

627

6 627

V71354329
XX00.4369460

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800065523

44693

1378

2 Hist/a

GIMNASTYKA

W SZKOŁACH LUDOWYCH.

INSTRUKCYA DLA NAUCZYCIELI,

ułożona przez

EDWARDA MADEJSKIEGO,

Magistra nauk lekarskich, dyrektora zakładu gimnastyczno-ortopedycznego, nauczyciela gimnastyki w c. k. seminariach nauczycielskich we Lwowie, członka komisji egzaminacyjnej dla gimnastyki i t. d.

N^o 5.

Z 8 tablicami litografowanemi.



L W Ó W 1879.

NAKŁADEM TOWARZYSTWA PEDAGOGICZNEGO.

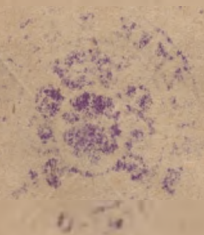
Z I. ZWIĄZKOWEJ DRUKARNI.



627

II 15108

~~~~~  
Prawo tłumaczenia zastrzega sobie autor.  
~~~~~



Ark. 1967 K 1347

[37.016: 796]: 796.41 [57]

PRZEDMOWA.

Gimnastyka, jako przedmiot w planie szkół ludowych przepisany, jest u nas rzeczą nową, zaliczyła ją bowiem w poczet przedmiotów szkół tylko dopiero powszechna ustawa szkolna z d. 14. maja 1869; a wydane rozporządzeniem W. c. k. Ministerjum wyznań i oświecenia z d. 18. maja 1874, następnie przez W. Radę szk. kr. ogłoszone, plany nauk, do szkół ludowych ją zaprowadziły.

Nie idzie jednak zatem, żeby w kraju naszym nie było przeświadczenia o zbawiennym gimnastyki wpływie na fizyczny i umysłowy uczącej się młodzieży rozwój. Już bowiem od lat 40 istnieją w kraju prywatne zakłady gimnastyczne, w których i młodzież szkolna pobierała i pobiera naukę, zatem i niejednen z dzisiejszych nauczycieli ludowych z nauki téj korzystał. Wreszcie i o tém wspomnieć nie zawadzi, że rozpowszechniające się po miastach naszych straże pożarne, przyczyniają się także do rozpowszechnienia przeświadczenia o ważności ćwiczeń gimnastycznych.

Atoli wykształcenie gimnastyczne, jakie posiada część nauczycielstwa ludowego — dawniejsi bowiem nauczyciele nie mieli sposobności obznajomić się z gimnastyką — nie zupełnie odpowiada potrzebom szkoły ludowej; w niej bowiem chodzi o postępowanie metodyczne, zastosowanie do stopnia rozwoju fizycznego dzieci, nauczyciele zaś, obznajomieni jako tako z ćwiczeniami gimnastycznymi w czasie uczęszczania czy to do tak zwanych preparand czy do szkół średnich, wykonywali je niegdyś jako ówcześni uczniowie, ćwiczyli więc siły własne, bez wskazówek, jak ćwiczenia te zastosowywać należy na różnych wieku dziecięcego stopniach. To téż ćwiczenia gimnastyczne bez metodycznego postępowania zamiast pomóc, zaszkodzić mogą.

Z metodyką gimnastyczną dopiero seminarya nauczycielskie obznajamiają swych kandydatów.

Okazała się więc niezbędna potrzeba Instrukcyi metodycznej wobec dzisiejszej organizacyi szkoły ludowej, a na wezwanie Zarządu głównego Tow. pedagog. podjął się jej napisania p. Edward Madejski, lekarz z zawodu i od r. 1872 nauczyciel gimnastyki w tutejszych seminaryach nauczycielskich. W kilkuarkuszowej książeczce wyłożył on podług planu, szkole ludowej przepisanego, naukę w szeregu po sobie idących ćwiczeń, tablicami objaśnionych, podając przez to i nauczycielom, którzy się gimnastyki nie uczyli, łatwe do zrozumienia wskazówki, jak zadaniu szkoły w tym kierunku mogą uczynić zadość.

Książka jawi się w porze roku, ułatwiającej odbywania ćwiczeń gimnastycznych pod gołym niebem; tém skwapliwiej więc powinni nauczyciele korzystać z niej na rzecz nauki tak ważnej, bo dotyczącej się zdrowia ciała, a z niem i zdrowia duszy dziatwy szkolnej. Gimnastyka bowiem nie tylko wszechstronnie kształci ciało, nadając mu zgrabność i zwinność, lecz zarazem wyrabia rzeźwość i przytomność umysłu a z nią i uwagę zaostrza; budzi w uczniu zaufanie do sił własnych, rozwija odwagę i dzielność woli, a w ćwiczeniach gromadnie wykonywanych uczy karności, poskramiania siebie samego, stosowania się do całości, aby wykonać cel wspólnymi siłami; uczy więc i enoty, w życiu społecznem niepośledniej.

Mam nadzieję, że podręcznik ten, wchodzący w skład biblioteki pedagogicznej, staraniem głównego zarządu Tow. pedagogicznego, wydawanej dla nauczycieli, dobre sprawie odda usługi, a nie godzi się zapominać, że hasłem nowożytnej szkoły jest: „Zdrowa dusza w zdrowym ciele.“

Pisałem we Lwowie d. 23. kwietnia 1879.

Zygmunt Sawczyński.

OBJAŚNIENIA WSTĘPNE.

Cel gimnastyki.

Gimnastyka jest wrodzona każdemu zdrowemu dziecku, ono bez wszelkiej nauki lub zachęty, próbuje stawać na rękach podrzucając nogi do góry, biega na czworakach, staje w podporze między krzesłami, wylazi na drabinę, mocuje się, biega z drugimi do mety, skacze w różnych krokach, wymachując rękami i głową i t. p. Dzieci żwawe lubią także różne zabawy ruchliwe, bawią się w konia, zajęcia, polowanie i same wymyślają sobie różne zabawki, najczęściej zastosowane do zatrudnień ich rodziców. Są to atoli tylko zabawki, które leżą w przyrodzie dziecięcej.

Właściwej gimnastyki jednakże, nie należy nawet w szkołach ludowych uważać tylko za zabawkę — ona powinna mieć, zaraz od pierwszych początków użycia jej w szkole, cechę sztuki wszechstronnie ciało kształcącej i rozwijającej władze fizyczne i umysłowe dziecka, jako to: zręczność, siłę, odwagę i przytomność umysłu — powinna także wprawiać młodzież do porządku, posłuszeństwa, karności i koleżeństwa. Kiedyż łatwiej temu zadaniu zadość uczynić, jeżeli nie wtedy, gdy dziecko w ogóle nauką rozpoczyna?

Nauczyciel powinien więc wymagać dokładnego wykonania ćwiczeń, uwagi i spokojnego zachowania się podczas gimnastyki, lecz bez pedantyzmu. Przeciwnie powinien się starać o utrzymanie podczas ćwiczeń pewnej swobody i zadowolenia między dziećmi, czemu wtedy w zupełności odpowie, gdy stosownie do wieku, pojęcia i siły swych uczniów, wybierać będzie ćwiczenia, a słabszym między nimi wybaczy niejedną niedokładność, jeżeli spostrzeże szczerą chęć — w wypowiedziach zaś pozwoli im być dziećmi, to jest nie zabroni im przyzwyczajonej wesołości.

Różne rodzaje ćwiczeń gimnastycznych,

jako to:

Ćwiczenia wolne, przyborowe i na przyrządach.

Z tego, cośmy wyżej powiedzieli, wynika, że dla dopięcia celu gimnastyki nie możemy używać samych tylko ćwiczeń wolnych, t. j. takich ruchów ciała, które się bez wszelkich przyborów i przyrządów odbywają, albowiem wyrobienie siły wymaga większego natężenia, niżeli nam ćwiczenia wolne nastęrczają. Do wyrobienia zaś odwagi potrzeba pewnego niebezpieczeństwa — nie znając bowiem niebezpieczeństwa, nie zrozumiemy nawet co jest odwaga. Do wyrobienia więc siły i odwagi potrzebne są przybory gimnastyczne, które dla większego natężenia przy ćwiczeniach bierzemy do rąk, i takie przyrządy, na których siebie dźwigając, mocniej się natężamy, a przy różnych obrotach, w różnych położeniach się znajdując, dobrze się trzymać musimy, aby nie upaść, w czem właśnie leży to niebezpieczeństwo, które wyrabia przytomność i odwagę.

Tu należą także zabawy ruchliwe i igrzyska gimnastyczne, które w gimnastyce mają swoje znaczenie. Ileż to dzieci znajdziemy, które się nie umieją bawić, nie mają ani ochoty, ani śmiałości do jakiegokolwiek zabawy wspólnej, inne znowu, które zaraz z hałasem rej w zabawie wodzą. Otóż zadaniem nauczyciela jest tak tamte do zabawy zachęcić i ośmielić, jak znowu te, które w zabawie są niesforne lub zanadto dokazują, pohamować.

Urządzenie boiska gimnastycznego.

Zachodzą wprawdzie pewne trudności w wprowadzeniu przyborów i przyrządów gimnastycznych w szkołach ludowych, a to tak dla braku sal odpowiednich przy szkołach, jako też funduszów. Jednakże rzecz ta nie jest tak straszną, jak się wydaje. Możemy się bowiem obejść przez kurs zimowy ćwiczeniami wolnymi i takimi, które się bez przyrządów stale ustawionych odbywać mogą w każdej szkole, jak n. p. ćwiczenia z laskami, z wywijałdem, z obręczami lub na przenośnej skoczni i równoważni, a na kurs letni urządzić sobie boisko gimnastyczne z potrzebnymi przyrządami na dziedzińcu przy szkole lub w ogrodzie. Tym sposobem odpada nam trudność co do osobnej sali dla gimnastyki w naszych szkołach ludowych.

Co do kosztów urządzenia takiego boiska przy szkołach niższych, te będą przy zapobiegliwości i dobrych chęciach nauczyciela bardzo nieznaczne. I tak potrzeba nam z przyborów: lasek, wywijadła i obręczy, z przyrządów zaś: skoczni, równoważni i wspinalni, a jeżeli gdzie będzie jeszcze krążnik, to już aż nadto różności i sposobności do wyrobienia przytomności, odwagi i siły.

O laseczki na wsi nietrudno — czyby to były laseczki z grubszą leszczyny, czy też robione z tarcie sosnowych, zawsze kosztują prawie tyle, co nie, zwłaszcza gdy nauczyciel każdemu chłopcu o stosowną do swego wzrostu laseczkę postarać się każe. Na wywijadło potrzeba dwóch sążni sznura na ćwierć cała grubego, podobnego jak się używa do wieszania bielizny, sążeń po 10—15 centów.

Przyrządy są cokolwiek kosztowniejsze, ale także bardzo małym kosztem sprawić się dadzą. Na stojaki do skoczni potrzeba dwóch cienkich krokiewek. na trzy łokcie długich, co może kosztować 30 centów, a dziurki w nich może nauczyciel sam poprzewiercać. Sznur potrzebny do przeskakiwania, może być ten sam, który służył za wywijadło, jeżeli na końcach poprzywiązujemy woreczki, piaskiem napełnione. Na odskocznię potrzeba pół tarcicy, która także 30 centów kosztować może. Na równoważnię potrzeba dwóch desek sosnowych dwucalowych, które kosztować mogą 1 zł. w. a. i to jest najdroższy przyrząd. Co się bowiem wspinalni tyczy, to tu należy przede wszystkim drabina, która się zwykle przy każdym domu znajduje, a przynajmniej przy szkole na przypadek ognia znajdować powinna — nie będzie więc nauczyciel miał trudności dostania jej. Zamiast liny do wspinania, można użyć powrozu grubego, jakiego się używa do przywiązywania pawazu czyli tak zwanego rubla przy wożeniu siana lub zboża. A te dwie żerdzie, które dla dopełnienia wspinalni, powinny się także znajdować na boisku gimnastycznem, nie zważają na szali wydatków tak bardzo, aby ich sprawić nie można, bo parę dostanie za 70 centów, wygładzić tylko je będzie potrzeba, co nauczyciel dzieciom zrobić każe, jeśliby mu się to za nudnem wydało — najlepiej porcelanową skorupą, o którą nie trudno, gdzie się filizanka stłucze. To jest cały wydatek na sprawienie koniecznych przyrządów.

Teraz co do urządzenia samego boiska — bo przecież te przyrządy gdzieś umieścić trzeba. Jeżeli jest fundusz po temu,

to się sprawi rusztowanie, składające się z dwóch słupów i belka poprzecznego, u góry na tych słupach końcami swemi przymocowanego, do którego przystawi się wspinalnię. Nie ma zaś żadnych funduszków, to się n. p. żerdzie zakopią dolnym końcem na półtora stopy w ziemię, a górne końce przymocuje do wyższych gałęzi drzewa — linę tuż obok żerdzi przywiąże, a drabinę oprze o drzewo, lub, jakby i tego nie było, co przecież przypuścić trudno, o sam budynek szkolny, mniej lub więcej ukośnie albo pionowo. Stojaki odskoczni zakopie się w oddaleniu sążnia jeden od drugiego gdziekolwiek, gdzie jest miejsce na 10 kroków rozbiegu i na zeskok. Nie więcej miejsca potrzebują deski równoważne.

Metodyczne wskazówki.

1. Dla oddziału pierwszego podaję gotowych dziesięć wzorów do ćwiczeń wolnych, z których każdy powinien być kilka razy powtórzony, dopóki dzieci nie nabrały biegłości w ćwiczeniach, w jednym wzorze zawartych. W drugim kursie mogą także w pierwszym oddziale zastosowane być ćwiczenia z wywijadłem, mianowicie w podbieganiu krążącej i przaskakiwaniu nie krążącej linewki — i odpowiednie zabawy ruchliwe.

2. Ćwiczenia wolne powinny odbywać się w każdej godzinie ćwiczeń, a w tych powinny być pojedyncze ruchy tak ułożone, ażeby całe ciało ćwiczyły, to jest tułów, ramiona i nogi.

3. Tak każda godzina jak i każdy rodzaj ćwiczeń, powinny się zaczynać od ćwiczeń łatwych i takimi kończyć, w środek więc wchodzi trudniejsze, ażeby nie wysilić ucznia zaraz na początku godziny, lub nie zostawić go z końcem godziny zmęczonego i zadyśzanego.

4. Wybierając ćwiczenia trzeba na to uważać, żeby były pewne od-poczynki, to jest: żeby jedne członki nie były za nadto i za długo natężane. Gdyby n. p. kto w ćwiczeniach wolnych wziął bieg w miejscu przez 3 minuty, a potem przechodząc do ćwiczeń przyrządowych, wybrał skok i zakończył godzinę ćwiczeń pochodami z tupaniem albo wywijadłem, zbłądziłby wyborem ćwiczeń, bo za wiele ruchów dla nóg następowałyby tuż po sobie, a ramiona byłyby nieczynne. W takim razie wzięłyby zamiast skoku którykolwiek przyrząd z wspinalni.

5. Odpoczynek niewymaga zupełnej bezczynności, albowiem nogi wypoczywają wtedy, gdy ramiona są zatrudnione, a ramiona i nogi wypoczywają, gdy wykonujemy ruchy tułowia. Tylko w ćwiczeniach na przyrządach odpoczywają inni, gdy jeden robi,

6. Przy ćwiczeniach na przyrządach powinien nauczyciel być zawsze blisko ucznia i stanąć w stosownym miejscu, aby mu mógł pomóc w razie potrzeby i chronić go od możliwego upadku, co nazywamy asekuracją.

7. Gdzie wyznaczono pół godziny na gimnastykę, tam powinno się czas ten rozdzielić na dwie części — jedną poświęcić ćwiczeniom wolnym lub przyborowym, a drugą przyrządowym, z wyjątkiem pierwszego oddziału, w którym się żadnych przyrządów nie używa. Gdzie zaś cała godzina na to przeznaczona, tam się czas dzieli na trzy części, którą to trzecią część wypełnia się zwykle ćwiczeniami rzędownymi, wywijadłem lub zabawami gimnastycznymi.

8. W oddziałach starszych, gdzie się bierze ćwiczenia z laskami, zastępują one ćwiczenia wolne, dodaje się więc skok lub równowagę, a w końcu ćwiczenia rzędowne.

9. Zamiast ćwiczeń rzędownych, których, szczególnie w zimie, z braku miejsca nie można tak odbywać, jakby należało, daje się dzieciom mniejszym zabawy ruchliwe, zwykle na końcu godziny. Nieprzeszkadza to jednakże wcale, ażeby i w lecie na boisku lub na wycieczce gimnastycznej, nie urządzić dzieciom mniejszym jakiejś zabawy ruchliwej, starszym zaś igrzyska gimnastycznego.

10. W gimnastyce dziewcząt nie używa się żadnych przysiadów ani rozkroków, żadnych ćwiczeń w wspinaniu na linach i żerdziach, ani też koziołków, wymyków lub kołowrotów, na którymkolwiek przyrządzie takoweby się wykonywały.

Ćwiczenia dla oddziału I.

Wzór I.

I. Ćwiczenia rzędowe. Ustawienie uczniów czwórkami i szóstkami — objaśnienie komendy: kryć się, równać się, w lewo zwrot, w prawo zwrot, roztworzyć się, odstąpić, rozejść się. — Objaśnienie szyków bocznego i czelnego, zwartego i rozwartego.

Gdy nauczyciel ma rozpoczynać ćwiczenia, musi naprzód ustawić uczniów podług wzrostu. W tym celu wybiera sobie najniższego wzrostem i stawia go obróconego twarzą do krótszej ściany pokoju po lewej swój ręce, tak daleko od ściany, ażeby w razie potrzeby przejść można. Gdy tego ustawił, każe całej klasie podług wzrostu stawać za nim. Jeżeli nie stoją w równej linii, co spostrzeże, gdy na chwilę stanie naprzeciw szeregu, wtedy zapowiada kryć się, to znaczy: ustawić się jeden za drugim tak równo, ażeby głowa głowę kryła.

Kilka lub kilkanaście osób stojących równo rzędem, nazywamy szeregiem, a jeżeli w szeregu stoi jeden za drugim a bokiem do komenderującego, zowie się to ustawienie szykiem bocznym. Przez stosowne zapytania może się nauczyciel przekonać, czy dzieci wiedzą, co jest szyk boczny?

Jeżeli jest szyk boczny, musi być także inny. Ażeby od razu dzieciom przedstawić drugi szyk, zapowiada nauczyciel: w lewo — zwrot, na którą to komendę, mianowicie na szybko i z naciskiem wymówione słowo zwrot, każdy z uczniów robi na lewej pięcie ćwierć obrotu w lewą stronę, to jest: staje twarzą do nauczyciela, który się po lewej ich stronie znajdował. Wtedy ma znowu szereg, ale już nie za sobą, lecz obok siebie stojących uczniów. To ustawienie zowie się szykiem czelnym, ponieważ stoją czołem do

nauczyciela. Jeżeli szereg szykiem czelnym stojący nie jest równy, zawoła nauczyciel: równać się. Na tę komendę, kaźden w szeregu stojący rzuca okiem w lewo a potem w prawo, czy nie widzi dalej, jak trzeciego od siebie sąsiada. Jeżeli widzi dalej, musi się cofnąć, jeżeli trzeciego nie widzi, musi wyjść cokolwiek naprzód.

Tak może nauczyciel przeciwzić uczniów w ustawianiu się szykiem bocznym i czelnym przez komendę: w lewo albo w prawo — z wrot, który to ostatni zwrot tylko tem się różni od poprzedniego, że się wykonuje ćwierć obrotu na prawej pięcie i w prawą stronę. Szykiem bocznym może ustawić szereg także tak, że najwyższy z uczniów będzie pierwszym, a czelnym tak, że obejdzie szereg i z przeciwnej strony ustawi uczniów czołem do siebie.

Chodzi teraz o to, jak uczniów ustawić do właściwych ćwiczzeń wolnych? Nauczyciel musi obliczyć uczniów i przypatrzeć się miejscu, na którym ma ćwiczzenia odbywać. Przypuścimy, że ma uczniów 40, a pokój podłużny a wąski, tak, że więcej jak czterech w naleźyтым odstępnie w poprzek pokoju nie stanie, wtedy ich podzieli na czwórki — stanie więc 10 czwórek za sobą. Do tego są różne sposoby. Ponieważ atoli ma uczniów przed sobą, którzy jeszcze nie umieją, więc musi sobie tak postąpić, ażeby nie wymagać od nich rzeczy niepodobnych.

Poczyna więc od najniższego, wskazując nań palcem lub dotykając go lekko, liczyć: jedynka, na drugiego: dwójka, na trzeciego znowu jedynka, na czwartego: dwójka i t. d. aż do ostatniego. Aby się przekonał, że wszyscy pamiętają dobrze, czy są jedynkami, czy dwójkami, każe wszystkim jedynkom lub dwójkom podnieść rękę do góry, a wtedy zobaczy, czy pamiętają czy nie. Zapowiada potem: **Baczność!** jedynki stoją — dwójki dwa kroki ukośnie w prawo naprzód — raz — dwa. Póki nauczyciel ruch zapowiada, nikt się z miejsca nie rusza, dopiero gdy powiedział: raz, występują wszystkie dwójki prawą nogą i robią krok w oznaczonym kierunku, zaś na: dwa, drugi krok, za pomocą którego stają przy prawém ramieniu jedynek. (Tab. 1. a). W ten sposób rozdzielił się jeden szereg na dwa szeregi, stojące szykiem bocznym. Ten szyk nazywa się dwuszerogowy boczny ale rozwartny, albowiem uczniowie nie stoją już ciasno za sobą, lecz za kaźdym jest miejsce, w którym się drugi zmieścić może. Utworzyło

na powrót z warty szyk boczny, można, gdy nauczyciel zapowie: D w ójki dwa kroki ukośnie w tył w lewo — raz — dwa, na którą to komendę dwójki wracają na swoje miejsce.

Gdy więc tak stoją parami, przeliczy nauczyciel, ile jest par i podzieli je na połowę. W tym wypadku, byłoby 20, odliczy więc dziesięć par i każe im zrobić w lewo zwrot. potem dwa kroki naprzód, a nareszcie w prawo zwrot, przez który to ruch, pierwszych 10 par stanęło o dwa kroki w bok od drugich 10 par (Tab. 2. a), które nauczyciel przeprowadza po prawym boku pierwszej połowy naprzód tak, że jedynasta para stanie po prawej ręce pierwszej, dwunasta po prawej ręce drugiej pary i t. d. (Tab. 2. b.)

Gdyby zaś nauczycielowi wypadło, stosując się do miejsca, na którym ma ćwiczenia odbywać, uczniów ustawić nie czwórkami lecz szóstkami, postąpi sobie co do podzielenia uczeni podobnie, tylko podzieli ich na jedynki, dwójki i trójki, które to ostatnie na komendę nauczyciela nie dwa, lecz trzy kroki postąpić mają prawą nogą naprzód tak, ażeby stanęły przy prawym ramieniu swoich dwójek, które za pomocą dwóch kroków stanęły przy prawym boku jedynek. (Tab. 1. b), Potem podzieli trójki na połowę; pierwszej połowie każe zrobić w lewo zwrot, potem trzy kroki naprzód, a nareszcie w prawo zwrot, drugą zaś połowę trójek przeprowadzi obok stojącej pierwszej połowy, ażeby pierwsza trójka drugiej połowy stanęła przy prawym ramieniu pierwszej trójki pierwszej połowy, podobnie jak to uczynił powyżej z parami, a będzie miał oddział ustawiony szóstkami.

Ustawiwszy w ten sposób oddział do ćwiczeń czwórkami albo też szóstkami, wybiera najdogodniejsze miejsce dla siebie, to jest miejsce, z któregooby uczniów najlepiej widział i sam miał dosyć miejsca do pokazywania im ćwiczeń. Lepiej, gdy może stanąć pod podłużną ścianą pokoju, bo ma lepszy przegląd, gdyby tu nie było miejsca, staje pod krótszą ścianą ile możliwości na podwyższeniu. Według ustawienia się więc swego, zmienia szyk szeregów na czelny, lub też pozostawia oddział w szyku bocznym.

Jeżeli nauczyciel uważa, że dzieci są znużone stanieniem, mianowicie gdy dotyczące objaśnienia jego dłużej trwały, czego na pierwszych lekcjach uniknąć trudno, wtedy zapowiada uczniom, ażeby każdy pamiętał za kim i koło kogo stoi, a gdy się przekonał, że uczniowie to już wiedzą, każe im się rozbiegnąć na komendę r o z e j ś ć

się. Wtedy wolno dzieciom i podskoczyć i zagadać i udać się w którąkolwiek stronę pokoju. Po upływie minuty zawoła nauczyciel klasnąwszy w dłonie: stawać, na którą to komendę uczniowie się zbiegają i miejsca swoje zajmują. Jeżeli stanęli za ciasno przy sobie, zawoła: roztworzyć się — to znaczy rozsuwać się w bok, podniosłszy ramiona w bok dopóty, dopóki jeden drugiego ręką, tylko końcami palców nie dostanie. Jeżeli zaś za sobą ciasno stoją, każe nauczyciel: odstąpić w tył, co znaczy: oddalić się w tył jeden za drugim na długość ramion. Uskutecznia się to w ten sposób, iż każdego z tyłu stojący uczeń kładzie ręce na barkach poprzednika swego i tak długo małymi krokami w tył się posuwa, dopóki wyprężonemi ramionami, pleców jego nie dostanie.

2. Ćwiczenia wolne. Postawa zasadna, liczenie taktów, wskazówki do wykonywania ćwiczeń wolnych — podnoszenie ramion i nóg w prostych kierunkach i ruchy głowy — chód w miejscu.

Gdy oddział już stoi roztworzony, wyrównany i szeregi się kryją, zawoła nauczyciel:

B a c z n o ś ć ! Na tę komendę prostuje się każdy uczeń, ramiona trzyma swobodnie spuszczone obok ciała, głowa przyzwoicie do góry wzniesiona, piersi wysunięte naprzód, brzuch bez przesady wciągnięty. nogi stykają się piętami, a stopy palcami na zewnątrz zwrócone pod kątem około 60 stopni. Postawa ta nazywa się z a s a d n ą , i w niej się zwykle do ćwiczeń wolnych staje. Potem na komendę: t u p n ą ć n o g ą — r a z , mają wszyscy uczniowie tupnąć lewą nogą, co oznacza, że od tej chwili wszelki gwar ma ustnąć, a uwaga ma być na nauczyciela zwrócona. Po tém wszystkiem dopiero zapowiada nauczyciel ćwiczenie, lecz wykonanie jego następuje aż wtedy, gdy licząc tempa ćwiczenia, nauczyciel sam zapowiedziany ruch wykonuje. Tak więc wykonują uczniowie zapowiedziane ćwiczenie wraz z nauczycielem, który im do tego liczy tempa, jakie przy każdym ćwiczeniu są podane. Wolne tempo odpowiada sekundzie.

Każdy ruch musi być wykonany dokładnie, w taktie i kilka razy raz po raz, ażeby dotyczące mięśnie pare razy w tym samym kierunku poruszone były. Z mniejszemi dziećmi wykonuje się każde

ćwiczenie sześć razy raz po raz, ze starszymi uczniami aż do dwunastu razy. Przyjętym jest u nas i ma pewne zalety, liczenie taktów w ten sposób, że każde ostatnie tempo ćwiczenia odbywającego się, liczymy bieżącą liczbą aż do sześciu, a jeżeli trzeba i dalej. Jeżeli n. p. ćwiczenie składa się z dwóch temp, tedy liczymy, gdy je pierwszy raz wykonujemy: raz — jeden, za drugim razem: raz — dwa, za trzecim: raz — trzy, za szóstym: raz — sześć. To ma tę dobrą stronę, że nauczyciel wie, ile razy ten ruch już wykonał, uczniowie zaś wiedzą, że za szóstym razem to ćwiczenie się kończy, nie będą się zatem zrywać do dalszego wykonywania tego samego ćwiczenia, co sprawia w szeregach śmiechy i nieporządek. Gdyby nauczyciel chciał temu inaczej zapobiec, musiałby po każdym ruchu, gdy go już więcej razy wykonywać nie zamyśla, zakomenderować: stać — a rozpoczynając drugie ćwiczenie znowu wołać: baczność.

Nauczyciel staje w postawie, jak należy i zapowiada:

Ramiona podnieść wyprostowane.

1. *Naprzód.* Na komendę: raz podnosi nauczyciel i uczniowie razem z nim, oba ramiona wyprostowane do poziomu naprzód (fig. 1 a), na tempo: dwa, spuszcza je wszyscy ramiona napowrót w zwieszenie obok ciała — na: raz znowu podnoszą, na: dwa, spuszcza — na raz, podnoszą, na trzy, spuszcza i t. d. aż za szóstym razem powie nauczyciel; raz, gdy ramiona podnoszą, a: sześć, gdy spuszcza. Potem zapowiada:

2. *W bok.* Na tempo: raz, podnoszą oba ramiona do poziomu w bok (fig. 2 a), na dwa, spuszcza. Znowu sześć razy, licząc ostatni raz: raz — sześć. Tak postępuje przy każdym ćwiczeniu, dlatego nie będą dalej na to umyślnie uwagi nauczyciela zwracał, aby się ciągle nie powtarzał.

3. *W tył.* Na: raz, podnosi się oba ramiona w tył o ile to jest możebnym bez przekrzywiania się lub pochylania naprzód (fig. 1 b), na: dwa, sprowadza je do zwieszenia.

4. *Przodem do góry.* Na: raz, podnosi się oba ramiona przed sobą aż do góry, aby obok głowy sterczały (fig. 2 b) — na: dwa, spuszcza tą samą drogą.

5. *Bokiem do góry,* Na: raz, podnosi się oba ramiona w bok aż do góry — na: dwa, spuszcza je powracając bokiem.

Uwaga. Ramiona się już zmęczyły, niech więc odpoczną, weźmiemy teraz ruchy głowy. Nauczyciel zapowiada: *Baczność!* ręce na biodra, na którą to komendę każdy uczeń bierze się pod boki, kładąc rękę na biodrach. wielkim palcem w tył (fig. 3).

6. *Zwrot głowy w lewo.* Na: raz, zwraca się głowę z lekkim natężeniem w lewo bez pochylania jej naprzód, jakbyśmy chcieli po za ramię spojrzeć — na: dwa, zwraca się głowę napowrót do postawy.

7. *Zwrot głowy w prawo.* To samo w prawą stronę.

8. *W lewo i w prawo.* Na: raz, wykonuje się zwrot głowy w lewo — na: dwa, postawa — na: trzy, zwrot w prawo — na: cztery, postawa.

Uwaga. Liczy się dla tego cztery temp, ponieważ ten sam ruch przenosimy na drugą stronę, a w takim razie jest ostatniem tempem: cztery, przeto musimy liczyć przy pierwszym wykonaniu tego ruchu: raz — dwa — trzy — jeden, przy drugim: raz — dwa — trzy — dwa, przy trzecim: raz — dwa — trzy — trzy, i t. d. aż do: raz — dwa — trzy — sześć. Co dotyczy wszystkich ćwiczeń, które się na cztery tempa odbywają.

9. *Pochylać głowę naprzód.* Na: raz, pochylamy głowę naprzód tak, żeby brodą prawie dotknąć kości piersiowej (fig. 3 a) — na: dwa, prostujemy głowę.

10. *Przechylać w tył.* Na: raz, przechylamy głowę w tył bez przesady — na: dwa, prostujemy ją.

11. *Naprzód i w tył.* Na: raz, pochylamy głowę naprzód — na: dwa, prostujemy — na: trzy, przechylamy w tył — na: cztery, postawa.

12. *Zginać głowę w lewy bok.* Na: raz, przechylamy głowę z naciskiem ku lewemu ramieniu, jednakże bez przekrzywiania się lub podnoszenia łopatki — na: dwa, prostujemy ją.

13. *W prawy bok.* To samo ku prawemu ramieniu.

14. *W lewy bok i w prawy.* Na: raz, przechylamy głowę ku lewemu ramieniu — na: dwa, prostujemy — na: trzy, przechylamy ku prawemu ramieniu — na: cztery, postawa.

Baczność! Ręce mogą pozostać na biodrach, albo też, jeżeli nauczyciel uważa, że ramiona przez dłuższe trzymanie rąk na biodrach są znużone, możemy je złożyć na krzyżach. W takim razie

zapowie nauczyciel: *Ręce w tył, złożyć na krzyżach* — zrobi to, obróci się na chwilę plecami do uczniów, ażeby im pokazać, jak się to wykonuje, i dalej zapowiada: *Nogę podnosić wyprostowaną, palcami stopy w dół* — *lewa zaczyna*.

15. *Naprzód*. Na: raz, podnosi się lewą nogę naprzód, w kolanie wyprostowaną, palcami stopy w dół ściągniętą, tak wysoko, jak to się da wykonać bez krzywienia tułowia (fig. 3. b.) — na: dwa, stawia się nogę na ziemię — na: trzy, podnosi się tak samo prawą nogę — na: cztery, stawia ją i tak dalej aż do sześciu razy.

16. *W bok*. Zupełnie tak samo, tylko podnoszenie następuje w bok (fig. 2. c.), także na cztery tempa poczynając lewą nogą.

17. *W tył*. Na: raz, podnosi się lewą nogę w tył, o ile to się da wykonać bez wyjścia z prawidłowej postawy, z naciągniętymi w dół palcami stóp (fig. 3. c.) — na: dwa, postawa — na: trzy, to samo prawą nogą — na: cztery, postawa.

18. *Podnieść nogę w kolanie zgiętą*. Na: raz, podnosi się lewą nogę już z miejsca w kolanie zgiętą, tak wysoko do tułowia, jak to się da wykonać bez pochylania się naprzód (fig. 3. d.) — na: dwa, stawia się nogę na miejsce — na: trzy, to samo prawą — na: cztery: postawa.

19. *Chód w miejscu*. Jeżeli ten sam ruch wykonamy na dwa tempa, to jest na: raz, podnosimy lewą nogę w kolanie zgiętą — na: dwa stawiamy ją równocześnie podnosząc prawą nogę, na: raz, znowu stawiamy prawą równocześnie podnosząc lewą nogę w kolanie zgiętą, i t. d. tedy zaczynamy iść w miejscu z wysokiem podnoszeniem kolan. Zrobiwszy takich 30—50 kroków w miejscu, zgina się nogę coraz mniej w kolanie, aż się nareszcie przejdzie w chód zwyczajny w miejscu, który może trwać nawet dwie minuty i kończy się komendą: *stać!*

20. *Stawać na palcach*. Na: raz, podnosimy się na palcach stóp, oddalając pięty od ziemi — na: dwa, stajemy napowrót na całych stopach. Powtórzyć kilkanaście razy.

Uwaga. Jeżeli nauczycielowi wystareza czasu, może potem wziąć chód na palcach stóp. Mając zaś ćwiczenie zakończyć, zawoła: *Bacność! tupnąć* — *raz*, na którą to komendę uczniowie razem tupną lewą nogą i z szeregów się rozchodzą. Na tém kończy pierwszą lekcję.

Wzór II.

1. Ćwiczenia rzędowe. Ustawienie czwórkami i szóstkami bez czynnej pomocy nauczyciela. — Tworzenie łańcucha i rozrywanie tegoż w szyku bocznym i czelnym.

Jeżeli nauczyciel uważa, że uczniowie w sposób podany w pierwszym wzorze, dobrze stają w pary lub trójki, wtedy może zamiast przeprowadzać drugą połowę oddziału do ustawienia czwórek lub szóstek, polecić im to samym do wykonania. Rozdzieliwszy więc szereg na pary lub trójki podług wzoru pierwszego, przechodzi od najniższej pary albo trójki, aż do ostatniej i przez wskazywanie ich palcem lub dotykaniem skrajnego ucznia, nazywa pierwszą: pierwsza, drugą: druga, trzecią: pierwsza, czwartą: druga i t. d. i zapowiada, że każda pierwsza stoi w miejscu, a każda druga postępuje ukośnie w prawo naprzód, a to: para cztery kroki (Tab. 3). a trójka sześć kroków (Tab. 4.) tak, że staje przy prawym boku stojących pierwszych. Nauczyciel może to powtórzyć kilka razy, gdy każe napowrót wszystkim drugim parom lub trójkom tyle kroków zrobić ukośnie w tył na swoje miejsca, iloma naprzód wyszły i t. d. Może znowu dalej dwójkom za pomocą dwóch kroków, a jeśli są i trójki, także trójkom za pomocą trzech kroków cofnąć się na swoje pierwotne miejsca, przezco otrzyma jeden szereg szykiem bocznym.

Jeżeli uczniowie stoją szykiem bocznym, a nauczyciel zapowie: tworzyć łańcuch, wtedy uczniowie kładą ręce na barkach swoich poprzedników. Rozerwać łańcuch znaczy spuścić ręce. W szyku zaś czelnym tworzy się łańcuch, gdy się każdy z swym sąsiadem weźmie za ręce, a rozrywa przez puszczenie rąk. Może ich dalej jeszcze ćwiczyć w zwrotach, gdy stoją parami, trójkami, czwórkami i t. d.

2. Ćwiczenia wolne. Podnoszenie ramion i nóg w kierunkach ukośnych — wytrzymanie — i ruchy rąk.

Baczność! tupnąć — raz. Nie powtarzam, co to znaczy, bo to w pierwszym wzorze było objaśnione, jak w ogóle niczego powtarzać nie będę, co już znajomem być powinno z poprzednich lekcji

Podnosić wyprostowane ramiona.

1. *Na krzyż przed sobą.* Na: raz, podnosi się oba ramiona wyprostowane do poziomu naprzód, ale w ukośnym kierunku na wewnątrz tak, że się ramiona krzyżują, lewe ramię ma być nad prawem (fig. 4 a) — na: dwa, spuszcza się oba ramiona — na: trzy, znowu się podnosi ramiona na krzyż, ale prawe nad lewem — na: cztery, postawa i t. d. sześć razy.

2. *Na krzyż za sobą.* Tak samo w tył, tylko, że nie do poziomu, bo to jest niemożliwem, ale o ile to się da wykonać bez naruszenia prawidłowej postawy (fig. 4. b).

3. *Ukośnie na zewnątrz naprzód.* Na: raz, podnosi się oba ramiona do poziomu w kierunku, który jest pośrednim między kierunkiem naprzód i w bok — na: dwa, postawa.

4. *Przodem do góry, jak we wzorze I.*

5. *Bokiem do góry, jak we wzorze I.*

6. *Podnieść przodem do góry, spuścić bokiem.*

7. *Podnieść bokiem do góry, spuścić przodem.*

Uwaga. Jeżeli wiemy, jak się ramiona podnosi i spuszcza przodem i bokiem, to nie potrzebujemy nowego objaśnienia dla ruchów 6 i 7. Podnosząc ramiona do góry można u góry klasnąć, co dzieci przymusza do wyższego podniesienia ramion, a oraz ich rozwesela.

Baczność! ramiona do poziomu naprzód — wytrzymać — to znaczy podnieść i niespuszczać, tylko trzymać wyprostowane w zapowiedzianym kierunku.

8. *Zginać rękę w dół i do góry.* Na: raz, zgina się ręka w przegubie ręki w dół — na: dwa, do góry — co wykonawszy sześć razy, nauczyciel zapowiada:

9. *Podnieść ramiona do góry — wytrzymać — to samo, zgina się więc podobnie rękę w dół i do góry.*

10. *Spuścić ramiona do poziomu w bok — wytrzymać.* Znowu sześć razy to samo, na ostatnie tempo: raz — sześć, spuszcza się ramiona.

11. *Zwracać dłoń naprzód i w tył.* Na: raz, zwraca się rękę dłonią naprzód, trzymając ramiona spuszczone obok ciała — na: dwa, zwraca się rękę dłonią w tył.

12. *Podnieść ramiona naprzód — wytrzymać, to samo.*

13. *Ramiona do góry — wytrzymać, to samo.*

14. *Do poziomu w bok ramiona* — wytrzymać, to samo.

Baczność! ręce na biodra — podnosić nogę:

15. *Naprzód.* 16. *W bok.* 17. *W tył z wzoru I.*

18. *Na krzyż przed sobą.* (fig. 2. d). Na: raz, podnosi się lewą nogę przed prawą, ażeby ją krzyżowała — na: dwa, postawa — na: trzy, tak samo prawą przed lewą — na: cztery, postawa.

19. *Na krzyż za sobą* podobnie tylko za sobą.

20. *Podnosić nogę w kolanie zgiętą,* jak we wzorze I.

21. *Chód w miejscu na palcach* (wzór I.) z dodatkiem, żeby każdy trzeci krok tupnąć, a na każde szóste tempo klasnąć w dłonie. Można, jeżeli czas pozwala a uczniowie nie są za nadto małemi dziećmi, chód ten ćwiczyć dłużej, nawet trzy minuty, przyczém tak tupanie jak i klaskanie na drugi, piąty lub inny krok może być oznaczone, albo w końcu tupanie razem z klaskaniem połączone.

Wzór III.

I. Ćwiczenia rzędowe. Krok równoważny — pochód jedynekami w czworoboku — lewo w tył zwrot.

Nauczyciel klaszcze w dłonie i woła: stawać. Uczniowie stają podług wzrostu szykiem bocznym, a jeżeli nie ma dosyć miejsca, aby wszyscy stanęli wzdłuż pokoju, to się załamuje szereg pod drugą ścianę. Nauczyciel odznacza sobie kredą na podłodze przy każdym kącie, na metr od ściany znaki, które oznacza liczbami 1, 2, 3, i 4, lub na boisku zatkie na każdym znaku palik pobielony albo chorągiewkę i uczy uczniów w czworoboku maszerować, prowadząc ich po za te znaki. (Tab. 5 i 6.).

Najprzód każe im stawiać tak zwany krok równoważny, to jest na: raz, stawiają wszyscy lewą nogę naprzód, podnosząc równocześnie prawą na parę cali od ziemi i wytrzymują tak chwilkę (dwie sekundy) — na: dwa, stawiają prawą nogę, podnosząc równocześnie lewą od ziemi, i t. d.

Jeżeli uczniowie nie źle tym krokiem postępują, każe im maszerować już w przedszém, ale zawsze jeszcze w powolném tempie (krok na sekundę): raz, dwa, raz, dwa, i t. d. Gdy tak parę razy przeszli na około znaków, zawoła: Oddział — stać, na którą komendę nikt więcéj kroku nie stawia, lecz nogę, która w téj

chwili, gdy nauczyciel zawołał, była podniesioną, do drugiej przedstawia i stoi. Wtedy zapowiada nauczyciel: w lewo w tył — zwrot co znaczy, iż kaźden w szeregu stojący ma się obrócić na pięć lewej nogi w lewo tak, aby twarzą stanął tam, gdzie pierwój był plecami obrócony. Tak obróciwszy się wykonał kaźdy pół obrotu, więc: lewo w tył zwrot znaczy tyle, co pół obrotu, gdy: zwrot znaczył tylko ćwierć obrotu. Potem każe im dalej maszerować, występując zawsze na: raz, lewą nogą, także i w ukośnym kierunku, (jak tu n. p. na tab. 5.) ze znaku 2 na znak 3, stamtąd wprost na 4, a stąd ukośnie na znak 1, z tego znowu na 2, i t. d. lub w przeciwnym kierunku, aż zawoła: stać.

Może im potem kazać rozejść się, lub od razu do ćwiczzeń wolnych stawać podług wzoru poprzedniego.

2. Ćwiczenia wolne. Zginanie i prostowanie ramion, nogi i tułowia — podskok — bieg w miejscu.

Baczność! tupnąć — raz. Nauczyciel zapowiada, żeby przy tēm ćwiczzeniu, które właśnie nastąpi, ramiona silnie zginać i prostować, dla tego też powinien podczas liczenia temp, nacisk kłaść na tempo pierwsze i drugie, t. j. gdy liczy: raz i dwa.

Zginać ramiona w łokciach ręką do piersi i — prostować:

1. *Naprzód.* Na: raz, zgina się oba ramiona w łokciach tak, że się ręce przykładają do piersi (fig. 5) — na: dwa, wyprężają do poziomu naprzód (fig. 5 a) — na: trzy, spuszcza w dół.

2. *W bok.* Na: raz, zgina się tak samo ramiona rękami do piersi — na: dwa, wyprężają do poziomu w bok (fig. 6. a.) — na: trzy, spuszcza.

3. *W tył,* znowu się tak samo ramiona zgina, a wyprężają w tył (fig. 5 b) — na: trzy, spuszcza.

4. *W górę* — zgina tak samo, wyprężają do góry (fig. 6 b)

5. *Na krzyż naprzód.* Na raz, ręce do piersi — na: dwa, wyprężają się oba ramiona na krzyż przed sobą, lewe ramie nad prawem — na: trzy, spuszcza — na: cztery, znowu zgina — na: pięć, wyprężają, ale prawe ramie nad lewem — na: sześć, spuszcza.

Uwaga. Ostatniem tempem jest w tēm ćwiczzeniu: sześć, pierwszym razem wykonując je, będziemy więc liczyć zamiast: sześć, jeden, drugim razem: dwa i t. d. aż przyjdzie kolej na sześć.

6. *Na krzyż w tył.* Tak samo tylko wyprężanie ramion odbywa się w tył.

7. *W dół.* Na: raz, zgina się tak samo ramiona rękami do piersi — na: dwa, wypręża w dół w pewnym oddaleniu od ciała (fig. 6 c) — na: trzy, przyciąga ramiona do zwieszenia prawidłowego.

Baczność! — ręce na biodra, — pochylać tułów.

8. *Naprzód.* Na: raz, pochylamy się w przegubie lędźwiowym (fig. 7), naprzód z pewnym naciskiem, nie zginając kolan — na: dwa, prostujemy się.

9. *Przechylać w tył.* Na: raz, przechylamy się w przegubie lędźwiowym w tył, (fig. 8) o ile to bez przekrzywienia się i kulenia kolan da się wykonać — na: dwa, prostujemy się.

10. *W lewy bok.* Na: raz, przeginamy się w tułowie w lewo bez podnoszenia przeciwniej nogi (co najczęściej początkujący robią) i kulenia kolana — na: dwa, postawa.

11. *W prawy bok.* To samo w prawo.

12. *Naprzód i w tył.* Na: raz, pochylamy tułów naprzód — na: dwa, prostujemy się — na: trzy, przechylamy w tył — na: cztery, postawa.

13. *W lewy bok i w prawy.* Na: raz, przeginamy się w lewy bok — na: dwa, postawa — na: trzy, przeginamy się w prawy bok — na: cztery, postawa.

Baczność! Zginać nogę w kolanie i prostować.

14. *Naprzód.* Na: raz, zginamy lewą nogę w kolanie podając uda naprzód (fig. 9) — na: dwa, wyprężamy ją naprzód, ściągając palce stopy w dół (fig. 9 a) — na: trzy, stawiamy ją — na: cztery, zginamy tak samo prawą nogę — na: pięć, wyprężamy ją podobnie jak lewą — na: sześć, postawa.

15. *W bok.* Na: raz, zginamy lewą nogę jak przy ćwiczeniu poprzedniem — na: dwa, wyprężamy ją w bok — na: trzy, stawiamy — na: cztery, zginamy prawą — na: pięć, wyprężamy ją w bok — na: sześć, postawa.

16. *W tył.* (fig. 9 b).

17. *Na krzyż przed sobą.*

18. *Na krzyż za sobą.* Ćwiczenia te różnią się między sobą tylko kierunkiem wyprężania nogi, który znanym jest z poprzedniego wzoru.



19. *Podskok na palcach, równemi nogami w miejscu.* Na każde tempo, które nauczyciel liczy, odbijamy się trzymając pięty stulone, palcami stóp od ziemi, zginając nogi w kolanach i zaraz powracamy do postawy, Nauczyciel liczy: raz, dwa, trzy, cztery i t. d. aż do dwunastu lub dalej.

20. *Na jednej nodze,* drugą nogę trzymając w kolanie zgiętą lub wyprostowaną naprzód, w tył albo w bok, podniesioną na parę cali od ziemi. Za każdym tempem, podrywamy stojącą nogę za pomocą zgięcia kolana. Kilkanaście razy na jednej i na drugiej nodze.

21. *Z jednej nogi na drugą,* zginając kolana stojącej nogi, podrywamy raz lewą, raz prawą nogę, z czego, gdy nauczyciel przyspieszy tempo, zrobi się

22. *Bieg w miejscu,* do którego można dodać wybijanie taktu tupaniem lub klaskaniem w pewnych równych odstępach, n. p. za każdym trzecim, piątym lub dziesiątym krokiem.

Wzór IV.

I. Ćwiczenia rzędowe. Pochód jedynekami — tworzenie par.

Stawać od najniższego w jeden szereg szykiem bocznym. Maszerować na około znaków raz i drugi krokiem zwyczajnym, potem w środek pomiędzy znak 2 i 4, aż do środka pomiędzy znak 3 i 1 — stanąć. Nauczyciel podzieli uczniów na jedyńki i dwójki w znany sposób, staje potem naprzeciw szeregu i zapowiada, ażeby wszystkie jedyńki szły w prawo, po za znak 1, a wszystkie dwójki w lewo po za znak 3, ażeby jednakże cały szereg aż do niego dochodził, i tu dopiero się rozdzielał w wskazanych kierunkach. (Tab. 7.) Maszerując jedyńki w prawo a dwójki w lewo, mają się pierwsi idący trzymać w równej linii, poczem obszedłszy jedyńki znak 2, a dwójki znak 4, schodzą się z sobą w środku między tymi znakami i idą parami naprzód. Przyszedłszy w środek między znak 3 i 1, rozdzielają się znowu jedyńki w prawo a dwójki w lewo. (Tab. 8.)

Przećwiczyć to parę razy; kazać stawać, zrobić lewo w tył zwrot i dalej maszerować tym samym sposobem, w którym to razie jedyńki rozchodzić się będą w lewo po za znak 2, a dwójki w prawo po za znak 4.

2. Ćwiczenia wolne. Trącanie jako odmiana zginania i prostowania — rozkrok — ruchy tułowia, — ruch traczy.

Baczność! — tupnąć — raz.

Ręce do piersi. Nauczyciel zgina ramiona w łokciach przykładając pięście do piersi, to samo robią uczniowie.

1. *Trącać naprzód.* Na: raz, prostuje się oba ramiona z naciśnięciem naprzód — na: dwa, wracają ręce do piersi.

2. *W bok.* Na: raz, prostuje się oba ramiona każde w swoją stronę — na: dwa, ręce do piersi.

3. *W dół.* Na: raz, wypręża się oba ramiona w dół aż do zwieszenia obok ciała — na: dwa, ręce do piersi.

4. *W tył,* — 5. *W górę.* — 6. *Na krzyż naprzód.*

7. *Na krzyż w górę (nad głową).* Ćwiczenia te różnią się tylko kierunkiem prostowania ramion, który to kierunek znany jest z poprzednich wzorów.

Baczność! ręce na biodra.

8. *Zginać nogę w kolanie i prostować naprzód.* (fig 9 a.)

9. *To samo w bok.* — 10. *To samo w tył.* (fig. 9 b.)

11. *To samo na krzyż przed sobą,* — 12. *Na krzyż za sobą.*

Ruchy znane z poprzedniego wzoru, które są dosyć trudne i potrzebują częstszego powtarzania.

13. *Podskok w rozkrok.* Na: raz, podskakuje się z postawy przez odbicie się palcami stóp od ziemi i rozkracza obie nogi, każdą na mały krok w bok (fig. 10.) na; dwa, zeskakuje się do postawy. Powtórzyć 6—12 razy.

Baczność! rozkrok — raz. Uczniowie zostają w rozkroku.

14. *Pochylać tułów naprzód i w tył.* (fig. 10 a i b.)

15. *Przechylać w jeden bok i drugi.* (wzór III. ćwicz, 13.)

16. *Zwrot tułowia w lewo.* Na: raz, obracamy się na éwierć koła w tułowiu, nie poruszając nóg z postawy — na: dwa, stajemy prosto.

17. *Zwrot tułowia w prawo.* Tak samo w prawą stronę.

18. *Zwrot tułowia w lewo i w prawo.* Na: raz, obracamy się jak wyżej powiedziano w lewo — na: dwa, stajemy prosto — na: trzy, zwracamy się tak samo w prawo — na: cztery, stajemy prosto.

19. *Zwrot tułowia z pochylaniem naprzód.* Na: raz, zwracamy się w tułowiu w lewo — na: dwa. pochylamy się, pozostając w tém zwróceniu tułowia przed siebie — na: trzy, odwracamy się napowrót do prawidłowej postawy — na: cztery, zwracamy tułów w prawo — na: pięć, pochylamy się — na: sześć, powrót do postawy.

20. *Zwrot tułowia z pochylaniem w tył.* Tak się odbywa jak poprzedzające ćwiczenie, tylko że na drugie i piąte tempo nie pochylamy się przed siebie, lecz przeginamy się w tułowiu w tył.

Baczność! 21. *Ruch traczy.* Nauczyciel zapowiada:

Pochylić się w tułowiu naprzód — raz. Na tempo raz, pochylają się wszyscy — *wytrzymać* — wszyscy pozostają w tej postawie. Wtedy każe nauczyciel prawe ramię wyprostowane trzymać cokolwiek naprzód i w dół, a lewem ramieniem, pod prostym kątem w łokciu zgiętym i nieco w tył podciągniętym, wykonywać prostowanie i zginanie ramienia kilka razy, raz po raz na tempo: raz — dwa, w kierunku wyprostowanego ramienia. Potem to samo prawem ramieniem trzymając do tego lewe ramię tak wyprostowane, jakiesmy pierwój prawe trzymali. W tej pochylonej postawie, może nauczyciel zapowiedzieć: zwrot w lewo, i to samo dalej wykonywać, przyczem nóg z postawy nieporuszamy, lecz tylko tułów zwracamy — także: zwrot w prawo, dalej ramię zginać i prostować w ten sam sposób. Jeżeli to ćwiczenie kilka razy przeciwiał a uczniów ma pojętych, może je zastosować także do przechylenia tułowia w tył, w którym to razie, ręka nie zginająca się, podnosi się w górę. a druga w tym kierunku się prostuje i zgina.

Wzór V.

I. **Ćwiczenia rzędowe.** Pochód jedynekami utrzymując wcięż jeden szereg.

Nauczyciel klaszcze w dłonie, wołając: stawać. Uczniowie stają w sposób dotąd zawsze używany jeden za drugim. Dzieli ich potem na jedynki i dwójki, i każe jedynekom maszerować w prawo po za znak 1, a dwójkom w lewo po za znak 3, i zapowiada im, ażeby przyszedłszy w środek pomiędzy znakami 2 i 4, nie łączyli

się w pary, lecz aby każda dwójka wchodziła za swoją jedynekę tak, że znowu jednym szeregiem maszerują przez środek. (Tab. 9). Jeżeli liby uczniom było za ciasno przy schodzeniu się, co się zdarza gdy pokój jest mały, wtedy niepozwała się stawać, lecz naśladować ruch chodu w miejscu, wyczekiwać, dopóki się miejsce nie zrobi. Maszerując tak dalej, rozdzielają się powtórnie w prawo i w lewo i schodzą znowu w jeden szereg między znakami 2 i 4 i t. d. dopóki nauczyciel nie zawoła: stać, przy czem uważać powinien, ażeby to się stało wtedy, gdy uczniowie weszli w środek sali, to jest na to miejsce, z którego rozpoczynali pochód — inaczej nie utrzyma szeregu w porządku.

W tym samym sposobie rozchodzenia się i schodzenia jedynekami, może nauczyciel poprowadzić uczniów tak, że maszerować będą w przekątnych kierunkach ze znaku 2 na 3, i z 1 na 4, lub przeciwnie (Tab. 10). Przeciwnie to samo zrobiwszy z całym oddziałem lewo w tył zwrot, ażeby ostatni w szeregu był pierwszym. Może także zmieniać schodzenie się jedynekami i parami tak w środku między znakami, jak w przekątnych kierunkach.

2. Ćwiczenia wolne. Krążenia ramion, nogi i głowy — przedkrok — wykrok — ruchy tułowia.

Baczność! tupnąc — raz.

Ramiona wyprostowane krążyć:

1. *Przodem do siebie.* Na: raz, podnosi się oba ramiona ze zwieszenia ich ukośnie na wewnątrz aż do góry (fig. 11 a) — na: dwa, spuszcza się je w przeciwnym kierunku, to jest na zewnątrz i w bok aż do zwieszenia obok ciała. (fig. 11. b).

2. *Przodem od siebie czyli odwrotnie.* Na raz, podnosi się oba ramiona w tym kierunku, w którym my je dopiero co spuścili, to jest bokiem aż do góry — na: dwa, spuszcza ukośnie na wewnątrz, to jest tą drogą, którąśmy w poprzedniem ćwiczeniu podnosili

3. *Jednym ramieniem to samo — do siebie.* Lewym osobno i prawym osobno tak, jak ćwic. 1. Można to także wykonać raz jednym raz drugim, w którym razie nauczyciel dodaje komendę: *naprzemian.*

4. *Jednym ramieniem — odwrotnie.* Każdem ramieniem osobno (jak ćwic. 2.) albo *naprzemian.*

5. *Krążyć bokiem lewem ramieniem naprzód.* Na: raz, podnosi się ramię przodem do pionu — na: dwa, spuszcza w dalszym kierunku koła za sobą, za pomocą obrócenia ramienia w stawie barkowym.

6. *To samo prawem.* Wykonuje się w ten sam sposób.

7. *Bokiem odwrotnie lewem ramieniem.* Na: raz, podnosi się ramię lewe w tył i przez obrócenie go w stawie aż do góry na: dwa, spuszcza przodem.

8. *Odwrotnie prawem.* Tak samo prawem ramieniem,

9. *Krążyć oboma ramionami razem — naprzód.*

10. *Oboma odwrotnie.* Ruchy oboma ramionami tak jak poprzednie pojedynczo wykonane.

11. *Krążyć ramionami spuszczone.* To krążenie wykonuje się na jedno tempo, które liczymy wtedy, gdy oddalając zwieszony obok ciała ramiona naprzód, zaczynamy nimi opisywać koło, liczymy więc: raz — dwa — trzy i t. d. ile razy na nowo koło opisujemy.

12. *To samo odwrotnie.* Różnica tylko w tym zachodzi, że koło to zaczynamy opisywać oddalając spuszczone ramiona nie naprzód lecz w tył.

13. *Krążyć ramionami do góry wzniesionymi — naprzód.*

14. *To samo odwrotnie.* Podobnie do ruchów poprzednich tylko ramionami do góry podniesionymi.

Baczność! — ręce na biodra.

15. *Krążyć głową.* Głowę opisuje się koło, pochylając ją naprzód, w bok, potem w tył i w drugi bok i znowu naprzód, do czego nauczyciel dla utrzymania taktu z początku nie używa liczb, lecz wprost zapowiada: naprzód, w lewo, w tył, w prawo — lub w drugą stronę krążąc: naprzód, w prawo, w tył, w lewo. Dopiero, gdy uczniowie pojęli, z których ruchów krążenie głowy się składa, po kilku więc lekcjach, liczy nauczyciel: raz — dwa i t. d. wtedy, gdy się głowę pochyla, — reszta ruchów odbywa się krągło, tak, że nim nauczyciel dwa liczy, już znowu głowa jest w pochyleniu naprzód. Tak samo w drugą stronę.

16. *Zwrot głowy w lewo i prawo* (we wzorze I. ćwic. 6. 7. i 8.

Przedkrok lewą nogą — raz, uczniowie stawiają mały krok naprzód cokolwiek na zewnątrz i zostają w tej postawie (fig 4. c.)

17. *Pochylać tułów naprzód* — podług wzoru III, ale nie wprost przed siebie, lecz cokolwiek ukośnie ku nodze naprzód postawionej.

18. *Przechylać w tył.* (we wzorze III, ćwic. 9.)

19. *Naprzód i w tył.* (we wzorze III, ćwic. 12.)

Postawa. Na tę komendę, przysuwa się nogę na przodzie stojącą do prawidłowej postawy.

Przedkrok prawą nogą. Tak jak się robiło lewą.

20. *Pochylanie tułowia naprzód.*

21. *Przechylenie w tył.*

22. *Naprzód i w tył.* Tak, jak w przedkroku lewą.

Wykrok lewą nogą. Na tę komendę stawia się lewą nogą mały krok w bok.

23. *Zginać tułów w lewo i w prawo.* (we wzorze III, ćwic. 13.). Potem wykrok w prawo i to samo.

24. *Krążyć nogą, spodem naprzód — lewą.* Podniesioną nieco od ziemi nogą, opisujemy poziome koło nad ziemią na jedno tempo, zaczynając koło ruchem nogi naprzód.

25. *Odwrotnie* To samo, zaczynając koło ruchem nogi w tył.

26. *To samo prawą — naprzód*, a potem: *odwrotnie.*

27. *Krążyć nogą, przodem naprzód — lewą.* Stojąc na prawej nodze opisuje się lewą koło, podnosząc ją naprzód ukośnie na wewnątrz, a spuszczać na zewnątrz bokiem bez wyjścia z prawidłowej postawy — na jedno tempo, które się wtedy liczy, gdy się opisywanie koła ruchem nogi naprzód zaczyna.

28. *Odwrotnie.* To samo, zaczynając opisywanie koła odwrotnie, to jest ruchem nogi w bok.

29. *Przodem naprzód — prawą.*

30. *Odwrotnie — prawą.* Ruchy jak poprzednie, tylko prawą nogą.

Wzór VI.

I. Ćwiczenia rzędowe. Przeciwpochody jedynekami i parami w kierunku na wewnątrz.

Ustawić uczniów w jeden szereg szykiem bocznym — podzielić na jedyńki i dwójki, które się na komendę wiadomą rozchodzą

w prawo i lewo w sposób tyle razy już opisywany. Między znakami 2. i 4. schodzą się parami, ale przyszedłszy potem w środek między znaki 3 i 1, nie maszerują dalej tak, jak to dotąd czynili, rozchodząc się w prawo i w lewo, lecz zwalnijają kroku i zwracają się na wewnątrz ku sobie znowu w pary (Tab. 11.)—dochodzące do nich pary rozstępują się cokolwiek, aby ich między sobą przepuścić. Gdy tak przyszedli między znak 2 i 4, idą tu dwójki w prawo po za znak 4, a jedynki w lewo po za znak 2, schodzą się parami między znakami 3 i 1, i robią to samo między znakami 2 i 4, co pierwój robili między 3 i 1, to jest zwalnijają kroku i wchodzą parami zwracając się na wewnątrz pomiędzy dążące ku nim pary (Tab. 12.).

Pochód ten można kilka razy powtórzyć w tę i w ową stronę, a gdy to dobrze idzie, każe nauczyciel schodzić się im w jedynki, t. j. przy skręcaniu na wewnątrz, nie łączyć się w pary, lecz każdój dwójce wchodzić za swoją jedynkę, (Tab. 13. i 14.) — i tak maszerują jednym szeregiem pomiędzy rozstępujące się pary, dopóki nauczyciel nie zakończy ćwiczenia komendą: stać!

2. Ćwiczenia wolne. Podnoszenie jednego ramienia — nogi i ramię razem — ruchy tułowia z podnoszeniem ramion — zakrok.

1. *Podnosić jedno ramię naprzód.* Na: raz, podnosi się lewe ramię wyprostowane do poziomu naprzód — na: dwa, spuszcza — na: trzy, podnosi się tak samo prawe ramię — na: cztery, spuszcza.

2. *W bok.* Tak jak powyższe ćwiczenie, tylko w bok.

3. *W tył.* To samo po za siebie.

4. *W górę.* Różnicę stanowi kierunek podnoszenia ramienia.

5. *Ukośnie na wewnątrz — naprzód.* Na: raz, podnosi się lewe ramię ukośnie na wewnątrz, t. j. tak, jak do krzyżowania przed sobą — na: dwa, spuszcza tą samą drogą — na: trzy, podnosi się prawe ramię w tym samym kierunku — na: cztery, spuszcza.

6. *Ukośnie na wewnątrz — w tył.* Tak samo tylko w tył.

7. *Pochylać tułów naprzód i spuszczać ramiona w dół.* Na: raz, pochylamy się w tułowiu naprzód, a ramiona obok ciała spuszczone idą za tym pochyleniem (fig. 7 b) — na: dwa, prostujemy tułów, a ręce przyciągamy do ciała.

8. *Przechylać tułów w tył i podnieść ramiona w górę.* Na: raz, przechylamy się w tułowiu w tył i równocześnie podnosimy oba ramiona do góry (fig. 8 b.) na: dwa, prostujemy się a ramiona wracają do zwieszenia obok ciała.

9. *Złączyć oba ruchy razem.* Na: raz i dwa robimy to co wskazuje ćwic. 7., a na: trzy i cztery to, co wskazuje ćwiczenie poprzednie.

10. *Przeginać tułów w lewo a ramiona podnosić w bok.* Na: raz, podnosimy oba ramiona w bok przeginając się równocześnie w tułowiu w lewy bok, na: dwa, postawa, ramiona wracają do zwieszenia.

11. *Przeginać tułów w prawo, ramiona podnosić w bok.* Tak samo, tylko, że się w tułowiu w prawy bok przeginaamy.

12. *Przeginać się w lewo i w prawo z podnoszeniem ramion w bok.* Złączenie poprzedzających obu ćwiczeń na cztery tempa.

13. *Zwrot tułowia z podnoszeniem ramion naprzód.* Na: raz, robimy zwrot tułowia w lewo i podnosimy zarazem oba ramiona do poziomu przed siebie — na: dwa, postawa, ramiona spuścić — na: trzy, to samo w prawo — na: cztery, postawa, ramiona wracają do spuszczenia obok ciała.

14. *Podnosić nogę naprzód.* (we wzorze I. ćwic. 15.)

15. *Podnosić nogę w bok.* (we wzorze I. ćwic. 16.)

16. *Podnosić nogę w tył.* (we wzorze I. ćwic. 17.)

17. *Podnosić nogę i oba ramiona — naprzód.* Na: raz, podnosi się równocześnie lewą nogę i oba ramiona naprzód — na: dwa, nogę stawia a ramiona spuszcza — na: trzy, podnosi się prawą nogę i oba ramiona, naprzód — na cztery, postawa z ramionami spuszczoneymi.

18. *Podnosić nogę i oba ramiona w bok.* Różnica tylko w kierunku podnoszenia.

19. *Podnosić nogę w tył a ramiona do góry.* Na: raz, podnosi się lewą nogę w tył i równocześnie oba ramiona przodem do góry — na: dwa, postawa z spuszczoneymi ramionami — na: trzy podnosi się prawą nogę w tył a oba ramiona do góry — na: cztery, postawa.

20. *Baczność! — ręce na biodra — podskok krzyżowany.* Na: raz, podskoczy się stawiając lewą nogę na krzyż przed prawą —

na; dwa, podskok do postawy — na: trzy, podskoczy się stawiając znowu prawą nogę na krzyż przed lewą — na: cztery, podskok do postawy.

21. *Podskok w przedkrok.* Na: raz, podskoczy się stawiając lewą nogę na krok naprzód (fig. 4. e) na: dwa, do postawy — na: trzy, podskok prawą nogą na krok naprzód — na: cztery, podskok do postawy.

22. *Zmiana przedkroku w podskoku.* Na: raz, podskoczy się lewą nogą w przedkrok — na: dwa, podskoczy się prawą nogą w przedkrok, wracając równocześnie lewą nogą na miejsce. Tego ćwiczenia można użyć kilka razy raz po raz jako osobnego ćwiczenia, lub też jako zmiany postawy do innych ćwiczeń.

23. *Podskok w zakrok.* Na: raz, podskoczywszy stawiamy lewą nogę na krok w tył — na: dwa, powraca lewa noga do postawy — na: trzy i cztery, to samo prawą nogą.

24. *Huśtanie na palcach stóp.* Na: raz, podnosimy się na palcach obu stóp do góry — na: dwa, stajemy całymi stopami na ziemi. Kilkanaście razy powtórzyć.

25. *Huśtanie na palcach z jednej nogi na drugą.* Na: raz, staje się lewą nogą na palcach zginając kolano — na: dwa, staje się prawą nogą na palcach a równocześnie spuszcza lewą nogę na całą stopę — na: raz staje się znowu na palcach lewej nogi, spuszcżając prawą nogę stopą całą na ziemię i t. d.

Wzór VII.

I. **Ćwiczenia rzędowe.** Pochody jedynekami i parami w kilku prostych kierunkach.

Rozpocząć ustawieniem szeregu w szyku bocznym; jedyнки maszerują w jedną stronę a dwójki w drugą na około znaków i schodzą się parami. Wszystkie pary maszerują dalej jedna za drugą po za znak 1. przyszedłszy na znak 2, zwalniają na nim kroku i zwracają się tak, że potem ukośnie idą na znak 3. Tu się rozchodzą jedyнки w jedną, a dwójki w drugą stronę (Tab. 15.), obchodząc znaki i schodzą się znowu na znaku 2, w pary i maszerują na znak 3, tu się znowu w sposób powyższy rozchodzą i tak dalej kilka razy

(tab. 16.) poczem mogą zmienić kierunek ze znaku 1 na 4, jeżeli przyszedłszy na znak 3, nie rozejdą się, lecz zwrócą parami na znak 1, i zwalniając na nim kroku maszerują dalej ukośnie na znak 4, gdzie się znowu rozchodzą i t. d.

Jeżeli uczniowie dobrze maszerują w tej figurze, można kazać się im wśród marszu tak oddalać jeden od drugiego, ażeby zostawiwszy równe odstępki między sobą, pierwszy szedł tuż za ostatnim (tab. 16.) przezco tak jedyński jak i dwójki maszerują w nieprzerwanym szeregu każdy dla siebie, opisując trójkąt.

Pochód ten może nauczyciel zakończyć w ten sposób, że każe parom w przechodzie ukośnym przez środek podać sobie ręce i potem parami maszerować w którymkolwiek kierunku.

2. Ćwiczenia wolne. Z podnoszenia zginanie i prostowanie ramion i nogi — ruchy tułowia z trącaniem ramion — bieg trwały w miejscu.

Baczność! — tupnąć — raz. — Będziemy ramiona podnosić, potem zginać i prostować:

1. *Naprzód.* Na: raz, podnosi się oba ramiona do poziomu naprzód — na: dwa, zgina je w łokciach, przykładając ręce do piersi — na: trzy, wypręża się ramiona naprzód — na: cztery, spuszcza do postawy prawidłowej. Tego rodzaju ćwiczenia składają się z podnoszenia i zginania z prostowaniem — z ruchów tedy z poprzednich wzorów znanych.

2. *W bok.* Na: raz, podnosi się oba ramiona do poziomu w bok — na: dwa, zgina je w łokciach a ręce przykładają z wierzchu na ramięczka (choć i do piersi przykładają je można) — na: trzy, wypręża je w bok — na: cztery, spuszcza do postawy.

3. *Z podnoszenia naprzód zgiąć, a prostować w dół.* Podobnie jak ćwic. 1., tylko że się ramiona wypręża w dół, nieco naprzód przed sobą.

4. *Z podnoszenia w bok zgiąć, prostować w dół.* Podobnie jak ćwic. 2. tylko że się ramiona w dół wypręża jak w ćwiczeniu poprzedzającym.

5. *Podnosić, zginać i prostować w tył* — Na: raz, podnosi się ramiona w tył — na: dwa, zgina łokcie, przykładając ręce do

piersi — na: trzy, wypręża ramiona w tył — na: cztery, postawa.

6. *To samo przodem do góry.* Na: raz, podnosi się oba ramiona przodem do góry — na: dwa, zgina ręce do piersi — na: trzy, wypręża ramiona w górę — na: cztery, postawa,

7. *Bokiem do góry.* Na: raz, podnosi się oba ramiona bokiem do góry — na: dwa, zgina łokcie i przykłada ręce na wierzchu ramiączka — na: trzy, wypręża je w górę — na: cztery, postawa.

8. *Na krzyż naprzód.* Różnicę stanowi tylko kierunek podnoszenia i wyprężania ramion.

Bacność! — ręce na biodra.

9. *Podnosić nogę naprzód, zginać i prostować.* Na: raz, podnosi się lewą nogę naprzód — na: dwa, zgina ją w kolanie — na: trzy, wypręża wiadomym sposobem (wzór III) naprzód — na: cztery, stawia — na: pięć, podnosi prawą nogę naprzód — na: sześć, zgina — na: siedm, wypręża — na: ośm, do postawy.

10. *To samo w bok.* Różnica tylko w kierunku.

11. *To samo w tył.*

12. *Na krzyż przed sobą.*

13. *Na krzyż za sobą.* Te obydwa ćwiczenia różnią się od ówcz. 9. tylko kierunkiem podnoszenia i wyprężania nogi, który jest podany w zapowiedzeniu ćwiczenia, a znany z wzoru III.

Bacność! — rozkrok — ręce do piersi.

14. *Pochylać tułów naprzód. ramionami trącać w dół.*

15. *Przechylać tułów w tył, trącać w górę.*

16. *Złączyć oba ćwiczenia.* Na: raz, pochylamy się w tułowiu naprzód wyprężając równocześnie oba ramiona w dół — na: dwa, postawa z rękami do piersi — na: trzy, przechylamy się w tył, wyprężając ramiona w górę — na: cztery, postawa, jak na drugie tempo.

17. *Przechylać tułów w lewo, trącać w bok.*

18. *To samo w prawo, trącać w bok.*

19. *Przechylać tułów w lewo i w prawo, trącać ramionami w bok.* Złączyć obydwa ostatnie ruchy na cztery tempa.

20. *Ręce na biodra. — Ruch okrężny tułowia.* Na: raz, pochylenie tułowia naprzód — na: dwa, w lewo — na: trzy w tył —

na: cztery. w prawo. Sześć razy w lewo i sześć razy w prawo. Także na jedno tempo, jeżeli ten ruch uczniowie potrafią wykonać okrągło, przyczem się tempo wtedy liczy, gdy się naprzód pochylamy.

21. *Bieg w miejscu*, (wrór III) zwalniając na chód i znowu przyspieszając tempa, przechodząc w bieg wolniejszy i szybszy i napowrót w chód w miejscu, do trzech minut. — Wśród biegu można wykonywać także zwroty, jak: w lewo — zwrot, w prawo — zwrot i lewo w tył zwrot.

Wzór VIII.

1. Ćwiczenia rzędowe. Przeciwpochody wężykowate jedynekami.

Nauczyciel naznaczy krędą na ziemi cztery lub pięć (stosownie do miejsca) równo od siebie oddalonych znaków w oddaleniu jednego metra od ściany wzdłuż pokoju po obu stronach, lub też na boisku znaki te odznaczy chorągiewkami — i w jeden szereg szykiem bocznym ustawionych uczniów przeprowadzi wężykiem pomiędzy te znaki. To się da uskutecznić na kilka sposobów, których dla łatwości wykonania a trudności opisywania, nie opisuję, lecz w rysunku (na tab 17. 18. 19. 20.) przedstawiam.

Pochody wężykowate tylko wtedy udać się mogą, kiedy wszyscy dochodzą do wskazanych na zakręty miejsc, dla tego musi nauczyciel żądać tego zaraz od wykonywania najprostszego pochodu wężykowatego. inaczej nie uda mu się nic.

2. Ćwiczenia wolne. Trącanie z trzymania rąk na biodrach — trącanie nogą — ruchy tułowia — ruch rębaczy.

Bączność! — tupnąć — raz. Ręce na biodra.

Z tej postawy odbywa się trącanie przez wyprężanie ramienia w tym kierunku, który zapowiadamy, a zginanie przez sparcie rąk na biodrach. Pierwszy ruch opisuję z dodatkiem, że wszystkie na wzór tego się odbywają.

1. *Naprzód — lewem.* Na: raz, wyprężamy lewe ramię naprzód do poziomu — na: dwa, ręka na biodro — prawem, na:

trzy, wyprężamy tak samo prawe ramię naprzód — na: cztery, ręka na biodro.

2. *W bok — lewém, potem prawém.*

3. *W tył — to samo.*

4. *Do góry, to samo.*

5. *W dół, podobnie.*

6. *Na krzyż naprzód, oboma ramionami.* Na: raz, wyprężamy oba ramiona na krzyż naprzód, lewe ramię nad prawém — na: dwa, ręce na biodra — na: trzy, wyprężamy prawe ramię na krzyż nad lewém — na: cztery, ręce na biodra.

7. *Na krzyż w tył.* Tak samo tylko w tył.

Baczność! — *podskok krzyżowany noga lewa przed prawą — ramiona w bok — wytrzymać.* Po każdej komendzie następuje wykonanie zapowiedzianego ruchu, poczem pozostawiają się na ostatnią komendę ramiona w podniesieniu bocznym i w takiej postawie wykonują się wszystkie tu następujące ruchy tułowia, jako to:

8. *Pochylać tułów naprzód.*

9. *Przechylać w tył,*

10. *Przeginać w jeden bok i drugi.*

11. *Pochylać tułów naprzód i w tył.* Ostatnie dwa ćwiczenia mogą być także na dwa tempa wykonane, chociaż w powyższych wzorach są na cztery temp rozdzielone, mianowicie gdy się opuszcza pośredni powrót do postawy i na: raz, pochyła naprzód — na: dwa, przechyla zaraz w tył.

Zmiana krzyżowania w podskoku — prawa przed lewą, 12. 13. 14 i 15. powtórzyć w tej postawie ćwic. 8. 9. 10 i 11.

Baczność! — *ręce na biodra — na prawej nodze stać, lewą zgiąć w kolanie — raz.*

16. *Trącać lewą nogą naprzód.* Na: raz, wypręża się lewą nogę naprzód — na: dwa, zgina napowrót, aż za szóstym razem, na: sześć, stawia nogę na ziemi.

17. *Prawą to samo — zgiąć w kolanie — na lewej stać.*

18. *Trącać lewą w bok.*

19. *Prawą to samo.*

20. *Trącać lewą w tył.*

21. *Prawą to samo.*

Ćwiczenia te niepotrzebują bliższego objaśnienia, ponieważ się tak wykonują jak i trącanie naprzód, różnicę stanowi tylko kierunek wyprężania, który się przez powyższe komendy zapowiada. Z lepiej wyćwiczonymi uczniami można także wziąć ćwiczenia:

22. *Trącać na krzyż przed sobą — lewą, potem prawą.*

23. *Trącać na krzyż za sobą — lewą, potem prawą.*

24. *Ruch rębaczy — rozkrok.* Stojąc w rozkroku podnosimy na: raz, oba ramiona z zamachem do góry, przyczem się w tułowiu nieco w tył podajemy — na: dwa, pochylamy się szybko w tułowiu naprzód spuszczać z zamachem ramiona w dół. Ćwiczenie to można wykonać także ze zwrotem tułowia w lewo i w prawo.

Wzór IX.

I. Ćwiczenia rzędowe. Pochód w koło.

Nauczyciel nakreśli na podłodze koło, do czego może użyć kredy, przywiązanej do sznurka, który każe jednemu uczniowi za drugi koniec przytrzymać przy ziemi w środku pokoju — na boisku można to zrobić patykiem.

Ustawia uczniów w jeden szereg szykiem bocznym, dzieli na jedyńki i dwójki i każe im maszerować w koło trzymając się znaku nakreślonego. Po jakimś czasie może przez komendę: lewo w tył zwrot, obrócić ich i kazać dalej maszerować — może także kazać każdy pierwszy krok tupnąć, ażeby utrzymać lepszy takt, który mniejsze dzieci maszerując w koło, często gubią. Wśród marszu może kazać wystąpić dwójkom jeden krok w prawo naprzód tak wielki, ażeby od razu stanęły po prawém ramieniu jedynek i dalej idą w koło parami (Tab. 21.)

Z któregośkolwiek punktu mogą pary przejść przez środek koła aż do granicy jego, gdzie się jedyńki rozchodzą po linii koła w jedną stronę, a dwójki w drugą (tab. 22.), aby się znowu zejść na tém samym miejscu parami i to samo powtórzyć, lub też wchodzą dwójki za jedyńki i maszerują jednym szeregiem przez środek (Tab. 23.) i zakręcają razem na linię koła, przecz znowu w jednym szeregu idą.

Z odmianami raz jednym szeregiem, raz parami, ćwiczą ten pochód kołowy, aby nie wciąż w jedną stronę, boby się dzieciom głowy pozawracały.

2. Ćwiczenia wolne. Zginanie i prostowanie każdego ramienia pojedynczo — toż samo nogi — ruchy tułowia z zginaniem i prostowaniem ramion.

1. *Zginać i prostować ramię naprzód — lewe zaczyna.* Na raz, zgina się lewe ramię w łokciu, ręką do piersi — na dwa, wypręża się je do poziomu naprzód — na: trzy, spuszcza — na: cztery, zgina się tak samo prawe ramię — na: pięć, wypręża naprzód — na: sześć, spuszcza.

2. *To samo w bok.*

3. *To samo w tył.*

4. *To samo w dół.*

5. *Do góry.* Każde z tych ćwiczeń, raz lewem raz prawem ramieniem — na sześć taktów.

6. *Ukośnie na wewnątrz naprzód, i*

7. *Ukośnie na wewnątrz w tył.* Ruchy z poprzednich wzorów zginania i prostowania na krzyż, znane — różnica zachodzi tylko w tém, że się nie razem lecz każdym ramieniem osobno, odbywają i podług wzoru, za który nam ma służyć powyżej pod 1 opisane ćwiczenie, z sześciu temp się składają.

Baczność! ręce na biodra.

8. *Zginać i prostować nogę naprzód.*

9. *W bok.*

10. *W tył.*

11. *Na krzyż przed sobą.*

12. *Na krzyż za sobą.* Ruchy znane z wzoru III.

Baczność! ramiona spuść. Na ostatnią komendę spuszcza się ramiona w zwieszenie obok ciała.

13. *Zginać i prostować ramiona w dół z pochYLENIEM tułowia naprzód.* Na: raz, zgina się ramiona w łokciach przykładając ręce do piersi, tułów pozostaje wyprostowany — na: dwa, pochyła się tułów naprzód a ramiona wyprężają w dół — na: trzy, tułów się prostuje, ramiona spuszcza.

14. *Zginać i prostować ramiona do góry z przechyłaniem tułowia w tył.* Na: raz, ręce do piersi — na: dwa, przechylenie tułowia w tył i wyprężenie ramion w górę — na: trzy, postawa z ramionami spuszczone.

15. *Złączyć oba ćwiczenia.* Na: raz — dwa — trzy, wykonuje się ćwic. 13 — na: cztery — pięć — sześć, wykonuje się ćwic. 14.

16. *Zginać i prostować ramiona w bok z przechyleniem tułowia w bok.* Na: raz, ręce do piersi — na: dwa, wyprężyć ramiona w bok i zgiąć się w tułowiu w lewy bok — na: trzy, postawa, ramiona spuścić — na cztery, znowu ręce na piersi — na: pięć, zgiąć się w tułowiu w prawo i wyprężyć ramiona w bok — na: sześć, prawidłowa postawa.

17. *Zginać i prostować ramiona naprzód ze zwrotem tułowia.* Na: raz, ręce do piersi — na: dwa, zwrot tułowia w lewo z wyprężeniem ramion przed siebie — na: trzy postawa — na: cztery — pięć — sześć, to samo w prawo.

18. *Zwrot z pochylaniem tułowia naprzód, ramiona zginać i prostować — w dół — naprzód — w bok — do góry* i t. d. Nauczyciel zapowiada jeden z tych kierunków i w tym nastąpi wyprężanie ramion. Samo zaś ćwiczenie odbywa się w ten sposób, iż na: raz, robimy zwrot tułowia w lewo i ręce przykładamy do piersi — na: dwa, pochylamy się pozostając w zwrocie tułowia i wyprężamy ramiona w wskazanym kierunku — na: trzy, spuszczone ramiona i odwracamy się w tułowiu do postawy — na: cztery — pięć — sześć, to samo w prawą stronę. Albo także w ten sposób, że na: raz, przykładamy ręce do piersi, nie poruszając się w tułowiu wcale — na: dwa, robimy zwrot tułowia wraz z pochylaniem i wyprężamy ramiona — na: trzy, odwracamy się do postawy, spuszczone ramiona, w drugą stronę to samo.

19. *To samo z pochylaniem tułowia w tył.* Odbywa się w ten sam sposób, tylko gdzie pierwój było pochylanie się w tułowiu naprzód, nastąpi w tém ćwiczeniu przechylenie w tył.

20. *Złączyć oba ostatnie ruchy.* Jest to ćwiczenie trudne, jak się nauczyciel, próbując go sam, przekonać może, nie tyle z powodu nadzwyczajnego jakiegoś napięcia, bo tego nie ma, ile dla tego, że trzeba bardzo uważać. Niech tedy nauczyciel nie bierze tego ćwiczenia pierwój, dopóki w dwu poprzednich ruchach niewyćwiczył uczniów doskonale. Jeżeli to ćwiczenie wykonuje osobno w lewą stronę a osobno w prawą, będzie miał sześć taktów. Jeśli zaś, raz w lewo, a drugi raz w prawo, będzie taktów dwanaście,

21. *Ręce na krzyże w tył* — *Ruch okrężny tułowia*. Na jedno tempo podług wzoru VII., sześć razy w lewą stronę i tyleż razy w prawo.

Wzór X.

I. Ćwiczenia rzędowe. Pochód w zygzak. — Krok przysuwany.

Nauczyciel naznaczy znaki podług wzoru VIII, i prowadzi uczniów jednym szeregiem w szyku bocznym ustawionych ze znaku 1 na 6, z tąd zwracając się na prawo na znak 3, z niego przez znak 8 aż w kąt pokoju i po pod krótszą ścianę pokoju aż do drugiego kąta — tu zwraca się cokolwiek w lewo i prowadzi przez znak 4, na znak 7, a z niego na znak 2, i przez znak 5, aż do kąta pokoju i t. d. (Tab. 24.)

Na boisku możemy sobie więcej znaków wytknąć, przecco więcej możemy wykonać zakrętów zygzakowatych. Dalej może nauczyciel przez obrót: w lewo w tył zwrot zmienić front i maszerować w przeciwnym kierunku.

Ćwiczenie to może się także odbywać krokiem przysuwanym. Jestto krok, w którym zawsze tę samą nogę naprzód stawiamy, a drugą tylko do niej przysuwamy, ale bez suwania nią po ziemi. Można w prawdzie zmienić nogę naprzód stawianą po pewnej liczbie kroków, jeżeli nauczyciel tego zażąda, zawsze jednakże powinno się kilka a nawet kilkanaście kroków wykonać tą samą nogą, inaczej zginie charakter przysuwanego kroku.

2. Ćwiczenia wolne. Podnoszenia złożone z jednakowych ruchów ramion i nogi — ściąganie łopatek — ruchy stopy — ruchy tułowia z krążeniem ramion — skok.

1. *Podnosić równocześnie oba ramiona i nogę* — *naprzód*. Na: raz, podnosi się oba ramiona do poziomu naprzód i lewą nogę naprzód — na: dwa, spuszcza ramiona i stawia nogę — na: trzy, podnosi się znowu oba ramiona do poziomu naprzód i prawą nogę naprzód — na: cztery, postawa. W ten sposób odbywają się także i inne ruchy, złożone z podnoszenia ramion i nogi — różnicę stanowi

tylko kierunek podnoszenia, dlatego podaję poniżej ćwiczenia te, nie opisując takowych.

2. *Podnosić oba ramiona i nogę w bok.* Zawsze pierwój nogę lewą, a potém prawą.

3. *Podnosić oba ramiona i nogę tył.*

4. *Podnosić nogę w tył, a równocześnie ramiona do góry.*

5. *Nogę i ramiona podnosić na krzyż naprzód.*

6. *To samo na krzyż za sobą,* albo ramiona do góry na krzyż, a nogę na krzyż za sobą.

7. *Podnieść jedno ramię do góry i przeciwną nogę w bok.* Na: raz, podnosimy lewe ramię bokiem do góry, prawą zaś nogę równocześnie w bok — na: dwa, spuszczaamy ramię i stawiamy nogę na miejscu — na: trzy i cztery, to samo przeciwném ramieniem i nogą,

8. *Podnieść jedno ramię przodem do góry, a nogę téj samej strony lub przeciwną w tył.* Podobnie jak ćwiczenie poprzednie, tylko w innych kierunkach,

Baczność! — ręce na biodra.

9. *Podnosić łopatki w górę.* Na: raz, podciąga się łopatki obie lub jedną ku głowie — na: dwa, spuszcza wolno. Naprzód obie łopatki razem, potém jedną, a w końcu naprzemian, raz jedną, raz drugą.

10. *Ściągać łopatki naprzód.* Na: raz, machniemy łokciami naprzód, trzymając silnie ręce na biodrach. przecco się łopatki cokolwiek naprzód przesuną — na: dwa, stajemy spokojnie w pierwotnej postawie.

11. *Ściągać łopatki w tył.* Na raz, machniemy łokciami w tył, przecco się łopatki ku sobie zbliżają — na: dwa, wracają łokcie i łopatki do prawidłowego położenia.

12. *Zginać stopę w dół i do góry.* Na: raz, podnosi się lewą nogę w wytrzymanie naprzód i zgina się stopę w dół, to jest: palcami w dół — na: dwa, ściąga się piętę w dół, przecco się stopa zgina do góry. Sześć razy lewą, potém sześć razy prawą stopą.

13. *To samo ze zgięcia nogi w kolanie w tył.* Na: raz, zgina się nogę w kolanie, nie poruszając uda z kierunku pionowego i wyciąga palce stopy — reszta jak w ćwiczeniu poprzedzającym.

14. *Zwracanie stopy na zewnątrz i wewnątrz.* Na: raz, zwraca się stopę, ile możliwości zewnętrznym jej brzegiem na zewnątrz — na: dwa, wewnętrznym na wewnątrz — pierwiej lewą sześć razy, potem prawą.

15. *To samo z podniesioną nogą w tył.*

Baczność! Tu może nauczyciel wziąć postawę zasadną, albo też przedkrok, zakrok, rozkrok, lub postawę krzyżowaną.

16. *Pochylanie tułowia naprzód z krążeniem ramion przed sobą do siebie.*

17. *Przechylenie tułowia w tył z krążeniem odwrotnem.*

18. *Złączenie obu tych ćwiczeń.*

19. *Przeginanie tułowia w bok z krążeniem obu ramion lub jednego, a to przed sobą, do siebie i odwrotnie, n. p. przeginać tułów w bok, a ramieniem tém krążyć do siebie, w którą stronę tułów przeginamy, przy przechyleniu więc tułowia w lewo, lewem ramieniem i przeciwnie. Albo krążyć odwrotnie przeciwnem ramieniem, to jest przy przechyleniu tułowia w lewo, ramieniem prawem.*

20. *Zwrot tułowia z przechyleniem i krążeniem ramion przed sobą.*

21. *Ruch okrężny tułowia.*

22. *Podskok równemi nogami w miejscu, n. p. 30—60 razy.*

23. *Skok na krok naprzód i w tył.* Także równemi nogami, kilkanaście razy raz po raz.

Ćwiczenia dla oddziału II. i III.

I.

Ćwiczenia wolne.

W powyższych dziesięciu wzorach, znajdziemy wszystkie ruchy, jakie w ćwiczeniach wolnych zużytkować możemy, tak pojedynczo użyte, jakoteż w łatwiejszych kombinacyach. W oddziale drugim i trzecim, do których uczniowie dopiero wtedy wejść mogą, gdy ruchy w tych wzorach zawarte doskonale przeciwieżyli, zastosowujemy trudniejsze kombinacye, jednakże zawsze składać się one będą z tych samych czynności tych samych członków, jako to: z pochylania głowy i tułowia, i z podnoszenia, krążenia, trącania, zginania i prostowania ramion i nóg.

Czynności te, zastosowane do dwóch członków razem, mogą się odbywać: oba w tym samym kierunku, albo jednego członka w jednym. a drugiego w innym, n. p. podnoszenie ramion naprzód, a nogi w bok lub w tył — lub też dwóch jednakowych członków, każdego w innym kierunku, a w tym samym czasie n. p. na jedno tempo podnieść jedno ramię w bok i równocześnie drugie do góry — albo te same czynności dwóch jednakowych członków w kilku kierunkach tuż po sobie następujących, n. p. podnosić ramiona naprzód i nie powracając do zwieszenia ich, zaraz w bok, a stąd do góry i dopiero spuszczać w dół.

Zalecamy więc nauczycielowi, ażeby się nad układaniem ćwiczeń tego rodzaju zastanowił i stosownie do pojęcia i nabytej już zręczności uczniów takowe układał, jednakże tylko to wybierał, co ma wyrazisty kształt — trudniejsze kombinacye zaś wtedy dopiero przeciwieżał, gdy w łatwiejszych ćwiczeniach należytej nabrali biegłości. Chociaż bowiem tego rodzaju kombinacye nie mają specjalnego wpływu na mięśnie, to nadzwyczajnie ćwiczą przytomność umysłu i zgrabność.

Mając nadzieję, że każdy nauczyciel, nawet z gimnastyką dotąd mało obeznany, jeżeli przez rok ćwiczenia w wyżej podanych dziesięciu wzorach zawarte, sumiennie przećwiczał, potrafi co do dalszych kombinacji ruchów dać sobie radę, podaję kilka przykładów, jak trudniejsze ćwiczenia złożone układać.

Przykład I. Układanie ćwiczeń przez wykonywanie ruchów tego samego członka w kilku kierunkach po sobie następujących bez powracania do postawy, n. p.

1. *Podnieść ramiona w górę i w bok.* Na: raz, podnosi się oba ramiona lub jedno do góry — na: dwa, spuszcza do poziomu w bok — na: trzy, do postawy.

2. *Naprzód i w bok.* Na: raz, podnosi się oba ramiona lub jedno do poziomu naprzód — na: dwa, w bok, na: trzy, postawa.

3. *W bok do góry i naprzód.* Na: raz, podnosimy oba ramiona lub jedno do poziomu w bok — na: dwa, do góry — na: trzy, spuszcza do poziomu naprzód — na: cztery, do postawy,

4. *W tył, w bok i do góry.* Na: raz, podnosi się oba ramiona lub jedno w tył — na: dwa, w bok, na trzy, do góry — na: cztery, postawa i t. d.

Przy tej sposobności może zastosować klaskanie w dłonie tam, gdzie się ręce obok siebie znajdują, jak n. p. na przodzie, u góry, i z tyłu. Weźmy n. p. pierwsze zaraz ćwiczenie, gdy na: raz, podnosi się ramiona do góry, zbliża się ręce ku sobie i klaśnie w dłonie i t. p.

Te same ruchy wykonuje się nogą osobno dla siebie lub ramionami i nogą razem, w tych samych kierunkach, albo nogą w innym kierunku, jak n. p.:

5. *Podnosić ramiona naprzód, w bok i do góry, a nogę naprzód, w bok i w tył.* Na: raz, podnosi się oba ramiona lub jedno i lewą nogę naprzód — na: dwa, ramiona i nogę w bok — na: trzy, nogą w tył a ramiona do góry — na: cztery, wracają nogi i ramiona do postawy.

Uwaga. Do podniesienia nogi i ramion, lub też ramion samych n. p. *naprzód, w górę i w tył*, można także przyłączyć podwójne i potrójne klasnięcie w dłonie, raz, gdy ramiona są na przodzie, drugi gdy są u góry, a trzeci gdy je przenosimy w tył.

Przykład II. Równoczesne dwa ruchy przeciwne dwu podobnych członków, n. p.

1. *Trącanie na przemian.* Do trącania staje się zawsze z rękami na piersiach, więc i w tym wypadku. Na: raz, wypręża się lewe ramię — na: dwa, wypręża prawe i równocześnie zgina lewe, ręką do piersi — na: raz, znowu się wypręża lewe i zgina prawe i t. d. Zastosowane może być we wszystkich kierunkach, które nauczyciel zapowiada, n. p. obu ramion naprzód, w bok, w tył, w górę, na krzyż, lub jednego ramienia naprzód, drugiego w bok, w górę i t. d.

To samo można wykonać także w przedkroku lub rozkroku, również z pochylaniem i zwrotem tułowia, albo z podnoszeniem nogi jako chód w miejscu.

Przykład III. Ruchy podobne jednego członka w innym, a drugiego w innym kierunku, n. p.

1. *Zginanie i prostowanie jednego ramienia naprzód a drugiego w górę.* Na: raz, zginamy oba ramiona do piersi — na: dwa, wyprężamy lewe ramię naprzód a równocześnie prawe w górę — na: trzy, postawa.

2. *Zginanie i prostowanie ramion naprzód, a nogi w bok.* Na: raz, zginamy oba ramiona i jedną nogę lub jedno ramię i jedną nogę i to albo po téj samej stronie albo przeciwną — na: dwa, wyprężamy ramiona naprzód a nogę w bok — na: trzy, postawa.

Przykład IV. Inny ruch jednego członka, równocześnie z odmiennym ruchem drugiego członka, n. p.

1. *Krążenie ramion przed sobą i podnoszenie nogi naprzód.* Na: raz, zaczyna się ruch okrężny ramion przez podnoszenie ich ukośnie na wewnątrz aż do pionu, a równocześnie podnosi się nogę naprzód wprost przed siebie — na: dwa, kończy się ruch okrężny ramion przez spuszczenie ich bokiem, a nogę stawia się do postawy.

2. *Krążenie ramion odwrotne z podnoszeniem nogi w tył i przechylaniem tułowia w tył.* Na: raz, przechylamy się w tułowiu w tył i nogę w tył podnosimy, równocześnie robiąc połowę ruchu okrężnego odwrotnego, t. j. podniesienie obu ramion bokiem do pionu — na: dwa, tułów i noga do postawy a ramiona kończą drugie pół koła przez spuszczenie ich na wewnątrz przed sobą.

3. *Pochylanie tułowia naprzód z podnoszeniem ramion w bok.* Na: raz, pochylamy się w tułowiu naprzód, podnosząc oba ramiona

w bok — na: dwa, prostujemy tułów i spuszczaemy ramiona obok ciała,

Przykład V. W ćwiczeniach z kilku czynności złożonych, połowa czynności w innym, a druga połowa w innym kierunku, n. p.

1. *Z podnoszenia naprzód zginać ramiona, a prostować w bok.* Na: raz, podnosi się ramię jedno lub oba naprzód — na: dwa, zgina przykładając ręce do piersi — na: trzy, wypręża je w bok — na: cztery, postawa. W ten sposób można ramiona podnosić we wszystkich z poprzednich wzorów znanych nam kierunkach, a prostować coraz w innym kierunku.

2. *Podnosić ramiona i nogę w bok, zginać, a prostować na krzyż przed sobą.* Na: raz, podnosi się ramiona i nogę w bok — na: dwa, zgina ramiona i nogę — na: trzy, wypręża ramiona i nogę w kierunku na krzyż przed sobą — na: cztery, postawa.

3. *Z podnoszenia zginać i prostować ramiona przed sobą ze zwrotem tułowia.* Na: raz, robi się zwrot tułowia w lewo i podnosi równocześnie oba ramiona do poziomu przed sobą — na: dwa, wraca tułów do postawy a ręce przykładamy do piersi — na: trzy, zwracamy się w prawo i wyprężamy ramiona przed siebie — na: cztery, spuszczaemy ramiona i wracamy do postawy i t. p.

Oprócz ćwiczeń złożonych, które z podobnej kombinacji ruchów pojedynczych wypadają, są także ćwiczenia takie, które z powodu wyraźnych swych kształtów, osobne mają nazwy, temi są:

1. *Wywijania.* Jeżeli ramiona lub nogę w dwóch przeciwnych kierunkach z jednego w drugi zaraz po sobie z zamachem podnosimy, podając się przy tém w tułowiu, nazywa się to wywijaniem, jako to: *wywijanie ramion* obu lub jednego naprzód i w tył, w jeden bok i drugi — także *wywijanie nogi* w tych samych kierunkach.

2. *Wypad.* Wypadem nazywamy przedkrok, wykrok lub zakrok, jeżeli jest wykonany ze zgięciem kolana tej nogi, którą stawiamy, pozostawiając drugą nogę wyprostowaną. Wypad w przedkroku nazywa się wypadem naprzód, wypad w zakroku wypadem w tył, wypad z wykrokiem lewą nogą wypadem w lewo, z wykrokiem zaś prawą nogą wypadem w prawo (fig. 12). Do wypadów można

różne ruchy ramion przyłączyć, jak n. p. podnoszenia lub trącania obu ramion lub jednego w różnych kierunkach.

3. *Przysiady — kuczka*. Przysiad jestto ruch powstający z głębokiego przysiadania, przyczém kolana rozwierają się na zewnątrz, a stopy stoją na palcach z podniesioną od ziemi piętą (fig. 13.). Przysiad można wykonać także na jednój nodze, a chociaż z reguły staje się do tego na palcach, toé można przysiądać i na całych stopach, jeżeli nauczyciel to uczniom zapowie. Przysiad tak głęboki, że się prawie siedzi na piętach, nazywa się *kuczka*, którą niekiedy używamy za postawę do wykonywania innych ruchów, n. p. ruchów ramion. Z przysiadami można także łączyć podobne ruchy ramion jak z wypadami. Również można wypad wykonać z przysiadu, n. p. na: raz, przysiad — na: dwa, powstanie — na: trzy, wypad w oznaczonym kierunku — na: cztery, postawa.

4. *Podpór leżący*. Podporem leżącym nazywamy podparcie tułowia wyprostowanemi nogami i rękami na ziemi (fig. 14). Do podporu leżącego przechodzimy z kuczki w następujący sposób, na: raz, siadamy w kuczkę — na: dwa, spieramy przed sobą ręce na ziemi na: trzy, wyprostowujemy obie nogi w tył, prostując także tułów i głowę (fig. 14. a). W tym podporze odbywają się następujące ćwiczenia:

1. *Podnoszenie jednój ręki*. (fig. 14. b)

2. *Podnoszenie jednój nogi*. (fig. 14. c).

3. *Podnoszenie jednój ręki i nogi*, a to albo ręki i nogi po tój samój stronie albo też na przemian, prawej ręki z lewą nogą (fig. 14. b c.) lub przeciwnie.

4. *Podrzucanie obu nóg razem*, przyczém można uderzyć w pięty.

5. *Podrywanie obu rąk razem*, przyczém można klasnąć w dłonie.

Podpór leżący może być także odwrotny, jeżeli podparci jesteśmy na rękach i nogach, ale plecami do ziemi. Ćwiczenia w podporze leżącym odwrotnym należą do najtrudniejszych ćwiczeń wolnych, mogą więc tylko z uczniami starszymi być ćwiczone. Podpór leżący boczny powstaje wtedy, jeśli z jednego z tych podporów rękę i nogę tój samój strony dość wysoko podniesiemy.

2. Ćwiczenia rzędowe.

Trudniejsze ćwiczenia rzędowe dla oddziału II i III.

1. *Przeciwpochody ukośne w dwóch połowach.* Stawać w jeden szereg szykiem bocznym — podzielić go na jedyńki i dwójki — jedyńki rozchodzą się w prawo, dwójki w lewo. Gdy jedyńki przyszły na znak 2, a dwójki na znak 4., wtedy zwalniając kroku i zwracając się na wewnątrz, idą jedni i drudzy przez znaki, na których się znajdują, ukośnie ku linii, która leży w środku między znakiem 3 i 1. (tab. 25.) Tu przyszedłszy obracają się ku sobie i idą obok siebie przez środek (Tab. 26.) aż między znak 2 i 4, stąd maszerują jedyńki w lewo po za znak 2, a dwójki w prawo po za znak 4, — jedyńki więc przyjdą do znaku 1, a dwójki do znaku 3. Na tych znakach zwracają się znowu na wewnątrz, idąc ukośnie na środkową linię między znakami 2 i 4. (Tab. 26.) Tu się zwracają na wewnątrz ku sobie i znowu idą obok siebie aż w środek między znaki 3 i 1 i t. d. Nauczyciel musi chłopcom kazać uważać na to, ażeby, gdy się w środku z sobą schodzą, zawsze do siebie należące jedyńki i dwójki w pary się schodziły, ażeby ich mógł po skończeniu pochodu, także w porządku wyprowadzić i zaraz do wolnych ćwiczeń ustawić.

2. *Przeciwpochód w czworobok w czterech częściach.* Nauczyciel naznaczy krędą na podłodze ośm znaków w sposób używany przy pochodach wężykowatych (wzór VIII), a w środku między temi, linię idącą wzdłuż pokoju. Ustawi uczniów parami, porachuje pary i oddzieli pierwszą połowę, wskazując ręką miejsce, gdzie się takowa kończy i zapowiada: druga połowa stoi — a pierwsza robi lewo w tył zwrot. W skutek tego obrotu pierwszej połowy, będą obydwie połowy do siebie twarzami zwrócone. Wtedy objaśni im nauczyciel, że na komendę: oddział w czterech częściach na zewnątrz — marsz, zaczną wszyscy maszerować, zwróciwszy się na zewnątrz, i tak pójdą jedyńki w środek między znaki 6 i 7. i idą wprost na ścianę, pod nią zwracają się znowu na zewnątrz, i tak dalej wciąż na zewnątrz przy każdym znaku, aż się przy środkowej linii jedyńki z swojemi dwójkami spotkają, mianowicie pierwsza połowa par, w środku między znakami 1 i 5, a druga połowa między znakami 4 i 8. (Tab. 27.) i dalej maszerują w tym samym porządku. Tu również uważać muszą, ażeby schodząc się przy środkowej linii, jedyńki z swojemi dwójkami pary tworzyły. Gdy nauczyciel zechce

ten pochód zakończyć, korzysta z chwili, gdy się wszyscy na środkowej linii schodzą i każe im stanąć.

3. *Pochód w cztery koła*, odbywa się podobnie; tylko że uczniowie maszerując nie opisują czworoboków, lecz koła (Tab. 28). W tym pochodzie łatwo mogą się pogubić pary, bo już dalej od siebie maszerując należące do siebie jedyńki i dwójki, jednakże i w tym pochodzie jest chwila przy zejściu się obok środkowej linii, w której się pary spotkają, jeżeli szły równym krokiem.

4. *Trudniejsze zakręty wężykowate*. Szereg szykiem bocznym ustawiony, przechodzi linie kręte pomiędzy znakami w sposób na tabliczkach (Tab. 29. i 30.) przedstawiony, tworząc łańcuch lub bez tego.

5. *Zakręt ślimakowy*. (Tab. 31, 32. i 33.) maszerując wolno, albo łańcuchem.

6. *Pochód dwójkami*. Ustawwszy pary w miejscu podług wzoru I, lub też przez pochód jedynek w prawo a dwójek w lewo — możemy parami przećwiczyć znane nam dotąd pochody. Przy ćwiczeniach tych pochodów, powinien nauczyciel nauczyć uczniów zmianę kroku i lewo w tył zwrot wykonywać podczas marszu, ażeby do tego nie potrzebywał oddziału w pochodzie zatrzymywać.

Zmiana kroku, jestto przytrzymanie kroku przez szybkie posunięcie nogi tej, która miała krok postawić, do nogi stojącej i zrobienie powtórnego kroku tą samą nogą, która stała. Używa się w marszu wtedy, jeżeli się krok zmyliło, albo nie tą nogą wystąpiło, którą wystąpił cały oddział.

Lewo w tył zwrot w marszu. Nauczyciel zapowiada słowo: zwrot w tej chwili, gdy lewa noga jest na przodzie. Wtedy zwalnia cały oddział krok i licząc sobie głośno lub po cichu: raz, stawia w miejscu prawą nogę, zwracając się nieco w lewo, na: dwa, stawia krok do ćwierć obrotu lewą nogą — na: trzy, stawia znowu prawą nogą krok do drugiego ćwierć obrotu, a na: cztery, występuje pełnym krokiem lewą nogą dalej w pochód.

7. *Tworzenie czwórek w pochodzie*. Utworzyć pary albo tak, jak to robiliśmy przy ustawianiu uczniów do ćwiczeń wolnych, albo przez marsz jedynek w prawo, a dwójek w lewo i schodzenie się parami. Pary podzielić znanym sposobem na: pierwsze i drugie (wzór II.) i kazać im maszerować tak, jak to jedyńki i dwójki dla

tworzenia par robiły, to jest, że dochodząc aż do nauczyciela naprzeciw nich stojącego, rozchodzą się wszystkie pierwsze w prawo po za znak 1, a wszystkie drugie w lewo po za znak 2. Tak maszerują równo dalej, pierwsze po za znak 2, a drugie po za znak 4, czwórkami się schodząc w środku między tymi znakami (tab. 34.) Przeszedłszy czwórkami aż do środka między znakami 3 i 1, rozchodzą się znowu pierwsze pary w prawo a drugie w lewo, i znowu się schodzą czwórkami między znakami 2 i 4 — albo też przez lewo w tył zwrot wykonują rozchodzenie się w przeciwnne strony, a potem schodzą się czwórkami między znakami 3 i 1.

8. *Tworzenie czwórek (kolumny) z jednego szeregu w szyku bocznym.* Ustawia się uczniów w jednym szeregu szykiem bocznym. Począwszy od najniższego liczy nauczyciel: jedyńka, dwójka, trójka, czwórka. Po za nią wskaże nauczyciel machnięciem ręki: to jest pierwsza czwórka—to samo robi z następnymi czterema i t. d. Potem zapowiada im, że wszystkie jedyńki zostaną na miejscach, a każda dwójka zrobi dwa kroki prawą nogą ukośnie w prawo naprzód, aby stanęła przy prawem ramieniu jedyńki swojej, trójka wystąpi trzy kroki w tym samym kierunku, aby stanęła przy prawem ramieniu dwójki, a każda czwórka wystąpi cztery kroki w prawo naprzód, ażeby znowu przy prawem ramieniu swój trójki stanęła (tab. 35.) Kroki te wykonują wszyscy razem, gdy im do tego nauczyciel liczy tempo: raz — dwa — trzy — cztery. Rozumie się, że dwójki przyszedłszy do prawego boku jedynek za pomocą dwóch kroków, staną, chociaż nauczyciel dalsze tempa liczy. Trzecie tempo tyczy się trójek, poczem stają, a czwarte tylko czwórek. Przez lewo z wrot, może ustawić oddział szykiem czelnym. Tym sposobem może uczniów ustawiać czwórkami do ćwiczeń wolnych. Podobnie mogą dwójki, trójki i czwórki wystąpić lewą nogą w lewo naprzód i stawać do lewego ramienia. Ustawienie oddziału czwórkami szykiem bocznym, nazywa się kolumną.

9. *Tworzenie czwórek z szeregu w szyku czelnym stojącego, przez zachodzenie.* Uczniów ustawionych szykiem czelnym w jeden szereg, który łatwo utworzyć z szyku bocznego przez w lewo z wrot, dzieli nauczyciel podobnie jak w poprzedniem ćwiczeniu na jedyńki, dwójki, trójki i czwórki. Zapowiada im potem, że na komendę: w prawo zachodź, będą jedyńki w miejscu stawiać cztery kroki tak, ażeby przez to zrobiły ćwierć obrotu w prawo, dwójki zaś wy-

stąpią czterema malenkimi krokami. trójki czterema większymi a czwórki także czterema ale wielkimi krokami naprzód, wszyscy razem tak jak stoją ramię do ramienia, wykonując tymi krokami ćwierć obrotu (Tab. 36.). Z początku może nauczyciel po oddzieleniu oddziału na czwórki, pozwolić każdej czwórce wziąć się między sobą po pod ramię, przezco im się zachodzenie równe ułatwia. Tak samo można zachodzić w lewo naprzód, jak też w tył w prawo i w lewo. Również możemy ustawić szóstki przez zachodzenie, jeżeli podzielimy szereg od jedynek aż do szóstek, z tym dodatkiem, że wszyscy w powyżej podanym stosunku co do wielkości kroków sześć kroków wykonują, to jest od jedynek, która w miejscu sześć kroków stawia, robi każdy następujący coraz większych sześć kroków a ostatni największe. (tab. 37.)

10. *Tworzyć z czwórek w szyku bocznym, jeden szereg szykiem czelnym przez obchodzenie.* Nauczyciel ustawia czwórki za sobą w oddaleniu czterech kroków jednej czwórki od drugiej, w którykolwiek ze znanych sposobów. Gdy nauczyciel zapowie: stanąć w jeden szereg przez obejście jedynek w prawo — marsz, robią jedynek krocząc w miejscu ćwierć obrotu w lewo, zaś dwójki, trójki i czwórki obchodzą jedynekę i stają szykiem czelnym, dwójka przy lewym boku jedynek, trójka przy lewym boku dwójki, a czwórka przy lewym boku trójki. (Tab. 38.) Ilość kroków zależy będzie od drogi, jaką maszerujący opisują, która powinna być najkrótszą.

11. *Z szeregu, stojącego szykiem czelnym, tworzyć kolumnę.* Ćwiczenie to wymaga więcej miejsca, dobrze da się to wykonać na boisku lub na wolnym miejscu, jak n. p. na błoniach lub w polu przy wycieczkach gimnastycznych. Uczniowie stają szykiem czelnym od razu, lub stanąwszy szykiem bocznym zmieniają szyk na czelny, przez w lewo zwrot. Nauczyciel odlicza czwórki i zapowiada, że pierwsza czwórka zostanie w miejscu, zresztą cały szereg robi w lewo w tył zwrot. Druga czwórka ma zrobić cztery kroki naprzód, a za czwartym krokiem w lewo zwrot i idzie wprost aż do krycia się z pierwszą czwórką. Trzecia czwórka robi ośm kroków naprzód, w lewo zwrot i kryje się z drugą czwórką i t. d. (Tab. 39.) Każda następna czwórka idzie o cztery kroki dalej naprzód, poczem robi w lewo zwrot i kryje poprzedzającą czwórkę.

12. *Zachodzenie czwórkami wśród marszu.* Gdy kolumna z czwórek złożona maszeruje, a ma zrobić ćwierć obrotu, n. p. na skrócie o róg kąta prostego, wtedy wykonuje go cała czwórka ra-

zem, przyczem z kraju idący stanowi oś, około której ma cała czwórka zwrot zrobić. (Tab. 40). Jeżeli zachodzi się w lewo, wtedy jest po lewym boku ostatni z czwórki tym, który małe krokami prawie w miejscu idzie, z prawego boku zaś ostatni największe robić musi kroki. Jeżeli się zachodzi w prawo, stosunek jest przeciwny, Chodzi tu szczególnie o to, ażeby każdy z uczniów uważał na to, jak wielki krok ma stawiać, ażeby cała czwórka poruszała się naprzód w równej linii, dlatego powinno się oczy zwrócić na zachodzących towarzyszy, a dotknięciem ramienia kierować się do kroczącego w miejscu.

Ćwiczenia w chodzie i w biegu.

Do ćwiczeń wolnych należą także ćwiczenia w chodzie i w biegu. Dla lepszego przeglądu zebrałem łatwiejsze i trudniejsze ćwiczenia tego rodzaju razem i podaje je tutaj, na końcu ustępu o ćwiczeniach wolnych. Co dla którego oddziału jest stosowne, musi nauczyciel osądzić — wybór zależy od pojętności, zręczności i wieku uczniów. Takt markuje nauczyciel liczeniem, albo uderzaniem w bęben, lub też czynią to uczniowie sami, liczeniem, śpiewem albo klasaniem w dłonie i tupaniem, n. p. co drugi, trzeci lub którykolwiek inny krok tupnąć albo klasnąć.

Ćwiczenia w chodzie.

W gimnastyce różni się chód co do kroków, z jakich się składa, i co do szybkości, z jaką pojedyncze kroki po sobie następują.

A. Co do kroków rozróżniamy :

1. *Krok zwyczajny* czyli prawidłowy, jeżeli podnosząc nogi bez wymuszenia, stawiamy stopy palcami ukośnie na zewnątrz. Tym krokiem odbywają się ćwiczenia rzędowe.

2. *Krok równoważny*, opisany we wzorze III.

3. *Krok dostawny*, jeżeli poruszając się z miejsca, stawiamy jedną nogę naprzód, a drugą do niej dostawiamy, utrzymując prawidłową postawę stóp. Tym krokiem można iść naprzód, wciąż tą samą nogą, lub też na przemian raz jedną, raz drugą.

4. *Krok przysuwany*, jeżeli jedną nogę stawiamy prawidłowo naprzód, a drugą do jej pięty przystawiamy wewnętrznym brzegiem stopy. Zastosowany we wzorze X.

5. *Krok przysuwany trzytaktowy*, jeżeli z poprzedniego kroku przysuwanego, na trzeci takt wystąpimy jeszcze jeden krok naprzód tą samą nogą, która pierwszy krok zrobiła, przyczém pozostaje tamta noga, która była przysunięta, na miejscu. Po tych trzech taktach, robimy to samo drugą nogą.

6. *Krok przysiadany*. Na: raz, stawiamy jedną nogę prawidłowo naprzód, podnosząc równocześnie drugą na pare cali od ziemi, jak przy kroku równoważnym — na: dwa, przysiadamy na postawionój nodze — na: trzy i cztery, robimy to samo przeciwnemi nogami.

7. *Krok krzyżowany*, jeżeli noga stawiana krzyżuje nogę stojącą. W chodzie krzyżowanym naprzód, stawiamy nogę przed sobą, w chodzie w tył, za sobą, w chodzie zaś w bok, można nogę przed i za sobą stawiać, także raz przed, drngi raz za sobą.

8. *Krok wymuszony*, jeżeli stawiając kroki nie zginamy kolan.

Kroki mogą być kierowane w liniach prostych, jak naprzód wprost, i naprzód ukośnie, w tył wprost i ukośnie i w bok — albo w liniach krzywych, jako to: w koło, wężyka i t. d.

Oprócz kształtów kroków, stanowi różnicę w chodzie także to, czy chodzimy całą stopą, czy na palcach, czy na piętach — także czy stawiamy stopy cicho, czy z tupnięciem. Są to odmiany, które nadzwyczajnie urozmaicają te ćwiczenia i wpływają na wyrobienie zręczności i przytomności umysłu. Jak się tego rodzaju kombinacye tworzy, niech okaże przykład.

Nauczyciel zapowiada n. p.: *Cztery kroki na palcach w miejscu*, potem: *cztery kroki zwyczajne z miejsca naprzód, i trzy kroki tupane w miejscu*, dalej: *cztery kroki krzyżowane w bok, w prawo, takie same cztery kroki krzyżowane w lewo, i cztery kroki na palcach w tył — stanąć, równocześnie tupnąć i klasnąć* i t. p.

B. Co do szybkości rozróżniamy:

1. *Chód przychadzkowy* czyli powolny, wykonując w minucie 70—80 kroków.

2. *Chód trwały* czyli średni, jeżeli mniej więcej 100 kroków w minucie robimy.

3. *Chód przyspieszony* czyli szybki (także pospieszny), jakiego używamy, spiesząc się a nie chcąc biegnąć, liczący 100—150 kroków na minutę.

Ćwiczenia w biegu.

Bieg może być różnym co do kroków, szybkości i kierunku.

Co do kroków, stanowi różnicę stawianie nóg i długość kroków. W biegu uozna użyć dwojakich kroków: prawidłowego i przysuwanego. Bieg krokiem prawidłowym nazywa się kłusem, bieg krokiem przysuwanym galopem.

Stawiając kroki krótkie, możemy bieg nazwać swobodnym, stawiając zaś kroki długie: szerokim.

Co do szybkości, rozróżniamy bieg trwały i szybki.

Bieg trwały może być powolniejszy i prędszy, zawsze jednak ma pewne tempo, to jest: odbywa się w taktie, który można wśród biegu przyspieszać i zwalniać, wymaga jednak oszczędzania sił i uwagi na równy oddech, ażeby jak najdłużej wytrwać. Z dziećmi mniejszemi wykonuje się zwykle trzy minuty, ze starszemi pięć — w sali, gdzieby nie było miejsca do biegu, odbywa się on w miejscu.

W biegu szybkim nie ma taktu i nie zważa się na nie, stara się tylko o to, ażeby jak najprędzej przebiec oznaczoną metę. Ponieważ więc bieg ten więcej natęża i od razu oddech znacznie przyspiesza, powinien się zawsze odbywać do mety, którą sam nauczyciel oznacza. Meta do szybkiego biegu dla młodszych dzieci, nie powinna przekraczać 150 kroków, dla starszych 200—220.

Co do kierunku biegu, służą nam te same wskazówki, któreśmy w ustępie o ćwiczeniach w chodzie wymienili; dodać możemy jeszcze bieg pod górę i z góry. Znaczną wreszcie różnicę stanowi w biegu także, czy biegamy na ubitej ziemi, czy też w piasku.

II.

Ćwiczenia z przyborami.

Przyborami, których się do ćwiczeń gimnastycznych w szkołach ludowych używa, są laski i wywijadło, w starszych oddziałach i w szkołach dla dziewcząt, także obręczce.

I. Ćwiczenia z laskami.

Każda laska prosta i gładka, jeżeli jest na 2—3 ćwierci cała grubą i tak długą, jak uczeń wysoki, może być na ten cel użyta.

Laskę można trzymać, chwytając ją rękami z wierzchu, co nazywamy nadchwytem, albo z pod spodu, czyli podchwytem. Sam chwyt laski stanowi więc pewną różnicę w ćwiczeniu mięśni ramieniowych, a że objąwszy laskę ręką w ten czy ów sposób, wywieramy na nią pewien nacisk, który jeżeli chcemy, może być nawet bardzo znaczny, widzimy różnicę, jaka w skutkach swych fizyologicznych wypływa z tego, jeżeli te same ruchy, któreśmy w ćwiczeniach wolnych odbywali wolną ręką, wykonamy z laską.

Ustawienie. Ustawiając uczniów do ćwiczeń z laskami, należy przedewszystkiēm uważać na to, ażeby nie ustawić ich za ciasno ponieważ poruszając laskę podczas ćwiczeń w różnych kierunkach, mógłby jeden drugiego szturknąć i ćwiczenia niewykonać tak, jak należy. Jeżeli uczeń stanąwszy w postawie prawidłowej, laskę trzyma obiema rękami w poprzek ciała, mając przy tēm ramiona w dół spuszczone, a laska jego nie dotyka laski sąsiada, wtedy ma miejsca dosyć obok siebie. Gdy zaś uczniowie zrobią w lewo zwrot i po zwrocie w ten sam sposób nastąpi oddalenie uczniów od siebie, wtedy mają dosyć miejsca przed i za sobą.

Postawy. Podobnie jak nauczyciel zastosowywał w każdej godzinie ćwiczeń wolnych, ruchy ramion, nóg i tułowia, tak też i prowadząc ćwiczenia z laskami, musi o tēm pamiętać, ażeby także tułów i nogi były ćwiczone. Gdzie podczas ćwiczeń wolnych używał komendy: ręce na biodra, lub w tył na krzyżę, zastosuje w ćwiczeniach z laskami: laska na barki, lub laska w łokcie.

Na komendę: *laska na barki*, podnosi się laskę obiema rękami trzymaną do góry i przekłada ją przez głowę na barki w miejscu, gdzie się kark kończy a zaczyna grzbiet. (fig. 15 a.) i wyciąga ramiona wzdłuż laski, ażeby ręce aż blisko jēj końców z wierzchu spoczęły.

Na komendę: *laska w łokcie*, przekłada się laskę w tył za siebie aż na krzyżę i trzyma się między łokciami w tył zwróconymi tak, że końce jēj po bokach sterczą (fig. 15 b), palce zaś jednej ręki splatają się z palcami drugiej, lub złożone w pięść trzymają ciasno przy tułowiu, przezco się laskę przyciska do krzyżów.

Są to postawy, których używamy podczas ćwiczeń nóg i tułowia, jeżeli te członki podczas ćwiczeń z laskami osobno nam ćwiczyć wypadnie.

Ćwiczenia. Co do pojedynczych ćwiczeń z laskami, mianowicie co do tych ruchów, które w powyższych wzorach tak dokładnie opisałem, zostawiam wybór i zestawienie rozwazde nauczyciela musiałbym się bowiem drugi raz powtarzać, gdybym je chciał osobno opisywać. Nauczyciel sam zauważy, których ćwiczeń z laską wykonać nie można. Jeżeli n. p. przychodzi w którym wzorze jaki ruch jednego ramienia, albo obu, ale w przeciwnym kierunku, lub też takie ćwiczenie, podczas którego musiałby zamkniętą rękę otworzyć, to te ruchy w ćwiczeniach z laskami wypuści, ponieważ nie mogą być z laską wykonane. Do ćwiczeń, których z laską wykonać nie można, należą także wszelkie krążenia ramion. Pozostają więc te kierunki podnoszenia, trącania, zginania i prostowania, które się z laską w obu rękach trzymaną wykonać dadzą, a wykonują się tak, jak to powyższe wzory ćwiczeń wolnych wskazują.

Są atoli także ćwiczenia laskom właściwe, to jest takie, których bez laski wykonaćbyśmy nie mogli, jako to :

1. *Przekładanie laski bokiem przed sobą.* (fig. 16.) Laska trzyma się do tego ćwiczenia szeroko t. j. blisko końców. Na: raz, przytrzymuje się jeden koniec laski prawą ręką, przy udzie, a lewe ramię równocześnie podnosi się do góry, zgina go w łokciu pod prostym kątem, przedbarkiem nad głową (fig. 16 a), przez co laska dostała kierunek pionowy — na: dwa, spuszcza się lewe ramię wraz z laską do prawidłowego zwieszenia — na: trzy, podnosi tak samo prawe ramię (fig. 16 b), na: cztery, postawa. Albo tylko na dwa tempa, wprost z jednego boku ciała na drugi.

2. *Przekładanie laski bokiem za sobą.* Laskę trzymać szeroko. Na: raz, przekłada się laskę podobnie jak powyżej lewą ręką, ale przez głowę aż za siebie, mniej na pionowy kierunek laski uważając — na: dwa, spuszcza za sobą aż do zupełnego zwieszenia ramion — na: trzy, podnosi prawe ramię wraz z laską — na: cztery, postawa. Po pewnym wyćwiczeniu także na dwa tempa, jak ćwiczenie powyższe.

3. *Przekładanie laski na barki.* Laskę trzyma się wąsko, to jest na szerokość swego ciała. Na: raz, podnosi się laskę obiema rękami do góry nad głowę — na: dwa, zgina ramiona w łokciach i spuszcza laskę na barki (fig. 15 a) — na trzy podnosi znowu do góry — na: cztery, spuszcza przed sobą do zwieszenia.

4. *Przekładanie laski wprost za siebie.* Laskę trzymać szeroko. Podobnie jak ćwiczenie poprzedzające, tylko, że na drugie tempo spuszcza się laskę aż do zupełnego wyprostowania ramion w dół za sobą.

5. *Przekładanie laski ukośnie za siebie.* Laska szeroko. Na: raz, podnosi się laskę lewą ręką do góry, przyczem pozostaje prawe ramię wyprostowane do poziomu w bok — na: dwa, przekłada się laskę za siebie przez wyprostowanie lewego ramienia za sobą — na: trzy, podnosi się znowu laskę lewą ręką ze zwieszenia za plecami do góry — na: cztery, spuszcza laskę do zwieszenia przed sobą. To samo prawą ręką.

6. *Krążenie laski na około tułowia.* Laska szeroko. To ćwiczenie różni się tém od poprzedniego, że jedną ręką spuszcza się laskę za siebie, a przeciwną powraca laska do zwieszenia przed sobą. Gdy uczniowie są w ćwiczeniach z laskami bieglejsi, można dwa tempa tego ćwiczenia w jedno zamienić, tak, że podniesienie laski jedną ręką i przełożenie jej za siebie, wykonamy na jedno tempo, a podniesienie jej od tyłu drugą ręką, i przełożenie naprzód, na drugie tempo.

7. *Robienie koła* — laska wąsko — ręce do piersi. Na: raz wyprostujemy zgięte w łokciach ramiona do góry, opisując laską pół koła — na: dwa, prowadzimy wyprężone ramiona w dalszym kierunku koła naprzód i w dół, które tym sposobem kończymy, że zginając znowu ramiona w łokciach przyciągamy laskę do piersi. Można wykonywać także z ruchami tułowia, szczególnie z pochylaniem naprzód.

8. *Koło odwrotne.* Laskę trzymać wąsko przy piersi. Na: raz, rozpoczynamy koło opisywać spuszczeniem ramion w dół, a potem przed sobą do góry — na: dwa, kończymy koło, przyciągając laskę do piersi. Można wykonywać także z przechylaniem tułowia w tył.

Obydwa ostatnie ćwiczenia można także razem złączyć, jako pochylanie tułowia naprzód i w tył z robieniem koła do siebie i odwrotnem, z czego wypadnie ósemka.

9. *Przykładanie kolana do laski.* Laska wąsko. Na: raz, podnosi się lewą nogę w kolanie zgiętą tak wysoko, ażeby kolano oprzeć na środku laski między rękami, które w spuszczeniu prawidłowem w dół laskę trzymają — na: dwa, stawiamy lewą nogę

napowrót na ziemię — na: trzy, robimy to samo prawą nogą — na: cztery, postawa.

10. *Przyciąganie kolana laską do piersi.* Laska wąsko. Kolano na sposób wyżej podany, oparte na lasce, przyciągamy za pomocą zginania ramion w łokciach aż do piersi — zresztą jak ćwiczenie powyższe.

11. *Przekładanie nogi przez laskę wewnątrz rąk.* Laska wąsko. Na: raz, zgina się lewą nogę mocno w kolanie, najlepiej stopą na wewnątrz a kolaniem na zewnątrz i podnosi ją wysoko (fig. 17) stopą po nad laskę — na: dwa, przekłada się nogę przez laskę i stawia ją na ziemi (fig. 17 a.) — na: trzy, wraca noga tą samą drogą, którą przeszła przez laskę — na: cztery postawa. Kilka razy jedną nogą, albo raz jedną, raz drugą.

12. *Przekładanie nogi przez laskę zewnątrz rąk.* Trzymać ręce wąsko lub na środku laski. Na: raz, przekłada się lewą nogę za pomocą podniesienia nogi w kolanie zgiętej po nad lewy koniec laski — na: dwa, stawia się ją na ziemi tak, że laska poziomo trzymana pozostaje w kroku — na: trzy, wraca noga do zgięcia kolana nad lewym końcem laski — na: cztery, postawa. Albo wciąż jedną nogą, albo naprzemian, raz lewą, raz prawą. (fig. 17. b).

Oprócz tu wymienionych ćwiczeń z laskami, jest jeszcze tyle innych ćwiczeń, że kilka osobnych lekyi wypełniłyby mogły, nie przytaczam ich atoli w tej książeczce, ponieważ wymagają do wykonania wiele miejsca, o które zwykle w szkołach ludowych trudno, większej uwagi, niżeli od dzieci szkół niższych wymagać można i wyrobionej już kilkoletniem ćwiczeniem zręczności.

2. Ćwiczenia z wywijadłem.

Wywijadło jestto linewka, mniej więcej na dwa sążnie długa, na ćwierć cala gruba, zaopatrzona na jednym końcu uszkiem lub kółeczkiem żelaznym, które się zakłada na haku, wbitym w oddaleniu trzech stóp od ziemi w ścianę lub w słup. Drugi koniec linewki trzyma nauczyciel w lewej ręce, a prawą ręką ujmuje linewkę w oddaleniu długości ramienia swego, i przybliża się do ściany lub słupa o tyle, by wyciągniętą naprzód ręką trzymana linewka wygięciem swem dotykała ziemi. Tak stojąc opisuje ją, za pomocą krążenia ramienia przed sobą, jak największe koło od lewego do prawego lub

przeciwnie (fig. 18.) przyczem linewka krążąca każdą razą, gdy na dół idzie, uderza o ziemię.

Do ćwiczeń z wywijadłem stają uczniowie w jeden szereg szykiem bocznym. Pierwszy stoi tak daleko, ażeby krążąca linewka tuż przed nim się przesuwiała, lecz nie dotykała go. Po odbiegnięciu pierwszego ucznia, postępuje cały szereg o jeden krok naprzód, to jest na miejsce swego poprzednika, przezco każdy z tego samego miejsca odbiega, z którego biegł pierwszy.

Ćwiczenia z wywijadłem dzielą się na: podbieganie i przeskakiwanie. Pierwsze jest łatwe i może być ćwiczone nawet w pierwszym oddziale najmniejszych uczniów — drugie jest trudniejsze i należy do drugiego i trzeciego oddziału.

Do podbiegania krąży nauczyciel linewkę tak, ażeby przed uczniami uderzała o ziemię — do przeskakiwania zaś w przeciwną stronę, to jest tak, ażeby linewka uderzała o ziemię po tej stronie, po której uczniowie nie stoją. Za każdym krążeniem linewki liczy nauczyciel takt. Do podbiegania liczy tempo w tej chwili, kiedy linewka uderza o ziemię, do przeskakiwania zaś wtedy, gdy linewka po uderzeniu o ziemię wznosi się w górę.

Podbiegać i przeskakiwać wywijadło można albo za każdym obrotem, albo za tym, który nauczyciel oznaczy, to jest: za pierwszym, drugim i t. d. Najstosowniej rozpoczynać wszelkie ćwiczenia z wywijadłem za trzecim obrotem — później dopiero, gdy uczniowie nabierają już pewnej wprawy, można to samo wykonać za drugim a nawet za każdym obrotem,

1. Podbieganie.

1. *Za trzecim obrotem linewki.* Gdy nauczyciel trzeci raz krążąc linewkę liczy: trzy, biegnie pierwszy w szeregu stojący uczeń, w postawie pięknej, trzymając ręce na biodrach, nie kuląc się, na palcach naprzód popod krążącą linewkę, tak szybko, ażeby go napowrót spadająca linewka nie dosięgła. Potem zwalnia w biegu, obchodzi po za nauczyciela i staje ostatni w szeregu. Nauczyciel liczy dalej krążąc linewkę. Za trzecim obrotem, podbiega tym samym sposobem drugi uczeń i t. d.

2. *To samo za drugim obrotem,* nareszcie za każdym krążeniem linewki (fig. 18.), w którym to razie biegnie wciąż jeden za drugim pod linewkę i w koło po za nauczyciela.

3. *Parami, trójkami lub czwórkami.* Co wykonywał przedtém każdy uczeń osobno, wykonują tu pary, trójki i czwórki, trzymając się za ręce.

4. *Galopem.* Zamiast zwyczajnym biegiem podbiega się galopem, lewą nogą naprzód lub prawą — do czego można dodać stosowne ruchy ramion, n. p. podnoszenie w różnych kierunkach lub trącanie.

2. Przeskakiwanie.

Pierwszy oddział uczniów można ćwiczyć w przeskakiwaniu linewki tylko bez krążenia jęj, a to w ten sposób, że nauczyciel trzymając linewkę tak, że tylko na pare cali od ziemi jest oddaloną, każe z tego miejsca, z którego uczniowie podbiegali, dwa małe kroki biegnąć, a trzecim skoczyć zwyczajnym skokiem, to jest jedną nogą naprzód. Służy to oraz za przedéwiczenie do przeskakiwania przez krążące wywiadło, które to éwiczenie dopiero z oddziałem drugim odbywać można.

W przeskakiwaniu krążonęj linewki éwiczy się :

1. *W biegu.* Z dwóch małych kroków rozbiegu przeskakuje się linewkę, którą nauczyciel wolno krąży, na takt przez tegoż oznaczony, to jest: za trzecim, drugim lub za każdym obrotem. Uczeń przeskoczywszy linewkę, szybko odbiega, poczem obszedłszy po za nauczyciela, staje z tyłu jako ostatni w szeregu.

2. *W miejscu.* Do tego można odrazu stanąć przy linewce po jęj prawęj lub lewéj stronie, czołem do nauczyciela. Tak w pierwszym jak i w drugim razie, podskakuje uczeń wtedy, gdy linewka dołem krąży, a to tyle razy, ile nauczyciel zapowie, n. p. trzy lub cztery razy, poczem szybko odbiega, ażeby się jak najprędzėj dostać po za obręb krążonęj linewki.

3. *Równemi nogami skök z podskokiem.* Trzymając nogi piętami zbliżone, skacze się skokiem dłuższym wtedy, gdy linewka dołem przechodzi, drugi skök krótszy wykonuje się wtedy, gdy linewka jest w górze. Skök więc odbywa się przez krążoną linewkę, podskök jest wolny.

4. *Na jednéj nodze,* jako skök zwyczajny lub skök z podskokiem, różni się tēm od poprzedniego, że się wykonuje na jednéj tylko nodze, przyczém się drugą nogą w kolanie zgiętą trzyma.

5. *Z nogi na nogę.* Jestto skok na jednej nodze, także zwy-
czajny lub z podskokiem, ale na przemian raz na jednej, drugi raz
na drugiej nodze.

6. *Z obrotami,* jeżeli robiąc kilka skoków w miejscu, każdy wy-
konamy z obrotem, n. p. z ćwierć obrotem w lewo lub w prawo,
albo jeśli w starszym oddziale dobrze wćwiczeni, to samo robią z pół-
obrotem.

7. *Przeskakiwanie i powrót w podbiegu.* Ledwo że uczeń prze-
skoczył krążoną linewkę, obraca się, a gdy linewka spadająca przed
nim uderza o ziemię, podbiega pod nią i staje ostatni w szeregu.

8. *Podbieganie i przeskakiwanie razem.* Nauczyciel rozdziela
do tego ćwiczenia uczniów na dwa szeregi i ustawia jeden szereg
z jednej strony, a drugi z drugiej strony linewki szykiem bocznym.
Ci uczniowie, przed którymi wywijałło uderza o ziemię, podbiegają,
a z przeciwniej strony stojący przeskakują w chwili, gdy się linewka
w górę podnosi.

9. *Przeskakiwanie, równemi nogami, na jednej nodze, z nogi
na nogę (ćwicz. 3, 4, 5) parami,* do czego dwóch uczniów naprzeciw
siebie staje i za ręce się trzyma.

10. *Skok przez obręcz i krążoną linewkę.* Wszystkie powyżej
wymienione ćwiczenia od 1 aż do 6 włącznie, wykonują się równo-
cześnie przez obręcz i wywijałło.

2. Ćwiczenia z obręczą.

Obręczą nazywamy w gimnastyce przybór, składający się z ka-
wałka cienkiej trzcinki, zaopatrzonej na obu końcach gałką krągłą
lub gruszkowatą. Długość obręczy stosuje się do wzrostu ucznia —
miarą do wyboru stosownej obręczy dla każdego pojedynczego ucznia
jest postawa, gdy ramiona trzymając przy tułowiu i w łokciach je
zgiąwszy wprost w bok od siebie, trzcinka wygięciem swém dostaje
do ziemi (fig. 21). Obręcz trzyma się za końce niżej gałki między
wielkim palcem i dłonią, a obraca tak przed sobą lub za sobą, ażeby
zawsze dłoń zwrócić do góry.

Jestto przybór szczególniej do gimnastyki dla dziewcząt uży-
wany, zastępuje on niejako skocznję, której nie można u dziewcząt
tak obszernie użyć, jak u chłopców, bo niestosowne są dla nich za

wysokie i za dalekie skoki. Wedle planu nauki podanego przez W. krajową Radę szkolną, należą obręcze także do gimnastyki chłopców w oddziale trzecim.

Ustawienie. Uczniów ustawia się podobnie jak do ćwiczeń z laskami z uwzględnieniem potrzebnego miejsca przed i za sobą, ażeby obracając obręcz, nie uderzyć nią przed lub za sobą stojącego towarzysza. Do ćwiczeń staje się z obręczą trzymaną rękami przy biodrach a wygięciem trzcinki nad głową. (fig. 21 b.)

Ćwiczenia z obręczą dzielą się na ćwiczenia w postawie, w chodzie, w biegu i w skoku.

a) Ćwiczenia z obręczą w postawie.

1. *Spuścić obręcz przed siebie.* Na: raz, spuszcza się obręcz z postawy w dół, wygięciem trzcinki ku ziemi (fig 21 a), zwracając dłoń do góry — na: dwa, podnosi się obręcz do postawy prawidłowej wygięciem trzcinki do góry.

2. *Spuścić obręcz za siebie.* To samo tylko w tył.

3. *Spuszczać obręcz przed i za sobą.* Na: raz, zwracamy obręcz przed siebie, dłoń do góry — na: dwa, przenosimy obręcz z pominięciem postawy od razu za siebie, zwróciwszy także dłoń do góry.

Gdy uczniowie nauczyli się spuszczać obręcz naprzód i w tył, każe się im:

4. *Podnieść nogę przez obręcz naprzód.* Na: raz, spuszcza się obręcz pod podniesioną lewą nogę — na: dwa, cofa się podniesiona noga na miejsce, a obręcz podnosi do postawy — na: trzy, cztery, robi się to samo prawą nogą. Można jednakże na dwa tempa to samo wykonać kilka razy lewą nogą, a potem prawą.

5. *To samo w tył.*

6. *Krok w miejscu przez obręcz — naprzód.* Na: raz, stawia się nogę przez równocześnie spuszczoną obręcz w przedkrok — na: dwa, podnosi się tę samą nogę i stawia na miejscu, a obręcz wraca do postawy. Albo kilka razy jedną nogą, a potem drugą, albo też na cztery tempa raz jedną, raz drugą.

7. *Podobnie w tył.*

8. *Chód w miejscu przez obręcz — naprzód — lub w tył.* Tu już musi nauczyciel zapowiedzieć, ażeby obręcz powracała do postawy

w przeciwnym kierunku od tego, w którym była spuszczołą, a krok musi być tak stawiany, ażeby uczeń mimo to pozostał na miejscu. Na: raz więc, stawia się nogę przez równocześnie spuszczołą obręcz tak, ażeby pięta jęj dotknęła pęty nogi stojącej, która na: dwa, podnosi się w tył przez zgięcie jęj w kolanie, aby ją zaraz na powrót postawić, a tymczasem powraca obręcz po za plecami do postawy. Albo każdą nogą osobno, albo raz jedną raz drugą — tak naprzód, jak i w tył.

b) Ćwiczenia z obręczą w chodzie.

Tu przerobić należy znane nam z poprzednich ustępów kroki.

9. *Chód lewą nogą przez obręcz.* Idzie się jak zazwyczaj, obręcz atoli obraca się tylko po pod lewą nogę, prawa stawia krok wolny.

10. *To samo prawą.* Obydwa ćwiczenia tak naprzód jak w tył.

11. *Krokiem dostawnym naprzód lub w tył.* Krok właściwy przez obręcz, dostawny zaś bez obręczy.

12. *Krokiem przysuwany naprzód lub w tył.* Podobnie jak w ćwiczeniu poprzedniem.

13. *Krokiem przysuwany trzytaktowy — naprzód — i w tył.* Pierwszy i trzeci takt przez obręcz, drugi bez obręczy.

14. *Krokiem przysiadany.* Pierwszy takt przez obręcz, drugi bez obręczy — naprzód i w tył.

15. *Chód każdym krokiem przez obręcz.* Przy tém ćwiczeniu postępuje się krokiem równoważnym (wzór III.), tak naprzód jak w tył. Przy chodzeniu w tył — podnosi się przeciwną nogę naprzód, to jest tę, która obracaną obręcz przepuszcza.

c) Ćwiczenia z obręczą w biegu.

Tu zastosujemy to, czegośmy się nauczyli w ustępie o ćwiczeniach wolnych w biegu, to jest bieg kłusem i galopem.

16. *Bieg lewą nogą przez obręcz — naprzód.* Na: raz, robi się krok biegu lewą nogą, przez obręcz — na: dwa, pełny krok biegu naprzód prawą nogą, ale bez obręczy.

17. *To samo prawą nogą.* Tak samo tylko przeciwnie. Ze starszymi dziećmi można jeden i drugi bieg powtórzyć w tył.

18. *Bieg naprzód lub w tył — trzeci krok przez obręcz.* Po dwóch krokach wolnego biegu następuje trzeci przez obręcz. W tém ćwiczeniu przechodzi tedy raz jedna raz druga noga przez obręcz.

19. *Bieg naprzód lub w tył — każdy krok przez obręcz.* Podobny do chodu (ćwicz. 15), różni się tylko tem, czem w ogóle chód od biegu się różni.

20. *Bieg galopem przez obręcz — lewą naprzód,* Podobny do chodu przysuwanego. Biegnie się wciąż lewą nogą przez obręcz naprzód, a prawą do niżej przysuwa bez obręczy.

21. *To samo prawą naprzód*

d) Ćwiczenia z obręczą w skoku.

Tu powtarza się te same skoki, któreśmy poznali przy wywiadzie, jako to:

22. *Skok przez obręcz równemi nogami — w miejscu, lub naprzód i w tył, pojedynczo lub z podskokiem.*

23. *Skok przez obręcz na jednej nodze — także w miejscu, lub z miejsca, skokiem pojedynczym lub z podskokiem.*

24. *Skok z jednej nogi na drugą — tak samo.*

25. *Skok przez obręcz z obrotami — równemi nogami, na jednej nodze albo z nogi na nogę, z podskokiem albo pojedynczo.*

26. *Skok z podskokiem przez obręcz — w koło — z jednej nogi na drugą.*

27. *To samo z obrotem w lewo lub w prawo.* Jestto walec dwutaktowy, tak zwany francuski — skok przez obręcz, podskok bez obręczy.

28. *Skok krzyżowany przez obręcz.* Stojąc w postawie, odbiwszy się do skoku, krzyżujemy w powietrzu lewą nogę przed prawą lub przeciwnie, obracając obręcz po pod stopy — naprzód i w tył.

29. *Trzy skoki krzyżowane przez obręcz.* Na: raz, podskoczywszy przez obręcz, krzyżuje się lewą nogę przed prawą — na: dwa, robi się drugi skok przez obręcz, zmieniając krzyżujące nogi — na: trzy, skok taki jak pierwój lub zeskok równemi nogami.

30. *Przykład ćwiczeń złożonych.* Ćwiczenia w chodzie, w biegu i skoku przez obręcz, możemy łączyć, n. p.

Cztery kroki dostawne naprzód i cztery skoki równemi nogami, z obrotami w lewo. Trzy kroki przysuwane trzytaktowe lewą nogą ukośnie naprzód, potem trzy skoki krzyżowane w miejscu, dalej takie same kroki prawą nogą i znowu trzy skoki krzyżowane i t. p. i t. p.

III.

Ćwiczenia na przyrządach.

Z przyrządów służących do ćwiczeń gimnastycznych można w szkołach ludowych użyć: skoczni, równoważni, wspinalni i krążnika. Wprawdzie są koszta ustawienia tego ostatniego nieco znaczniejsze, polecam go jednakże bardzo jako pożyteczny i wiele zabawy sprawiający przyrząd.

I. Skocznia.

Skocznia składa się z dwóch stojaków, odskoczni i sznura, na którego końcach znajdują się woreczki napełnione piaskiem (fig. 19). Stojak jestto cienki słupek lub krokiew, mająca od dołu aż do góry co dwa cale poprzewierane dziury, w które się wyżej lub niżej zakładają kołki, aby na nich ów sznur z woreczkami, w potrzebném oddaleniu od ziemi przewiesić (fig. 19 a). Kółka zakłada się w stojakach z tej strony, w którą zeskok następuje, a to dlatego, ażeby w razie zaczepienia nogą podczas przeskakiwania, mógł się sznur z kołków łatwo usunąć. Na boisku gimnastyczném zakopuje się zwykle stojaki w ziemię, w oddaleniu sążnia jeden od drugiego — mogą jednakże być sporządzone na drewnianych krzyżach, w którym to razie dadzą się przenosić, a zatem i w sali użyć i szerzej lub wężiej ustawić.

Odskocznia jestto mostek z desek niehyblowanych, z przodu na parę cali podniesiony za pomocą grubiej listwy, szeroki podług potrzeby od 3—6 stóp, a długi na cztery stopy (fig. 19 b). Jeżeli ma służyć do użytku w sali, to muszą deski na końcu niższym do ziemi przylegającym, ukośnie być ścięte, ażeby po nad poziom podłogi nie wystawał kant, o który w biegu zaczepiwszy, potknąć się i upaśćby można.

Do skoku pod gołęb niebem, wysypujemy miejsce zeskoku piaskiem, w sali zaś używamy materaca z sierści, włosienia, kłaków lub siana, albo też koców w kilkoro złożonych.

Na skoczni ćwiczymy skok w górę i w dal.

Ażeby sobie oznaczyć wysokość skoku, przewieszamy sznur z woreczkami na kółkach w stojakach tak wysoko założonych, jak wysoko skakać zamierzamy (fig. 19 c). Do skoku w dal spuszcza się sznur zupełnie na dół, a szerokość skoku odznaczamy sobie za pomocą odsuwania lub przysuwania odskocznii. Jeżeli zaś równocześnie i sznur podnosimy i odskocznnię oddalamy, ćwiczymy razem skok w górę i w dal.

Pięknie prowadzone ćwiczenia w skoku są tak pożyteczne i tyle przyjemności sprawiają uczniom, że żaden nauczyciel nie powinien ich dla braku przenośnej skoczni, choćby tylko przez zimę zaniedbywać; można sobie bowiem w ten sposób poradzić, że się użyje do zastąpienia stojaków i sznura samychże uczniów. Nauczyciel wybiera sobie n. p. dwóch uczniów mniejszych i każe im przykłęknąć na jedno kolano i podać sobie ręce, przez które inni uczniowie skaczą jakby przez sznur na stojakach przewieszony. Używając do tego uczniów niższych i wyższych, można urządzić skok w górę podług potrzeby wyżej i niżej. Co chwila odkomenderowuje do tego innych uczniów, ażeby ci, którzy drugim za skocznję służyli, nie byli pozbawieni ćwiczeń samych i nie męczyli się zanadto, trzymaniem ciągłym wyprężonych ramion. Jak zaś ze skoczni sznur spada, gdy go skaczący nogą zaczepi, nieprzewracając stojaków, tak w tym razie puszczają chłopcy ręce, gdy widzą, że skaczący nie przeskoczy gładko, a zawadziwszy nogami o ich ręce, mógłby się potknąć i upaść.

Do skoku zaś w dal naznaczy nauczyciel krędą na podłodze kółko, z którego chłopcy skakać mają i w pewnym oddaleniu od kółka dwie linie, które mogą n. p. oznaczać szerokość rowu, przez który trzeba skoczyć. Przez dodawanie linii co parę cali, można tę przestrzeń coraz szerszą uczynić. A gdyby nauczyciel chciał urządzić skok w górę i w dal razem, może w środku tak odznaczonego rowu lub za nim postawić uczniów podających sobie na wzór poprzedni ręce.

Skakać jak bądź, nie jest celem gimnastyki, to też powinien nauczyciel pierwój nim rozpocznie ćwiczyć w skoku uczniów, przerobić z nimi pewne ćwiczenia wolne, które są przedćwiczeniami do skoku. Ustawiwszy więc uczniów, jak zwykle do ćwiczeń wolnych, odbywa z nimi w tym celu następujące ćwiczenia :

1. Huśtanie na palcach (wzór VI. ćwic. 2).
2. Podskakiwania równemi nogami na palcach (wzór III. ćw. 19).
3. Podskakiwanie na jednej nodze (wzór III. ćwic. 20).
4. Przekrok lewą i prawą nogą (wzór V. ćwic. 11).
5. Zmiana przedkroku w podskoku (wzór VI. ćwic. 19).
6. Przysiadanie na palcach. (oddział II. przykład 3.)
7. Przysiad cały na palcach (oddz. II. przykł. 5).
8. Kuczka z podniesieniem ramion naprzód (oddz. II. prz. 3).
9. Podnoszenie nogi w kolanie zgiętej (wzór I, ćwic. 18),
10. Wywijanie ramion naprzód i w tył (oddz. II. przyk. 1),
11. Skok równemi nogami naprzód i w tył. (wzór X. ćwic. 15).
12. Podskok z ćwierć- i pół-obrotem. Nie robi się zwrotu w lewo

lub prawo przez obrócenie się na pięcie, lecz staje się w naznaczonym zwrocie za pomocą podskoku.

Każde z tych ćwiczeń przerabia się kilkanaście razy raz po raz.

Gdy uczniowie w tych ćwiczeniach okazali już pewną biegłość, przystępują dopiero do właściwych ćwiczeń skoku na skoczni w górę lub w dal.

Ćwiczenia w skoku. tak w górę jak w dal, są następujące:

1. *Skok z miejsca równemi nogami* (fig. 19 1) — staje się na krawędzi odskoczni i robi zamach rękami naprzód licząc: raz — potem w tył, licząc: dwa — nareszcie na: trzy, odbija się od odskoczni w powietrze po nad sznur z ramionami naprzód podniesionemi (ta sama fig. 2) i zeskakuje na palce stóp w przysiad z ramionami naprzód (ta sama fig. 3).

2. *Skok z przedkrokiem*. Jestto skok zupełnie od poprzedniego odmienny, skacze się bowiem nie równemi nogami jak w poprzednim skoku, lecz przeskakuje sznur jedną nogą pierwój, pociągając drugą za sobą — i nie wykonuje się z miejsca, tylko stojąc przy końcu odskoczni, stawia się na: raz, oznaczoną nogą (lewą lub prawą) na krawędzi odskoczni i zaraz się nią odbija do skoku, na: dwa, następuje zeskok.

3. *Skok z trzech kroków chodu*. Także z oznaczeniem nogi, którą się ma odbijać — jak ćwiczenie poprzednie, tylko na cztery takty, z których trzy takty przypada na trzy kroki, a czwarty na zeskok. Przy tém ćwiczeniu należy tedy uważać na to, ażeby w takiem oddaleniu od odskoczni stawać, aby było miejsce do wykonania potrzebnych kroków.

4 *Skok z rozbiegiem.* Staje się w pewnym oddaleniu od odskoczni i bez liczenia taktu biegnie aż na krawędź jej i przeskakuje, zeskakując w przysiad (jak fig. 19 3).

5. *Skok z przyskakiwaniem równemi nogami.* Zamiast rozbiegu przyskakuje się stulonemi nogami jakby spętany aż na krawędź odskoczni i skok jak 1.

6. *Skok na jednej nodze.* Stojąc na krawędzi odskoczni na jednej nodze, trzymając drugą w kolanie zgiętą, odbija się jedną nogą a zeskakuje na obie.

7. *Skok z kuczki z krawędzi podwyższonej.*

8. *Skok bez odskoczni.* Często uczą się dzieci pięknie skakać tylko wtedy, gdy mają odskocznję, trzeba ich przyuczać także do skakania bez nięj, bo w życiu powszedniem, jeżeli kiedy wypadnie skorzystać ze skoku, nie będzie odskoczni.

Nauczyciel przerabia te wszystkie skoki, ale nie na jednej lekyi za porządkiem tak, jak one tu po sobie następują, lecz przyucza uczniów w każdym sposobie skakania dłużej — jeśli tego niezgrabność uczniów wymaga, nawet przez parę lekyi, dodając do każdego powtórzenia tego samego skoku wszystkie możliwe odmiany i kombinacye. Pewne dodatki przy powtarzaniu częstszem są konieczne, gdyby bowiem kazał uczniom wciąż skakać równemi nogami, nie podnosząc sznura i nie urozmaicając tego skoku różnemi dodatkami tak długo, dopoki mu się ich skok nie będzie wydawał poprawnie wykonanym, toby ich znudził, przecoby w nich zapał do ćwiczeń gimnastycznych ostygł.

Weźmy n. p. zaraz pierwszy skok, to jest skok w miejscu równemi nogami. Nauczyciel każe najprzód ten skok wykonywać przez sznur, przewieszony na stopę od ziemi, potem o dwa cale, (t. j. o jedną dziurkę) wyżej i tak dalej, jak wysoko uczniowie jego potrafią. Każe im znowu przez niżej przewieszony sznur skakać z ćwierćobrotem w lewo, potem to samo w prawo, dalej każe jednemu skakać z ćwierćobrotem w lewo, a następującemu w prawo, i znowu wyżej. Nim to przerobiono, skoczył każdy z uczniów najmnięj 10 razy, i nie inaczęj tylko z miejsca równemi nogami, a nie tylko, że się nie znudził, ale przeciwnie nabiera chęci iść w zawody z drugim, kto lepiej? Jeżeli czasu pozostanie dosyć, można to samo powtórzyć z obrotem i klaskaniem w dłonie przed i za sobą,

z dwukrotném klaśnięciem i t. p. — Na drugą godzinę ćwiczeń znowu może wziąć skok w miejscu równemi nogami, ale w dal przez odsuwanie odskoczni za każdym skokiem o dwa cale, pozostawiając sznur całkiem na dole, toż samo z obrotami i z klaskaniem, a w końcu może sznur coraz wyżej podnosić i równocześnie odskocznię oddalać, przezco przećwiczy w skoku w górę i w dal. Cóż dopiero gdy będzie mógł zastosować rozbieg, zwykłym krokiem, galopem, pojedynczo, parami, trójkami i t. d.

Z tego przykładu może każdy nauczyciel poznać, jak obficie w różnaitości są tego rodzaju ćwiczenia, jeżeli się nad tём zastanowi i do lekcji przygotowuje, jak tём rozdzieleniem materiału, uczniów do pilnej i korzystnej pracy zachęci i na jak długo mu tych kilku rodzajów skoku wystarczy.

A gdy przerobił już wszystko i uczniowie należytej nabrali pewności w różnych rodzajach skoku, pozostaje mu skok podwójny i tak zwany skok w okno. Skokiem podwójnym nazywamy skok przez dwa sznury różnych par stojaków, niedaleko od siebie ustawionych, które albo na raz, albo jeden za drugim przeskoczone być mają, lub tóż, jeżeli z rozbiegu wykonamy skok w górę, a z dalszego rozbiegu na inném miejscu skok w dal lub przeciwnie. Skok w okno jestto ten skok, do którego zbliżamy stojaki do siebie na 3 lub 4 stopy, a na odpowiednich kółkach przewieszamy jeden sznur dołem, a drugi u góry, ażeby tём ograniczeniem za pomocą stojaków i sznurów naśladować kształt większego lub mniejszego okna.

2. Równoważnia.

Równoważnią nazywa się każdy przyrząd, który służy do ćwiczeń w równowadze. Takimi są: belek czyli maszt poziomy, żerdzie poziome, deski kantowe i deska huśtająca. Z tych najlepsze są dla szkół deski kantowe, ponieważ najmniej kosztują i kilka ich obok siebie ustawić można, przezco większa liczba uczniów równocześnie ćwiczyć się może, dlatego tóż zalecam je szczególnie dla szkół ludowych. Wreszcie i to na uwagę zasługuje, że przyrząd ten nie jest ciężki, że go więc dzieci same ustawić mogą.

Do urządzenia desek kantowych na boisku gimnastyczném nie potrzeba wiele zachodu, albowiem przy jednym i drugim końcu dwu-

całowej deski, na kant postawionej, zabija się w ziemię po dwa paliki po bokach deski tak ciasno, ażeby się deska między nimi nie ruszała.

Desek takich można ustawić obok siebie dwie (fig. 20 a), trzy, a nawet więcej w oddaleniu 2—3 stóp od siebie. Kosztowniejszym stają się one przyrządem wtedy, jeżeli ich w sali użyć chcemy, ponieważ w takim razie każda deska musi mieć na obu końcach stałe podstawki na krzyżach, w którychby tak nieruchomo stały, jak między palikami (fig. 20 b). I ta okoliczność zasługuje na uwagę przy wyborze desek na przyrząd do ćwiczeń równoważnych dla mniejszych dzieci, że deska zwykle jest na 8—12 cali szeroką, na kant więc postawiona, wznosi się na tyle tylko cali nad ziemię. Nie ma więc żadnej obawy upadku, który u młodszych dzieci, mógłby z wyższej równoważni być szkodliwym. Wszakże ta uwaga nie wzbrania użyć także belka poziomego, jeżeliby się takowy przy którejś szkole znajdował, należy go ustawić jak najniżej, mianowicie tylko tak wysoko od ziemi, ażeby uczeń straciwszy przypadkiem równowagę, nie upadł w rozkrok nie dostawszy nogami do ziemi.

Na równoważni rozróżniamy dwie postawy:

a) *zdłużną*, jeśli stawiamy stopy wzdłuż równoważni, i

b) *poprzeczną*, jeśli stajemy stopami w poprzek równoważni.

Wyjście do postawy zdłużnej. Ażeby wyjść do tej postawy, stajemy tą stroną przy boku u końca równoważni, którą nogą zamierzamy wyjść na nią. Na komendę: raz, stawiamy oznaczoną nogę na równoważni wzdłuż niej, stojąc ciągle jeszcze drugą nogą na ziemi, ramiona zaś trzymając spuszczone obok siebie — na: dwa, wznosimy się na postawionej wzdłuż równoważni nodze i równocześnie podnosimy ramiona do poziomu w bok, drugą nogę trzymamy wolno, nieco oddaloną i pięknie wyprostowaną.

Wyjście do postawy poprzecznej. Do wyjścia poprzecznego staje się przodem do boku równoważni i na komendę: raz, stawia się oznaczoną nogę na niej, przezco ta stanie w poprzek równoważni — na: dwa. podniosłszy się, dostawia drugą nogę do już stojącej.

Ćwiczenia na równoważni dzielą się na ćwiczenia w postawie i w chodzie — ćwiczeń w biegu i leżeniu nie używa się w szkołach

ludowych — pierwsze z tych mogłyby być dla dzieci młodszych niebezpieczne, drugie wymagają wielkiej zręczności.

1. Ćwiczenia w postawie.

W postawie tak zdłużonej jak poprzecznej, ćwiczy się:

1. *Postawa na całej stopie.*
2. *Postawa na palcach.*
3. *Postawa na jednej nodze.*
4. *Zmiana nóg w postawie na jednej nodze.*
5. *Zmiana postawy z zdłużonej na poprzeczną i przeciwnie.*
6. *Krzyżowanie nóg przed i za sobą.*
7. *Przysiad na jednej nodze ze spuszczeniem drugiej nogi naprzód lub w bok.*
8. *Postawy rozkroczne, przedkrok i zakrok w zdłuż równoważni, wykrok i rozkrok w poprzek tężę.*
9. *Kuczka wzdłuż i w poprzek równoważni.*
10. *Zwroty i obroty, które się na równoważni nieco inaczej odbywają jak w ćwiczeniach wolnych, to jest nie na pięcie lecz na palcach jednej stopy albo przez gładkie i szybkie obrócenie się na nią, lub przez powolne dostawianie drugiej stopy.*
11. *Różne ruchy ramion i tułowia.*
12. *Ruchy nogi jednej, w postawie na nodze drugiej.*

2. Ćwiczenia w chodzie.

W chodzie na równoważni zastosowujemy tak z postawy zdłużonej jak poprzecznej: chód *naprzód, bokiem*, a z starszymi także *w tył*, w tempie powolnym.

1. *Chód krokiem równoważnym, wzdłuż równoważni.*
2. *Chód krokiem zwykłym, wzdłuż równoważni.*
3. *Krokiem przysuwanym, jeżeli krocząc wciąż, jedną nogę stawiamy, a drugą do niej przysuwamy, wzdłuż i w poprzek.*
4. *Krokiem przysuwanym trzytaktowym, wzdłuż równoważni.*
5. *Krokiem przysiadanym, wzdłuż równoważni.*
6. *Krokiem przysuwanym w poprzek.*
7. *Chód w kuczce, wyciąga się raz jedną raz drugą nogę z kuczki i stawia nią krok naprzód, nie podnosząc się.*
8. *Chód przez obręcz na równoważni.*

Jeżeli desek kantowych jest kilka, ustawia się takowe obok siebie w oddaleniu 2—3 stóp jedną od drugiej, a w takim razie staje na każdej desce jeden uczeń i podawszy rękę drugiemu, wykonują ćwiczenia razem. (fig. 20). Gdzie jest kilka desek, tam powinien nauczyciel pierwój brać ćwiczenia parami, bo te są łatwiejsze, a dopiero, gdy się wyuczą kroków i nabierają zręczności i odwagi, może ćwiczyć pojedynczo.

3. Wspinalnia.

Wspinalnią nazywamy aparat złożony z drabin, lin, żerdzi i masztów. Na drabinach wylazimy i złazimy, na innych do wspinalni należących przyrządach wspinalmy się. Jest jeszcze jeden rodzaj ćwiczeń na wspinalni, to jest wyciąganie się, jeżeli tylko za pomocą rąk posuwamy się na wspinalni do góry, o tym jednakże nie może być mowy w szkołach ludowych, ponieważ one wymagają daleko większej siły, niżeli dzieci w tym wieku posiadają.

I. Drabiny.

Drabiny mogą być drewniane i sznurowe. W szkołach ludowych używamy tylko drewnianych, które mogą być mniej i więcej ukośnie, albo też pionowo ustawione. Wyłazenie i złazenie odbywa się zwykle tym samym sposobem. Nauczyciel może jednak inaczej kazać wylazić, a inaczej złazić, co uczniom zapowiada.

a) Ćwiczenia na drabinie ukośnej.

Łażenie na drabinie ukośnej wykonuje się z wierzchu i z podspodu. Pierwsze należą do najłatwiejszych, i od tych należy zaczynać, drugie należą do najtrudniejszych, te więc zachowuje się dla oddziałów starszych. Ćwiczenia są następujące:

1. *Łażenie krokiem dostawnym*, jeżeli drugą nogę na tym samym szczeblu stawiamy, na którą jedną postawiliśmy, a drugą ręką za ten sam szczebel chwytny, za który już jedna trzyma.

2. *Łażenie przestawne*, jeżeli zawsze drugą nogę o szczebel wyżej stawiamy, również ręką drugą o szczebel wyżej chwytny.

3. *Łażenie przestawne jednostronne*, jeżeli wylaząc do góry, ręką i nogą tej samej strony (lewą lub prawą) o szczebel wyżej się posuwamy, zniżając zaś tak samo o szczebel zniżamy.

4. *Łażenie przestawne na przemian*, jeżeli posuwając się o szczebel wyżej lub zniżając, czynimy to prawą ręką z lewą nogą albo przeciwnie.

5. *Łażenie mieszane*, jeżeli innym sposobem kroczymy po szczeblach, a innym chwytamy rękami, n. p. stawiając kroki przestawne, chwytając obiema rękami za jeden szczebel.

6. *Nogami po szczeblach, nogami chwyt za półdrabki.*

7. *Chwyt rękami po szczeblach, rękami na półdrabkach.* Łażenie, równające się wyciągnięciu — trudne, może być przeto tylko z starszemi dziećmi wykonywane.

8. *Łażenie obiema nogami i jedną ręką.* Nogi stają krokiem dostawnym lub przestawnym, ręka zaś jedna chwytą za szczebel lub za półdrabki, drugą trzymamy na biodrze lub dźwigamy nią coś.

9. *Wskakiwanie równemi nogami.* Stojąc obiema nogami na jednym szczeblu i obiema rękami trzymając za jeden szczebel, chwytamy najprzód rękami o szczebel wyżej, a potem wyskakujemy obiema nogami na wyższy szczebel.

10. *Wskakiwanie na jednej nodze.* Podobnie tylko wskakujemy jedną nogą, drugą trzymając w kolanie zgiętą.

11. *Wskakiwanie w kucyce.* Podobnie jak równemi nogami, tylko w postawie przykucniętej, z przechwytem szczebli rękami albo z chwytem za półdrabki.

12. *Podpór leżący*, rękami i nogami na szczeblach albo na półdrabkach.

13. *Łażenie bez pomocy rąk.* Tylko nogami z szczebla na szczebel, ręce na biodrach lub dla równowagi podniesione w bok. Ćwiczenie trudne, może być wykonywane tylko na bardzo ukośnie ustawionej drabinie, przez zręcznych uczniów oddziału trzeciego, z asekuracją nauczyciela.

14. *Łażenie z podspodu.* Łażenie po spodniej stronie ukośnej drabiny z chwytem rąk na szczeblach lub na półdrabkach. Tu można ćwiczyć w łożeniu dostawnym, przestawnym, jednostronnym i przestawnym na przemian.

15. *Łażenie z podspodu odwrotne.* Trudne, wymagające siły i zręczności — dla uczniów starszych, ręce podchwytem.

b) Ćwiczenia na drabinie pionowej.

Na drabinie pionowej wykonuje się ćwiczenia z trzech postaw, mianowicie: z postawy czelnéj, t. j. przodem do drabiny, odwrotnéj, czyli plecami do drabiny, i bocznej, to jest: czołem do półdrabków. Powyżej podane ćwiczenia 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, wykonuje się również na pionowej drabinie. Oprócz tych także:

16. *Łażenie z obrotem około półdrabka.* Wylazłszy po kilku szczeblach do góry, stojąc blisko półdrabka, chwytając się ręką z zewnętrznej strony po za półdrabek za szczebel z drugiej strony drabiny, zwraca się plecami do półdrabka i okalając go, stawia zewnętrzną nogę na szczebel z drugiej strony drabiny, i przenosi się zupełnie na drugą stronę.

17. *Łażenie odwrotne,* plecami do drabiny, dostawne, przestawne, jednostronne i naprzemian z nadchwytem lub chwytem za półdrabki,

18. *Łażenie odwrotne z podchwytem.*

19. *Łażenie z boku drabiny.* Do tego ćwiczenia staje się przodem do półdrabka i z téj postawy chwytając rękami z szczebla na szczebel, a nogi stawiając z jednego szczebla na drugi, krokiem dostawnym lub przestawnym dostajemy się na górę i tak samo zniżamy. W tym sposobie łażenia może się równocześnie dwóch uczniów ćwiczyć, gdy jeden przy jednym, drugi przy drugim półdrabku stanie.

20. *Łażenie szybkie.* Każdym ze znanych sposobów wylazenia, w postawie czelnéj, odwrotnéj i bocznej.

21. *Zginanie tułowia naprzód.* Stojąc obiema nogami na jednym z niższych szczebli, chwytamy rękami tylko o dwa lub trzy szczeble wyżej, i z zachowaniem zupełnego wyprostowania nóg i ramion, wykonujemy podobny ruch, jakbyśmy poziomo usiąść chcieli. (fig. 23.)

22. *Zginanie tułowia w tył.* Stajemy podobnie jak do poprzedniego ćwiczenia, ale plecami do drabiny, chwytamy podchwytem nieco wyżej za szczebel jak w ćwiczeniu poprzedzającym i wyginamy się brzuchem naprzód, nie zginając ani ramion ani nóg (fig. 24).

23. *Zginanie tułowia w bok.* Do tego ćwiczenia stajemy bokiem do drabiny i stawiamy jedną nogę (lewą lub prawą) na szczeblu, ręką zaś téj samej strony chwytamy jeden z wyżej położonych szczebli i wyprężając ramię i nogę, wypinamy się biodrem w przeciwną

stronę, przez który to ruch zginamy się w tułowiu w bok ze strony do drabiny zwróconej.

24. *Zwieszenie na wyprostowanych ramionach* — rękami obiema na jednym szczeblu — nadchwytem i podchwytem — przodem do drabiny i odwrotnie. W którejkolwiek z tych postaw usuwa się obie nogi z szczebla, na którym stały i pozostaje w zwieszeniu. W tej postawie wykonuje się rozkraczanie nóg obu lub jednej, zginanie w kolanach i podnoszenie nóg.

25. *Chorągiewka z podporu*. Trzymając obiema rękami za ten sam szczebel, wyłazi się nogami po szczeblach niższych nieporuszając rąk z miejsca, aż do zupełnego wyprostowania tychże w dół. Tak stojąc podkłada się kark pod odpowiedni szczebel i zostaje w podporze ramion z oparciem głowy — wtedy spuszcza się nogi z szczebla i oddala je od drabiny w tył tak daleko, jak czyja siła dozwala. Ćwiczenie trudne, stosowne tylko dla uczniów silniejszych i starszych.

2. Żerdzie.

Żerdzie ustawia się pionowo i ukośnie, zazwyczaj w odległości półtory stopy jedna od drugiej. Ćwiczenia na żerdziach ukośnych nie należą do gimnastyki przepisanej dla szkół ludowych, przeto o nich tu mówić nie będziemy,

Na żerdzi pionowej odbywa się przedewszystkiem wspinanie; jest to czynność złożona z zwieszania ramion i z podporu nóg, który się wykonuje za pomocą objęcia żerdzi nogami w ten sposób, że pięta jednej stopy przyciska żerdź do grzbietu drugiej stopy. (fig. 25 b.)

Ćwiczenia są następujące:

1. *Podskok do zwieszania wyprostowanego*. Podskoczywszy z ramionami do góry podniesionymi, chwyta się obiema rękami żerdź i pozostaje w zwieszeniu prostym (fig. 25 a), nogi trzymając wyprostowane w dół stulone piętami.

2. *Podskok do zwieszania o zgiętych łokciach*. Podobnie tylko że się utrzymujemy w zwieszeniu na ramionach w łokciach zgiętych, w sposób jak fig. 31 pokazuje, nogi jak w poprzedniem ćwiczeniu.

3. *Zwieszenie z naciskiem stóp*, jeżeli stajemy gotowi do wspinania, to jest z objęciem żerdzi stopami (fig. 25 a i b). Ażeby nauczyciel mógł uczniom pokazać, co to znaczy ten nacisk stóp, każe im, gdy zostają w tém zwieszeniu, raz jedną raz drugą rękę z żerdzi odjąć i spuścić ramię na chwilkę w bok. Jeżeli uczeń nie naciska stopami, ażeby tym sposobem podeprzyć się, to na jednej ręce nie potrafi się utrzymać i zaraz się zsuwa.

4. *Wspinanie*. Na: raz, podciąga się nogi w kolanach zgięte wysoko (fig. 25 c) — na: dwa, ściska się żerdź kolanami i wznosi tułów przez wyprostowanie się do góry, przyczém ramiona chwytają wyżej, i tak dalej.

5. *Spuszczanie*, następuje w podobny sposób, gdy się pierwój nogi wyprostowuje w dół, a potem rękami żerdź niżej chwytają i do przysiadu spuszcza, albo tylko przez:

6. *Zsuwanie*, jeżeli nogami objąwszy żerdź, bez jakiegokolwiek czynności tychże, zsuwamy się w dół, szybko podchwytyjąc ręką pod rękę.

7. *Wspinanie dochwytem*, jeżeli wspinając się do góry, wciąż tą samą ręką chwytamy naprzód, a drugą za nią.

8. *Wspinanie przechwytem*, jeżeli wspinając się chwytamy jedną ręką po nad drugą.

9. *Wspinanie z równoczesnym chwytem obu rąk*, podnosząc się do góry, chwytamy obiema rękami razem.

10. *Podskok do zwieszenia na żerdzi podwójnej*. Podskoczywszy chwytają się jedną żerdź prawą ręką a drugą lewą i pozostaje w zwieszaniu (fig. 26 a), nogi trzymając w dół wyprostowane.

11. *Podnoszenie nogi jednej lub obu*, w tem zwieszeniu (fig. 26 b).

12. *Zginanie nóg obu lub jednej* (fig. 26 c).

13. *Wspinanie na dwóch żerdziach*, czyli na żerdzi podwójnej — lewą ręką i nogą na jednej żerdzi, zaś prawą ręką i nogą na drugiej, kolanami wewnątrz żerdzi, stopami na zewnątrz (fig. 27). — Wspinając się, posuwamy równocześnie rękę i nogę tej samej strony na żerdzi do góry lub na przemian, prawą rękę z lewą nogą i przeciwnie.

14. *To samo, kolanami zewnątrz żerdzi, a stopami wewnątrz* (fig. 28).

15. *Wspinanie nogami na jednej żerdzi*, rękami zaś każdą na innej, przyczem zmieniać można chwyt nóg to na jednej to na drugiej żerdzi — w zwieszeniu prostém lub o zgiętych łokciach.

16. *Wywijanie nóg naprzód i w tył*, w zwieszeniu prostém.

U w a g a. Trudniejsze ćwiczenia pomijam, ponieważ te nie są stosowne dla uczniów tego wieku, w jakim są dzieci z szkół ludowych.

3. Liny.

Liny służą tak jak żerdzie do wspinania — ponieważ atoli wymagają znacznego nateżenia i siły, mogą być zastosowane tylko w starszych oddziałach. Liny do ćwiczeń gimnastycznych używane, bywają trojaki: gładkie, z guzami i ze szczeblami. W szkołach ludowych używa się tylko lin gładkich, pojedynczo lub podwójnie, tak jak żerdzi. Różnica w ćwiczeniach jest ta, że lina nie jest stale umocowaną, lecz chwiejną i giętką. Ćwiczenia jednak są te same, z wyjątkiem tych, które jako ćwiczenia na podwójnych żerdziach (fig. 27 i 20) są podane, rozumie się bowiem samo przez się, że nogami na dwóch linach, a na każdej osobno, oporu mieć nie można. W podobnych ćwiczeniach więc, obejmuje się obiema nogami jedną linę, jak to opisałem powyżej w 15. ćwiczeniu na żerdziach, albo też obie liny razem.

Oprócz ćwiczeń powyższych, wykonuje się na podwójnej linie:

17. *Huśtanie w zwieszeniu prostém*. Stojąc między dwiema linami, chwyta się każdą ręką jedną linę tak wysoko, jak uczeń stojący na ziemi, dostać może. Z téj postawy cofa się kilkoma drobnymi krokami w tył, dopóki palcami stóp ziemi dostaje, potem biegnie się parę kroków naprzód i podrzuca obie nogi przed siebie. Zamach tym ruchem wywołany, udziela się linom w tył wracającym — każdą razą tedy, czy liny się naprzód poruszają czy w tył, podnieca uczeń huśtający się zamach tém, że w pośrodku między linami robi krok, i nogi raz naprzód raz w tył podrzuca.

18. *Huśtanie w zwieszeniu o zgiętych łokciach*, odbywa się tak samo jak poprzednie, tylko ramiona nie są wyprostowane, lecz w łokciach zgięte.

19. *Przewrotka naprzód* — podniosłszy ramiona do zwieszenia prostego między dwiema linami, odbijamy się stopami od ziemi do

podskoku — w którym się zginamy w tułowi naprzód głową w dół a nogi za tułowiem pociągnięte, opisują koło.

20. *Przewrotka w tył.* Z podobnego podskoku podnosimy nogi naprzód przechylając tułów w tył, nogi przechodząc za tułowiem między linami aż do spuszczenia, opisują koło. Z tej postawy stajemy na ziemi, albo podnosząc krzyże, a za nimi nogi, wykonujemy znowu przewrotkę naprzód.

Drabina pozioma

(dla oddziału III.)

Drabina pozioma nie należy wprowadzić do wspinalni, bo się na niej ani łązi, ani wspina; na tem jednakże miejscu najstosowniej ćwiczenia na nią właściwie podać, ponieważ do wykonania tychże tego samego przyrządu używamy, jeżeli go tylko poziomo ustawimy. Drabinę poziomą ustawiamy, albo na umyślnie do tego urządzonej rusztowaniu z czterech słupów i dwóch poprzecznych belków, które za pomocą sforzniów można wyżej i niżej zakładać — albo też między dwoma drzewami n. p. w ogrodzie na grubszych gałęziach. Drabina pozioma służy do ćwiczeń w zwieszeniu, które się odbywają na szczeblach lub na półdrabkach — wzdłuż i wpoprzek drabiny — nadechwytem i podchwytem — w zwieszeniu prostym, o zriętych łokciach i zwieszeniu leżącym, czyli na rękach i nogach.

1. *Zwieszenie proste* — podskok do zwieszenia obiema rękami nadechwytem na tym samym szczeblu, czołem wzdłuż drabiny, przyczem ramiona są wyprostowane.

2. *Takież zwieszenie* — podchwytem.

3. *Zwieszenie proste* — każdą ręką na innym szczeblu, czołem w poprzek drabiny (fig. 29. a.)

4. *To samo* — podchwytem.

5. *Zwieszenie proste na jednym półdrabku* — ręce nadechwytem na zewnętrznej stronie półdrabka, czołem w poprzek drabiny.

6. *Zwieszenie każdą ręką na innym półdrabku* — zewnętrznym chwytem, czołem wzdłuż drabiny,

7. *Jedno i drugie odwrotnym chwytem*, t. j. z wewnątrz półdrabków.

8. *Różnym chwytem* — jedną ręką na szczeblu, drugą na półdrabku.

9. *Zwieszenie o zgiętych łokciach* — różni się od zwieszenia prostego t \acute{e} m, że ramiona nie s \acute{a} wyprostowane, lecz w łokciach zgięte (fig. 31. a a.) nadchwytem i podchwytem, na szczeblach lub półdrabku.

10. *Podnoszenie nóg obu lub jednej*, w zwieszeniu prost \acute{e} m lub o zgiętych łokciach (fig. 31. b.)

11. *Zginanie i prostowanie obu nóg razem, lub jednej* (fig. 31. c.)

12. *Rozkroki naprzód, w tył i w bok*, obu nóg razem (fig. 29. b. b) lub pojedynczo.

13. *Krążenie nóg* (fig. 29 c.)

14. *Huśtanie* — przez wywijanie nóg naprzód i w tył, tak w ćwiczeniu prost \acute{e} m, jak o zgiętych łokciach, czoł \acute{e} m wzdłuż i w poprzek drabiny.

15. *Rączkowanie na jednym półdrabku*, pozostając w zwieszeniu, posuwamy jedną ręką na półdrabku w bok, a drugą za nią, i tym sposobem dostajemy się na drugi koniec półdrabka — albo przekładając jedną ręką przez drugą na krzyż — nogi spokojnie w dół wyprostowane.

16. *Rączkowanie po szczeblach — dochwytne*, czoł \acute{e} m wzdłuż drabiny, gdy drugą ręką chwytny za ten sam szczebel, który już jedna ręką trzyma.

17. *Rączkowanie po szczeblach — przechwytem*, chwytając drugą ręką za dalszy szczebel.

18. *Rączkowanie na obu półdrabkach* jedną ręką na jednym, drugą na drugim półdrabku.

19. *Rączkowanie z wywijaniem nóg*, naprzód i w tył.

20. *Rączkowanie z wewnątrz na półdrabkach*, odwrotnym chwytem.

21. *Rączkowanie co drugi szczebel*, chwytając ręką, opuszczamy jeden szczebel.

22. *Rączkowanie z podrywaniem obu r \acute{a} k* — w celu prze-
rączkowania na półdrabkach, nie posuwamy r \acute{a} k jednej za drugą, lecz obie razem nieco poderwawszy z lekkim rzutem całego ciała, kładziemy równocześnie na półdrabek cokolwiek dalej.

23. *Rączkowanie na szczeblach z obrotem* (fig. 29 d). Ze zwieszenia szerokiego prostego (czołem w poprzek drabiny) odejmujemy jedną rękę od szczebla i opisując nią w dół półkole, chwytamy za czwarty lub piąty szczebel, przezco się obrócimy twarzą w przeciwną stronę i t. d.

24. *Zwieszenie leżące*. Z wywijania nóg naprzód i w tył, zachwycimy stopami szczeble lub półdrabki i pozostajemy w zwieszeniu na rękach i nogach.

25. *Zwieszenie łukowe* (fig. 30) — z przewrotki w tył, zatrzymujemy stopy na szczeblach lub półdrabkach.

4. Krążnik.

Krążnik jestto przyrząd bardzo pożyteczny i przyjemny, składa się z masztu, na półczwarta do czterech sążni długiego, przynajmniej na pół sążnia w ziemię zakopanego (fig. 32 a). Na wierzchu masztu wpuszczona jest oś żelazna, na cal gruba, na którą się zakłada żelazne grube kółko z czterema ramionami żelaznymi, zakończonemi mocno zagiętymi hakami (fig. 32 b). Na każdym haku wisi silna, podwójna linewka, mająca u dołu cztery cienkie, na kilka cali długie szczeble, oddalone jeden od drugiego na 6 cali (fig. 32 c), które służą do chwytania rękami, wyżej lub niżej podług wzrostu uczniów.

Do ćwiczeń na krążniku stają uczniowie po czterech, każdy przy jednej linewce, (fig. 32), albo po dwóch, w którym to razie każdy bierze po dwie linewki. Do ćwiczeń we czterech stają uczniowie na przeciw siebie na krzyż w równym oddaleniu, ażeby w biegu nie doganiał jeden drugiego — do ćwiczeń we dwóch, ustawiają się naprzeciw siebie tak, że ich maszt krążnika przegradza. Do trzymania szczeblów linewek, można zastosować różne chyty, jako to: nadchwył, podchwył, dłońią do siebie i odwrotnie.

Ćwiczenia we czterech.

1. *Bieg zwyczajny kłusem*. Ręką, na zewnątrz od krążnika, chwytą się za wyższy szczebel, drugą w łokciu zgiętą i nieco do tułowia przyciśniętą, za niższy. W tej postawie uczą się chłopcy w koło chodzić, szerokim i podskakującym krokiem — coraz prę-

dziej, aż przejdą w powolny bieg (fig. 32). Zmienić ręce — to samo w przeciwną stronę.

2. *Bieg szerokim krokiem.* Bieg wielkimi krokami, przyczem się za każdym stąpieniem podskakuje, zginając nieco w łokciu ramię wyprostowane, przezco się podnosimy.

3. *W lot.* Bieg powyższy wydoskonalamy aż do tego stopnia, że okrążając całe koło krążnika, odbijamy się tylko dwa razy, a później tylko raz, pozostając resztę czasu w locie w wyłożonym przedkroku jednej i zakroku drugiej nogi — obydwie ramiona są silnie w łokciach zgięte, a siłą ich mięśni trzymamy się w locie. Ćwiczenia tylko dla starszych chłopców stosowne, mniejsze dzieci nie mają potrzebnej do tego siły.

4. *Bieg galopem* — podskakując za każdym krokiem wciąż tą samą nogą naprzód.

5. *Bieg w zwieszeniu prostém na jednej ręce* — druga ręka na biodrach — kroki szybkie i wielkie.

6. *Bieg w zwieszeniu przedbarkowém, jednego ramienia.* Zakłada się na jednym szczeblu ramię w łokciu zgięte, tak, że się w zgięciu łokcia wisi, rękę tego ramienia przytrzymuje się drugą ręką, albo jeśli uczeń jest silny, spiera się ją na biodrach.

7. *Bieg z przeszkodami.* W pewnych odstępach w koło krążnika, trzymają inni uczniowie laski w odpowiedniej wysokości lub sznury, przez które biegający na krążniku przeskakują.

Ćwiczenia we dwóch :

8. *Krażenie z wywijaniem nóg.* W zwieszeniu prostém na jednej linewce — albo między dwiema, każdą ręką na jednej odbija się po kilku krokach rozbiegu jedną nogą od ziemi, i wywija w bok obiema nogami zbliżonemi ku sobie, opisując nimi półkoło.

9. *To samo* — w zwieszeniu barkowém. Staje się między dwiema linewkami i bierze w odpowiedniej uczniowi wysokości szczebel jednej linewki pod jedną pachę, a drugiej pod drugą, i rozbiegłszy się parę kroków, wywija nogami w sposób, w poprzedzającym ćwiczeniu opisany.

10. *W zwieszeniu barkowém wywijanie z obrotami.* Wywijając obracamy się za każdym odbiciem nóg od ziemi, kilka razy w tę samą stronę, albo raz w jedną raz w drugą.

IV.

Zabawy ruchliwe i igrzyska.

Zabawy połączone z ruchem całego ciała i igrzyska należą także do gimnastyki. Pierwsze są stosowniejsze dla młodszych dzieci, drugie dla starszych, chociaż i te chętnie się w gry ruchliwe bawią. Gry te możemy podzielić na gry w łapanego, gry w pytkę i gry w piłkę lub balona.

Gry w łapanego.

1. *Jastrząb i gołąbki.* Na szerokim miejscu określa się w środku na ziemi koło, które przedstawia gniazdo. Do tego schodzą się wszyscy, w tej zabawie udział biorący i są gołąbkami. Jeden tylko, którego towarzysze z pomiędzy siebie wybrali, pozostaje z daleka od gniazda, i ten jest jastrzębiem. Gdy jastrząb w podskokach machając rękami, zbliża się do gniazda, wylatują wszyscy z niego (to jest rozbiegają się, gdzie który chce) — jastrząb zwija się tędy i owędy, usiłuje jednego złapać. Złapany będzie dalej jastrzębiem — kto wbiegł do gniazda, wolny jest od złapania.

2. *Ptasznik.* Grający ustawiają się w jeden szereg równy, albo w półkole — jeden tylko stoi na przodzie i ten jest ptasznikiem. Każdy z szeregu wybiera sobie nazwę jakiegoś ptaka, albo gdyby z tego powodu był między dziećmi hałas i nieporządek, dostaje je od ptasznika. Po chwili nadchodzi kupiec, także jeden z grających, który nie był przy tém, gdy sobie tamci nazwiska nadawali, i zapytuje ptasznika, czy nie ma tego lub owego ptaka? Jeżeli takiego nie ma, odpowiadają wszyscy głośno: nie! — w przeciwnym razie wołają: jest! W tej chwili atoli musi towarzyszyć, noszący nazwę żądanego ptaka, z szeregu wybiec i w koło po za szereg uciekać, aby się skryć za ptasznika, a kupiec puszcza się za nim w pogoń. Jeżeli go kupiec złapie, staje się on jego zdobyczą i niebierze udziału w grze, jeśli go nie złapie, dostaje nazwę innego ptaka i staje na swoim miejscu.

3. *Szukam mieszkania!* Do tej zabawki wybierano zwykle ogród z drzewami lub aleją, można atoli zamiast drzew, pod którymi stają grający, naznaczyć dla każdego kółko na ziemi, w którym staje jako w swoim mieszkaniu. Jeden tylko jest bez mieszkania i ten chodzący pośrodku, mówi do któregośkolwiek z grających: szukam mieszkania! naco mu tenże odpowiada: tu nie ma! porozumiewszy się jednak z jednym z sąsiadów, wybiegają obaj z swoich miejsc i zamieniają takowe. Jeśli tymczasem chodzący pośrodku towarzyszy zajął jedno z opuszczonych miejsc, tedy ten, który nie ma miejsca, musi wejść do koła i dalej szukać mieszkania. Gdyby ów w kole chodzący, długo nie mógł się dostać na czyjeś miejsce, może zawołać: pali się! wtedy wszyscy się ruszają z swoich miejsc na inne, a on wbiega na jedno z opuszczonych, które sobie upatrzył. Gdyby go jednak ktoś inny ubiegł, musi szukać innego. Kto zostanie bez miejsca, chodzi w kole i robi to samo.

4. *Polowanie.* Zabawa ta wymaga obszerniejszego miejsca i zarośli, najlepiej przeto udaje się w parku lub w lasku. Jeden z grających jest strzelcem, zwykle wybierają go towarzysze. Ten przybiera sobie z pomiędzy nich trzech gończych i wszysej czterej przypinają sobie jakieś odznaki, n. p. gałązkę na czapce, chustkę na ramieniu i t. p. Reszta przedstawia zwierzynę, dla której oznaczają pewne jakieś miejsce, tak zwany zwierzyniec, w którym gdy się znajduje, bezpieczną jest od schwytania. Z tego miejsca rozbiega się na dany znak zwierzyna we wszystkie strony i kryje się w zaroślach. Po jakiejś chwili daje strzelec gończym swym znak do łowów i wyrusza wraz z nimi do tropienia zwierzyny. Jeśli gończy złapie którego, musi go przytrzymać, dopóki nie nadbiegnie strzelec, który go dotknięciem palca robi swoją zdobyczą, jeśli zaś zwierzyna wyrwie się gończemu pierwój, nim ją dotknął strzelec, jest wolną. Połapani dostają odznaki i są gończymi, polują tedy wraz z strzelcem na resztę zwierzyny dopóty, dopóki nie pozostanie jeden niezłapany i ten zostaje strzelcem.

5. *Wilk i gęsior.* Kilkunastu uczniów staje jeden za drugim, szykiem bocznym i tworzą łańcuch. Pierwszy w szeregu przedstawia gęsiora, ten roztworzywszy ramiona w bok, broni gęsi od napadu wilka, który wprawdzie z frontu zachodzi, ale przyskakując tędy i owędy, stara się jednego z szeregu złapać. Gdy tak gęsior zwi

się, aby nie dać wilkowi porwać gęsi, muszą wszyscy za plecami gęsiora zostający, te same ruchy wymijające wykonywać, aby wilk żadnego nie dostał. Złapany zostaje wilkiem, a wyzwolony wilk staje się gęsiorem.

6. *Ciuciubabka* —

7. *Lata ptaszek i t. d.* —

8. *Kot i myszka* — są tak powszechnie znane zabawki, że zbytecznym by było takowe opisywać.

Gry w pytkę.

1. *Pytką sąsiada!* Grający ustawiają się w koło i trzymają ręce za sobą na krzyżach, przyczem nie wolno się nikomu oglądać, pod karą dostania pytką po plecach. Jeden z towarzyszy zostaje za kołem i chodzi z pytką w rękę po za ich plecami i niespostrzeżenie wkłada ją któremukolwiek do rąk. Ten uderza nią zaraz sąsiada z prawej strony po plecach. Uderzony goniony przez pytkarza obiega szybko całe koło, ażeby czemp prędzej dostać się na swoje miejsce, gdzie już bezpieczny jest od jego razów. Przyszedszy na miejsce, dostaje pytkę i robi to samo.

2. *Gdzieżeś bratku?* Towarzysze zabawy stają w koło i podają sobie ręce — dwóch tylko pozostaje w środku i obaj mają chustką zawiązane oczy. Jeden z nich dostaje do ręki pytkę i stara się nią koniecznie drugiego uderzyć, któryby chciał tego zręcznie wyminąć. Po chwili zawoła pytkarz: *Gdzieżeś bratku?* Na co mu drugi towarzysz z koła musi odpowiedzieć: *tu!* uciekając równocześnie z tego miejsca. Na to biegnie pytkarz, kierując się po głosie i wymachuje pytką w powietrzu. Częstokroć wbiegną, niewidząc się, na siebie, lub stają, nie wiedząc o tem tuż obok siebie, co właśnie bawi stojących w kole. Jeżeli zaś który z nich zanadto się zbliży do koła, wołają najbliżsi: *gorąco! gorąco!* na którą to przestrożę odstępują głębiej do koła. To trwa tak długo, dopóki drugi nie dostał pytkę, wtedy wstępują innych dwóch w koło.

Zabawa ta może się odbywać także bez pytki, jeżeli jeden z nich dostanie dzwonek lub kluczyki i kiedy niekiedy zadzwoni, a drugi kierując się odgłosem dzwonka, biegnie w tę stronę, aby go złapać. Ten sposób jest dla dziewcząt stosowniejszy.

3. *A do jamy lisie!* Wszyscy grający robią sobie z chustek pytki i wybierają z pomiędzy siebie jednego na lisa. Ten obiera sobie miejsce na jamę, najlepiej w pośrodku téj przestrzeni, na której się bawią, i staje w niém. Wszystkich oczy zwrócone na lisa, której z zakreślonego swego miejsca wołając: lis idzie z jamy! robi trzy kroki po za obręb jamy i podskakując na jednej nodze, stara się któregokolwiek z towarzyszy uderzyć pytką, przed którą każdy się wymyka. Gdyby lis podskakując, drugą nogą dotknął ziemi pierwej, nim kogo pytką uderzył, zwracają się wszyscy ku niemu i bijąc pytkami po plecach, wołają: A do jamy! na co lis jak najprędzej wymijając pytki, ucieka na swoje zakreślone miejsce, gdzie jest od pytek wolny, skąd po chwili znowu wyskakuje. Jeżeli zaś uderzył którego z grających, wtedy ten staje się lisem, a wszyscy towarzysze pędzą go do jamy. Gdyby lis długo z jamy nie wychodził, wołają towarzysze: raz, — dwa, — trzy! poczem, gdyby się zaraz nie ruszył, pytkami go z jamy wypędzają z okrzykiem: A wyjdiesz ty z jamy? — Ktoby lisa uderzył, gdy już w jamie stoi, albo uderzał po głowie, albo lisem będąc wyskoczył z jamy nie zawołany: lis idzie z jamy, przestaje się bawić. Miejsce do téj zabawy nie powinno być za obszerne, ażeby się lis podskakiwaniem na jednej nodze nadto nie męczył. Najodpowiednięj oznaczyć granicę na 10—12 kroków w około miejsca, które jest jamą lisa.

Gry w piłkę i w balona.

Gry w piłkę są powszechnie znane, jako to: rzucanka, chwytka, gra w pagę, w piekło, w metę i t. p.

Gry w balona są dwojakie: rzucanie rękami i podbijanie nogą — podbijanie ręką jest dla dzieci za forsowne. Opiszę tu dwie łatwiejsze zabawy w balona.

1. *W granicę.* Do téj zabawy potrzeba miejsca obszerniejszego, w którego środku odznacza się granicę w poprzek całego miejsca do zabawy służyć mającego, n. p. kamieniami, patykami, albo zarysowaniem ziemi laską. Grający dzielą się na dwie równe części i stają na nięj plecami do siebie, potem idzie każdy oddział wprost przed siebie 30 kroków, a stanawszy naznacza znowu granicę. Tu robią w lewo w tył zwrot i idą 15 kroków ku sobie i stają. Stoją tedy naprzeciw siebie w oddaleniu 30 kroków, mając w pośrodku środkową granicę. Los oznaczy,

która partya ma pierwszy rzut, i ta wybiera z pomiędzy siebie jednego, który najlepiej rzuca i oddaje mu balon. Ten rzuca go tak wysoko i daleko, jak tylko może naprzeciw przeciwnéj partji, starając się przerzucić go po za ich szereg ku tylnéj granicy — ta zaś stara się go odrzucić napowrót po za granicę środkową albo podskakując, uchwycić rękami lub zatrzymać, nadewszystko jednakże nie pozwolić mu upaść po za szeregiem ku tylnéj granicy. W którym miejscu balon został schwytyany lub zatrzymany, tam się cofa lub naprzód posuwa cały szereg. Kto złapał, ten też i rzuca — wszystkie przepisy dotyczą tak jednéj jak drugiéj partji. Która z nich posuwając się wedle okoliczności naprzód i w tył pierwéj dostanie się do środkowéj granicy, ta wygrała i ma pierwszy rzut przy rozpoczęciu zabawy na nowo.

2. *Podbijanie nogą w kole.* Grający robią koło, podając sobie ręce i wybierają jednego z pomiędzy siebie, który staje z balonem w kole — kładzie go na ziemi u nóg swoich, a ręce zakłada w tył na krzyżach. Ten stara się balon tak podbić jedną nogą, ażeby przeleciał za koło po pod ręce towarzyszy, którzy się starają wstrzymać go nogami i napowrót do koła potrącić. Uważać muszą przy tém, ażeby tą samą nogą odbijali, którą pierwszy podbijał; temu zaś wolno po kilku podbiciach balona jedną nogą, zmienić podbijanie na drugą. Kto przepuścił balon za koło po prawéj ręce, gdy był podbijany prawą nogą, lub po lewéj, gdy był bity lewą nogą, ten przegrał, i idzie go napowrót w koło podbijać z tego miejsca, na którym się balon zatrzymał, do czego wszyscy towarzysze robią lewo w tył zwrot, to jest obracają się plecami do koła i dalej trzymają się za ręce, a niedopuszczając jego wpadnięcia w koło, odbijają go na zewnątrz. Jeźliby kto podbił balon po nad ręce lub głowy towarzyszy, musi sam wyjść za koło i napowrót go do koła wpędzić w sposób dopiero opisany. Ktoby dwa razy zmylił i nie tą nogą podbił, którą należało, idzie podbijać balon, a dotąd podbijający staje na jego miejscu.

W jednéj i drugiéj grze w balona, dozwolone są podstępny tego rodzaju, że rzucający lub podbijający, udaje, że w którąś stronę zamierza balon rzucić, i niespodzianie tam go rzuci, gdzie się najmniej tego spodziewają.

Igrzyska.

Igrzyskami nazywamy te zabawy ruchliwe, które połączone są z pewnym odznaczaniem się pojedynczych członków w zabawie udział biorących. Tu należą: zawody w biegu do mety, gonitwy, zawody w skoku, mocowanie, chodzenie na szrudłach, strzelanie z łuka, rzucanie z procy, rzucanie oszczepu w górę i do celu, wspinanie na maszcie i t. p. — także wycieczki gimnastyczne jako marsze wojskowe plutonami — wojenne zabawy na wycieczkach, jak zdobywanie fortecy, napad na obóz nieprzyjacielski i t. p.

Z podanych wyżej igrzysk nieznanem jest u nas rzucanie oszczepu. Oszczep jestto laska krągła, gładko ohybłowana z twardego drzewa, przynajmniej tak długa jak uczeń wysoki, na jednym końcu na cał gruba i na kształt żołędzi zaokrąglona, a ku drugiemu końcowi tak się zwężająca, że grubość tegoż tylko pół cała wynosi. Do rzucania chwyta się oszczep w środku całą dłonią, albo tylko wielkim i wskazującym palcem. podnosi go aż do wysokości głowy, stara się mu nadać równowagę przez posunięcie chwytu naprzód lub w tył, i stanawszy w przedkroku zamachnie się parę razy w poziomym kierunku naprzód i w tył. Z tego zamachu rzuca się oszczep albo do tarczy albo téż do góry. Tarczę najlepiej tak urządzić, ażeby przez połowę była złączona zawiasami, przezco trafiona, na zawiasach opada, poczem się ją na nowo stawia. Taką tarczę umocowuje się na słupku na 4—5 stóp nad ziemię wystającym. Rzucanie zaś do góry odbywa się z zamachu w górę. Uważać przytem należy, ażeby po téj stronie, w którą się oszczep rzuca, uczniowie nie stawali, a po oszczepy rzucone wtedy dopiero szli, gdy już wszyscy w tém ćwiczeniu udział biorący swoje oszczepy rzucili.



SPIS RZECZY.

Przedmowa	III
---------------------	-----

Objaśnienia wstępne.

Cel gimnastyki	1
Różne rodzaje ćwiczeń gimnastycznych	2
Urządzenie boiska gimnastycznego	2
Metodyczne wskazówki	4

Ćwiczenia dla oddziału I.

<i>Wzór I.</i> Ustawianie uczniów — komendy — szyk boczny i czelny, zwarty i rozwarty	6
Postawa zasadna — liczenie taktów — podnoszenie ramion i nóg w prostych kierunkach — ruchy głowy — chód w miejscu	9
<i>Wzór II.</i> Ustawianie czwórkami i szóstkami — tworzenie łańcucha i rozrywanie tegoż	13
Podnoszenie ramion i nóg w kierunkach ukośnych — wytrzymanie — ruchy rąk	13
<i>Wzór III.</i> Krok równoważny — pochód jedynekami w czworoboku — lewo w tył zwrot	15
Zginanie i prostowanie ramion, nóg i tułowia — podskok — bieg w miejscu	16
<i>Wzór IV.</i> Pochód jedynekami — tworzenie par	18
Trącanie ramion — ruchy tułowia — rozkrok — ruch trączy	19
<i>Wzór V.</i> Pochód jedynekami utrzymując wciąż jeden szereg	20
Krażenie ramion, nogi i głowy — przedkrok — wykrok	21
<i>Wzór VI.</i> Przeciwpochody jedynekami i parami na wewnątrz	23
Podnoszenia złożone — zakrok	24
<i>Wzór VII.</i> Pochody w kilku prostych kierunkach	26
Z podnoszenia zginanie i prostowanie — ruchy tułowia z trącaniem ramion — bieg trwały w miejscu	27
<i>Wzór VIII.</i> Przeciwpochody wężykowate	29
Trącanie ramion i nogi — ruch rębaczy	29

<i>Wzór IX.</i> Pochód w koło	31
Zginanie i prostowanie każdego członka pojedynczo i z ruchami tułowia	32
<i>Wzór X.</i> Pochód w zygzak — Krok przysuwany	34
Podnoszenia złożone ramion i nóg — ruchy łopatek i stopy — ruchy tułowia z krążeniem ramion — skok	34

Ćwiczenia dla oddziału II. i III.

I. Ćwiczenia wolne.

Przykłady do składania ćwiczeń złożonych	37
Wywijanie — wypady — przysiady — kuczka — podpór leżący	40
Ćwiczenia rzędowe trudniejsze — w dwóch i czterech częściach pochody czwórek — zakręty — tworzenie kolumny — zachodzenie czwórkami	42
Ćwiczenia w chodzie	46
Ćwiczenia w biegu	48

II. Ćwiczenia z przyborami.

1. Ćwiczenia z laskami	48
2. Ćwiczenia z wywiadłem	52
3. Ćwiczenia z obręczą	55

III. Ćwiczenia na przyrządach.

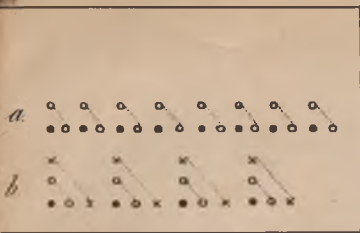
1. Skocznia	59
2. Równoważnia	63
3. Wspinalnia	66
a) Ćwiczenia na drabinie ukośnej	66
b) Ćwiczenia na drabinie pionowej	68
Żerdzie	69
Liny	71
Drabina pozioma	72
4. Krążnik	74

IV. Zabawy ruchliwe i igrzyska.

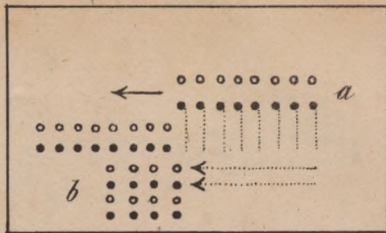
Gry w łapanego	76
Gry w pytkę	78
Gry w piłkę i w balona	79
Igrzyska	81



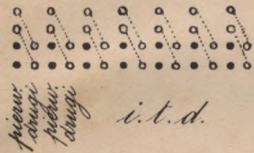
Tab. 1.



Tab. 2.



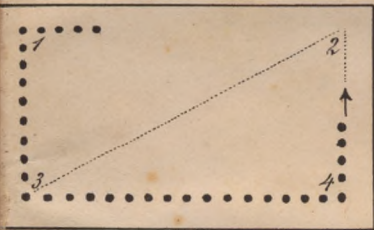
Tab. 3.



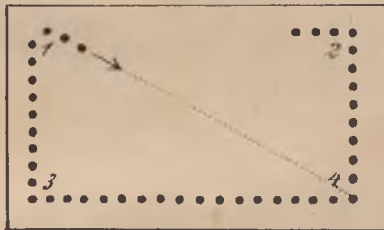
Tab. 4.



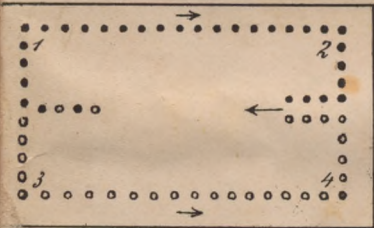
Tab. 5.



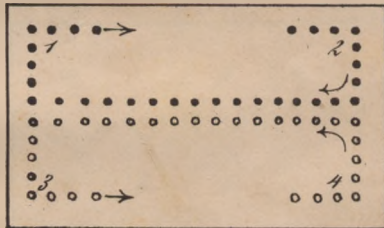
Tab. 6.



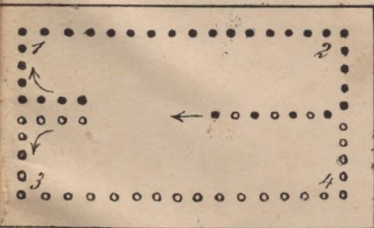
Tab. 7.



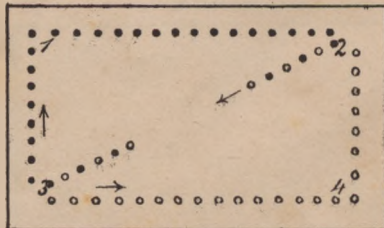
Tab. 8.



Tab. 9.

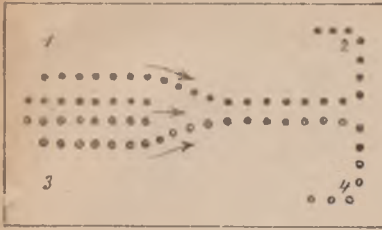


Tab. 10.

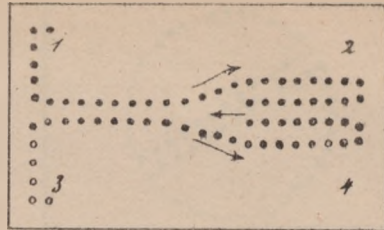




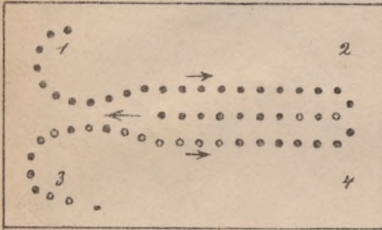
Tab. 11.



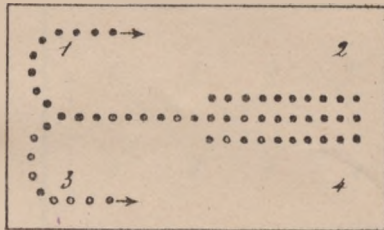
Tab. 12.



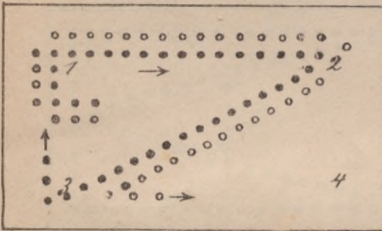
Tab. 13.



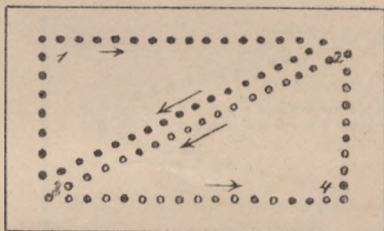
Tab. 14.



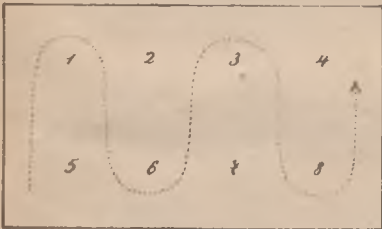
Tab. 15.



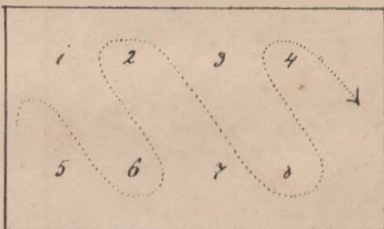
Tab. 16.



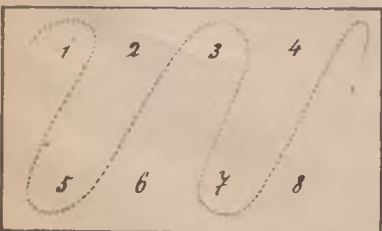
Tab. 17.



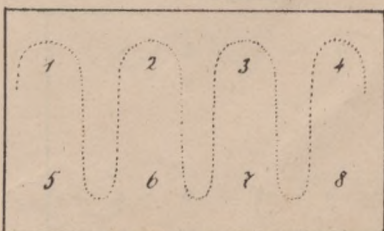
Tab. 18.



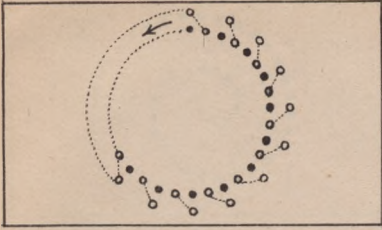
Tab. 19.



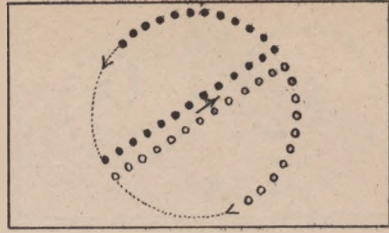
Tab. 20.



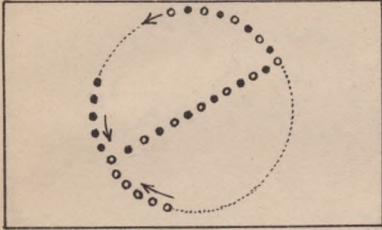
Tab. 21



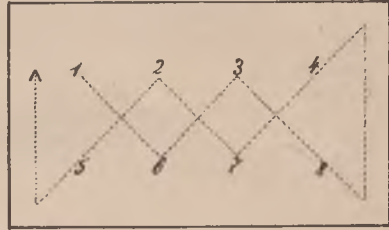
Tab. 22



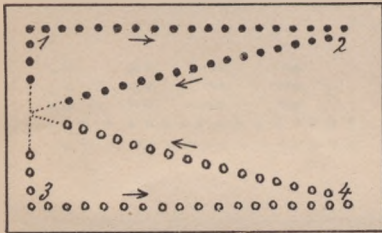
Tab. 23



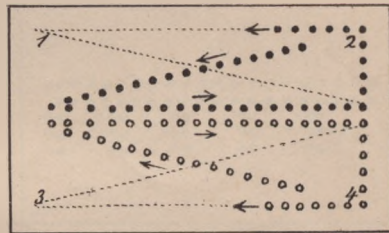
Tab. 24



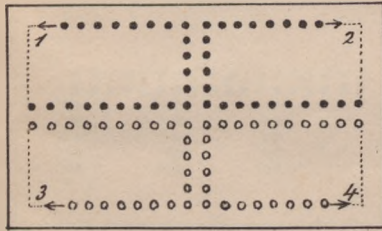
Tab. 25



Tab. 26



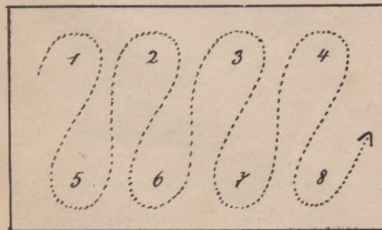
Tab. 27



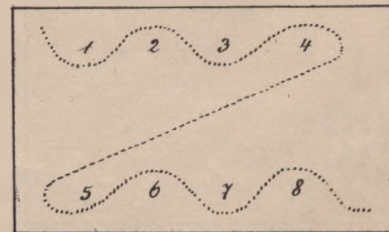
Tab. 28



Tab. 29



Tab. 30





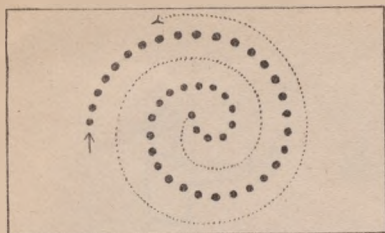
BIBLIOTEKA UJ.

Wydział Edukacji

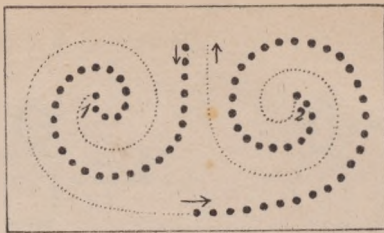
Wychow. Fizyczn.

KRAKOWIE

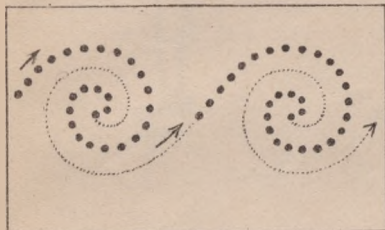
Tab.31.



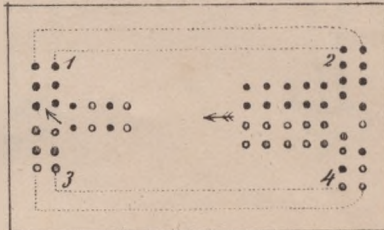
Tab.32.



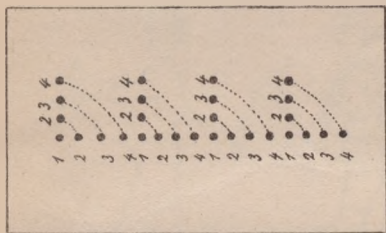
Tab.33.



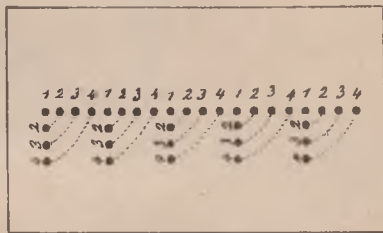
Tab.34.



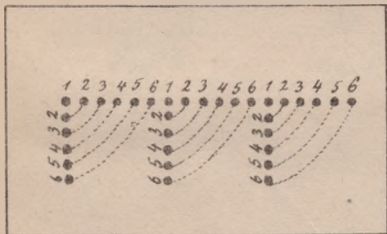
Tab.35.



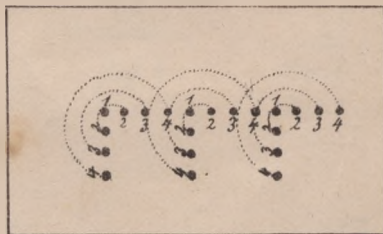
Tab.36.



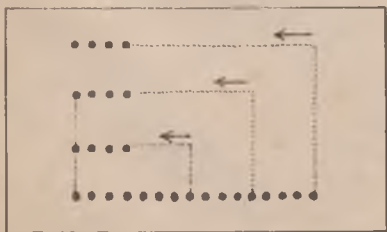
Tab.37.



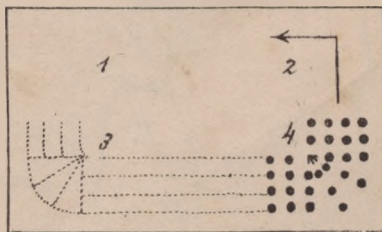
Tab.38.



Tab.39.



Tab.40.





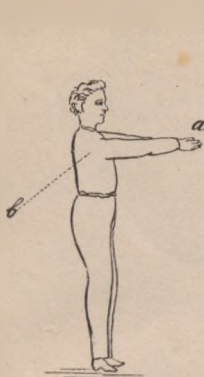


Fig. 1.

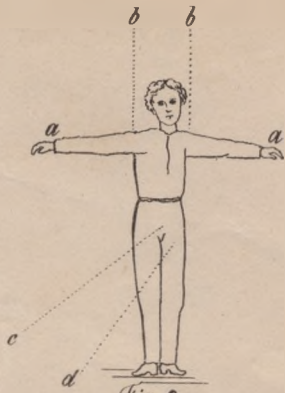


Fig. 2.



Fig. 3.

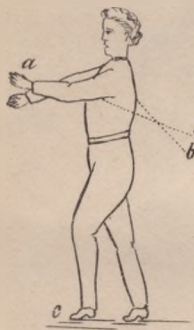


Fig. 4.



Fig. 5.



Fig. 6.



Fig. 7.



Fig. 8.



Fig. 9.



Fig. 10.



Fig. 11.





Fig. 12.



Fig. 13.

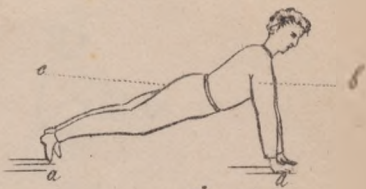


Fig. 14.

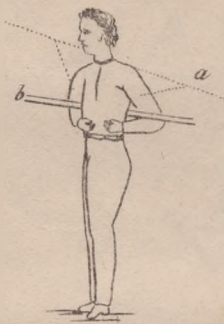


Fig. 15.



Fig. 16.



Fig. 17.



Fig. 18.



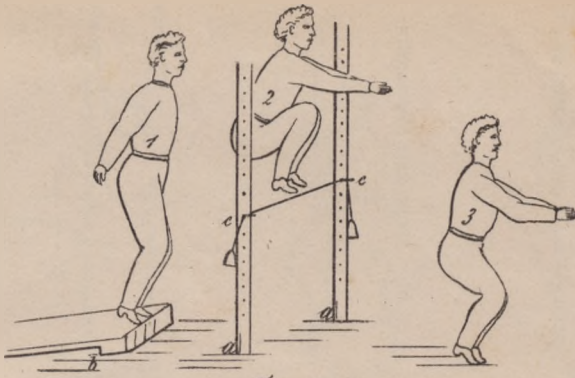


Fig. 19.

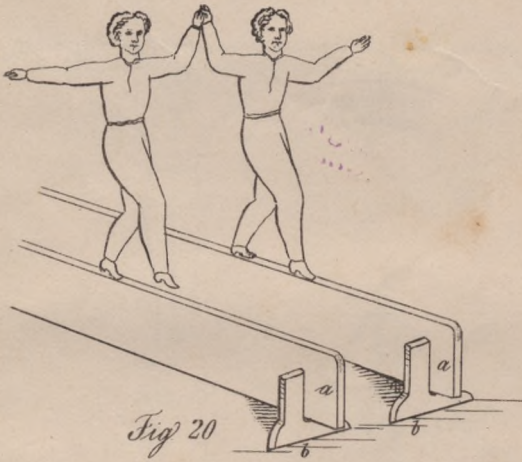


Fig. 20



Fig. 21.



Fig. 22.



Fig. 23.



Fig. 24.



Fig. 25.



chow. Fizyczn.

KRAKOWIE



Fig. 26.



Fig. 27.



Fig. 28.

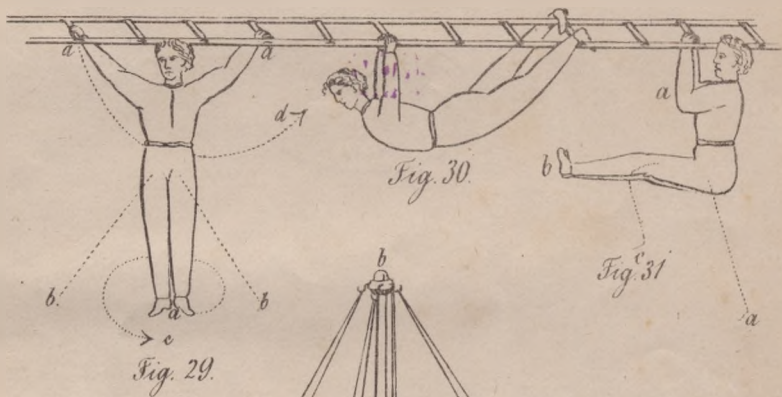


Fig. 29.

Fig. 30.

Fig. 31.

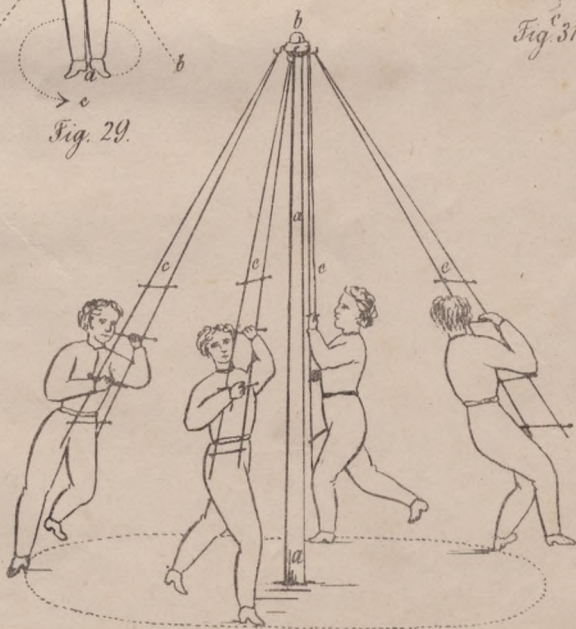


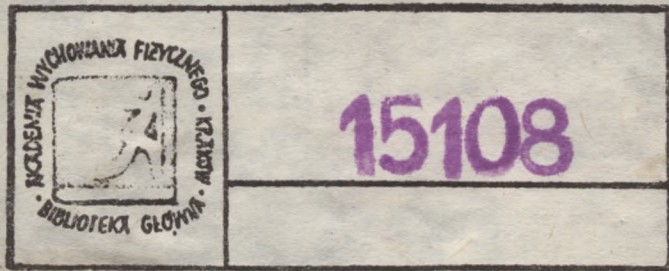
Fig. 32.



BIBLIOTEKA GŁ.

Wydział Szkoły

Wychow. Fizyczn.
w KRAKOWIE



Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800065523