokowym.

Pochód z zaznaczeniem kroku palcami nogi przed.

(Na *raz* uderzyć palcami nogi przedniej, na *dwa* postawić stopę).

Pochód z zaznaczeniem kroku piętą, a następnie palcami nogi przedniej. Na *raz* uderzyć piętą nogi przedniej, na *dwa* palcami, na *trzy* postawić stopę).

Pochód z naelskim stopą. (Na *raz* krok i postawić nogę na piętę, na *dwa* opuścić stopę prężąc ją silnie w dół).

Pochód ze stawaniem na palce. (Na *raz* krok, na *dwa* na palce, na *trzy* na całe stopy).

Pochód z dostawianiem nogi. (Tylną nogę do-suwa się i zatrzymuje się ją opartą na palcach w odległości jednej stopy od nogi przedniej).

Pochód krótkimi krokami. (Krok długi na jedną stopę).

Pochód długimi krokami. (Krok na trzy stopy).

Pochód z prężeniem przedniej i tylnej nogi w kolanie i w stawie skokowym.

Pochód ze skurczem i prężeniem nogi.

Pochód ze znaczeniem kroku. (Znaczy się każdy trzeci lub piąty krok stawiając nieco silniej stopę, przy-czem noga powinna być wyprostowana).

Pochód z podnoszeniem nogi i stawaniem na palce. (Podnosząc wysoko nogę przednią staje się na palcach tylnej).

Pochód na palcach i piętach naprzemian. (Pe-wną ilość kroków na palcach i taką samą na piętach).

Pochód ze zmianą każdego trzeciego kroku.

(P. zd. R. g.) **Pochód wstecz.**

Pochód z poskokiem na każdej nodze. (Na *raz* krok, na *dwa* poskok na przedniej nodze).

Pochód krokiem zmiennym z poskokiem.

Pochód wprzd. i wst. z podnoszeniem nogi.

Pochód wprzd. i wst. ze skurczem nogi i staniem na palce.

Pochód wst. ze zmianą trzeciego kroku.

Wszystkie wymienione pochody z położeniem R. bdr., brk., krk., lub g.

Pochód z zamachem ramion naprzemian. (Krok lewą nogą, zamach prawą ręką przodem w górę i przeciwnie).

Pochód z rzutem ramion w górę. (Z P. R. dł.).

Pochód na palcach z przenoszeniem R. g. (Z P. R. b. dłońmi w g.).

Pochód z prężeniem R. b. (Na raz krok lewą R. pp., na *dwa* krok prawą, na *trzy* krok lewą R. b.).

Pochód krokiem zmiennym z podnoszeniem R. przodem g. i opuszczaniem bokiem dł.

Pochód wprzd. i wst. wypadami z rzutem R. g. z prężeniem R. b. z położenia R. pp., z zamachem R. przodem g.).

Pochód wprzd. wypadami R. g/dł. Fig. 266.

Pochód wprzd. chyłkiem.

Pochód ze zwrotami (skłonami tułowia). (Z położenia R. bdr., brk., krk., i g.).

Bieg ćwiczy się łącznie z pochodem. Bieg podnieca czynność płuc i serca, chód natomiast uspokaja czynność tych organów. Dlatego to po dłuższym lub krótszym biegu należy zastosować odpowiednie rodzaje chodu.

Bieg jako ćwiczenie gimnastyczne należy wykonywać lekko na przedniej części stopy. Stopy przenosi się tuż nad ziemią i stawia się je lekko i sprężysto. Tułów i głowa w położeniu prostopadłym, barki ściągnięte wstecz i w dół, ugięte ramiona i ręce blisko ciała poruszają się lekko i swobodnie w stawach barkowych. Oddech należy ćwiczyć w czasie biegu, gdyż to pomaga do wyrobienia wytrzymałości. Oddychać się powinno swobodnie i przez nos.

I. Skoki.

Rozróżniamy skoki wolne i mieszane.

Skok wolny wykonuje się bez pomocy ze strony współ ćwiczących lub chwilowego podporu o przyrząd.

Cechą zaś charakterystyczną skoków mieszanych jest to, że ramiona współpracują w pierwszej chwili skoku, a to w ten sposób, że ręce chwytają lub opierają o przyrząd lub współwiczającego.

Każdy skok składa się 1) z *odbicia*, 2) *lotu* i 3) *doskoku*. Odbicie się jest następstwem szybkiego ugięcia i bezpośredniego prężenia nogi w stawie biodrowym i kolanowym z równoczesnym a silnym naciskiem pięt w kierunku ziemi tak, że całe ciało wyrzucone siłą sprężystości nabiera tej energii, pod wpływem której znajduje się przez pewien czas w locie.

Lot zatem rozpoczyna się z chwilą, gdy ciało po odbiciu się opuszcza ziemię, a kończy się z chwilą, gdy palce stóp dotkną jej powtórnie. W chwili tej nogi powinny być w kolanach wyprostowane, pięty złączone, a palce stóp skierowane w dół.

Jest to początek doskoku, którego następną chwilą jest sprężyste ugięcie nóg w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym. Następnie prostuje się nogi i przychodzi się do postawy napalcowej, a z tej do zasadnej. lub też rozpoczyna się bieg do dalszego skoku. Stosownie do sposobu odbicia się, rozróżniamy odbicie się dwunóż lub jednonóż. Doskok może być zarazem odbiciem się do skoku drugiego, a wtedy zowie się odbiciem repetycyjnym. Największą uwagę należy zwrócić na doskok, gdyż to jest najbardziej niebezpieczna chwila skoku. Zły doskok bowiem może spowodować zwichnięcie, złamanie, przepuklinę lub inne cielesne uszkodzenia. Im dalszy lub głębszy jest skok, tem bardziej powinny być nogi przy doskoku ugięte; w zasadzie jednak nie więcej, jak do kąta prostego.

Rozbieg rozpoczyna się krótkimi, lecz pewnymi krokami, a odległość jego jest zależną od rodzaju i wielkości skoku. Do skoku w wyż, rozbieg jest krótki 3—12 kroków, a długość kroków jednaka; do skoku w dal rozbieg rozpoczyna się chodem, który przechodzi w coraz szybszy bieg, najszybszy bezpośrednio przed odbiciem się.

Ze względu na kierunek, w którym skok wykonujemy rozróżniamy skoki w wyż, w dal, w głąb, w dal a w wyż,

w dal a w głąb. We wszystkich tych rodzajach skoków współpracują ramiona w ten sposób, że w chwili lotu wykonuje się niemi zamach wprzód (w górę), a przy doskoku w przeciwnym kierunku; ruchy te powinny być zgodne z ruchami nóg.

Skoki mieszane natomiast są to skoki w czasie których ręce lub ramiona współdziałają w chwili odbicia się lub bezpośrednio po niem, a to w tym celu, by utrzymać ciało w pewnym położeniu przez krótszy lub dłuższy czas, lub też, by zwiększyć siłę lotu.

Ćwicząc się w skokach należy pamiętać, że jak długo nie przećwiczo no ćwiczeń przygotowawczych do skoków, tak długo nie można ćwiczyć skoków właściwych. Po dokładnem przerobieniu ćwiczeń przygotowawczych przećwicza się skoki z należytem uwzględnieniem stopniowania. Przy skokach z rozbiegu zatrzymuje się ćwiczący przy doskoku i to w miarę wyćwiczenia się coraz krócej w postawie kucznej, przechodząc bezpośrednio po niej do postawy zasadnej. Jeżeli przy skokach są widoczne błędy, czy to dotyczące odbicia się lub doskoku, czy też samej postawy, musi się powtórzyć odpowiednie ćwiczenia przygotowawcze.

Wszystkie skoki naprzemianstronne należy ćwiczyć jednaką ilość razy tak w jedną, jak drugą stronę. Przy wszelkich skokach, a szczególnie przy skokach mieszanych musi się dbać o należyłą ochronę ćwiczącego. Skoki w wyż, w dal i w głąb stopniuje się zwiększając wysokość, dal lub głąb skoku, zwiększając lub zmniejszając rozbieg, ustawiając w miejsce zwykłych przyrządów do skoku, przyrządy stałe jak np. drążki, łąty, konie i t. p., utrudniając doskok przez ograniczenie przestrzeni skoku, wracając szybko z postawy kucznej do napalcowej; wykonując bezpośrednio z doskoku skok następny. Skok w dal a w wyż utrudnia się, oznaczając miejsce odbicia. Skok mieszany stopniuje się przez podnoszenie przyrządu, lub też przez zwiększenie odległości miejsca odbicia się od przyrządu.

U w a g a. Wyjątek stanowią przewroty i przerzuty, które stopniuje się, zniżając przyrząd.

Skok wolny przećwicza się w następującym porządku :
 P. z. do P. np. i kez. (1—4). Przygotowanie do
 sk. win.).

Przygotowanie do sk. win. z przenoszeniem R.
 bokiem g. (1—4).

P. np. do P. kez. poskokiem.

Sk. win. w miejscu. { R obok ciała
 W locie R. b.
 W locie R. b. i ruch rkr. nóg

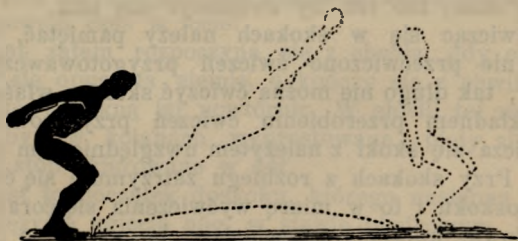


Fig. 267.

Sk. win. przd. z zamachem R. Fig. 267.

Sk. win. b. z zamachem R.

Sk. win. wst. z zamachem R.

Sk. win. w miejscu 90° i 180° .

Wytrzymuje się początkowo bezpośrednio po trzecim tempie, później po czwartym.

Postawą pierwotną do wszystkich skoków z rozbiegiem jest P. kr. (b).

P. kr. (b) sk. win. z rozbiegu 1 (2 lub 3) kroku.

Wykonuje się początkowo na liczenie prowadzącego, następnie jako sk. win.

P. kr. (b) sk. win. wprzd. z rozbiegu jednego (2—3) kroku i ze zwrotem w kierunku nogi odbijającej.

P. zd. sk. win. wglęb wprzd, także w bok.
 Fig. 268.

P. kr. (b) sk. win. w glęb z rozbiegu jednego (2—3) kroków. (Z nieznaczej wysokości),

P. kr. (b) z rozbiegu sk. win. w wyż. w dal, w głąb, bez zwrotu i ze zwrotem.

Bezpośrednio po doskoku prostuje się nogi i wytrzymuje się P. np.

Później wykonuje się mały poskok w miejscu bez i ze zwrotem, mały skok w dal, wprzd., lub w bok.

Sk. win. z rozbiegu z odbiciem jednonóż i doskokiem na jedną nogę. (Sk. ponad płotki).

P. zd. sk. w głąb.

P. zw. przd. sk. w głąb.

P. zw. bokiem sk. w głąb. Fig. 269.

P. przsd. (z chwytem jedną ręką) sk. w głąb. Fig. 270.

Uwaga: Skoki w głąb wykonuje się także w P. zw. tł. ust., z Pdp. przd. wprzd. i wst.

Sk. win. w miejscu łącząc tempo drugie z trzecim lub trzecie z czwartym. Ćwiczenie to jest przygotowaniem odbicia się do skoku mieszanego.

P. zd. skok ponad przyrząd lub wyskok na przyrząd.

P. kr. (b) wyskok na przyrząd z rozbiegu.

Skoki mieszane wykonuje się na przyrządach z których najważniejszym jest łąta. Na tym przyrządzie wy-

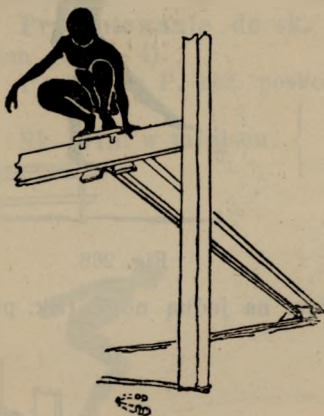


Fig. 268.



Fig. 269

konuje się wszystkie ćwiczenia przygotowawcze do skoku mieszanego, zresztą używa się konia, skrzynki, kozła i t. p.



Ryc. 270.



Ryc. 271.

P. przodem rękami ust. skok do podporu (przygotowanie do sk. miesz.) Fig. 271.

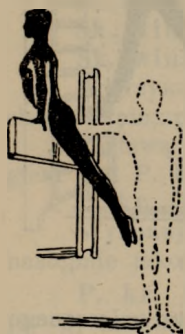


Fig. 272.

Postawa końcowa w tym wypadku nazywa się podporem przd. Fig. 272. Z postawy tej przychodzi się odskokiem wstecz do P. kcz. poczem do P. zd.

Po pewnej wprawie wykonuje się to samo ćwiczenie, z odległości około dwu kroków od przyrządu chwytając przyrząd równocześnie z odbiciem się.

Powyższe ćwiczenie z P. bokiem jednorącz. ust. Fig. 272.

Do skoków mieszanych zaliczają się również odmyki, do których przygotowują przewroty. Wykonuje się je początkowo na materacu Fig. 273., następnie na skrzynce ustawionej całkiem nisko.

Tu należy już przeciwzyć przygotowanie do stania na rękach.



Fig. 273.

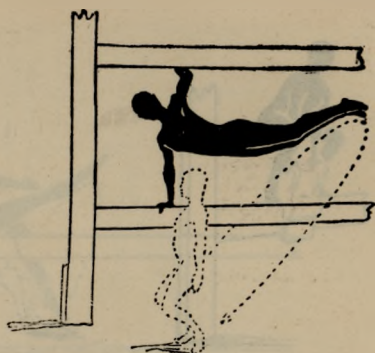


Fig. 274.

P. kr. (b) przygotowanie do skoku mieszanego.

P. przd. rękami ust. (P. b. rękami ust.) przygotowanie do przeskoku zawrotnego i odwrotnego między dwoma łałami. Fig. 274. i 275.

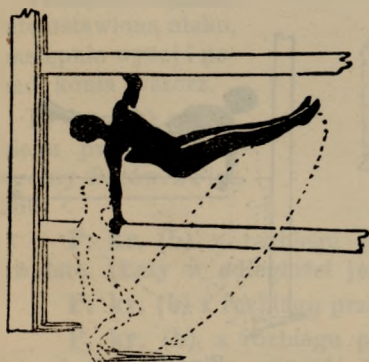


Fig. 275.



Fig. 276.

P. kr. (b) (z rozbiegu) wsiad rkr.

P. kr. (b) (z rozbiegu) przeskok kcz. (siodelko).

Fig. 276.

P. kr. (b) (z rozbiegu) przeskok rkr. (siodelko).

Fig. 277.

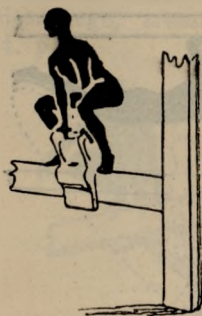


Fig. 277.

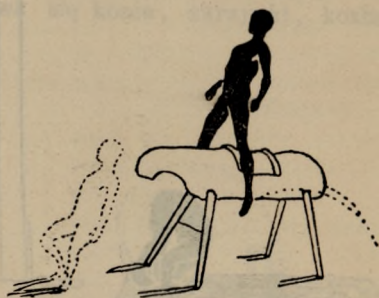


Fig. 278.

Po pewnej wprawie wykonuje się ten skok ponad kozła i konia wszcz, także z $\frac{1}{4}$ lub $\frac{1}{2}$ obrotem.

Pdp. przd. przemachy okroczone.

P. kr. (b) z rozbiegu przeskok rkr. Fig. 278.

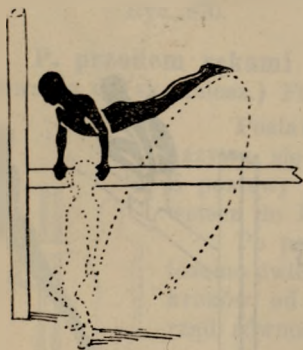


Fig. 279.

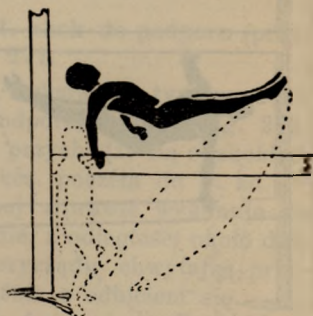


Fig. 280.

P. przd. rękami ust. przeskok zawrotny. Fig. 279.

P. przd. rękami ust. przeskok odwrotny Fig. 280.

P. b. ręką ust. przeskok odwrotny (z doskokiem na jedną nogę. Fig. 281.

P. b. rękami ust. (Dwułata) przeskok odwrotny. Porównaj z Fig. 275.

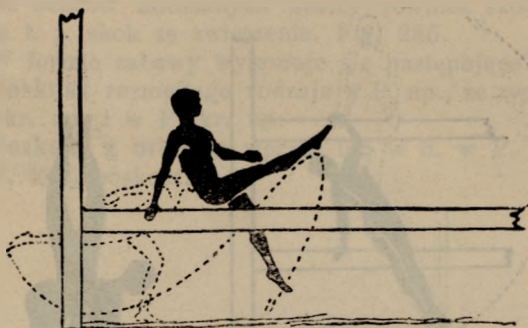


Fig. 281.

P. kr. (b) z rozbiegu przeskok zawrotny. Por. z Fig. 279.

Początkowo ponad łąkę ustawioną nisko, następnie wyżej i ponad konia wszerz.

P. kr. (b) z rozbiegu przeskok odwrotny Porów. z Fig. 280.

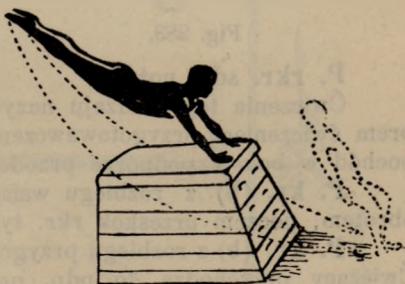


Fig. 282.

P. kr. (b) z rozbiegu przeskok zawrotny ponad dwułąkę. (Łaty w odległości jednej stopy od siebie).

P. kr. (b) z rozbiegu przeskok rkr. Fig. 278. i 282.

P. kr. (b) z rozbiegu przeskok zawrotny między łąkami. Dwie łąty w odstępie 1 m.

P. kr. (b) z rozbiegu przemach zawrotny do podporu na górnej łące. Fig. 283.

Uwaga. Przeskoki zawrotne i odwrotne wykonuje się ponad konia wszerz lub wzdłuż. Przygotowuje się w tym celu wsiady rkr. z zamachu odwrotnego i zawrotnego. Do przeskoków zaś kucznych i rozkrocznych przygotowuje się wyskoki kuczne i rozkroczne.

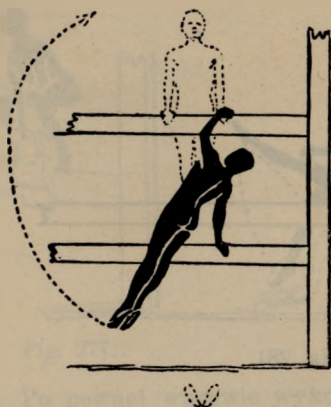


Fig. 283.



Fig. 284.

P. rkr. sz. nożyce.

Ćwiczenia tego rodzaju nazywamy woltyżamy. Dobrem ćwiczeniem przygotowawczem w tym kierunku jest pochód w bok w podporze przodem.

P. kr. (b) z rozbiegu wsiad rkr. do siodła z $\frac{1}{2}$ obrotem, poczem przeskok rkr. tyłem. (Koń wzdłuż).

P. kr. (b) z rozbiegu przygotowanie do przerzutów. Ćwiczący przychodzi do pdp. przd., z tego odmykiem do skłonu napiętego i do P. st. R. g. Z postawy tej wykonuje się z zasady skłon wprzd. i wdół.

P. przd. do przyrządu przerzut. Ćwiczenie kończy się P. R. g., z której przechodzi się do P. zd.

Przerzuty wykonuje się początkowo z pomocą 2 współćwiczących.

P. powyż przerzut. Ćwiczący wykonuje przerzut z P. st. na przyrządzie. (Skrzynka, koń wzdłuż).

P. kr. (b) z rozbiegu przerzut. (Łata ze siodełkiem, koń lub skrzynka wszerz, a niekiedy wzdłuż).

Przerzuty wykonuje się również na ziemi z rozbiegiem lub bez, szybko lub powoli, bez pomocy t. j. przechodząc najpierw do Pdp. lk. a także ponad współćwiczącego. Fig. 284.

Do skoków mieszanych należy również skok pod-
mykiem t. j. skok ze zwieszenia. Fig, 285.

W formie zabawy wykonuje się następujące skoki:
Poskoki rozmaitego rodzaju w P. np., ze zwrotami
w P. rkr. np. i w P. kr. np.

Poskoki z miejsca wprzd. lub w b. w P. np.

P. kez. poskoki.

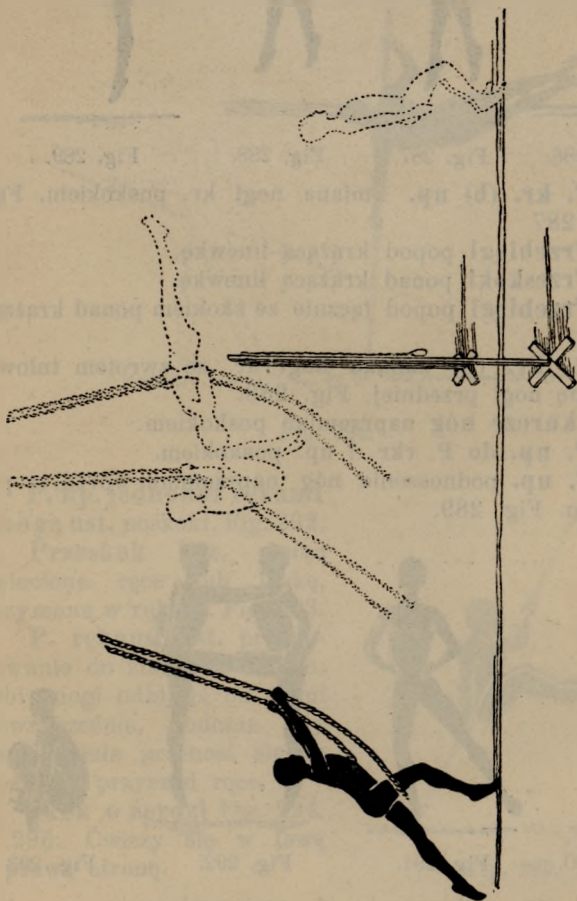


Fig. 285.



Fig. 286.

Fig. 287.

Fig. 288.

Fig. 289.

P. kr. (b) np. zmiana nogi kr. poskokiem. Fig. 286. i 287.

Przebiegi popod krążącą linewkę.

Przeskoki ponad krążącą linewkę.

Przebiegi popod łącznie ze skokiem ponad krążącą linewkę.

P. kr. (b) zmiana nogi kr. ze zwrotem tułowia w stronę nogi przedniej. Fig. 288.

Skurcze nóg naprzemian poskokiem.

P. np. do P. rkr. i np. poskokiem.

P. np. podnoszenie nóg naprzemian wprzd. z poskokiem. Fig. 289.



Fig. 290.

Fig. 291.

Fig. 292.

Fig. 293.

P. np. podnoszenie nóg naprzemian wst. z poskokiem Fig. 290.

P. np. podnoszenia nóg naprzemian w b. z poskokiem. Fig. 291.

Tu należą również skoki taneczne, t. j. poskoki w P. przysiadnej na jednej nodze, R. wprzd.

Wyskoki i zeskokki na szczebel i ze szczebla drabinki.

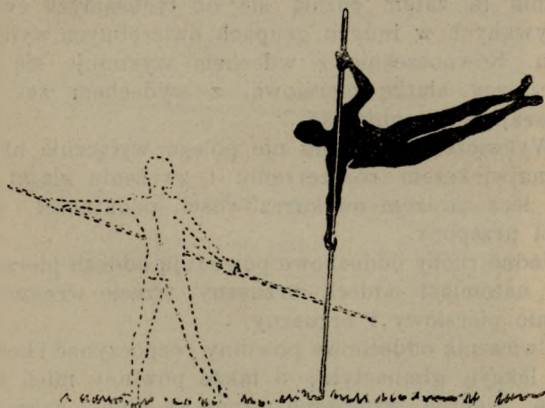


Fig. 294.

P. np. jednonóż rękami i nogą ust. poskoki. Fig. 292.

Przeskok kecz. ponad splecione ręce lub laskę, trzymaną w rękach. Fig. 293.

P. rękami ust. przygotowanie do stania na rękach. Obie nogi odbijają od ziemi równocześnie, podczas gdy ciężar ciała przenosi się na sparte o przyrząd ręce.

Skok o żerdzi Fig. 294. i 295. Ćwiczy się w lewą i prawą stronę.



Fig. 295.

Ćwiczenia oddechowe.

Ćwiczenia te nie mają w ogólności żadnej właściwej sobie formy. Są one przeważnie zapożyczone z innych grup ćwiczebnych

Wykonuje się je nietylko w możliwie najlepszej postawie ale także w rytmie zastosowanym do oddechu. Ćwiczenia te zatem różnią się od tychsamyh ćwiczeń wykonywanych w innych grupach ćwiczebnych wyłącznie rytmem. Równocześnie z wdechem wykonuje się ruch rozszerzający klatkę piersiową, z wydechem zaś ruch zmniejszający jej objętość.

Wyćwiczenie oddechu nie polega wyłącznie na możliwie największem rozszerzeniu i zwężeniu klatki piersiowej, lecz zarazem na kurczliwości, podatności i sprężystości przepony.

Jedne ruchy oddechowe powodują oddech piersiowy, drugie natomiast oddech brzuszny, trzecie wreszcie równocześnie piersiowy i brzuszny.

Ćwiczenia oddechowe powinny rozpoczynać i kończyć każdą lekcję gimnastyki, a także powinny mieć zastosowanie, ilekroć wzmożona czynność płuc i serca tego wymaga. Uspakajają one pracę tych organów, a także wpływają dodatnio na równomierny obieg krwi w całym organizmie, a zatem na równomierną przemianę materii.

Od początku należy przyzwyczaić ćwiczących do prawidłowego oddechu t. j. do oddechu spokojnego a głębokiego i przez nos.

Ćwiczenia :

P. st. podnoszenie R. b., opuszczanie dł.

P. R. b. przenosz. R. g. i b.

P. st. skurcze R.

P. st. R. bdr. prężenie R. b. dłonią do góry.

Tosamo ćwiczenie łącznie ze stawaniem na palce, następnie kucznięciem z P. np.

P. st. zwracanie dłoni na zewnątrz Fig. 296.

Tosamo ćwiczenie z wykrokiem lub zakrokiem na zewnątrz albo wprzód i przenoszeniem ciężaru ciała na jedną nogę. Fig. 297. i 298.



Fig. 296.



Fig. 297.



Fig. 298.

P. st. skłony głowy wstecz ze skurczem i prężeniem
R. dł. lub z **P. st.** **R. brk.** z prężeniem **R. b.**

P. R. bdr. (**R. g.**) skł. wst. (lekki).

P. st. **R. p. p.** i **dł.**

P. R. p. p. prężenie **R. b.**

Tosamo ćwiczenie w **P. np.** **kez.** i **przd.**

P. st. **podnosz. R. przd. g.** opuszczanie **b. dł.**

P. zw. łk. (Łata, żerdzie, drabinki) do **P. np. zw. łk.** z silnym skł. głowy wstecz (wypuklanie klatki piersiowej).

P. zwr. R. p. p. i **P. zwr. kr. (a)** lub **(b) R. p. p.** prężenie **R. b.**

W powyższych postawach **R. b.** wykonuje się również przenoszenie **R. g.** i **b.**

P. łk. P. p. p. prężenie **R. b.**

P. łk. R. brk. prężenie **R. g.**

P. st. **podnoszenie R. b. g.** opuszczanie **b. dł.**

P. st. R. b. (dłońmi **g.**) **przenosz. R. g.** i **b.**

Tosamo ćwiczenie łącznie ze skłonem głowy wstecz lub ze stawaniem na palce.

P. st. R. p. p. do **P. kr. (a)** lub **(b)** z rzutem **R. b.**

P. łk. R. p. p. do **P. łk. kr. (a)** lub **(b)** z rzutem **R. b.**

P. rkr. R. p. p. zwroty tułowia naprzemian z rzutem **R. b.**

P. st. do **P. np.** i **kez.** z **podnoszeniem R. b. g.**

U w a g a. Ćwiczenie to wykonuje się pomału z równoczesnymi głębokimi wdechami i wydechami albo też w tempie szybszem, a wtedy najgłębszy wdech wykonują ćwiczący w P. kez. R. g., wydech zaś gdy wracają do P. zd.

P. rkr. R. b. (dłońmi g.) przenoszenie R. g.

Tosamo ćwiczenie w P. kez. lub też, przechodząc z P. np. do kez.

P. st. (kł.) R. b. (także dłońmi w g.) małe krążenie R.

P. wpd. (b) R. b. przenoszenie R. g.

P. wpd. (b) R. p. p. prężenie R. b

P. st. R. p. p. wypady wprzd. z prężeniem R. b.

P. st. R. p. p. w pochodzie prężenie R. b.

P. st. podnoszenie R. przd. g. opuszczanie b. dł. ze zwr. tułowia naprzemian.

P. rkr. łk. ust. R. g. skurcze i rzuty R. g.

Tosamo ćwiczenie z P. kez. (rkr.) ust. R. g. (R. brk.).

Prócz tego wykonuje się ćwiczenia oddechowe w postawach bardziej natężających jak n. p. w P. szd. op. (:) lub łącznie z ćwiczeniami naprzemiaustronnemi tułowia. W tym wypadku jednak zarówno postawa pierwotna, jak samo ćwiczenie musi być wykonane z zupełną dokładnością.

Programy lekcyjne.

Wskazówki ogólne.

Wpływ gimnastyki na organizm zależny jest przede wszystkim od odpowiedniego doboru i odpowiedniego zestawienia ćwiczeń fizycznych, a zatem od każdorazowego programu lekcyjnego. W skład programu lekcyjnego wchodzi i ćwiczenia poszczególnych grup, które z jednej strony uzupełniają się wzajemnie, z drugiej zaś dostosowane są do siły i zręczności ćwiczących się oraz warunków wśród jakich ćwiczenia się odbywają (pora ćwiczeń, ilość i rozmieszczenie przyrządów).

Wobec tego tylko sam prowadzący może dla swego zastępu ułożyć odpowiedni program lekcyjny, a wszelkie z góry brane szablony są tylko koniecznością w braku rzeczy właściwej*). Program lekcyjny powinien być tak ułożony, by były przede wszystkim uwzględnione w nim ćwiczenia z następujących grup:

1. grupa. *Ćw. nóg* z dodaniem dobrze znanych a łatwych ruchów innych członków ciała.
2. grupa. *Skłon napięty.*
3. „ *Ćw. w zwieszeniu.*
4. „ *Ćw. równoważne.*
5. „ *Ćw. karku, grzbietu i łopatek.*
6. „ *Ćw. brzuszne.*
7. „ *Chód i bieg z przeszkodami i bez.*
8. „ *Ćw. naprzemianstronne tułowia.*
9. „ *Ćw. nóg.*
10. „ *Ćw. w zwieszeniu.*

*) Niżej zestawione programy mają być tylko wskazówką w samodzielnem opracowywaniu programów lekcyjnych.

- 11 grupa. *Skok.*
 12. „ } *Ćw. nóg.*
 } *Ćw. naprzemianstronne tułowia.*
 } *Ćw. oddechowe.*

Program lekcyjny można *przedłużyć* (o ile na to przeznaczony czas i siły ćwiczących pozwalają), dodając w *drugiej* grupie rzuty lub zamachy ramion w P. przd. op., podpory przodem i podpory zwieszane, które to ćwiczenia wykonuje się po lżejszych ćwiczeniach nóg; w *trzeciej* grupie, dodając do właściwych ćwiczeń podpory zwieszane, wymyki i odmyki i t. p., a w *czwartej* więcej ćwiczeń równoważnych. Ćwiczenia równoważne możemy łączyć również z grupą piątą, szóstą, siódmą i dziewiątą. Po ćwiczeniach naprzemianstronnych wykonujemy wtedy drugie ćwiczenie w zwieszeniu.

Jeżeli zaś czas przeznaczony na ćwiczenia fizyczne jest krótszy, powinno go się w ten sposób podzielić, by ćwiczyć krócej a częściej.

Każdorazowy program lekcyjny będzie musiał ograniczyć się wtedy do ćwiczeń najważniejszych. Z ćwiczeń wstępnych przerobi się zatem tylko ćwiczenia nóg, ćwiczenia równoważne połączy się z inną grupą ćwiczebną. Tak samo można postąpić z innymi grupami o podobnym wpływie fizyologicznym jak n. p. skłonem napiętym i ćwiczeniami karku, grzbietu i łopatek t. j. połączyć je w jednej grupie ćwiczebnej.

Zarówno w programie ćwiczebnym dłuższym jak krótszym zastosowuje się ćwiczenia odwodzące ilekroć zachodzi tego potrzeba, a zatem po wszystkich bardziej natężających ćwiczeniach (najczęściej pochody na palcach).

Jakkolwiek następstwo poszczególnych grup ćwiczebnych powinno być zestawione stale w porządku wyżej podanym, gdyż jest ono fizyologicznie uzasadnione, to w wyjątkowych wypadkach t. j. gdyby brak przyrządów lub ich rozmieszczenie tego wymagało, można poszczególne grupy przestawić, a mianowicie ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek z brzuszniemi, brzuszne z naprzemianstronnemi, brzuszne ze skłonem napiętym.

Ćwiczenia według jednego programu lekcyjnego powinny odbywać się przez cały tydzień codziennie. Nie znaczy to jednak, że codziennie powtarza się ściśle te same ćwiczenia. Przez pierwsze trzy lub cztery dni bowiem wyuczamy ćwiczeń z poszczególnych grup ćwiczebnych posługując się niejednokrotnie odpowiednimi ćwiczeniami przygotowawczymi tak, że dopiero w czwartek lub piątek przeprowadzamy ćwiczenia według zupełnego programu lekcyjnego. Każdy zatem program lekcyjny starannie przygotowany może być zarazem lekcją praktyczną wzorową.

Taki sposób postępowania konieczny jest z dwóch względów: by nie przetężyć umysłu, gdyż nowe ćwiczenie wymaga zawsze bardziej natężonej pracy umysłowej i by wyrobić poczucie dokładności ruchu, gdyż tylko dokładnie wykonane ćwiczenie może wywrzeć wpływ dodatni na organizm. Z jednego programu lekcyjnego przechodzi się do drugiego, stosując się ściśle do zasad stopniowania.

Lekcja gimnastyki rozpoczyna się ćwiczeniami rzędownymi, z których najważniejsze jest ustawienie w kolumnę ćwiczebną, gdyż chodzi tu o dokładny przegląd ćwiczących, wykorzystanie miejsca i o to, by sobie wzajemnie w czasie ćwiczeń nie przeszkadzano.

U w a g a. Tworzenie kolumny ćwiczebnej odbywa się najczęściej z dwurzędu po odliczeniu do dwu na rozkazy: *Do dwu odlicz!* Ćwiczący odliczają do dwu, zwracając kolejno głowę w lewo (prawo). (*Rozstęp w le-wo (pra-wo)*). Ćwiczący rozstępują się w lewo (prawo) podnosząc równocześnie prawą (lewą) rękę w bok i patrząc w prawo (lewo). *Ramiona w dół!* Ćwiczący opuszczają ramiona w dół, wstrzymując je w czasie opuszczania. *Kolumna ćwiczebna w pra-wo! (le-wo!)* Ćwiczący wykonują zwrot w stronę żadaną, następnie biorą dwa kroki rozstępu na zewnątrz (każdy szereg krok na zewnątrz), w końcu jedynki wykonują krok w lewo, dwójki w prawo (1—6).

Programy lekcyjne dla dziatwy od 10 do 14 roku życia*).

Pierwszych sześć programów jest przeznaczonych dla wszystkich szkół i towarzystw gimnastycznych t. j.

*) Według Prof. Törngrena.

nawet dla tych, w których brak odpowiednich przyrządów gimnastycznych.

Tam, gdzie są łąty, drabinki lub inne przyrządy nadające się do ćwiczeń w zwieszeniu można już w tym czasie wykonywać najłatwiejsze z tych ćwiczeń.

Z każdej grupy wykonuje się zazwyczaj więcej niż jedno ćwiczenie. Dotyczy to szczególnie tych grup, które są zaznaczone *. Z innych grup wybiera się jedno z ćwiczeń i to się przećwicza przez kilka dni. Potem przeprowadza się w ten sam sposób kolejno ćwiczenia następne tak, że zanim się przejdzie do nowego programu ćwiczebnego wszystkie ćwiczenia z poszczególnych grup są już przerobione. Każdy zatem z niżej zestawionych programów ćwiczebnych mieści w sobie wobec tego 2 do 3 programy lekcyjne.

Z jednego programu ćwiczebnego przechodzi się do drugiego wtedy, gdy dziatwa ćwiczenia poprzednio przerobione wykonuje poprawnie.

W pewnym czasie wraca się niekiedy do poprzednio przerobionych programów lekcyjnych, co przyczynia się do wyrobienia doskonałości ruchu, a zarazem przeciwdziała przetężeniu.

Prócz wyż wymienionych grup ćwiczebnych powinny wchodzić w skład każdego programu lekcyjnego zabawy lub gry. Wspinanie na linach i żerdziach nie powinno się w tym czasie wcale ćwiczyć, gdyż ćwiczenia te muszą wywrzeć ujemny wpływ na organizm, o ile wykonuje się je z widocznym trudem. Do ćwiczeń tych należy zatem wpierw odpowiednio przygotować (na przyrządzie ustawionym poziomo, następnie skośnie, w końcu pionowo).

Skoki o tyczce są natomiast odpowiedniami w tym wieku ćwiczeniami. Tyczka powinna być dostosowana do wzrostu dziecka (nieco dłuższa niż wysokość dziecka z wyciągniętą w górę ręką) i ma służyć zarazem jako oszczep. Działwa skacze w lewą i w prawą stronę naprzemian, nie zmieniając chwytu rękami.

Jakkolwiek przerzutów bokiem nie umieszczono w programach ćwiczebnych, może je działwa wykonywać

z korzyścią dla siebie, o ile wykonuje je w lewą i prawą stronę naprzemian i o ile nie wykonuje ich za wiele.

Ćwiczenia z działwą powinny być przeprowadzone z życiem, przyczem uwaga i karność oraz poprawna forma wykonanego ćwiczenia są rzeczą konieczną. Program lekcyjny ma być bardziej ożywiony, a mniej męczący mimo ciągłej pracy fizycznej.

Program I.

Według pierwszych sześciu programów przeprowadza się ćwiczenia na boisku lub w sali. Jeżeli ma się odpowiednie przyrządy gimnastyczne można programy te uzupełnić łatwymi ćwiczeniami w zwieszeniu.

1.* Ustawienie w rzędzie i szeregu.

P. zd. do P. spoczynkowej. Rozkaz: **Bacność!** **Spocznij!** *Równanie się w prawo (w lewo) oraz krycie się.* Rozkaz: **Bacność!** **Równaj się w pra-wo!** (w lewo!) **Kryj!** **Zwroty.** Rozkaz: **W lewo (w prawo) zwrot!** **Wstecz zwrot!** itd.

2.* Łączenie i zwracanie stóp na zewnątrz. Rozkaz:

Bacność! **Stopy złącz — raz!** **Stopy na zewnątrz — dwa!** **Spocznij!** *Składanie rąk na biodra.* Rozkaz: **Bacność!** **Ręce na biodra — złóż!** **Do postawy wróć!** **Spocznij!**

3. *Stawanie na palce.* Rozkaz: **Bacność!** **Stań na palce — raz!** **na całe stopy — dwa!** **Spocznij!**

4.* *P. st. R. bdr. skł. wst.* Rozkaz: **Bacność!** **Ręce na biodra — złóż!** **Wstecz się — skłoń!** **Prostuj się!** **Ramiona w dół!** lub: **Do postawy wróć!** **Spocznij!** *P. st. R. bdr. skł. wprzd.* Rozkaz: **Bacność!** **Ręce na biodra — złóż!** **Wprzód się — skłoń!** **Prostuj się!** **Do postawy wróć!** **Spocznij!**

5. Szybkie siadanie na ziemię z nogami skrzyżowanymi. (*Siad turecki*). Rozkaz: **Bacność!** **Siad!** **Do postawy wróć!** (jak najszybciej). **Spocznij!**

6. *P. sp. R. bdr. zwroty tułowia.* Rozkaz: **Baczność!** Ręce na biodra złóż! Stopy złącz! Zwroty tułowia. W lewo (pravo) się zwróć! Do przodu się zwróć! Do postawy wróć! Spocznijs! Zwroty tułowia wykonuje się również na liczenie od 1—4.
7. *P. rkr.* Rozkaz: **Baczność!** W rozkroku stań! raz! dwa! Do postawy wróć! raz! dwa! Spocznijs! Rozkrok i powrót do postawy wykonuje się również na liczenie 1—3.
8. *Pochód 1—3 kroków wprzód (wstecz).* Rozkaz: **Baczność!** Jeden (dwa, trzy) krok wprzód w pochód! Spocznijs!
9. *P. st. skurcze i rzuty R. w dł.* Rozkaz: **Baczność!** Ramiona skurcz — raz! Ramiona w dół — dwa! i t. d. Spocznijs! Każde ćwiczenie powtarza się 2—3 razy.

Uwaga 1. Z zasady rozkaz *Spocznijs!* wydaje się po każdym ruchu. Przedtem jednak należy zwrócić uwagę, czy postawa końcowa jest prawidłowa. Postawę spoczynkową przyjmuje się, wysuwając przez cały ciąg jednej lekcyi nogę lewą, podczas drugiej zaś prawą.

Uwaga 2. Ważną jest rzeczą, by przed każdym ćwiczeniem zwrócić uwagę na dokładną postawę pierwotną. Dlatego też przed każdym ćwiczeniem należy wydać rozkaz: *Baczność!*

Program 2.

- 1.* Szereg, dwusereg, rząd, dwurząd.

Odliczenie do dwu i kolumna ćwiczebna z dwurzędem. Rozkaz: **Baczność!** Do dwu odlicz! Drugi rząd krok (dwa kroki) wstecz w pochód! Drugi krok wstecz w pochód! Rozstępn na odległość ramienia. Rozkaz: **Baczność!** Rozstępn równaj się w pra-wo! (le-wo!) Powrót do pierwotnego, uskutecznienia się na rozkaz: **Równaj się w pra-wo! (le-wo!) Spocznijs!**

- 2.* *P. sp. R. bdr.* Rozkaz: **Baczność!** Ręce na biodra, stopy — złącz! Zwroty tułowia, w lewo (pravo) się zwróć! Do przodu się zwróć! Spocznijs!

- 3.* *P. st. R. bdr.* Rozkaz: **Baczność! Ręce na barki — raz! Ramiona w dół — dwa! Spocznij!**
P. st. R. g. Rozkaz: **Baczność! Rzuć ramiona w górę — raz! dwa! Rzuć ramiona w dół — raz! dwa! Spocznij! lub Do postawy — wróć! Spocznij!**
4. *P. st. R. bdr. skł. wst. i przd.* Rozkaz: **Baczność! Ręce na biodra — złóż! Skłon tułowia wstecz się — skłoń! Wprzód się — skłoń! Tosamo — raz! dwa! Ramiona w — dół! lub Do postawy — wróć! Spocznij!**
Zabawa. (Formowanie szeregu i dwuszeregu szybko a cicho na różnych miejscach sali lub boiska).
- 5.* *P. np. poskoki w miejscu.* Rozkaz: **Baczność! Na palce — stań! Poskoki w miejscu — ćwicz! Dość! Spocznij! Pochód. Rozkaz: Baczność! Zastęp (pluton) w pochód! Stanać — stój! Spocznij!**
6. *P. st. R. bdr. stawanie na palce.* Rozkaz: **Baczność! Ręce na biodra — złóż! Na palce — stań! Na całe stopy — wróć! Do postawy — wróć! Spocznij!** *P. rkr. R. bdr. stawanie na palce.* Rozkaz: **Baczność! Ręce na biodra, w rozkroku — stań! Do postawy — wróć! raz! dwa! Spocznij!**
- 7.* *P. st. R. b.* Rozkaz: **Baczność! Ręce na barki — raz! Ramiona w bok — dwa! Tosamo — raz! dwa! lub Podnieś ramiona w bok — raz! Opuść w dół! — dwa! Spocznij!**
P. st. R. p. p. Rozkaz: **Ręce przed pierś — złóż! Do postawy — wróć! Spocznij!**
 Powtórzenie ćwiczeń wymienionych w pierwszym programie pod 8. i 9.

Program 3.

- 1.* Powtórzenie przerobionych formacyj i odliczenie do dwu.

Tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwuszeregu. Rozkaz: **Baczność!** Krok na zewnątrz w pochód! Jedyński krok w lewo, dwójki w prawo w pochód. Jedyński krok w prawo, dwójki w lewo w pochód! Krok do środka w pochód! Spocznij!

Zwroty, pochody 1—3 kroków wprzód.

Łączenie i zwracanie stóp na zewnątrz, z głośnem liczeniem do dziesięciu. Rozkaz: **Baczność!** Łączenie i zwracanie stóp na zewnątrz do dziesięciu — ćwic!

(Ćwiczący liczą początkowo głośno, a następnie po cichu). Spocznij!

P. st. R. g. Rozkaz: **Baczność!** Rzut ramion w górę — raz! dwa! Rzut ramion w dół — raz! dwa! spocznij!

2. *P. przed. op. R. bdr. zwroty głowy.* Rozkaz: **Baczność!** Ręce na biodra — złóż! Skłon tułowia, wprzód się — skłoń! Zwroty głowy — raz! dwa! trzy! cztery! Prostuj się! Do postawy — wróć! Spocznij!

3. *P. st. R. przed. zamachy R. g. i przed.* Rozkaz: **Baczność!** Rzut ramion wprzód — raz! dwa! Zamachy ramion — raz! dwa! Ramiona w dół! raz! dwa! Spocznij!

4. *Skłon podparty.* Rozkaz: Rzut ramion w górę — raz! dwa! Wprzód, w dół się — skłoń! W skłonie podpartym — stań! Później tylko na rozkaz: W skłonie podpartym — stań! Do postawy — wróć!

Gra. Trzeciak. Poskoki na palcach w miejscu.

5. *P. st. R. g., (P. rkr. R. g.) zwroty tułowia.* Rozkaz: **Baczność!** Rzut ramion w górę — raz! (Rzut ramion w górę w rozkroku — stań! raz! dwa!) Następnie Zwroty tułowia, w lewo (w prawo) się — zwróć! Do przodu się — zwróć! raz! Do postawy — wróć! dwa! Spocznij! Także na liczenie

6.* *Bieg*. Rozkaz: Zastęp (pluton) biegiem — w bieg! Stanać — stój! (na głośne liczenie: raz! dwa! trzy! cztery!) Spocznij! *Pochód wprzód*. Rozkaz: Baczność! (pluton) w pochód! Stanać — stój! Spocznij! *Pochód na palcach*. Rozkaz: Baczność! Zastęp (pluton) na palce w pochód! (Zastęp (pluton) stanać — stój! raz! dwa! Na całe stopy — wróć! Spocznij!

Zwroty, pochody 1-3 kroków.

7. *P. st. R. p. p.* Rozkaz: Ręce na biodra — złóż! Na palce stań — raz! Kucznij — dwa! Prostuj się! Na całe stopy — wróć! Do postawy wróć! Spocznij!

8. *P. st. R. p. p.* Rozkaz: Baczność! ręce przed pierś — złóż! Do postawy — wróć! Tosamo — raz! dwa! raz! dwa! i t. d. Spocznij!

Powtórzenie z pierwszego programu lekcyjnego ćwiczeń wymienionych pod 8 i 9.

Program 4.

1.* Powtórzenie ćwiczeń rzędowych poprzednio przerebionych.

P. kcz. R. bdr. Rozkaz: Baczność! Ręce na biodra — złóż! Na palce stań! Kucznij! Zwroty głowy — raz! dwa! trzy! cztery! Prostuj się! Na całe stopy — wróć! Spocznij!

P. st. Rg/dł zmiana poł. R. Rozkaz: Baczność! Ręce na barki — złóż! L. ramię w g. pr. ramię w dł. — pręż! zmiana ramion — raz! dwa! i t. d. Spocznij!

2. *P. st. Rg/dł. zmiana położ. ramion zamachem.* Rozkaz: Baczność! L. (pr.) ramieniem zamach przd. w g. — raz! Zmiana zamachem — raz! dwa! raz! dwa! i t. d. (początkowo w tempie wolnem). Do postawy wróć! Spocznij!

3. *P. st. R. q. skł. wst.* Rozkaz: Baczność! Rzut ramion w g. — raz! Prostuj się — dwa! Tosamo — raz! dwa! i t. d. Rzut ramion w dł. — raz! dwa! Spocznij!

4. *P. st. np. pochód na palcach.* Rozkaz: **Baczność!** Rzut ramion w g. — raz! dwa! Na palce — stań! Wprzód (wstecz) w pochód! Zastęp (pluton) — stój! Rzut ramion w dł. — raz! dwa! lub (Do postawy — wróć!) Spocznij! *Gra. Chód kruczy. Podpór klęczny, podnosz. rąk naprzemian.*

Działwa wykonuje przysiad i obejmuje nogi rękami w wysokości kostek. W postawie tej wykonuje 3 kroki i 3 skoki naprzemian.

5. *P. przd. op. R. bdr. zwroty głowy.* Rozkaz: **Baczność!** Ręce na biodra — złóż! Wprzód się — skłoń! Zwroty głowy — raz! dwa! trzy! cztery! Tosamo — raz! dwa! trzy! cztery! i t. d. Prostuj się! Do postawy wróć! Spocznij!

6. *Skł. podparty, poskokiem do pdp. leż. przd. i do skłonu podpartego.* Rozkaz: W skłonie podpartym — stań! Poskok wprzód (wstecz) — raz! dwa! raz! dwa! i t. d. Do postawy — wróć! Spocznij!

- 7.* *P. sp. Rg/dł. skł. b.* Rozkaz: Stopy złącz! — raz! L. (pr.) ramię w górę, prawe (I.) w dół pręż! dwa! Skłony w bok w pr. (I.) się — skłoń! Prostuj się! Zmiana położenia ramion — raz! dwa! W I. (pr.) się — skłoń! Prostuj się! Do postawy — wróć! *P. np. poskoki w miejscu ze zwrotami.* Rozkaz: **Baczność!** Poskoki w miejscu ze zwrotami w l. (pr.) — éwicz! Dość! Tosamo w pr. (I.) — éwicz! Dość! Spocznij!

- 8* *Przyg. do sk. wln.* Rozkaz: **Baczność!** Przyg. do skoku wolnego raz! dwa! trzy! cztery! Tosamo później na liczenie w myśli. *Bieg na palcach i pochód na palcach! Pochód 1—3 kroki łącznie ze zwrotem.*

- 9.* *P. st. wykroki na zewnątrz.* Rozkaz: **Baczność!** Na prawo (lewo) — wskos! Nogą lewą (prawą) w wyroku — stań! Zmiana postawy — raz!

dwa! Lewą do prawej — wróć! Na prost! Spocznij!

P. st. podnoszenie ramion w bok. Rozkaz: **Baczność! Podnoszenie ramion w bok — raz! dwa! i t. d. Spocznij!**

Program 5.

1* Powtórzenie ćwiczeń rzędowych poprzednio przerebionych. Tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwuszelegn.

P. np. R. bdr. zwroty głowy i P. kcz. zwr. głowy (1 – 12). P. st. Rg/dł zmiana zamachem. P. st. spajanie i zwracanie stóp na zewnątrz (na liczenie do dziesięciu). P. st. przyg. do sk wln. (na liczenie i bez liczenia). Rozkaz: **Ćwicz! Spocznij!**

2.* *P. rkr. R. g. zwroty tułowia.* Rozkaz: **Rzut ramion w górę, w rozkroku — stań! raz! dwa! Zwret tułowia — raz! dwa! i t. d. Do postawy wróć! raz! dwa! Spocznij!**

P. st. rzut ramion w górę i w bok. Rozkaz: **Rzut ramion w górę i w bok — raz! dwa! trzy! cztery! Do postawy — wróć! Spocznij! P. st. R. g. stawanie na palce.** Rozkaz: **Rzut ramion w górę, raz! dwa! Na palce stań — raz! Na stopy — dwa! Rzut ramion w dół — raz! dwa! Spocznij!**

3. *P. kcz. R. bdr. zwroty głowy.* Rozkaz: **Baczność! Ręce na biodra — złóż! Na palce stań — raz! Kucznij — dwa! Zwroty głowy naprzemian — raz! dwa! trzy! cztery! Prostuj się! Do postawy — wróć! Spocznij!**

4.* *P. st. łk.* Rozkaz: **Rzut ramion w górę — raz! dwa! Lekki skłon wstecz — raz! Prostuj się — dwa! i t. d. Rzut ramion w dół — raz! dwa! Spocznij!**

P. st. R. bdr. pochód trzy kroki wprzód i trzy wstecz.

Gra: Bieg wypadami (Lunkautus). Trzeciak.

- 5.* *P. st. jednonóż skurczona R. bdr.* Rozkaz: **Ręce na biodra — złóż! L. (pr) nogę skurcz — raz! Postaw — dwa! Pr. (L.) skurcz — raz! Postaw — dwa! i t. d.**

P. kr. (a) Rozkaz: **L. (pr.) w wyroku na zewnątrz — stań! Do postawy — wróć! Tosamo prawą — raz! dwa! L. w wyroku — stań! Zmiana postawy — raz! dwa! Spocznij!**

- 6.* *P. st. R. g. zamachy ramion przd. i g. do zmiany P. przd. op. R. brk. zwroty głowy. P. st. R. bdr. skurcze nóg naprzemian.* Spocznij!

- 7.* *P. rkr. kl. R. bdr.* Rozkaz: **Ręce na biodra — złóż! Stań na palce — raz! Kuczniej — dwa! Przysiadź — raz! Prostuj się — dwa! Do przysiadu — raz! Prostuj się — dwa! Do postawy — wróć! Spocznij! Skłon podparty, rozkroki poskokiem.** Rozkaz: **W skłonie podpartym — stań! Poskokiem rozkrok — raz! Zeskok — dwa! i t. d. Do postawy — wróć! Spocznij!**

- 8.* *P. st. przyg. do sk. wln. Sk. wln. w miejscu.* Rozkaz: **raz! — — — pięć!** Tosamo ze zwrotem. *Sk. wln. przd. z rozbiegu (1 - 3 kroki na liczenie)* *Sk. wln. w miejscu z wyrzuceniem ramion w bok na liczenie 1—5)* *Sk. wln. w głąb (na liczenie 1—4).*

9. *P. st. R. bdr., wykroki i zakroki.* Rozkaz: **L. (pr.) w wyroku (zakroku) — stań! Zmiana kroku — raz! dwa! Prawą do lewej — wróć! Spocznij!**

P. st. R. p. p., rzut R. b. Rozkaz: **Ręce przed pierś — złóż! Rzut ramion w bok — raz! Ugnij — dwa! Do postawy — wróć! Spocznij!**

Program 6.

1. Powtórzenie ćwiczeń rzędowych poprzednio przerebionych.

P. st., rzut R. g. b. i g. (na liczenie prowadzącego)
P. st. R. g., skł. wst.; P. sp. R. bdr., zwroty tułowia. P. st. R. bdr., do P. kcz. i przsd.
 (1—5).

2. *P. kr. (b) R. g.* Rozkaz: **Ramiona w górę, wykrok lewą (prawą) — raz! dwa!** Do postawy zasadnej powraca się w dwu taktach na rozkaz: **Do postawy wróć! dwa!** W tempie pierwszym ugina się ramiona, w drugim przystawia się nogę jedną do drugiej i rzuca się ramiona w dół. **Spocznij!**
3. *P. st. R. bdr. skurcze nóg npm.* Rozkaz: **Ręce na biodra — złóż! L. (pr.) nogę — skurcz! Zmiana nogi — raz! dwa! i t. d. Do postawy — wróć! Spocznij!**
- 4.* *P. przd. op. R. bdr., zwroty głowy.* Rozkaz: **Ręce na biodra — złóż! Wprzód się — skłoń! Zwroty głowy — raz! dwa! trzy! cztery!** *P. łk. R. bdr. i P. st. skł. głowy wst.* Rozkaz: **Skłon wstecz — raz! Prostuj się — dwa! Skłon głowy wstecz — raz! dwa! i t. d. Spocznij!**
- 5.* *Skł. podparty, poskoki wst. i przd.* Rozkaz: **W skłonie podpartym — stań! Do podporu leżąc — raz! Wróć — dwa! i t. d. Do postawy — wróć! Spocznij!**

Ćwiczenie to jest przygotowaniem do »skoków zajęczych«.

Zabawy. Bieg na czworakach. P. kr. (b) np., zmiana na nogi kroczonej poskokiem.

- 6.* *Pochód w miejscu (wprzód lub wstecz) ze zmianą kroku* (płaski zmienny). Prowadzący liczy głośno: **raz! dwa! trzy!** i t. d. Ćwiczenie kończy się na rozkaz: **Dość!** lub **Zastęp — stój!** *Bieg na palcach* po poprzednim przećwiczeniu *pochodu na palcach. Pochód z dostawianiem nogi tylnej. Spocznij!*

- 7.* *P. kl. sdz. zwroty tuł.* Postawę pierwotną przyjmuje się z *P. kl.* przez silniejsze ugięcie się w stawie kolanowym i biodrowym, wobec czego ćwiczący siedzi na piętach. Rozkaz: **Postawa kłęzczna siedząca** — **wraz!** **Zwrot tułowia w I. (pr.)** — **raz!** **dwa!** **trzy!** **cztery!** **Do postawy — wróć!** **Spocznij!** *P. sp. R. g. stawanie na palce.* Rozkaz: **Ramiona w górę i stopy złącz!** — **raz!** **dwa!** **Stawania na palce** — **raz!** **dwa!** i t. d. **Spocznij!**
8. *P. st. sk. wln. w miejscu* (jak wyżej) *P. st. sk. wln. w miejscu, łącząc takt drugi z trzecim.* Rozkaz: **Raz!** **dwa!** — **trzy!** **cztery!** **pięć!** **To samo!** i t. d. **Spocznij!** *Sk. wln. przed. z rozbiegu 1—3 kroków.* Rozkaz: **Skok!** i liczenie do czterech lub sześciu. **Spocznij!** *Przewroty na ziemi Sk. wln. w głąb* na liczenie: **Raz!** — — **cztery!**
- 9.* *P. st. R. b.,* (dłońmi w górę) *przenoszenie R. g. ze stawaniem na palce.* Rozkaz: **Ramiona w bok!** **Przenieś ramiona w górę i na palce stań** — **raz!** **dwa!** **Tosamo raz!** i t. d. **Do postawy — wróć!** **Spocznij!** *P. rkr. R. g. skł. tuł. wst.* Rozkaz: **Ramiona w górę, w rozkroku — stań!** **Skłon tułowia wst.** — **raz!** i t. d. **Spocznij!**

Program 7*).

- 1.* Powtórzenie ćwiczeń rzędowych i ustawienie jak w poprzednich programach.
- P. st. R. bdr., zakroki na zewnątrz.* Rozkaz: **Ręce na biodra — złóż!** **Na I. (pr.) wskos!** **Stopy złącz nazewnątrz** — **raz!** **dwa!** **Lewą w zakroku — stań!** **Zmiana, prawą w zakroku — stań!** i t. d. **Spocznij!**

*) Programy od siódmego włącznie wymagają odpowiednio urządzonej sali lub boiska zaopatrzonego w łąty, drabinki szwedzkie i ławeczki.

P. st., rzut R. g. i b. P. st. R. bdr., do P. np. i kcz. ze zwrotem głowy. (1—12).

2. *P. rkr. ust. R. brk. (R. g.), skłon wst. (Łata). Rozkaz: Ręce na barki (ramiona w górę), w rozkroku — stań! dwa! Wstecz się — skłoń! Prostuj się! i t. d.*

Do zmiany *P. st. R. g skł. wst.*

3. *P. zw., pochód w bok. Ręce chwytają w wysokości czoła lub wyżej. (Łata). Rozkaz: Stań! Ćwicz! Dość! Ćwiczenie wykonują ćwiczący jeden za drugim. W przeciwną stronę — ćwicz! i t. d., do zmiany *Zw. post. (Łata) Rozkaz: Chwyć! Zwieszenie postawne — raz! dwa! Do postawy — wróć! Spoczni!**

4. *R. bdr., skurcze nóg npr. Rozkaz: Ręce na biodra — złóż! L. (pr.) nogę skurcz — raz! Nogę — zmień! (Nogę skurczoną opuszcza się i bezpośrednio kurczy się nogę postawną) Tosamo — raz! dwa! i t. d. Do postawy — wróć! Spoczni!*

W formie zabawy! *Pochód równoważny na czworakach (ławeczka obrócona listwą do góry). Bieg na czworakach. P. np. R. g. pochód.*

5. *P. leż. przd. ust. R. bdr. (Przyrząd: ławka) Rozkaz: Postawa leżąc — raz! Ustalenie — dwa! Ręce na biodra — raz! Spoczni! — dwa! W. P. leż. przd. wykonuje się zwroty głowy na liczenie. Do postawy wraca się na rozkaz: Do postawy — wróć! Spoczni!*
6. *Pdp. leż. przd. poskokiem do skłonu podpartego i powrót do Pdp. leż. przd. Poskokiem do skł. podpartego — raz: Do podporu leż. przd. — dwa! Tosamo — raz! dwa! Do zmiany *P. sdz. ust., (z uchwytem za przednią krawędź ławki) opadanie tuł. wst. Rozkaz: Ślad! Chwyć! Opadaj wstecz — raz! Prostuj się — dwa! Do postawy — wróć! Spoczni!**

- 7.* *Pochód i bieg na palcach. Pochód ze zmianą po każdym trzecim kroku.*
8. *P. szd. rkr. R bdr. zwroty tułowia. Przyrząd: ławka. Rozkaz: Siad! Ręce na biodra — złóż! Zwroty tułowia — raz! dwa! trzy! cztery! i t. d.*
Do zmiany: *Pdp. leż. przd, zwroty głowy. Biegi wypadami (Lunkentus).*
9. *P. rękami ust., skok do podporu. Przyrząd: łąta. Rozkaz: Chwył! Skok do podporu — raz! dwa! Odskok — trzy! cztery! pięć! sześć! Spocznij! P. st. sk. wln. w miejscu (z wytrzyma- niem 4-go taktu) Wybieg po ławce ustawionej pochyło przy drabince, w P. zw., pochód w bok, z P. zw. tyłem ust., sk w głąb. Skoki zajęcze.*
- 10.* *P. st. R. brk. prężenie R. b. Rozkaz: Prężenie (zwolna) ramion w bok — raz! i t. d. P. st. podnoszenie R. b. ze stawaniem na palce*

Program 8.

- 1.* *Ustawienie jak w lekeyach poprzednich. P. st. R. bdr. do P. np. i kcz. Rozkaz: Ręce na biodra — złóż! Na palce stań — raz! Ku- cznij — dwa! Do postawy napalcowej — raz! Na całe stopy — dwa! Tosamo — raz! dwa! trzy! cztery! i t. d. Spocznij! P. st. R. brk. Rozkaz: Ręce na kark — złóż! Do po- stawy — wróć! Spocznij! i t. d. Spocznij! P sp. skł. w bok. P. st, przyg. do sk wln. Ćwiczenie wykonuje się na jeden rozkaz: Ćwicz!*
2. *P. st. ust. R. g. skł. wst. Do zmiany: Skłon na- pięty (z odległości jednej stopy od przyrządu) Rozkaz: Rzut ramion w górę — raz! dwa! Wstecz się — skłoń! Prostuj się! Wprzód się skłoń! Prostuj się! i t. d. Spocznij!*
- 3.* *Zw. post. o R. prost. do R. ugięt. Rozkaz: po przyjsciu do zw. post.) Ramiona ugnij — raz! Prostuj — dwa! Do postawy — wróć! Spo-*

ezni! Do zmiany: *Wstępwanie*. Przyrząd: drabinki. Rozkaz: Stań! *Wstępwanie* w górę raz! dwa! trzy! cztery! Do zmiany: *Zw. tył. ust.* Przyrząd: drabinki. Rozkaz: *Zwieszenie tył. ust.* — raz! dwa! trzy! Na »raz« P. zw., na »dwa« lewą (prawą) rękę dosunąć do prawej (lewej) i chwyt »podchwycem« na »trzy« *Zw. tył. ust.* Nogi skurcz — raz! Prostuj — dwa! Do postawy — wróć! Spoczni!

- 4* *P. st. R. bdr., podnoszenie nóg w b.* Rozkaz: Ręce na biodra — złóż! Podnieś lewą (prawą) nogę w bok i opuść w dół — raz! dwa! Tosamo — raz! dwa! i t. d. Do postawy — wróć! Spoczni!

Gra. Jedna z gier, nadająca się do przerobienia w sali

- 5.* *P. leż. przd. łk. lub P. leż. przd. ust.* Do zmiany *P. przd. op. R. brk., rzut R. b.* Rozkaz: Ręce na barki — złóż! Wprzód się — skłoń. Rzut ramion w bok — raz! dwa! i t. d. Prostuj się! Do postawy — wróć! Spoczni!

6. *Pdp. leż. przd., zwroty głowy.* Do zmiany *P. szd. ust., opad. tuł.*

- 7.* *P. st. R. bdr. skurcze nóg npm.* (w pochodzie wprzód).

Pochód i bieg na palcach.

8. *P. szd. rkr. R. bdr., zwroty tuł. npm P. szd. rkr. przd. op. R. bdr., zwroty tuł. npm.* Rozkaz: Siad! Baczność! Ręce na biodra — złóż! Wprzód się — skłoń! Zwroty tułowia — raz! dwa! trzy! cztery! i t. d. Prostuj się! Do postawy — wróć! Spoczni!

9. *P. st. rękami ust., przyg. do skoku mieszanego.* Tosamo ćwiczenie: *P. b. ręką ust. Sk. wln. w miejscu z obrotami (90°) Sk. wln. przd. Wstępwanie* po drabince do góry, zbieg po ławeczce ustawionej skośnie. *Przewrót na ziemi.*

10. *P. st. R. p. p., rzut ramion w bok. P. st. podnoszenie ramion bokiem w górę ze stawianiem na palce i kucznięciem. (1—4).*

Program 9.

- 1.* *Ustawienie jak w lekcyach poprzednich.
P. st. do P., nazewnątrz kr. i stawianie na palce.
P. st. Rg|dt. zmiana poł. ramion.
P. sp. R. bdr. zwroty tuł Przyg. do sk. wln.*
2. *P. łk. R. g. skurcze i rzuty R. g.*
3. *P. st. R. ust., wstępywanie.
Zw. przed. ust., uginanie nóg.
Przyg. do sk. wln.*
4. *P. st. R. bdr. skurcze nóg npm. z pochodem przed. później wst.
P. np. R. g., pochod przed. i wst.
Zabawy. Jedna z zabaw, nadająca się do przero-bienia w sali.*
5. *P. leż. przed. łk. R. brk. rzut R. b.
Do zmiany: P. leż. przed. łk. R. przed., przeniesienie R. w. g. i przed. (zamachy ramion).*
6. *Pdp. leż. przed. do skł. pdp. i pdp. leż. przed.
Do zmiany: Zw. tył. ust. o N. skrcz. przeż. N. npm.
Sk. wln. w miejscu.*
- 7.* *Pochód i bieg na palcach. Pochód krokiem zmien-nym.*
- 8.* *P. rkr. R. g., zwr. tuł. npm.
P. st. R. g., skł. wst. Biegi wypadami. (Lun-kentus).*
- 9.* *P. b. R. ust., przyg. do sk. miesz.
P. b. R. ust., sk. odwr. z dosk. na jedną nogę.
P. kr. (b) sk. wln. przed. z rozb. 1—3 kroków.
P. st. sk. wln. w miej. z wyrzuc. R. b. (na licze-nie 1—5).
P. st. R. ust., odmyk przed. Rozkaz: Skok do podporu raz! dwa! trzy! cztery! pięć! sześć! Spoczniij!*

- 10.* *P. st. R. p. p., rzut R. b. P. st. podnosz. R. przd. w g., opuszcz., b. w dł.*

Program 10.

- 1.* Powtórz. ćwicz. rzędowych. *P. rkr. R. g. do P. np. i kcz. P. st. Rg|dł., zmiana poł. R. P. przd. op. R. bdr., zwroty głowy. Przyg. do sk. wln.*
2. *P. st. łk. ust. R. g, skurcze i rzuty R.*
Do zmiany: *P. st. R. g., skł. wst. i przd.*
3. *P. st. wstępywanie* (ćwiczący liczą głośno) na rozkaz: **Ćwicz! Dość! Wdół! Do postawy — wróć! Spocznij!**
Do zmiany: *Zw. pst. przd. ust. skurcze nóg. Zw. łk. Przyrząd: łąta ustawiona w wysokości piersi lub wyżej. Chwyt! Zwieszenie łukiem — wraz! Do postawy — wróć! Spocznij!*
- 4.* *P. kr. (b) R. g., stawanie na palce. P. sp. R. krk. stawanie na palce. P. np. R. g. pochód przd. i wst.*
Zabawa Jedna z zabaw nadająca się do przerobienia w sali.
5. *P. leż. przd. stopami ust. R. brk., rzut R. g. Do zmiany: P. przd. op. R. brk. rzut R. g. Sk. wln. w miej.*
- 6.* *Pochód i bieg na palcach. Pochód krokiem zmien- nym. Pochód z zaznaczeniem każdego kroku.*
7. *Zw. tył. ust., podn. N. do poziomu* Do zmiany: *Pdp. leż. przd. poskokiem ruchy rozkr. nóg. Zw. pst., podn, N. nrm.; P. zw. przd. wstęp. po- skokami.*
8. *P. kr. (b), mocowanie dwójek.* (Ćwiczący stoją dwójkami naprzeciw siebie, podają sobie ręce i mocują się ciągnąc ku sobie).
Do zmiany: *P. wpd. (a), mocowanie dwójek.* Ćwi- czący, stoją w wypadzie nazewnątrz plecami ku sobie. Ćwiczenie należy wykonać w jedną i drugą stronę. Po ćwiczeniach tych należy wykonać *P. st.*

- przyg. do sk. wln.; P. rkr. R. g. zwroty tuł. npm.*
9. *P. st. sk. wln.; b (z mocą ramion) P. st. sk. wln. wst.; Pdp. leż. b.; Rzut oszczepem. (Przygotowanie).*
- 10.* *P. st. sk. wln. w b. (z pomocą ramion). P. st. sk. wln. wst.; P. kr. (b) sk. wln. wprzd. z rozbiegu (1 do 3 kroki) P. kr. (b) rękami ust., sk. do pdp. P. st. b. ręką ust., sk. odwrotny (odbicie nogą zewnętrzną) Lunquentus (biegi wypadami).*
- 11.* *P. st. R. p. p., rzut E. b.; P. st. R. b., przenosz. R. g. ze stawaniem na palce.*

Przykłady układu programów lekcyjnych dla różnego wieku i płci*).

Program dla młodzieży męskiej.

(Układu prof. Törngrena).

- 1.* *P. np. R. brk. do P. kcz. z rzutem R. g. (zwolna); P. st. R. przd., przenosz. R. w. g. i przd.; P. kr. (a) R. krk. zwroty tułowia; P. np., poskoki ze zwrotami w lewo (prawo); P. st. R. b., stawanie na palce z przenosz. R. g.*
2. *P. lk. ust. R. brk., prężenie R. g. (zwolna); Skł. nap. w P. rkr. z uchwytem za szczebel; P. kr. lk., skurcze i rzuty R. g.*
3. *Zw. ppk., ruchy rkr. N: Zw. lk. o R. prost. do R. ug.; P. szd. pb., przeploty poziome głową przd; P. st. R. ust., wstępnywanie, poczem Zw. tyl. ust. o N. skurcz., prężenie N. npm. +.*

*) Programy te są przeznaczone dla młodzieży, która pobierała codzienną naukę gimnastyki przez okres czteroletni. Są to z rzędu programy 9. t j. ćwiczenia według tych programów ma się przeprowadzić mniej więcej w dziewiątym tygodniu nauki szkolnej.

- 4.* *P. równż. R. g, staw. na palce; P. np. R. ust. skurcze N. npm.; P. np. R. bdr., wykroki (zakroki) nazewnątrz;*
Gry i zabawy. Walka o linę, Kopanka graniczna i t. p.
5. *P. leż. łk. ust. R. bdr., zwroty głowy później rzuty R. b. i g.; P. st. R. przd., zamachy R. w. g. i przd.; P. rkr przd. op. (skłon przd.) R. g., skł w dł.*
6. *P. sdz. ust. R. bdr., opadanie tuł.; Skł. pdp., poskoki z przen. ciężaru ciała na ręce (przyg. do stania na rękach); Siad zw., podnosz. N. (Przyrząd: łąta, ławeczka).*
- 7.* *Pochód i bieg (1 min.) Pochód długimi krokami; Pochód z prężeniem N. w stawie skok. i kolan.; Pochód na palcach.*
8. *P. kr. (b) ust. R. g|dł, skł. b ; P. rkr. R. bdr., zwr. tuł.; P. st. b. ust. R. g., skł b. z podn. N. zewnętrz.; P. sdz. przepl. poziome głową przd. +.*
9. *Ćw. nóg.*
10. *Jedno z ćwiczeń wymienionych pod 3.*
- 11.* *P. st., sk. wln. w miej., z łączeniem momentu 3-ciego z 4-tym; P. kr. (b) sk. do pdp. później z rozbiegu jednego do dwóch kroków; P. st. sk. wln. w miejscu ze zwrotem i odwrotem. (Na 1. na palce, na 2. kuczniij, na 3. skok wln. ze zwrotem 90⁰, na 4. poskok z odwrotem do pierwotnego ustawienia); P. st, przyg. do sk. wln. z wyrzucaniem R. b. (W chwili lotu ramiona w bok, przy doskoku w dół).*
- 12.* *P. st. R. b., podn R. g. ze stawaniem na palce: P. rkr. R. g, zwroty tuł. poczem skł. tuł. przd. i dł.; P. st, podn. R. b. ze stawaniem na palce.*

Program lekcyjny dla młodzieży żeńskiej.

(Układu prof. Törngrena).

- 1.* *P. st. R. bdr., do P. np. i kcz.; P. st., skł. gł. wst.; P. st. Rg|b, zmiana poł. R.; P. st. R. bdr., skł. tuł. wst. i przd.; P. rkr. R. g., zwroty tuł; P. st. przyg. do sk. wln.*
2. *Skł. nap., stawanie na palce; P. st. ust. R. g., skł. wst.; P. st. R. g, skł. wst.*
3. *Zw. tył. ust., skurcze nóg; Zw. ppk.; ruchy rkr. N.; Zw. łk.; Zw. przd. ust, uginanie N.*
- 4.* *P. st. R. ust. jedn. skurcz., podnoszenie i przeżenie stopy; P. st. R. ust. jednn. skurcz., skurcz N. nrm.; P. kr. (b) R. g, stawanie na palce; P. równż. R. bdr.*
Gra. Wyścig piłek w dwuszeregu.
5. *P. leż. łk. R. bdr., zwroty głowy; P. st. R. przd., zamachy R. g. i przd.; P. st. R. g., skł. przd.*
6. *Skł. pdp. później w postawie tej poskokiem do P. leż. przd i powrót do skł pdp.; P. sdz. ust., opadanie tuł. wst. +.*
- 7.* *Pochód i bieg; Pochód ze zmianą każdego 3-ciego kroku; Pochód na palcach.*
8. *Zw. przd. ust., uginanie i prostow. nóg; P. zw.. wstępnywanie poskokami; Zw. tył. ust., podnosz. N. do poziomu; P. sdz. pbb., przeplot w poziomie głową przd.*
9. *Ćw. nóg.*
10. *P. kr. (b) b. ust. Rg|dł., skł. w b.; P. sdz. rkr. R. bdr., zwroty tuł. i głowy w kierunku przeciwnym. (Zwrot tułowia w lewo i głowy w prawo i przeciwnie); P. kr. (b) R. g., skł. tuł. w b.; P. st. R. ust., stawanie na palce i pięty nrm.*
- 11.* *P. st. sk. wln.; P. st. R. ust., sk. do pdp.; P. st. R. g., zwroty tuł. nrm.; P. st. podn. R. b.; P. st. R. g., skł. wst.; P. np. R. kru, pochód na palcach.*

Program lekcyjny dla mężczyzn (lepiej ćwiczących).

Układu majora Seléna dyrektora instyt. centr.
w Sztokholmie.

1. *Tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwurzędu, pochody ze zwrotami, wykonywanie obrotów łącznie z pochodami na jeden rozkaz n. p. Wstecz zwrot, trzy kroki wprzód, wstecz — zwrot!*
P. st. do P. kr. (a) ze zwrotem tuł. w kier. N. kr. i podniesieniem R. przd. w g. powrót do P. zd. z opuszcz. R. b. w dł; P. rkr. kcz. R. g., rzut R. g.; P. st. rkr. zwr. łk. R. g., rzut R. g. b. g.; P. rkr. przd. op. R. g., skl. dł.; P. wpd. (a) R. g|dł, pochód wpd. ze zmianą poł. R.
2. *Skłon nap. w P. rkr., pochód R. w dł. (1—4); P. st. rkr. R. g., skl przd. i dł; P. st. tył. stopą ust. R. g., uginanie i prost. N. pst.; Stanie na rękach (:) o R. prost., do R. ugięt. i prost. npm*
3. *Wspinanie po linii skośnej głową w przd.*
4. *P. równż., pochód równż. ze skurcz. i preż. N.*
5. *Waga st. stopą ust. R. g, przen. R. b. i g. (z oporem współćwiczącego).*
6. *Zw. tył, ust., podnosz. N. do poziomu;*
7. *Choraągiewka b; P. np. R. ust., skurcze N. npm.*
8. *Wstępywanie (po drabince sznurowej).*
9. *Pochód i bieg w przd. i wst., pochód na palcach.*
10. a) *Sk. podmykiem b) Sk. zawrotny c) Sk. wln. d) Sk. kcz. e) Przerzut (z pomocą dwu współćwiczących).*
11. *P. np. R. brk., kucznięcia z preżeniem R. g.; P. st, podnosz. R. przd. w g., opuszcz. b. w dł.*

Program lekcyjny dla kobiet

(lepiej ćwiczących) układu nauczycielki w inst. central.
W. A. von Falck.

1. *P. kr. (b) R. brk., skl. wst. (lekki), z preż. R. g., Rzut R. b., dł., i g.; P. kr. (a) zwr. R. krk.,*

- skł. tuł. w b.; P. rkr. R. bdr., przyg. do sk. wln. (1 - 4 dwa razy po sobie).*
2. *Skł. nap., staw. na palce; Stawanie na rękach (przy drabince); P. np R. g., pochód przd.*
 3. *Zw. pst. przd. podnosz. N. nrm.; Zw. pst. przd., do zw. post. lk*
 4. *P. wpd. równż. R. bdr.*
 5. *P. kr. (b) R. g., pochód ze skł. przd. i dł. i z podn. N.*
 6. *P. zw. tył. ust., skurcze i przż. N. nrm.; Skoki.*
 7. *Pochód ze śpiewem; Bieg; Pochód z zaznaczeniem kroku; Płś (pas de quatre).
Gra: Wyścig piłek w dwuszeregu.*
 8. *P. sz. pbk., przepłoty w poziomie nogami wprzd*
 9. *P. równż., pochód przd. (łata »po pierś«) siad równż. R. b. podnoszenie R. w. g. i opuszcz. b. w dł., pdp przd, odskok wst.*
 10. a) *P. kr. (b), sk. do podp., sk. zawrotny (łata podwójna, ustawiona w odległości 30—40 cm.).*
b) *P. kr. (b) sk. kcz. ze zwrotem 90° (siodełka)*
c) *sk, wln.*
 11. *P. sp. R. bdr., zwroty tuł.; P. st. R. p. p., wykroki nazewn. na palce z rzutem R. b.; P. st R. b. (dłońmi w g.), Przen. R. g. ze skł. gł. wst.*

Program

ćwiczeń gimnastycznych na igrzyskach olimpijskich
w Atenach w r. 1906. (układu kap. Nermana).

I.

Ćwiczenia.

1. a) *P. st. R. b. (dłońmi wg.), do P. np. z przen. R. g. (2 razy).*

II.

Rozkazy i objaśnienia.

1. a) **Ramiona podnieś w bok — raz!**
Stawanie na palcach z przenoszeniem ramion w górę — ćwicz!

- b) *P. st. R. krk. do P. np. kcz.*
- c) *P. st., rzuty R.*
- d) *P. kr. (b) R. g., skł. w b. (2—3 razy*).*
- e) *P. kr. (b) lk. R. g., przenoszenie R. b. i w g.*).*
- f) *P. wpd. (b), rzut R. w g. i b.*).*
- g) *P. st. do P. wkr. i zkr. z rzutem R. przd. i g.*
- h) *P. kr. (a) R. g. do P. np. i kcz.*
2. a) *Skłon napięty na palcach podnoszenie N.*
- b) (Raz do P. kcz., drugi raz do P. przsd.) **Ręce na kark — złóż! Stawanie na palce, kucznięcia i przysady — ćwicz! Rzut ramion w górę, w wyroku lewą — stań! skłoń w lewo — raz! dwa! raz! dwa! Wstecz się — skłoń! Przenoszenie ramion w bok — raz! dwa! raz! dwa! Prostuduj się! Z przeniesieniem ramion w bok w wypadzie lewą — stań! Rzut ramion w górę i w bok — ćwicz! Do postawy — wróć! (Tosamo w prawo).**
- g) **Wykrok nazewnątrz z rzutem ramion wprzd., zakrok z rzutem ramion w górę — ćwicz!**
- h) **Wykrok nazewnątrz z rzutem ramion w górę, stawanie na palce i kucznięcie — ćwicz!**
2. a) **Odstęp $2\frac{1}{2}$ —2 kroki od przyrządu.**

*) ćwiczenia wymienione pod *d, e, f*, wykonuje się osobnie, nie przechodząc do P. zd.



- b) *Skł. napięty, podnoszenie N.* (w takcie pochodowym).
- c) *Zw. tył. ust., skurcze N. Zw. tył. ust., skok w głąb.*
3. *Zw. pbk., pochód z obrotami; wymyk przodem; sk. podmykiem.*
4. *P. st., podnoszenie i przenoszenie N. przd., w b., w górę do wagi st. R. g.*)*
5. a) *P. 1|kl. łk. R. g., przenoszenie ramion zamachem wprzód i w górę*).*
- b) *Pdp. leż. przd. i P. przsd. R. bdr., zwroty głowy.*

- b) + t. j. stawanie na palce i kucznięcie.
- c) Do zwieszenia tył. ust. przychodzi się z P. zw. przd. obrotem raz w lewo, drugi raz w prawo.
3. Obroty w lewo i w prawo.

Podnoszenie i przenoszenie ramion wprzód, w bok, w górę i lewej nogi wprzód, w bok i wstecz — raz! dwa! trzy! Waga stojąc — cztery! Unik — pięć! Przenoszenie ramion raz! dwa! Kleknij — wraz! Wstecz się — skłoń! Zamach ram. wprzód i w górę — raz! dwa! raz! dwa! Prostuj — się! Podpór leżąc przodem — wraz! Do postawy przysiadnej, ręce na biodra — złóż! Zwroty głowy — raz! dwa! trzy! cztery! (Do P. zd. i to samo w drugą stronę).

*) Ćwiczenia wymienione pod 4 i 5 wykonują się posobnie.

6. *Choraągiewka bokiem* (drabinki).
7. a) *Chód i bieg.*
b) *P. wpd. (b) R. g/dł., pochód wypadami.*
8. *P. st. zwroty tuł. z podn. R. przd. w g i opuszcz. b. w dł.*
9. *P. wpd. (b) R. p. p., rzut R. w b.*
10. *Pdp. leż. przd. o R prost. do R. ugięt. z podnoszeniem N.; Pdp. leż. przd. o R. prost., pochód do skł. ddp. i pdp. leż. przd. (1—4).*
11. a) *P. rkr. R. g., przerzuty bokiem Fig.263.*
b) *P. wpd. (a) R. brk. uginanie N. wpd.*
12. *P. przsd. R. g. przen. R. b. i w g.*
13. a) *Zw. ppk. pochód rękami po linie skośnej, zejście po linie poziomej w zw. przerzut. (nogi chwytają linę).*
b) *P. równż., Pochód równoważny przd., przychodząc po każdym kroku do wagi st. +.*
14. Skok a) *Sk. wł.*
b) *Przerzut*
c) *Przeskok za-wrotny.*
6. *Wjedną i drugą stronę.*
7. b) *P. przybraniu P. wpd. (b) Rg/dł: Z zamachem ramion, pochód wprzód — ówicz!*
13. b) *Wymyk przd., pdp. przd., siad rkr. P. równż., pochód równż. siad równż., siad pbk., odmyk wst.*
14. a) *ponad listwę (odbicie lewą i prawą).*
b) *Skrzynka.*
c) *Koń wszerz.*



A.

161

f) Przeskok odwrotny.

g) Przeskok rozkroczny ponad skrzynkę i konia przed skrzynką.

15. P. kr. (a) zwr. R. krk., skł. w bok*).

16. P. kr. (a) zwr. R. g., skł. wst., przed. dł

17. P. rkr. R. g., przenoszenie R. przed. b. i przed. w g.

18. P. st., podnoszenie R. przed. w g. do P. np. opuszcz. b. w dł. do P. zd.

f)

g)

Koń wzdłuż.

Ręce na kark w wykroku nazewnątrz — stań! W lewo się — skłoń! Prostuj się! i t. d. Rzut ramion w górę —! raz! Skłon wstecz — dwa i t. d.

*) Ćwiczenia pod 15 i 16 wykonuje się posobnie.

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800052564

**KOLEKCJA
SWF UJ**

161