

GRY GIMNASTYCZNE MŁODZIEŻY SZKOLNÉJ.



GRY, WALKI, MOCOWANIA, ZAPASY, ZAWODY,
IGRZYSKA I KOROWODY

ZEBRAŁ I UŁOŻYŁ

EDMUND CENAR,

naucz. szk. i a. Piramowicza we Lwowie, naucz. gimnastyki w o. k.
IV. gimnazjum i członek o. k. państwowej komisji egzaminacyjnej
na nauczycieli gimnastyki.

(Z 12 tablicami.)

LWÓW.

NAKŁADEM AUTORA.

W ZWIĄZKOWÉJ DRUKARNI WE LWOWIE.

1891.

Vt 180 138
xy 00 21761

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053113

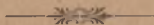
39065



BIBLIOTEKA
UNIW. JAGIELL.
STUDJUM WYCH. PIZ. U. J.

L 38.

GRY GIMNASTYCZNE MŁODZIEŻY SZKOLNÉJ.



GRY, WALKI, MOCOWANIA, ZAPASY, ZAWODY,
IGRZYSKA I KOROWODY

ZEBRAŁ I UŁOŻYŁ

EDMUND CENAR,

naucz. szk. im. Piramowicza we Lwowie, naucz. gimnastyki w c. k.
V. gimnazyum i członek c. k. państwowej komisji egzaminacyjnej
na nauczycieli gimnastyki.

(Z 12 tablicami.)

~~Z BIBLIOTEKI~~

~~c. k. kursa naukowego gimnastycznego~~

~~LWÓW. KRAKOWIE.~~

NAKŁADEM AUTORA.

Z I. ZWIĄZKOWÉJ DRUKARNI WE LWOWIE.

1891.



409

796.11.2-067.874 v18⁴

PRZEDMOWA.

Gier gimnastycznych młodzieży jest wielka bardzo liczba, obfitują w nie szczególnie podręczniki obce. Nie wszystkie jednak gry tak nasze jak i obce dadzą się zastosować do znacznieszego pocztu grających i nie wszystkie odznaczają się wartością higieniczną i pedagogiczną.

Książeczka niniejsza, przeznaczona dla młodzieży szkół ludowych i średnich, zawiera jedynie gry, wymagające znacznej liczby grających a więc najodpowiedniejsze dla szkół, a żeśmy na ten szczególny największą zwrócili uwagę, przeto pokaźna liczba gier zmalała znacznie z tej przyczyny.

Wiele gier kwalifikujących się raczej do ogródków freblowskich, — niż do szkół, pominęliśmy zupełnie, uważając je bez wartości nawet dla najniższych stopni nauki szkół ludowych, gdzie pojedyncza gra „Jastrząb i gołębie“ lub inna podobna większej jest doniosłości, niż naciągane gry ze śpiewkami, klaskaniem w dłonie i t. p.

Również gry obręczami, w krokieta i innymi sztucznymi przyborami opuściliśmy z umysłu. Przybory bowiem sztuczne musiałyby być doborowe i w znacznej liczbie sprawione, raz, ażeby nie tak prędko się popsuły, powtóre, ażeby każdy

grający był w przybór dany zaopatrzony, a że takie zaprowadzenie wymagałoby znacznych nakładów, każdy nam to przyzna, podawać więc gry z takimi przyborami nie miałyby racyi, byłoby bez pożytku.

Licząc się z powyższymi okolicznościami, podajemy gry, które wymagają przyborów pojedynczych, nie drogich, a niektóre z nich można nawet samemu sporządzić bez wielkiego mozołu.

I tak: piłki małe (6—8 *cm* w średnicy) sporządzić można z krajki w sposób następujący: zwykły korek butelkowy obwija się mocno krajką i co kilka owinięć, obszywa się silną szarą nicią. Gdy piłka nabierze odpowiednich rozmiarów, obszywa się ją jeszcze raz gęstym ścięciem. Piłka taka jest trwała, elastyczna, lepsza o wiele od zwykłych piłek skórzanych i służyć może nawet do gry w palanta.

Piłki duże (do 30 *cm* w średnicy), służące do podbijania nogą, sporządza się w ten sam sposób.

Przybory inne jak: pytki splata sobie młodzież sama z chustek swoich, zaś kije, palanty, oszczepy, żerdki, ciężary kamienne, szczudła itd. sporządzić mogą sobie poczęści sami, poczęści nabyć niewielkim kosztem.

W końcu nadmienić musimy, że przy wyborze gier dano pierwszeństwo grom swojskim, a dopiero w braku tychże umieszczono i inne.

We Lwowie w kwietniu 1891.



Celem gry najprostszej, jak i najwyszukan-
szej, tysiąc kombinacyj za sobą pociągającej, jest
zabawa. Szuka jej zarówno wiek dziecięcy, średni
i podeszły, nie odrzuca późna starość nawet; po
trudach i pracy rozrywa się nią w swobodniejszej
chwili kmiotek, mieszczanin, kupiec, szlachcic, pan
możny; ubiega się o nią żołnierz zawodowy i pra-
wnik, człowiek światowy i kapłan lub zakonnik,
uczony i prostak, płeć jedna i druga, z tą tylko
różnicą, że każdy stan i wiek szuka gry, dla sie-
bie stósownej, którą wybiera i której nad innymi
daje pierwszeństwo. Stąd wielka jest rozmaitość,
niezliczona prawie mnogość i trudne wyliczenie,
podział i opisanie różnych gier. Słowa powyższe,
wypowiedziane przed dziesiątkami lat przez Łukasza
Gołębiowskiego, w dziele jego „Gry i zabawy róż-
nych stanów“, określają dokładnie ówczesny po-
gląd na gry, które uważano wprawdzie tylko jako
rozrywkę, ale rozrywkę konieczną, rozrywkę, krze-
piącą zdrowie, siły i ducha. Już Komisya Eduka-
cyjna wspomina o grach żwawych, zalecając je jako
środek pedagogiczny — a nowoczesna pedagogia

wprowadza je w program nauczania, jako część integralną nauki gimnastyki, pod nazwą igrzysk gimnastycznych. I słusznie. Gry bowiem, przeznaczone dla młodzieży, przynoszą oprócz przyzwyczajenia rozrywki, znaczny pożytek, który się objawia u chłopców przyrostem siły mięśniowej, spotęgowaną czynnością organów oddychania i trawienia, obrotnością ciała, wyrobieniem towarzyskości, posłuszeństwa, przytomności umysłu, odwagi, panowania nad sobą, samodzielności i wytrwałości — u dziewcząt oprócz powyższych przymiotów, jeszcze miłą prostotą i zwiększonym powabem ciała. Zabawy więc są wypoczynkiem po nauce i źródłem, z którego młodzież czerpie świeżych sił do pracy duchowej.

Wyzyskać w należytej mierze potężny ten czynnik wychowania przez wprowadzenie w życie i stosowny dobór gier, winno być jednym z zadań szkoły, a jakkolwiek przeprowadzenie, z powodu znacznej liczby uczniów, z którymi nauczyciel obcuje, staje się nader trudnym, przecież środka tego zaniechać się nie godzi, lecz starać się wszelkimi możliwymi sposobami uczynić go dla szkół dostępnym.

Bezwątpienia, że jak w wielu innych, tak i w tym wypadku najważniejszym czynnikiem osiągnięcia pomyślnych rezultatów z gier jest osobistość nauczyciela i tylko od jego dobrych chęci, inwencji i pracy, przy skutecznym poparciu władz wyczekiwać można pomyślnych rezultatów.

Ażebym jednak gry gimnastyczne wywarły należyty wpływ na młodzież i całe życie szkolne, muszą być racjonalnie stosowane i przeprowadzane.

Przedewszystkiem gry stosować należy do rozwoju umysłowego i sił fizycznych młodzieży, gdyż każdą grą rządzą pewne reguły, które zrozumieć i spamiętać potrzeba. Również gra każda wymaga większego lub mniejszego nateżenia sił fizycznych, co przy nieracyonalnym stosowaniu gier może wpłynąć ujemnie na ustrój. Dlatego młodzieży niższych stopni nauki odpowiadają najlepiej gry nieforsowne z małą liczbą reguł, zaś wyższych stopni, gry forsowniejsze, zawilsze.

Gry, które zatrudniają czynnie wszystką młodzież, mają pierwszeństwo przed innymi.

Przy wyuczaniu gry nowój nie należy zrażać się chwilowem niepowodzeniem lub brakiem ochoty do gry, gdyż często przyczyną niepowodzenia jest niedokładne zrozumienie reguł danój gry i brak wprawy, ochota zaś wzrasta z wprawą; jedynie wstręt do gry pewnej może mieć uwzględnienie.

Nie należy również przy wprowadzaniu gier trudniejszych dążyć zaraz od początku do tego, ażeby młodzież wszystkie reguły odrazu spamiętała, przeciwnie, niech wprzód przestrzega tylko najgłośniejszych momentów, a dopiero w miarę wćwiczania się w grze, wprowadzać, należy szczegóły subtelniejsze.

Ponieważ częsta zmiana gier wpływa szkodliwie na wyrobienie charakteru, dlatego jest rze-

czą wskazaną poprzestawać czas dłuższy na pewnej liczbie 2—3 gier. Nie należy przez to jednak rozumieć, iżby niestósownie było zamienić tuż po sobie grę forsowną w mniej natężającą, lub przepieść grę daną krótkim biegiem do mety, pochodem, ćwiczeniami gimnastycznymi i t. p.

Gry rozpoczętej nie należy także ani zbyt szybko kończyć, ani przedłużać do znudzenia; ochota dziatwy, jaką do gry okazuje, jest w tym kierunku najlepszym probierzem.



GRY BEZ PRZYBORÓW.

Kot i mysz.

Wszyscy biorą się za ręce i stają w koło, prócz dwóch, z których jeden jest kotem, a drugi myszką. Kot chce myszkę złapać wszelkim sposobem, a trzymający się za ręce winni ją bronić do ostatniego. Myszką zwykle bywa słabszy, silniejszy kotem, ona ma prawo schronić się w niebezpieczeństwie do jamki, czyli do koła, dla kota wzbroniony tam przystęp; lecz myszka swawolna wybiega drugą stroną, łudzi kota, pokazuje mu się i znowu ucieka. Gdy myszka zwinna, kota nie-mało zmęczy, zwykle wszakże złapaną bywa.

Grę tę urozmaicać można:

1. przez ustanowienie 2—3 myszek i tyleż kotów;
2. przez ustawienie grających w dwa lub trzy nawet koła współśrodkowe;
3. przez to, że kotkowi i myszce każe się podskakiwać (chromać) na jednej nóżce.

(Ł. Gołębiowski. Gry i zabawy).

Ślepy kotek i myszka.

Wszyscy grający tworzą koło i podają sobie ręce. W samym środku koła wbija się 1·5 m wy-

soki słupek i nasadza na niego dwie żelazne obrączki, lekko się obracające, do których przymocowane są dwa nierównej długości sznurki. Myszka chwytą za sznurek krótszy, kotek za dłuższy. Oboje z zawiązanymi oczyma biegają dookoła słupka. Od czasu do czasu woła myszka „pi-pi“ — kotek, chce myszkę schwytać, goni więc w stronę, z której głos dochodzi, a gdy uderzy ją pytką, obaj odstepują od gry, którą rozpoczyna na nowo inna para.

Ślepa babka (zmrużek, mżyk, mżytek).

W tej grze jednemu wiążą się oczy, drudzy uciekają, ślepy dopóty goni, póki nie złapie kogo, złapanemu wiążą oczy. Ostrzegać należy ślepego, gdy mu jakie niebezpieczeństwo grozi, ażeby się nie rozbił.

Gdy liczba grających jest znaczna, wiąże się oczy dwom lub trzem.

(Ł. Gołębiowski. Gry i zabawy).

Ciuciu babka.

Gra ta do tamtej podobna, z tą tylko różnicą, że nie oczy, ale ręce w tył się wiążą i tak złapać jest obowiązany. Skoki bokiem, w tył, obracanie się zwinne, by kogo złapać jest tu potrzebne.

Gdy liczba grających jest znaczna wiąże się ręce dwom lub trzem.

(Ł. Gołębiowski. Gry i zabawy).

D e r k a c z .

Dwóch tylko do téj gry wchodzi, inni są widzami. Oba mają oczy zawiązane, jeden ma w rękę drewnienko karbowane i gładkie, ostatniém wodząc po karbach, naśladuje odgłos derkacza der, der, na to biegnie drugi, ażeby go uderzył. Gra ta bardzo zabawna dla patrzących, bo najczęściej kiedy niema potrzeby, uciekają od siebie, stronią, boją się, lub też zamierzają, a kiedy istotnie są blisko, wtenczas bardzo spokojni.

(Ł. Gołębiowski. Gry i zabawy).

Tajemniczy pochod.

Wszyscy grający dzielą się na dwie partye. Jedna, nie biorąca chwilowo udziału, usuwa się na bok, druga zaś, zasłoniwszy sobie oczy chustką, dąży z danego miejsca na hasło: „naprzód!“ do wspólnego celu, n. p. do drzewa, płotu, pniaku i t. p. Na rozkaz „stój“ wstrzymują się wszyscy w pochodzie i odsłaniają oczy; kto stanął u celu lub najbliżej niego, ten jest zwycięzcą — poczem druga partya rozpoczyna grę.

D z i e ń i n o c .

Wszyscy grający dzielą się na dwie równe części i szykują się w dwa rzędy, zwrócone do siebie tyłem i oddalone na 6 kroków. Przed każdym rzędem, na odległość 30 kroków i w samym środku boiska rysuje się długą kręś, jako granice. Gra-

nica środkowa nie ma żadnego znaczenia, służy tylko dla oznaczenia miejsc ustawienia partyj, granice skrajne są meta, poza którą każdy z uciekających jest wolnym od schwywania. Jedna partya przyjmuje nazwę dnia, druga nocy i na znak tego odwraca daszki czapek na tył. Jeden z uczestników ma w ręce krążek drewniany, na jednej stronie biało, na drugiej czarno pomalowany i rzuca go w górę. Jeżeli krążek upadnie białą stroną do góry, natenczas rzucający woła „dzień“ a wtedy partya, mająca miano „dnia“, goni partyę przeciwną, która ucieka, co sił starczy, do granicy. Schwytani w tej gonitwie przeciwnicy, ustępują na stronę i nie biorą więc udziału w grze, poczem ustawiają się wszyscy pozostali, jak poprzednio, w dwa rzędy i rozpoczynają grę nanowo.

Z a j ą c z e k.

Gra ta w ogrodzie tylko lub przyjemnym gajku może mieć właściwe miejsce. Na dwie strony się dzielą wszyscy, jedna z kolei chowa się, druga szuka. Jest ustronie domem nazwane, które się oznacza za powszechną zgodą wszystkich. W miejscu tém szukająca strona zasłoniwszy oczy, spokojnie oczekuje na głos wyrzec mianego już; wtedy raptem wybiegają, czatując gdzie się pochowali tamci, których usiłowaniem jest, żeby nie będąc złapanymi przybiedz w miejsce bezpieczne, mianowane domem. (Ł. Gołębiowski. Gry i zabawy).

Polowanie.

I tu najodpowiedniejszém miejscem do gry tój jest rzadki laszek, lub łąka, porośła krzewami. Jeden z uczestników, wybrany na „myśliwego“, dobiera sobie dwóch lub trzech „gończych“, których zadaniem jest dopomagać mu w łowieniu zwierzyny. Dla wyróżnienia się odwracają wszyscy trzej czapki daszkami wstecz. Jeżeli gończy schwyta zwierzyne, natenczas przytrzymuje ją dopóty, dopóki myśliwy nie nadbiegnie i trzykrotném uderzeniem nie uczyni jój swoją zdobyczą, poczem schwypany tropi wspólnie z gończymi. Ostatni ze zwierzyny, który wytrwałością i sprytem uszedł schwywania, staje się myśliwym a gra rozpoczyna się nanowo.

Jastrząb i gołębie.

Na boku boiska zakreśla się duże koło, „gniazdo“, w którém gołębie bezpieczne są od schwywania. Jastrząb, uczeń losiem wybrany, biegając i naśladowując ramionami ruch skrzydeł, wypłasza gołębie z gniazda wołaniem: „husz! husz!“ Rozpierzchłe gołębie, przez jastrzębia ścigane, chronią się w krytycznych chwilach do gniazda; gra kończy się, gdy jastrząb jednego upoluje.

Odmiany tój gry. Grę urozmaicić można tём, że ścigany przez jastrzębia, przysiada lub rzuca się szybko na ziemię, przez co uwalnia się chwilowo od schwywania, albo w ten sposób, że pomiędzy uciekającym a jastrzębiem przebiega szybko

inny, czém uwalnia pierwszego od pościgu, zwróciwszy go na siebie.

Żaby i bociany.

Wszyscy grający dzielą się na dwie strony, jedna bocianów, druga żab przydomek bierze, jest wyznaczona meta z każdój strony. Prawie do samej mety bocianów dochodzą żabki, dwie z nich najodważniejsze, nieco występują naprzód i zaczyna się między nimi taka rozmowa, naśladująca żabek odzywanie się.

Jedna. Hi, Hy! krum, krum!

Druga. Hi, Hy! krum, krum!

Jedna. Druhnieczo!

Druga. Czego.

Jedna. Masz męża?

Druga. Nie mam!

Jedna. Gdzieś go podziała?

Druga. Wziął go pan!

Jedna. Co za pan?

Druga. Pan bocian!

Na te słowa czatujące bociany wołają radi, radi i rzucają się na biedne żabki, ale gonić im nie wolno inaczej tylko na jednej nodze. Gra się ciągnie, póki bociany żabek nie wyłapią, albo też żabki bocianów, bo jeśli za metę który się zapełdzi, jest ich własnością.

(Ł. Gołębiowski. Gry i zabawy).

K r u k.

W samym środku boiska nakreśla się koło o średnicy 6—8 kroków, które oznacza się jako gniazdo kruka.

Los rozstrzyga, kto ma być krukiem. Reszta grających jako szare ptastwo otacza gniazdo krukowe, a wpadając często do środka, drażni czarnopiórego. Ten zaperzony rzuca się to na tego, to na owego, ażeby go schwytać. Schwytany przez kruka staje się krukiem, musi jednak przedtem wśród okrzyków szarego ptastwa obnieść na plecach swoich poprzednika raz dokoła gniazda.

W i l k o ł a k.

Do gry tój nadaje się najlepiej boisko kształtu długiego prostokąta. Na obu węższych bokach prostokąta oznacza się kresą gniazda, jedno dla wilkołaka, drugie dla reszty grających. Losem wybrany wilkołak staje w gnieździe jedném, inni w drugim. Wilkołak woła: Hej! istoty blade! — boicie się wilkołaka? Wszyscy odpowiadają: Nie — nie! i w tój chwili puszczają się pędem do gniazda przeciwnego. Wilkołak opuszcza również swoje gniazdo i patrzy, ażeby którego z goniących złapać. Gdy mu się to uda, przyłącza się do reszty grających a schwytany staje się wilkołakiem, jeśli zaś pogoń jego była bezskuteczną i wszyscy schronili się do przeciwnego gniazda, staje sam w gnieździe wolném i rozpoczyna wywoływać nanowo.

Mur chiński.

Pośrodku boiska, na całą jego szerokość, oznacza się dwoma krésami pas na 2 m szeroki, wyobrażający mur chiński. Na polu tém staje losem wybrany strażnik, pilnując, ażeby nikt muru bez wyraźnego zezwolenia nie przekroczył. Wszyscy pozostali grający stają po jednej stronie muru i oczekują hasła, które ich zniewala do przekroczenia muru i dostania się na drugą stronę. Po pewnym czasie, przechadzający się poważnie strażnik woła: *gore!*

W téj chwili wszyscy przekradają się przez mur na drugą stronę — strażnik tymczasem, zręcznie się uwijając, stara się jednego z nich schwycić. Schwytany pozostaje w granicach zakreślonych krésami i przy ponownej wędrowce poluje wspólnie z strażnikiem. Powtarza się to dopóty, dopóki wszystkich nie wylapią prócz ostatniego, który wtedy staje się strażnikiem a gra rozpoczyna się nanowo. Kto po trzykrotném wołaniu nie odważy się przekroczyć zakreślonego pola, staje się współnikiem strażnika.

A do jamy lisie!

Wszyscy grający, zrobiwszy z chustek pytki, wybierają z pomiędzy siebie jednego na „lisa“ i wskazują mu miejsce „jame“, gdzie będzie zupełnie bezpiecznym od ich razów. Po chwili wyskakuje lis z jamy, a chromając i wołając „lis idzie!“

stara się jednego z uczniów uderzyć pytką, ażeby się pozbyć swój roli. Każdy jednak unika starannie uderzenia i uważa, ażeby lis drugą nogą nie dotknął ziemi, wtedy bowiem wszyscy, bijąc pytkami i krzycząc: „a do jamy lisie!“ zapędzają go do legowiska, skąd znowu po chwili odpoczynku wyskakuje, zapowiadając swe wyjście wołaniem. Schwy-tany przez lisa staje się lisem, a dotychczasowy lis przyłącza się do reszty grających.

Trzeciak.

Wszyscy stają w wielkie koło po dwie osoby, jedna za drugą, dwie wszakże wolne zostają; jedna obchodzi koło z pytką, druga wewnątrz koła stawia przed którą chce parą, i osobę z tyłu będącą trzeciakiem czyni. W tego trzeciaka pytką ugodzić powinna. Wtedy on w koło obiega, a ten co go doścignął, idzie w środek koła, stawia przed jedną z par, czyniąc tém ostatniego trzeciakiem. Podczas téj gonitwy wolno uciekającemu wkraczać na wewnątrz i zewnątrz koła wszystkimi odstępami, jakie są pomiędzy pojedynczymi parami, goniącemu zaś, tylko dwoma z góry oznaczonymi.

(Ł. Gołębiowski. Gry i zabawy).

Niedźwiedź rusza!

Na boku przestronnego boiska oznacza się kręsa legowisko niedźwiedzia. Tu osiada losen wybrany, bezbronny, ale silny obywatel lasu. Reszta uczniów splótszy pytki z chustek, rozprasza się

po boisku. Zaryczawszy po trzykroć, opuszcza niedźwiedź swoje schronienie i upatruje, kogoby schwytać, ażeby go tym sposobem uczynić swoim spółnikiem. Dopóki niedźwiedź nikogo nie schwytał, nie może być przez nikogo atakowany, mimo to drażnią go śmielsi. Gdy niedźwiedź schwyta którego z uczniów, biegną obaj, co tchu starczy, do legowiska, a za nimi cała rzesza, krzycząc i bijąc ich pytkami. Po krótkim odpoczynku w legowisku wyrusza niedźwiedź ponownie na łowy, tym razem jednak już w towarzystwie poprzednio schwytanego. Obaj, trzymając się za ręce, polują na nowych spółników, którzy przy ponowném ruszeniu zwiększają szereg coraz bardziej, tak, że w końcu wszyscy grający stają się niedźwiedziami.

E s k a m o t e r.

Wszyscy grający dzielą się na dwie równe liczbą partye, które ustawiają się naprzeciw siebie w odległości 50 kroków. Partya jedna przybiera na się rolę uciekających, druga, ścigających. Po między obiema partyami, od jednej na 20 — od drugiej na trzydzieści kroków, wtyka się w ziemię kij i zawiesza na nim chustkę lub czapkę. Na rozkaz: „Raz — dwa — trzy!“ biegnie z każdej partyi po jednym lub dwóch do kija, z partyi uciekających porywają chustkę (czapkę) i szybko powracają do swoich, z partyi przeciwnéj gonią ich. Gdy w pogoni dostanie który pytką, staje się niewolnikiem i przechodzi do partyi ścigających.

Gdy wszyscy po kolei przyszli na turę, zmieniają partye role.

G R Y P I Ł K Ą .

Chwytanką na koniu.

Wszyscy dzielą się na dwie partye, los rozstrzyga, która partya odegra rolę koni, która jeźdźców. Konie ustawiają się w duże koło (4—6 kroków pomiędzy pojedynczymi) nachylają się wprzód, składają ręce na uda, robiąc z siebie niejako konika.

Jeźdźcy, stosownie do swego ciężaru, dobierają sobie konie, dosiadają je a jeden z nich, mając skórzaną piłkę w ręce, rzuca ją sąsiadowi. Piłka przechodzi z rąk do rąk w kółko, gdy upadnie na ziemię zrzucają konie swych jeźdźców, chwytają za piłkę i krzyczą stać! rozpierzchli jeźdźcy wstrzymują się w ucieczce, trzymający w ręce piłkę szuka teraz najbliżej stojącego jeźdźca i mierzy w niego piłką — jeśli go trafi, partye mieniają role, jeśli chybi, partya jego musi jeszcze raz dźwigać jeźdźców.

S t a w a n e g o .

Wszyscy grający tworzą koło. W środku koła jeden z grających, losem wybrany, podrzuca piłkę wysoko w górę i chwyta ją w locie, tymczasem inni rozpraszają się na wszystkie strony, gdy

podrzucający uchwycił piłkę woła w téj chwili: stać! wszyscy wstrzymują się w ucieczce, on zaś, nie ruszając się z miejsca, uderza najbliżej stojącego piłką, uderzony podnosi szybko piłkę z ziemi i zawoławszy na innych, którzy nanowo uciekać zaczęli, ażeby stanęli, rzuca w którego piłką. W ten sposób gra toczy się dalej. Jeśli który z rzucających chybi, powracają wszyscy do koła, a ten, który chybił otrzymuje króskę i rozpoczyna grę nanowo. Podczas trafiania drugiego nie wolno wymykać się przed uderzeniem; wolno jedynie twarz zasłonić rękami. Gdy kto otrzyma 6 krósek uważa się grę za ukończoną a przegranemu wymierza się karę.

W odległości 10 kroków od reszty grających staje winny bokiem, wszyscy zaś po kolei rzucają w niego piłką, tu już wolno mu zręcznymi obrotami unikać uderzenia.

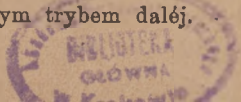
D o b i j a n e g o .

Wszyscy tworzą duże koło. Każdy grający naznacza miejsce swoje kamykiem lub winny sposób. Jeden z grających, mając piłkę w ręce, rzuca ją dowolnie innemu, nie koniecznie sąsiadowi, owszem stojącemu po przeciwnéj stronie. Każdy uważa pilnie, ażeby piłkę w locie chwycił, jeśli na niego leci. Kto pierwszy „spluje“ idzie do środka.

Od téj chwili nabiera gra prawdziwego interesu. Kto pierwszy piłkę dostanie do rąk, musi

nią będącego w kole uderzyć, jeśli chybi idzie także do środka, jeśli go trafił, wtedy wszyscy pierzchają a uderzony podnosi szybko piłkę z ziemi, i woła: stać! wszyscy wstrzymują się w ucieczce, najbliżej stojący, otrzymuje od niego piłką uderzenie i idzie do środka, jeśliby zaś rzucający nie trafił go pozostaje dalej sam w środku. W obu wypadkach wracają wszyscy na swoje stanowiska i rzucają sobie piłkę z rąk do rąk, a po każdym schwytniu jej tłuką środkowych.

Podczas tego rzucania uciekają wszyscy w środku się znajdujący, to w tę to w ową stronę koła, ażeby jak najdalej być od chwytającego. Z czasem wzrasta liczba uganiających się wewnątrz koła coraz bardziej, aż w końcu pozostaje na obwodzie koła dwóch a wkrótce tylko jeden. Ten ostatni jest na drodze do otrzymania palmy zwycięstwa, musi jednak jeszcze wszystkich, wewnątrz obwodu stojących wytłuc, biega więc po obwodzie tam i napowrót, pędząc przed sobą całą rzeszę, a gdy się więcéj do nich zbliży, bije w nich piłką, każdy trafiony występuje z koła; z ostatnim pobitym staje się tłukący zwycięzcą. Jednakowoż nie tak łatwo nim zostać, skoro bowiem tłukący rzuci w którego piłką, wnet chwytą ją inny i celuje w niego, jeśli go trafi, wygrana po stronie przeciwnéj a niedoszły zwycięzca idzie do środka wraz z wszystkimi, których do chwili swego upadku wytłukł, inni zaś stają na obwodzie i gra postępuje zwykłym trybem dalej.



Przy wytłukaniu przeciwników wolno przebiec koło w poprzek, nie wolno jednak w obrębie jego rzucać na przeciwników, jak również nie wolno przeciwnikom przy rzucaniu wykraczać poza obręb koła.

Diabełek.

Jeden z grających, który został wybrany losem, staje na mecie t. j. miejscu, skąd się piłkę palestrą podbija. Inni rozstawiają się po całej łące to bliżej, to dalej.

Gdy stojący na mecie piłkę podbije czyli „dakampę“, usiłują ją stojący na dole (świni) schwycić w locie. Kto ją schwycił, idzie na metę, jeśli jej nikt nie schwycił, odrzucają ją napowrót podbijającemu, który tak długo pozostaje na mecie, dopóki ktoś, schwytawszy „dakampę“, nie wyręczy go. Podbijającemu wolno odstąpić swego miejsca komu zechce. Jeśli ktoś, podbijając sześć razy po sobie, „nie dał kampy“, musi miejsca ustąpić innemu dowolnie przez siebie obranemu.

Palant (palestra).

Do gry tej bierze się piłkę elastyczną, a dla jej podbijania zaopatrzyć się należy w palanta (gruby kij) także palestrą zwanego albo zamiast tego w bębenek. Naprzód wybiera się dwóch naczelników zwanych matkami, ci zaś dobierają sobie losem partye.

Jedna partya idzie na górę (metę), druga idzie na dół (świnię), w samym środku między metą a świnią wbija się kół, oznaczający metę środkową. Każdy, będący na górze, podbija piłkę palantem dwa razy, matka zaś 4—6 razy, wszyscy starają się podbić piłkę wysoko i daleko.

Partya przeciwna, rozprószona na dole, usiłuje piłkę schwytać w locie (meryto-kampa), każdy zaś z znajdujących się na górze, po ukończoném podbijaniu lub zaraz po pierwszym daniu wielkiej „kampy“, obowiązany jest wykupić się t. j. pobiegnać do mety środkowej bez palanta, tu zaczekać aż na dole stojący uchwycą piłkę — poczem szybko powrócić na górę, gdyż przeciwnicy uderzają piłką w niego. Kto podczas téj drogi nie był ranny, ten pozostaje w prawie ponownego podbijania, gdy kolej na niego przyjdzie; jeśli zaś ranny, tedy cała partya z góry idzie na dół a dolna na górę. Podług umowy 3—4 meryta (kampy) stanowią wygraną i wtedy, albo miejsca mieniają albo rozpoczynają grę od nowego układania partyj.

Ś w i n k a.

Robi się na środku placu jakiego, dół znaczny dosyć, a w około o pewną odległość tyle dołków, ilu chłopaków, prócz jednego; każdy z nich ma kij w rękę i trzyma koniec jego w dołku. Jest wielka piłka świnką zwana, dla tego też i te doły chlewami się zowią. Ten, który jest bez miejsca,

ma przydomek pastucha, temu o to idzie, żeby koniecznie piłkę czyli świnkę zagnać do wielkiego dołu, bo wtedy on ma prawo krzyknąć, żeby się mieniali grający na miejsca: w tém zamieszanu sam dołek zyskuje wetknięciem weń kija, a zostający bez miejsca, idzie paść świnkę; drugich zaś interesem jest niedopuszczyć tego, bo każdy znajduje się w obawie, żeby na niego los nie padł paszenia świnki.

(Ł. Gołębiowski. Gry i zabawy).

Burzenie wieży.

Wszyscy grający ustawiają się w koło i podają sobie ręce (starsi mogą tworzyć koło bez podania rąk). W środku koła ustawia się wieżę z trzech lasek 1·5 m długich, w górze związanych i ustawionych w koziół, jak karabiny.

Zwalić wieżę dużą piłką, którą tylko nogą podbić wolno, jest zadaniem ostatecznym gry. Zadanie to byłoby łatwe, gdyby wieży nie strzegł, osobny losem wybrany, dozorca, który piłkę za każdym jej zbliżeniem się do wieży nogą odbija ku podbijającym, uważając przytém, ażeby sam wieży nie przewrócił, gdyż musiałby odstąpić od gry.

Kto wieżę piłką obali, musi zmienić dozorcę. Wystrzegać się należy wybiegania z koła, celem podbijania piłki, jak również uważać należy, ażeby piłka nie wy dostała się na zewnątrz koła. Kto piłkę przepuścił obok prawej nogi na zewnątrz,

musi pójść po nią i przyniósłszy, z miejsca swojego podbić ku wieży. Przy znaczniejszej liczbie grających używa się dwóch piłek.

P o d b i j a n e g o .

Do gry tej używa się piłki dużej 15 do 20 *cm* w średnicy mającej, mocnej i dość ciężkiej. Dwa są sposoby grania podbijanego:

Sposób pierwszy. W odległości 30 kroków od siebie kręśli się na boisku dwie granice. Za jedną i drugą ustawiają się dwie partye, równe liczbą grających.

Los rozstrzyga, która partya rozpoczyna grę. Partya rozpoczynająca, wybiera kogoś z pomiędzy siebie do pierwszego podbijania piłki. Ten stawia piłkę przed sobą, ręce kładzie na biodra i podbija mocno piłkę nogą ku partyi przeciwniej. Przeciwnicy uważają dobrze, aby piłka nie przekroczyła nakręslonej granicy, zatrzymują więc piłkę przed linią, jużto nogą, jużto się kładą na poprzek byle nie zatrzymać jej ręką, gdyż wtedy przegrywają. Zatrzymaną w biegu piłkę podbija ku partyi przeciwniej ten, który ją zatrzymał nogą. Gdy piłka przekroczy granicę, gra skończona.

Sposób drugi. Wszyscy grający ustawiają się w koło i podają sobie ręce. Jeden z grających staje w środku koła i zgrabnem podbiciem piłki nogą prawą, stara się ją wydostać na zewnątrz koła.

Tworzący koło pilnują wolnych przestrzeni pomiędzy sobą; każdy patrzy na prawo, gdy się piłka do jego prawej luki zbliży, podbija ją prawą nogą ku środkowi koła. Jeżeli wypadkiem piłka wydobędzie się na zewnątrz, natenczas ów, który prawą nogą miał podbić, zmienia stojącego w środku. Czasem zdarzyć się może, że piłka podbita silnie, przeleci ponad głowy grających, wtedy podbijający idzie na zewnątrz koła, wszyscy robią w tył zwrot, a on zapędza ją napowrót do koła, inni jednak odpędzają ją.

Gra w balona ze smyczą

jest także rodzajem gry „podbijanego“. Wszyscy ustawiają się w koło. Do białego kołka w samym środku, przymocowuje się zapomocą 3—4 m długiej linewki duży, skórą obsyty balon. Jeden z uczestników położywszy balon przed sobą, podbija go silnie nogą; balon wznosi się i spada na przeciwną stronę; stojący po tamtej stronie starają się, jeszcze w locie będący balon, podbić nogą, ażeby go utrzymać ciągle w bujaniu. Jeżeli balon upadnie na ziemię, natenczas ten, przed którym balon upadł, klęka na jedno kolano i w tej pozycji tak długo pozostaje, dopóki się zręcznym podbiciem balonu z niej nie uwolni; jeżeliby go nowe niepowodzenie spotkało, wtedy klęka na oba kolana;

przy trzecim niepowodzeniu siada, na ziemię, a przy czwartym odstępuje od gry.

F o o t b a l l.

Gra ta pochodzenia angielskiego jest wielce interesującą, nader ruchliwą i nadaje się dla każdego wieku, wymaga jednak obszernej co najmniej 100 *m* długiej a 50 *m* szerokiej łąki.

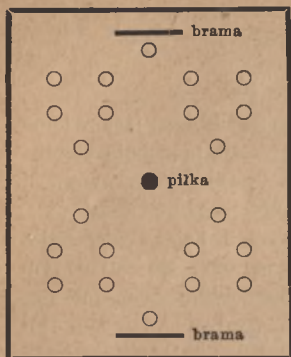
Na obu węższych stronach boiska, w odległości 1 1/4 *m* od granicy, ustawia się w samym środku bramę z dwóch żerdzi, oddalonych od siebie na ośm metrów i połączonych w wysokości dwóch metrów sznurem. Boisko całe odgranicza się zapomocą chorągiewek i sznura od reszty pola.

Piłka, której się używa do gry, jest dęta (balon) skórą obszyta i ma około 30 *cm* średnicy.

Gra właściwa jest następująca:

Dwie partye, najlepiej po 11 uczestników, chociaż w liczbie zdwojonej gra się niegorzej, rozstawiają się na boisku, w sposób podany ryciną. Dwóch najzręczniejszych z każdej partyi staje najbliżej środka boiska gdzie leży piłka, inni wedle sił stają to bliżej, to dalej od środka, naj słabszy zaś (odźwierny) staje przy bramie.

Przed rozpoczęciem gry leży piłka w samym środku boiska. Dla odróżnienia się zrzuca jedna partya surduty; która partya grę rozpoczyna, o tém rozstrzyga los. Gra rozpoczyna się tém, że jeden z uczestników wylosowanej partyi występuje i podbija piłkę nogą ku przeciwnikom.



Partya przeciwna, która od środka boiska w odległości co najmniej 10 *m* się znajduje, wstrzymuje piłkę nogą i nogą ją podbija napowrót. Celem całej gry jest wpędzić piłkę w bramę przeciwników. Gdyby piłka uderzyła o żędrz lub przekroczyła granicę w inném miejscu, nawraca

ją jeden z grających ku partyi przeciwniej, przy czém przeciwnicy trzymać się muszą od piłki w oddaleniu przynajmniej 6 *m*. Podczas całej gry nie wolno żadnemu z uczestników dotknąć piłki rękami, jedynie odźwierny, stojący zawsze sam jeden w bramie, może ją chwycić rękami.

Przy téj grze wystrzegać się należy starannie przeszkadzania podbijającemu, a nauczyciel lub sędzia wybrany przez obie partye, zwracać powinien szczególną uwagę na rzetelność w graniu.

W A L K I.

Walka za pomocą liny.

Do téj gry używa się 10-metrowej liny, grubej na 4 *cm* w średnicy; najlepiej nadają się do

tego liny gimnastyczne, które się spaja mocnym żelazem kształtu wielkiego S. Wszyscy dzielą się na dwie partye, równe co do siły i liczby. Na dany rozkaz chwyta jedna partya za jedną połowę, druga za drugą połowę liny i stają w postawach najdogodniejszych do ciągnięcia. Na rozkaz ciągnij! ciągnie każda partya linę statecznie w swoją stronę. Jeśli której partyi grozi przegrana, wtedy zamienia ona stateczne ciągnięcie w lekkie szarpanie, które jednak równocześnie przez wszystkich wykonane być musi. Walkę wygrywa ta partya, która drugą, przez naprzód nakreśloną granicę, przyciągnie.

Polecenia godną jest także następująca walka. Dwóch przeciwników chwyta linę za końce i podnosi ją do wysokości bioder. Obie partye nieprzyjacielskie stoją tymczasem w oddaleniu 20—30 kroków, każda po swojej stronie. Na dany znak przypadają wszyscy do liny i rozpoczynają walkę.

Liszko wyrwij się!

Wszyscy grający tworzą koło, podają sobie ręce i o ile można, koło rozszerzają. Wewnątrz koła staje jeden z uczniów „liszka“ i na rozkazy pojedynczych graczy, wykonywa stosowne do ich zapowiedzi czynności, n. p. liszko myj się! liszko biegaj! tańcz! bębni! i t. d., w końcu zaś woła: liszko wyrwij się! Na to wezwanie rozpędza się liszka i usiłuje tak długo przerywać łańcuch, dopóki nie dopnie celu.

Stojącego po prawej stronie od miejsca przewrania, idzie do środka udawać liszkę. Jeśli liczba grających znaczna, ustanawia się kilka liszek.

Walka w kole.

Wszyscy grający tworzą koło i chwytają się silnie za ręce. W samym środku koła wbija się dwumetrową żerdkę, a na niej zawiesza się czapkę. Całe koło zaczyna szybko wirować w jedną stronę; podczas tego wirowania stara się każdy trzymać jak najdalej żerdki, ażeby się jej nie dotknąć i czapki nie zrzucić, gdyż musiałby odstąpić od gry — ciągnie więc sąsiadów swoich ku sobie, ale ci ciągną go wzajemnie. Kto zrzuci czapkę, odstepuje od gry.

Walka w chromaniu (k o g u c i k).

Wszyscy grający dobrawszy się w dwójki równe co do siły, ustawiają się w koło. Pierwsza dwójka występuje na środek koła i rozpoczyna walkę, która polega na tém, ażeby, skacząc na jednej nodze, przeciwnika, skaczącego także na jednej nodze, przez zręczne uderzenie swoim barkiem o jego bark, wyprowadzić o tyle z równowagi, iżby stanął drugą nogą na ziemi. Gdy po kolei wszystkie pary walczyły, ustawia się zwycięzców w dwójki i rozpoczyna walkę nanowo, a po ukończeniu, pozostali zwycięzcy walczą dalej między sobą, aż w końcu pozostanie tylko jeden i tego, jako „króla kurkowego“ obnoszą wszyscy na rękach.

W m a t a.

Wszyscy grający dzielą się na dwa obozy nieprzyjacielskie. W samym środku, na poprzek boiska, nakreśla się grubą kręse (granicę). Oba obozy zbliżają się w szyku bojowym do siebie i zatrzymują na trzy kroki przed granicą. Przyjąwszy odpowiednią postawę (wykrok w prawo), rozpoczyna się walka; polega ona na tém, ażeby wpaść na terytoryum nieprzyjacielskie i uderzeniem po plecach, mówiąc: „mat“, uczynić nieprzyjaciela niezdolnym do walki, ten téż zaraz winien usunąć się na stronę i nie brać więcej udziału w grze. Rozumie się, że należy zachować ostrożność, wpadając w obce terytoryum, ażeby samemu nie dać się schwytać. Większa liczba rannych danéj partyi stanowi o porażce.

Zdobywanie twierdzy.

Wszyscy dzielą się na dwie partye równe co do liczby i siły. Jedna partya obiera sobie stanowisko na pewném wzniesieniu, a zatknąwszy chorągiew, rozstawia się do obrony wzgórze. Druga partya, podzieliwszy się na mniejsze oddziały, przypuszcza szturm. Porwanie chorągwi nieprzyjacielowi stanowi wygraną.

P l i n i e.

Gra ta, wywodząc nazwę swoją od słowiańskiego plen (niewola), w różnych miejscach i czasach różnie się nazywała: gonitwa o więźnie, obóz,

captivus, à la barre, à la querre z francuskiego, Alter Bär po niemiecku, Rinaldo Rinaldini z włoska.

Dwie są strony: każda ma swoją chorągiew, która jest u mety zatkniona, każda ma wodza, króla, matkę, jak się nazwać podoba, każda ma pewne miejsce dla jeńców przeznaczone, równie od obu stron odległe, każda ma jednakową rycerzy liczbę. Za umówionym znakiem, strona zaczepiająca wysyła jednego lub dwóch wyzywających, ci dojsć muszą do mety przeciwnej z wyciągniętą ręką tak blisko, ażeby, chcący ich gonić przeciwnicy, dotknąć się ich ręki mogli; kto się dotknie tej ręki, ściga wyzywającego, czasem go uchwyci, i jako jeńca odprowadza do więzienia, czasem sam schwytany, lub zapędziwszy się zbyt mocno, za metę nieprzyjacielską wpada, i więźniem zostaje.— Od umowy zależy, czyli na obronę ściganego wysypać się wolno, jeśli goniący w tym tłumie swego przeciwnika nie dostrzeże, opuści, choćby innego złapał, trud jego daremny, nie ma prawa uczynić go jeńcem; przez uwięzienie wielu swoich, bliska przegranej strona oswobodzić ich usiłuje.

Gdy cała uwaga zwrócona bywa na ścigających się w szrankach, wymyka się który z boku, leci ku więzieniu, jeśli go dostrzegą, spieszą na obronę, gdy się kogo z jeńców dotknąć zdołał, już go wolnym uczynił; jeśli wódz sam to przedsięwziął, dotknięciem jednego, wszystkim dał swobodę, i prowadzi ich z tryumfem. Czasem dobrowolna zamiana jeńców następuje, głowa na głowę;

król z królem tylko potykać się może. Wygrana nie jest przyznana stronie, póki chorągiew i wódz i połowa rycerzy przeciwnych wziętymi nie zostaną.

Starsi i młodzi, dzieci i poważni dyrektorowie dzielili tę zabawę, w której wiele życia, ruchu i wesołości; każdój zwłaszcza majowej przechadzki była ozdobą. (Ł. Gołębiowski. Gry i zabawy).

Mocowania i zapasy.

Do mocowania ustawiają się wszyscy dwójkami, twarzami do siebie. W mocowaniu chodzi o wyparcie przeciwnika ze stanowiska — w zapasach o powalenie go na ziemię.

Wypieranie przeciwnika popychaniem.

1. Obaj przeciwnicy kładą ręce na barki jeden drugiemu, robią prawą (lewą) nogą wypad wprzód i na dany znak wypierają się z miejsca statecznym pchaniem.

2. Podobnie czynią oparłszy się plecami o plecy.

3. Obaj przeciwnicy stają do siebie bokiem prawym (lewym) a, splotłszy ręce na piersiach swoich, częstym uderzaniem barku o bark przeciwnika, starają się go z miejsca wyprzeć.

Wypieranie przeciwnika ciągiem.

4. Obaj przeciwnicy podają sobie ręce, robią wypad jedną nogą wstecz i ciągnąc się, starają wyprzeć z miejsca.

5. Obaj przeciwnicy stają do siebie bokiem w rozkroku, opierają stopę o stopę a podawszy sobie ręce wewnętrzne lub, chwyciwszy się za podłokcie, nachylają się na zewnątrz i ciągną.

6. Obaj przeciwnicy siadają na ziemię, opierają stopy o stopy przeciwnika — podają sobie ręce, i ciągnąc jeden drugiego, starają się podnieść do postawy.

7. Obaj przeciwnicy stają do siebie tyłem w wypadzie wprzód w prawo, zachaczywszy lewą stopę o lewą stopę przeciwnika, ciągnąc się, wypierają z miejsca.

Zapasy w zawody.

a) Z chwytem w pół.

Zapaśnicy stają naprzeciw siebie w wykroku w prawo — podnoszą prawe ramię w górę i obejmują się wpół oboma ramionami.

Przyciągnąć pierś do piersi, szybko podnieść i rzucić na ziemię przeciwnika jest ostatecznym celem zapasów.

Kto trzech przeciwników po kolei pokona jest zwycięzcą.

b) Z chwytem dowolnym.

Zapaśnicy stają naprzeciw siebie w oddaleniu dwóch kroków, w postawie szermierczej, ramiona trzymają przygotowane do chwytu, łokcie przytulone do tułowia, pięści ściśnięte.

Przyskoczyć do przeciwnika, chwycić go dowolnie n. p. jedną ręką za podkolanie, drugą za pierś i powalić na ziemię jest celem tych zapasów. Kto trzech przeciwników po kolei pokona jest zwycięzcą.

ZAWODY.

Bieg w zawody.

Do biegu w zawody nadaje się tylko równy teren mniej więcej 200 kroków długi, a 10 kroków szeroki. Do biegu w zawody stawać powinno na jeden raz co najwyżej 6—8 uczestników. Wielce zajmującym jest bieg w zawody z przeszkodami n. p. z przesadzaniem rowów, płotów, kłód, z podłożeniem rozpiętego sznura i t. p., ażeby jednak uniknąć nieszczęśliwych przypadków (pierwsza przeszkoda jest najniebezpieczniejszą), należy do takiego zawodu przypuszczać tylko uczniów starszych i co najwyżej sześciu naraz.

Zawody w chromaniu

można urządzać albo w ten sposób, jak zawody w biegu, albo dokoła drzewa, tak, że połowa zawodników chroma w jedną, druga połowa w drugą stronę; przy spotkaniu się muszą jedni drugich wymijać, przyczem mniejsi o wiele zręczniejsi się okażą, niż starsi i wywalczą sobie tym sposobem równe szanse. Kto zmieni nogę, lub stanie na obu,

odstępuje od zawodu. Kto pierwszy stanie z powrotem, otrzymuje nagrodę.

Bieg w zawody w workach i zawody skokiem w pętach

polegają na posuwaniu się naprzód podskakiwaniem na obu nogach. Do biegu pierwszego używa się długich worków, które zwiążuje się pod szyją, do biegu drugiego pęta się zawodnikowi nogi powyżej kostek.

Bieg w zawody w półpętach.

Dwóch jednakich wzrostem staje blisko siebie i pętają sobie nogi, jeden prawą, drugi lewą nogę powyżej kostki. Kilka takich par o „trzech nogach“, ustawia się w rząd i wyznacza niedaleki cel.

Bieg w zawody na szczudłach.

Do zawodu niepowinno stawać na raz więcej, niż sześciu. Teren do tego należy obrać równy, dostatecznie szeroki i twardy; metę wyznacza się niedaleką.

Rzucanie do celu piłką, oszczepem.

Za cel służyć mogą: tarcza drewniana z otworem w samym środku obręcz żelazna zawieszona lub podparta w wysokości 1·20 *m* nad ziemią, ko-

szyk wysoko umocowany, figura z ruchomą głową i t. p. Rzucanie do celu wykonywać można: albo spokojnie stojąc w miejscu, albo w biegu, albo w locie, podczas skoku z jakiej wysokości n. p. z pomostu.

Rzucanie w zawody ciężarami:

kamieniem kształtu cegły, kulą kamienną lub żelazną, krążkiem kamiennym lub żelaznym — polega na jak najdalszém miotaniu różnorodnymi sposobami.

IGRZYSKA.

Igrzyska w kole pojedynczém.

Wszyscy ustawiają się w koło podług wzrostu i podają sobie ręce. Począwszy od najniższego oznacza się wszystkich na „pierwszych“ i „drugich“. Ćwiczenia poniżej podane wykonywać należy równocześnie na rozkaz i ze zmianą czynności.

Zwieszenie postawne.

Każdy pierwszy robi mierny rozkrok, drugi robi przysiad, zwiesza się na rękach, wysuwa nogi wprzód i opiera pięty o ziemię, w krzyżach trzyma się sztywnie — raz! wytrwawszy w tój

pozycyi kilka sekund powraca na rozkaz: przysiad — dwa! napowrót w przysiad. Ćwiczenie to powtarza się 6 razy po sobie

Zwieszenie łukiem.

Ćwiczenie to jest podobne do pierwszego, różni się tylko tém od tamtego, że zwieszający się wysuwa nogi wstecz a nie wprzód.

Podpór zwieszony.

Każdy pierwszy robi przysiad, z przysiadu rzuca się wprzód w podpór leżący (nogi pozostają na miejscu), raz! drugi chwytą pierwszych za nogi w kostce, a mianowicie: lewą ręką za nogę prawą lewego sąsiada, prawą ręką za nogę lewą prawego sąsiada, a uchwyciwszy, podnosi je do wysokości swoich bioder: uchwycić! przytrzymuje chwilkę, a na rozkaz: opuścić! stawia zwolna napowrót na ziemię.

Podczas tego podporu zwieszzonego można zarządzić pochód na rękach na miejscu lub podnoszenie naprzemian raz prawego, raz lewego ramienia w górę, w końcu uginanie obu ramion aż do dotknięcia się piersiami ziemi.

Podpór wolny.

Każdy pierwszy wykracza prawą nogą, drugi opiera lewą dłoń na bark lewego, prawą na

bark prawego sąsiada, podskakuje w podpór wolny — raz! wytrwawszy chwilę zeskakuje — dwa! Ćwiczenie to powtarza się 6 razy po sobie. (Ćwiczący puszczaają ręce i robią w prawo — zwrot!)

Sztuczne krzeselko.

Wszyscy zbliżają się bokiem ku środkowi koła, tak, iżby stali całkiem ciasno za sobą, kładą ręce na barki poprzedników, a trzymając nogi w kolanach złączone, uginają je zwolna i równocześnie siadają jeden drugiemu na kolana.

Przeskakiwanie rozkrokiem.

Wszyscy, postępując bokiem na zewnątrz, rozszerzają koło znacznie. Pierwszy, stanąwszy w wykroku t.j. wysunąwszy prawą lub lewą nogę wprzód, ugina lekko nogi, nachyla się wprzód, składa ręce na uda powyżej kolan, łokcie przytula do tułowia; drugi wzięwszy mały rozpęd, przeskakuje go rozkroczenie, odbiwszy się od ziemi oboma nogami równocześnie, a rękami oparłszy się o plecy nachylnego, poczem sam służy za podporę do skoku.

Igrzyska w kole podwójnem.

Wszyscy, dobrawszy się wzrostem i ciężarem w dwójki (pary), ustawiają się w dwa koła współ-

środkowe w ten sposób, że jeden z każdej dwójki staje w kole wewnętrzném i zowie się „pierwszy“, drugi staje za nim w kole zewnętrzném i zowie się „drugi“.

M ły n e k.

Każdy pierwszy robi w tył zwrot i podaje drugiemu ręce na krzyż a zbliżywszy palce stóp do stóp towarzysza, rozpoczynają obaj młynka t. j. kręcą się szybko w kółko w jedną stronę a potem w drugą.

Krzeselko chińskie.

Pierwszy i drugi, stanąwszy naprzeciw siebie blisko, obejmują się ramionami, robią prawą nogą wykrok pomiędzy nogi towarzysza, a opuszczając się zwolna, siadają sobie wzajemnie na prawe udo. Przy ćwiczeniu tém należy uważać, ażeby podudzie nogi, na którą siada przeciwnik, miało kierunek pionowy.

Taniec chiński.

Pierwszy i drugi stają naprzeciw siebie, kładą prawą dłoń na bark przeciwnika a podawszy lewą nogę towarzyszowi, który ją chwyta lewą ręką, podskakując na jednej nodze, kręcą się w kółko.

Zwieszenie łukiem.

Pierwszy i drugi stają naprzeciw siebie. Pierwszy kurczy ramiona ku piersi, drugi chwyta je poniżej pięści, zwiesza się na nich i wysuwa obie nogi wstecz, wyginając się w krzyżach. Ćwiczenie to powtarza się 6 razy po sobie.

T a c z k i.

Pierwszy robi przysiad i przechodzi w podpór leżący przodem, drugi chwyta go za rozkroczone nogi powyżej stopy jakby za taczki i popycha wprzód lub wstecz stosownie do rozkazu.

Dźwiganie kłoców.

Pierwszy kładzie się na ziemię na wznak i trzyma się w krzyżach sztywnie, drugi chwyta go za barki i podnosi do postawy.

Ćwiczenie to powtarza się 4—6 razy.

Przewrót przez kłęzącego w podporze.

Pierwszy postępuje krok naprzód, zwraca się w lewo, klęka na oba kolana i opiera rękami o ziemię, drugi opiera ręce tuż przy tułowiu pierwszego o ziemię i przewala się przez niego, opierając chwilowo grzbiet swój o grzbiet kłęzącego.

Ćwiczenie to powtarza się 4—6 razy po sobie.

C h r a b ą s z e z.

Pierwszy i drugi rzucają się w podpór leżący przodem, pierwszy opiera nogi o barki drugiego, poczem na rozkaz posuwają się na rękach naprzód.

D z w o n.

Pierwszy i drugi stają do siebie tyłem, chwytają się pod łokcie, i naginając się wprzód, naprzemian się podnoszą po kilka razy.

P o d p ó r n a b a r k a c h.

Pierwszy staje w wykroku, drugi, oparłszy ręce na jego barki, wskakuje w podpór po kilka razy.

P o d p ó r k ł ę c z n y n a w s p ó ł w i e z ą c y m.

Pierwszy kładzie się na wznak, ramiona ustawia pionowo, nogi ugina, opierając je stopami o ziemię, drugi wspiera się rękami na kolanach pierwszego i klęka na jego dłoniach.

B a r a n.

Pierwszy staje w wykroku i podnosi ręce w bok, drugi wyskakuje mu na plecy i obej-

muje nogami za biodra a rękami za szyję — pierwszy przytrzymuje rękami nogi jego, poczem robi wprawo zwrot i obchodzi raz wkoło.

Jazda wierzchem w strzemionach.

Pierwszy staje w wykroku, przykuca lekko, wypręża ramiona w dół wzdłuż ciała a ręce układa w rodzaj strzemion; drugi składa ręce na jego barki, stawia lewą nogę w lewe strzemię i na hasło: na koń! wznosi się jakby na strzemieniu, opierając się równocześnie rękami na barkach pierwszego, i wkłada drugą nogę w strzemię. Teraz rozpoczyna się pochód w koło.

R a k.

Pierwszy, zwróciwszy się twarzą do drugiego, rozkracza nogi, ramiona podnosi w bok, drugi, chwyciwszy się go za szyję, obejmuje nogami powyżej bioder, puszcza ręce, zwiesza się na nogach, wygina wstecz pomiędzy rozkroczone nogi i chwytając rękami za nogi pierwszego powyżej stopy, poczem pierwszy przechodzi w podpór i w podporze tym postępuje zwyczajem raka wstecz.

Koń chiński.

Pierwszy rzuca się w podpór leżący przodem i rozkracza nogi, drugi staje między jego

nogami, obraca się do niego tyłem, chwytą go za nogi w kostkach, podnosi powyżej swoich bioder, które pierwszy zaraz mocno udami ściska, poczem drugi, cisnąc rękami nogi jego w dół i nachyliwszy się przytém wprzód, podnosi go tym sposobem do siadu na swoje krzyże a trzymając tak obchodzi w koło.

Igrzyska w kolumnie trójkowej.

Wszyscy ustawiają się po trzech jeden obok drugiego o pewnym rozstępie pomiędzy pojedynczymi trójkami, ustawionymi za sobą. Każdego ćwiczącego pojedynczej trójki numeruje się i tak: prawego oznacza się „pierwszym“, środkowego „drugim“ lewego „trzecim“.

Zwieszenie postawne.

Pierwszy i trzeci robią wykrok, drugi robi przysiad, podaje ręce sąsiadom, zwiesza się na ich rękach, wysuwa nogi wprzód, po chwili powraca na rozkaz w przysiad. Ćwiczenie to powtarza się 6 razy po sobie.

Zwieszenie łukiem.

Ćwiczenie to jest podobne do poprzedniego, różni się tylko tém od niego, że nogi zamiast wprzód wysuwa się wstecz.

Podpór wolny.

Pierwszy i trzeci robią wykrok, drugi kładzie dłonie na ich wewnętrzne barki i na rozkaz wskakuje w podpór wolny po kilka razy po sobie.

Podpór wewnątrz ramion.

Pierwszy i trzeci zwracają się do siebie twarzami, kładą ręce na barki i przysiadają, drugi, który stoi pośrodku, robi podpór na ich ramionach, poczem podnoszą go tamci dwaj w górę.

Jazda w powozie.

Pierwszy i trzeci splotają ręce w następujący sposób: każdy chwyta się lewą ręką z góry za przegub swojej prawej ręki, podaje przegub lewej ręki współnikowi do chwytu i sam równocześnie chwyta prawą dłoń za jego lewy przegub. Na krzeselku w ten sposób utworzonem siada drugi i obejmuje obu za szyję, poczem obnoszą go w około.

Jazda na koźle.

Pierwszy i trzeci kładą ręce nawzajem na wewnętrzne barki i klękają na jedno kolano, drugi siada na ich ramiona, chwyta się podanych wolnych rąk, poczem obaj powstają i obnoszą go w około.

Piramida w klęczce.

Pierwszy klęka i opiera się rękami na ziemi, drugi klęka na pierwszego i opiera się rękami o jego łopatki, trzeci klęka tak samo na drugiego i tworzą piramidę trzypiętrową,

Koń turecki.

Wszyscy trzej stają jeden za drugim. Pierwszy robi wykrok, drugi chwytą go za biodra, nachyla się wprzód i opiera głowę swoją o krzyże pierwszego, trzeci wsiada rozkrocznie na drugiego i trzyma się jego barków. Teraz następuje jazda w około.

Żmija.

Wszyscy trzej stają jeden za drugim, robią podpór leżący przodem i opierają stopy na barki tylnych. W ten sposób utworzona „żmija“ czołga się zwolna naprzód.

Salto mortale wstecz.

Pierwszy i trzeci chwytają się silnie za ręce, oplatają ramionami drugiego w ten sposób, że pierwszy podkłada prawe ramię a trzeci lewe ramię pod krzyże a tamte ramiona kładą drugiemu na piersi, i chwyciwszy go, przewracają wstecz.

Igrzyska w kolumnie piątkowej i siódemkowej.

Jazda omnibusem.

Wszyscy ustawiają się w piątki lub siódemki jeden za drugim. Między każdą taką grupą zachowuje się rozstęp dwóch kroków.

Pierwszy z danej piątki (siódemki) robi wykrok, ręce kładzie na biodra, drugi chwytą go za biodra, nachyla się i opiera głowę o jego krzyżę, trzeci siada rozkrocznie na drugiego, czwarty robi to co drugi, piąty to co trzeci, szósty to co drugi, siódmy to co trzeci, poczem rozpoczyna się jazda w około.

Jazda koleją.

Wszyscy ustawiają się jak w poprzedniej grze w siódemki, kładą ręce na barki poprzedników. Jeden z grających siada trzeciemu na kark rozkrocznie, poczem rozpoczyna się jazda, podczas której naśladują wszyscy syk pary, gwizd, turkot kół i sapanie lokomotywy.

KOROWODY.

Przeplatać gry gimnastyczne szczególnie forso-
wniejsze od czasu, do czasu ćwiczeniami powa-

źniejszych jest rzeczą pożyteczną i wskazaną. Nadają się do tego najlepiej korowody, które dla téj przyczyny choć pobieżnie skreślimy.

Pochody po liniach prostych i krzywych szeregiem, dwójkami, czwórkami i t. d., które się rozmaicie rozdzielają, wymijają, zawijają i znowu łączą, nazywają się pochodami ozdobnymi albo korowodami.

Z korowodami łączymy często ćwiczenia wolne i wtedy nazywamy je rejami.

Korowód każdy winien mieć trzy wybitne momenty: rozwój, środek i zakończenie.

Rozwój i zakończenie korowodu są równe co do ilości kombinacyj i podobne, jeśli już nie te same; środek korowodu stanowi powiększej części utworzenie jakiejś figury symetrycznej n. p. gwiazdy, kilku kół współśrodkowych, tworzących piramidę itp.

Rozwój jest przygotowaniem wolnym, niejako koncentrowaniem się sił do momentu drugiego t. j. do środka korowodu, zakończenie jest postępywaniem odwrotnym rozwojowi.

Chcąc przeprowadzić korowód, potrzeba przede wszystkim dokładnie poznać podział i nazwy poszczególnych części boiska.

Terenem, na którym korowód się rozwija, jest prostokąt, podzielony geometrycznie na pola pojedyncze przekątniami, liniami środkowymi, kołem wpisanym w prostokąt i dwoma kołami wpisanymi w obie połówki prostokąta, a stykającymi się w punkcie środkowym prostokąta.

Linie i punkty, rozdzielające i okalające poszczególne pola, mają właściwe nazwy i tak: obwód prostokąta zowie się obwodem, linia środkowa dłuższa zowie się kierunkiem średnim, linia środkowa krótsza zowie się kierunkiem poprzecznym, przekątnie zowią się kierunkami ukośnymi, koło duże zowie się kołem średniem, jedno koło mniejsze zowie się kołem górnem, drugie kołem dolnem zależne to od mety, której dotykają. Wierzchołki prostokąta zowią się rogami, środki boków i boki pojedynczo wzięte metami, a ponieważ met takich mamy cztery, więc jedną oznacza się jako górną metę *A.*, przeciwległą jej zowiemy dolną metą *B.*, na lewo od dolnej mety mamy metę lewą *C.* a na prawo metę prawą *D.*; środek prostokąta zowie się środkiem boiska.

Co się tyczy rozmiarów boiska, to nie powinno ono być krótsze, niż 20 *m* a nie węższe, niż 10 *m*.

Korowód rozwija się po liniach, oddzielających poszczególne pola. Gdy korowód osiągnie punktu kulminacyjnego t. j. utworzenia gwiazdy, krzyża i t. p. — wstrzymuje się pochód, a dla dobitniejszego zarysowania obrazu, zarządza się z ćwiczącymi odpowiednie ruchy wolne, poczem korowód descendencyjnie zbliża się ku końcowi.

Ćwiczenia te podnosi wielce śpiew, dlatego godnym jest polecenia wykonywać korowód przy śpiewie, jednak tempo pochodu w takim razie musi być wolniejsze.

Pierwotném miejscem ustawienia ćwiczących jest kierunek średni lub poprzeczny, stąd się rozpoczyna i tu się kończy korowód.

Stosownie do liczby oddziałów, na które się ćwiczący rozpadają wśród korowodu, rozróżniamy korowody jedno, dwu, cztero i więcej zastępowe.

Przykład I.

Korowód jednozastępowy.

Założenie: ćwiczący stoją uszykowani w szereg t. j. jeden za drugim na kierunku średnim, twarzą ku mecie górnej. Na czele szeregu stoi prowadzący, na końcu dozorujący. Prowadzący musi być poprzód dobrze poznanomiony z wszystkimi kierunkami boiska, dozorujący baczy na dokładne krycie poprzedników swoich.

Każde zboczenie z kierunku jednego w drugi zapowiada nauczyciel na kilka kroków naprzód przed miejscem zboczenia.

Na rozkaz naprzód — cho — dem! postępują wszyscy jak następuje: z początku po kierunku środkowym aż do mety górnej *A*, potem zbaczają na lewo w obwód, kroczą obwodem aż do mety dolnej *B*, stąd kierunkiem średnim do mety górnej *A*, na prawo w obwód aż do mety lewej *C*, od *C* kierunkiem poprzecznym do *D*, z *D* na lewo w obwód aż do mety lewej *C*, z *C* kierunkiem

poprzecznym do *D*, z *D*, obwodem na prawo do *h*, z *h* kierunkiem ukośnym do *g*, z *g* obwodem na lewo do *f*, z *f* kierunkiem ukośnym do *e*, z *e* na prawo obwodem aż do mety lewej *C*, z *C* do *D*, z *D* na lewo obwodem przez *g*, *A*, *e*, *C*, *h*, *B*, *f*, *D*, *g* do *A*, z *A* kierunkiem środkowym do *B*, z *B* na prawo obwodem przez *h*, *C*, *e* do *A*, z *A* kier. środk. do *B*, z *B* obwodem na lewo przez *f*, *D*, *g*, *A*, *e*, *C*, *h* do *B*, z *B* kierunkiem środkowym do pierwotnego ustawienia.

Przykład II.

Korowód dwuzastępowy.

Założenie: ćwiczący stoją na kierunku średnim dwójkami, twarzą zwróceniu ku mecie górnej. Jeden szereg oznacza się jako szereg lewy, drugi jako prawy.

Na czele każdego szeregu stoi prowadzący, na końcu dozorujący (funkcye ich wymienione w pierwszym przykładzie).

Prowadzący winni wyróżniać się szarfą lub małą chorągiewką.

Środek korowodu stanowi krzyż skośny.

Każde zboczenie z jednego kierunku w inny zapowiada się naprzód.

Pochód rozpoczyna się na rozkaz: naprzód—cho—dem! i postępuje następującymi drogami: z początku po kierunku średnim aż do mety gór-

nej A , tu rozdzielają się szeregi na rozkaz: na zewnątrz — w obwód! — lewy szereg zbacza w obwód na lewo, prawy na prawo, doszedłszy obwodem do mety dolnej B , łączą się w dwójki, postępują kier. średnim do A , tu się znów rozdzielają w obwód, dochodzą do met bocznych C, D , zbaczają w kier. poprzeczny, w środku boiska łączą się w dwójki i postępują kier. średnim ku mecie dolnej B , tu rozdzielają się w obwód, dochodzą do met bocznych C, D , zbaczają znowu w kier. poprzeczny, w środku boiska łączą się w dwójki i zwracają kier. średnim ku mecie górnej A , przy A rozdzielają się w obwód, dochodzą do najbliższych rogów e, g , zbaczają w kierunki ukośne aż do środka boiska, od środka przechodzą w kier. ukośne sąsiednie mianowicie: przybyli z e dążą kier. ukośnym ku h ; przybyli z g dążą kier. ukośnym ku f , następnie zbaczają od tych rogów w obwód ku mecie górnej, dochodzą jednak tylko do rogów górnych e, g , i stąd zbaczają znowu w kier. ukośne, tymrazem przecinają się szeregi w środku boiska, gdyż szereg przybywający z e dąży ku f , pomimo, że szereg, idący z drugiego rogu e do h , wchodzi mu w drogę — w środku boiska jednak przepuszczają się ćwiczący wzajemnie. Gdy się szeregi oba skrzyżowały w swych środkach, wstrzymują się wszyscy na dany znak w pochodzie, a że to jest środek korowodu, wykonują wszyscy odpowiedni ruch n. p. przysiad — ramiona złożyć na barki poprzednika a po chwili

kontynuują korowód dalej. Od rogów dolnych zbaczą prowadzący na zewnątrz w obwód ku mecie górnej *A*, tu łączą się w dwójki, zbaczą w kier. średni, w środku boiska rozdzielają się w kier. poprzeczny, przy metach bocznych *C*, *D* zbaczą w obwód ku mecie dolnej *B*, w *B* łączą się w dwójki, dochodzą kier. średnim do środka boiska, tu rozdzielają się w kier. poprzeczny i obwodem zdrażają do mety górnej, przy *A* wymijają się na lewo, dochodzą obwodem do rogów dolnych *h*, *f*, tu wykonują przeciwchód do środka (prowadzący zwraca się do środka boiska i postępuje tuż przy swoim szeregu w kierunku przeciwnym) aż do mety górnej, przy mecie górnej wykonują jeszcze raz przeciwchód do środka aż do mety dolnej, zbacza w obwód ku *B*, łączy się z drugim szeregiem w dwójki a postępując kier. średnim, stają wszyscy na miejscu pierwotnego ustawienia.

Korowód czterozastępowy.

Założenie: ćwiczący stoją na kierunku środkowym w czterech szeregach (czwórkami), dwa szeregi skrajne zwrócone są twarzą ku mecie górnej, dwa szeregi wewnętrzne zwrócone są twarzą ku mecie dolnej.

Środek korowodu: krzyż skośny.

Na czele każdego szeregu stoi prowadzący, wyróżniający się szarfą, na końcu dozoruujący. Prowadzący wyuczyli się cały korowód na pamięć —

rozkazów żadnych się nie daje, z wyjątkiem pierwszego: naprzód — cho — dem! Z początku postępują szeregi ku metom *A*, *B*, tu rozdzielają się na zewnątrz w obwód, (powstają 4 szeregi) zdążają do rogów, od rogów do met bocznych, przy metach bocznych *C*, *D*, wymijają się na lewo, dochodzą do met *A*, *B*, tu łączą się w dwójki i zbaczą w kierunek średni, dochodzą do środka boiska, rozdzielają się i zbaczą w kier. poprzeczny, łącząc się znowu w dwójki, doszedłszy do met bocznych *C*, *D*, rozdzielają się w obwód, dążą do rogów, zbaczą w kier. ukośne, dochodzą do środka boiska i stają (środek korowodu); na dany rozkaz robią prawą nogą wypad wprzód na zewnątrz, równocześnie podnoszą prawe ramię w pionos a lewe wstecz, po pewnej chwili powracają do postawy zasadnej, poczem kroczą dalej kierunkiem poprzecznym do met bocznych *C*, *D*, tu rozchodzą się w obwód aż do met *A*, *B*, wymijają na lewo z przeciwnymi szeregami tak długo aż znowu dojdą do miejsca pierwszego wymijania, tu łączą w dwójki, zbaczą w kier. średni a wsuwając się szeregami w szeregi, stają na pierwotnym miejscu, z którego pochód rozpoczęto.

Korowód Liona.

Założenie: ćwiczący stoją w szeregu, na kierunku średnim, twarzami ku górnej mecie, oznaczeni na pierwszych i drugich.

Środek korowodu stanowi kolumna 16-kowa
rozwój: składanie rzędów, zakończenie: odpadanie
rzędów.

Nauczyciel staje na górnej mecie A .

Na rozkaz naprzód cho — dem! postępują
wszyscy kier. średnim ku mecie górnej A , tu zbacza
każdy, oznaczony jako pierwszy, na lewo,
każdy, oznaczony jako drugi, na prawo w obwód,
dochodzą do mety dolnej B , łączą się w dwójki
i postępują kier. średnim do A , tu zbacza pierwsza
dwójka w obwód na lewo, druga na prawo, trze-
cia na lewo, czwarta na prawo i t. d., dochodzą
do mety dolnej B , łączą się czwórki i postępują
kier. średnim do A , tu znowu zbacza pierwsza
czwórka na lewo w obwód, druga na prawo i t. d.,
dochodzą do mety dolnej, łączą w ósemki i kie-
runkiem średnim postępują do mety górnej, gdzie
jeszcze raz zbacza ósemka pierwsza na lewo, druga
na prawo, dochodzą obwodem do mety dolnej,
łączą w szesnastki (środek korowodu) i postępują
kier. średnim, przy mecie górnej rozdzielają się
w obwód na ósemki, przy mecie dolnej B zacho-
dzi ósemka za ósemkę a mianowicie: ósemka z le-
wej strony postępuje naprzód, zaś ósemka z pra-
wej zachodzi za nią i t. d., przy mecie górnej
rozdzielają się ósemki w czwórki — przy mecie
dolnej zachodzi czwórka za czwórkę, przy mecie
górnej czwórki rozdzielają się w dwójki i t. d. aż
się utworzy na nowo szereg, który staje na miejscu
pierwotnego ustawienia t. j. na kier. średnim.

R e j e.

Przykład I.

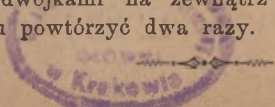
Założenie: ćwiczący stają parami na kierunku średnim, twarzą ku mecie górnej, pary oznaczane są na „pierwsze“ i „drugie“. Wszyscy zaczynają lewą nogą.

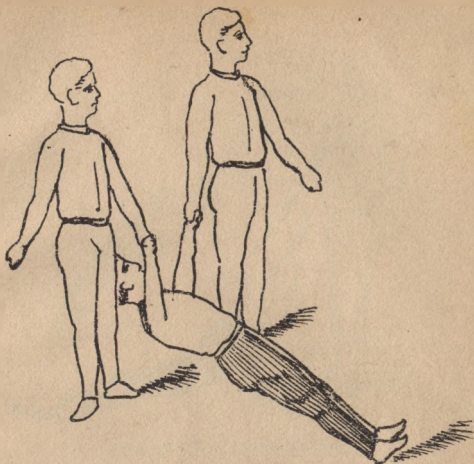
Wszyscy postępują 8 kroków naprzód, poczem, nie wstrzymując się w pochodzie, każda para, oznaczona jako „druga“, wyprzedza 4 krokami parę poprzednią, oznaczoną jako „pierwsza“ a to w ten sposób, że jeden z tej pary obchodzi ją na lewo, drugi, na prawo; gdy się na nowo złączą w parę z czwartym taktem, czyni to samo zaraz w następnym takcie para „pierwsza“; po złączeniu wykonują wszyscy 8 kroków biegiem na miejscu i stają. Powtarza się to 3 razy po sobie bez przerwy, poczem: w tył z w r o t! i na nowo 3 razy powtórzyć.

Przykład II.

Założenie: ćwiczący stają czwórkami na kierunku średnim, twarzą ku mecie górnej; każda czwórka rozdzielona na dwie pary, oznaczone jako „para lewa“ i „para prawa“. Pary lewe zaczynają lewą nogą, pary prawe — prawą nogą. Każda para obejmuje się rękami wewnętrznymi w pół.

Wszyscy postępują naprzód 12 kroków, poczem pary wykonują 3 poskoki cwałem na zewnątrz skośnie wprzód i 3 poskoki na wewnątrz skośnie wprzód, zetknąwszy się poskakują na miejscu 3 razy na obu nogach. Powtarza się to jeszcze raz — poczem: dwójkami na zewnątrz w tył — zwrot i znowu powtórzyć dwa razy.

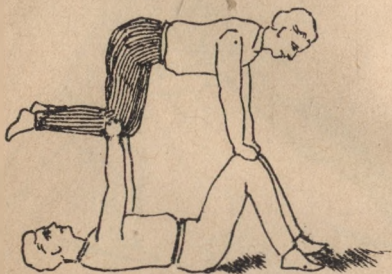




Zwieszanie postawne.



Krzesełko chińskie.



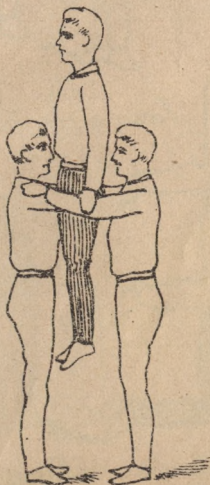
Podpór kłeczny na współwiczającym.



Rak.



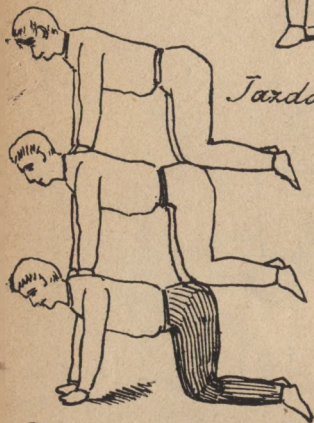
Koni chiński.



Podpór wewnętrzny ramion.



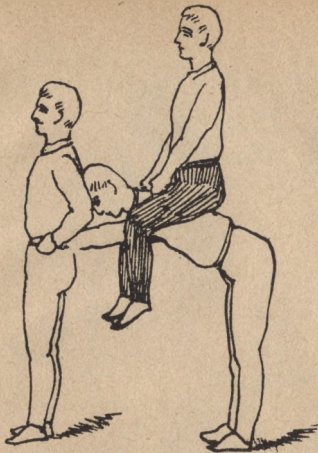
Taxda na kozle



Piramida w klęcecie.



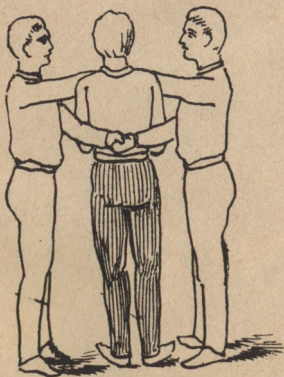
Postawa zapacznicza



Hon' turecki.

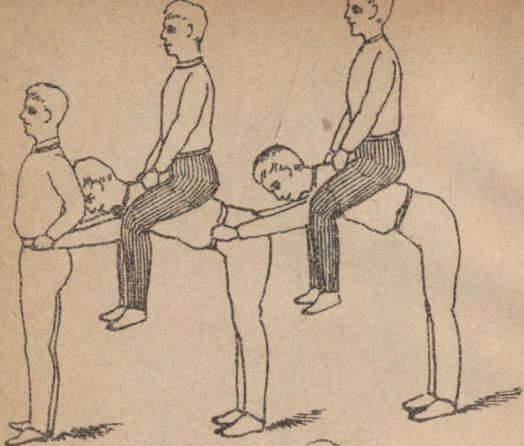


Amija

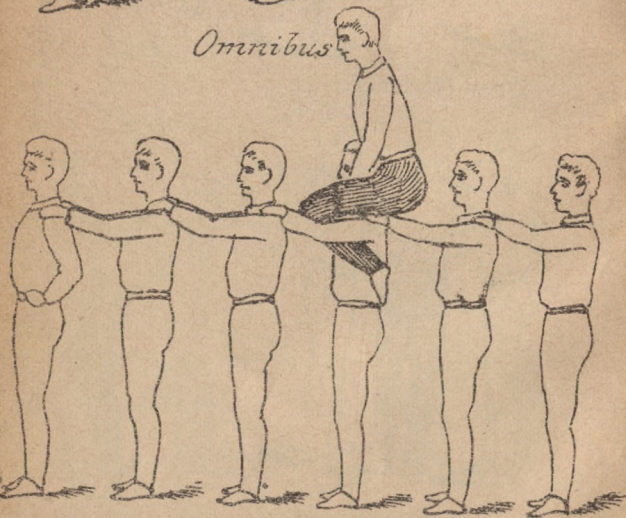


Salto mortale wstecz.



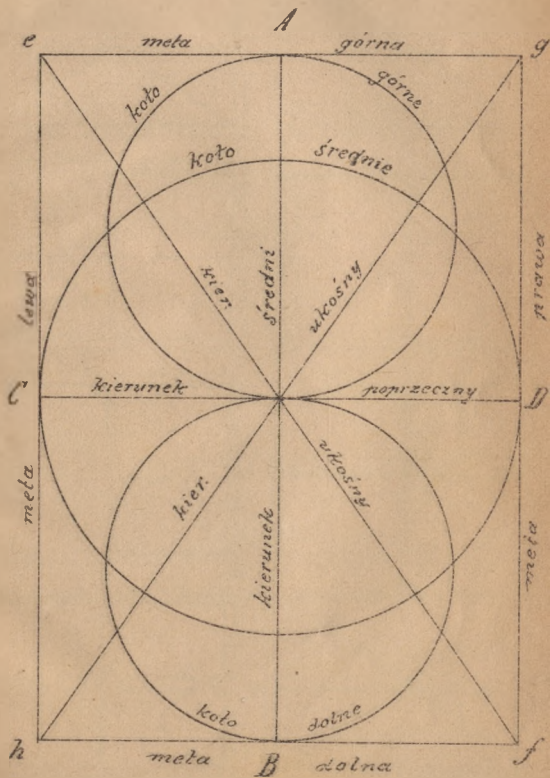


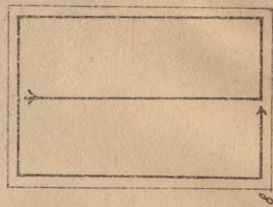
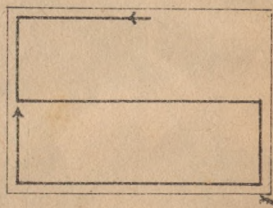
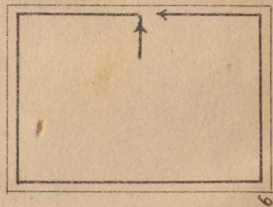
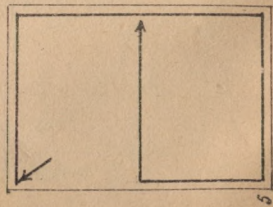
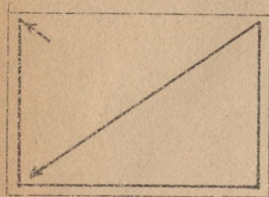
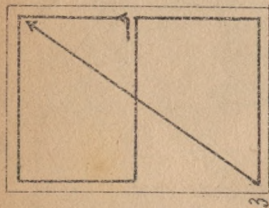
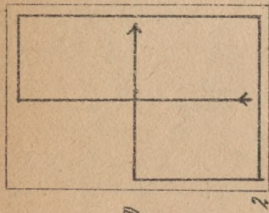
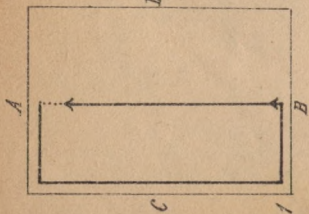
Omribus



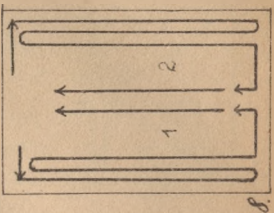
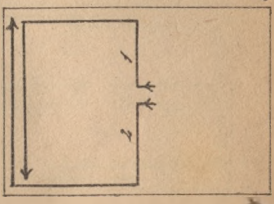
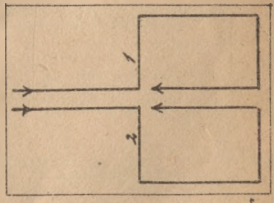
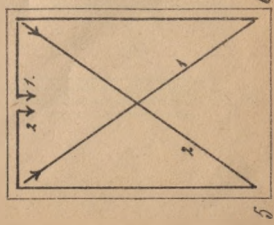
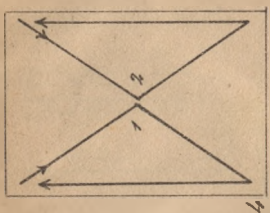
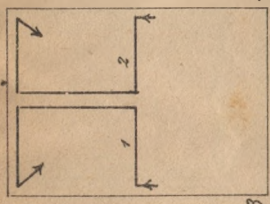
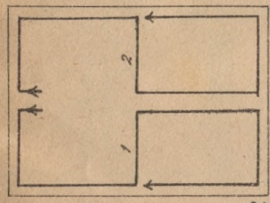
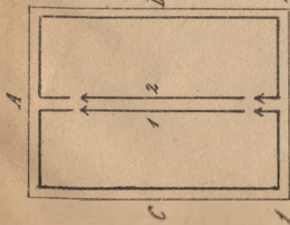
Kolej.

Boisko i jego kierunki

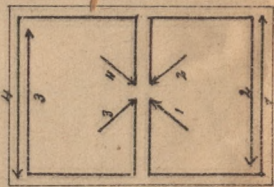
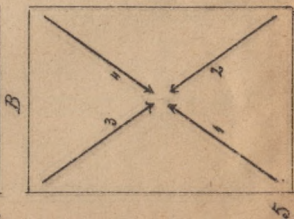
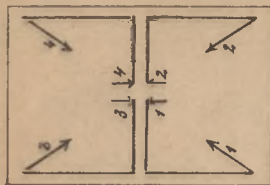
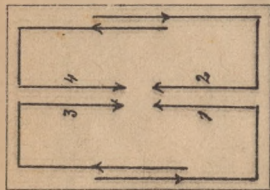
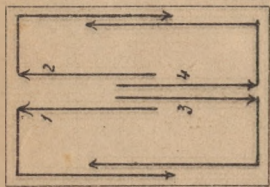
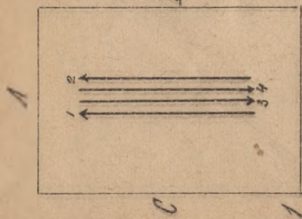


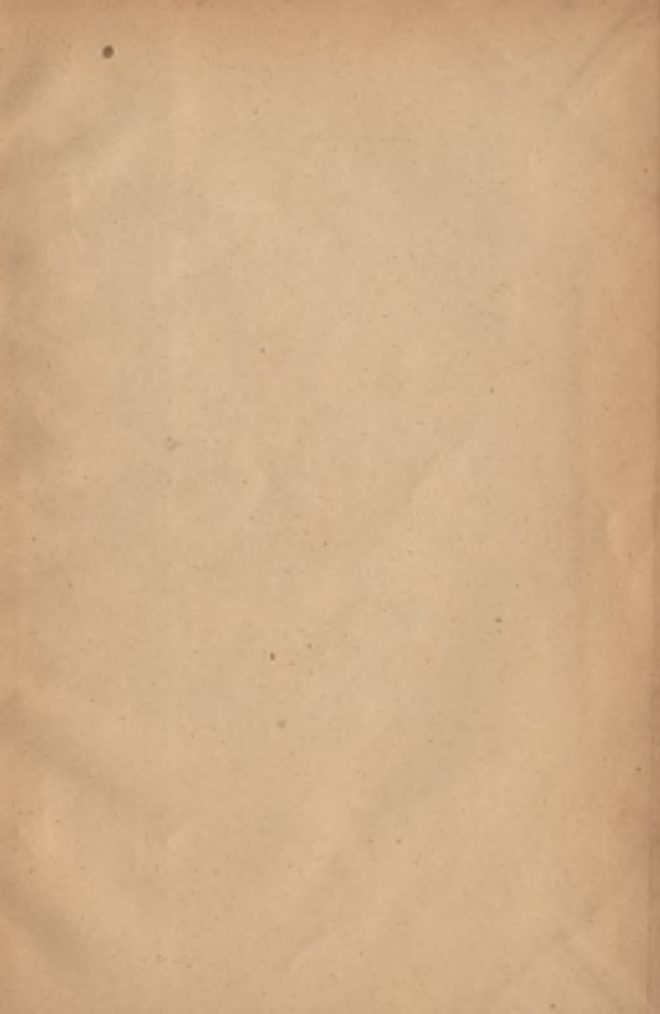


Логовод двукрестеповы.



Horowid ceterozastepowy.





P. Langeloh'sches. Mann und Weib.

Leipzig. Georg L. Wigand's
Verlag 1874.



BIBLIOTEKA

UNIW. JAGIELL.

STUDJUM WYCH. Fiz. U.J.

KOLEKCJA
SWF UJ

A

409

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053113