

# GIMNASTYKA

DLA UŻYTKU

SZKÓŁ LUDOWYCH.



Z 29 drzeworytami w tekście.

WE LWOWIE

NAKŁADEM KAROLA WILDA

1870.

*Manuscript  
Description  
No. 1234*

V7: 362286  
XX 004520836

---

*Author  
Date  
Title*

---

*Notes*

**Biblioteka Gl. AWF w Krakowie**



**\*1800065596\***

51310





7916  
I

---

Z drukarni narodowej W. Manieckiego.

**Ake.1958K 236**

[37.016:496](438) 18"

L. 2102  
R. S. K.

Zwracając w załączeniu przedłożony przez W. Pana rękopis „Gimnastyki dla użytku szkół ludowych“ uznaje go niniejszém Rada szkolna krajowa za wielce pożyteczny i mogący posłużyć do poparcia nauki gimnastyki w naszych szkołach publicznych. W przypuszczeniu, iż W. Pan zechcesz go podać do druku, oświadcza Rada szkolna krajowa, że gdy jej drukowany egzemplarz wraz z załączonym rękopisem do sprawdzenia zostanie przedłożony, nie omieszka tak pożądanemu dziełku udzielić swęj aprobaty i zalecić go szkołom ludowym i średnim.

Z Rady szkolnej krajowej.

Lwów dnia 6. maja 1866.

*Possinger.*

11 210  
A. 3. 3

The first of the two volumes is a history of the  
city of London, from its foundation to the  
present time. It is written in a clear and  
concise style, and is well illustrated with  
maps and engravings. The second volume  
is a history of the county of London, from  
its foundation to the present time. It is  
written in a clear and concise style, and  
is well illustrated with maps and engravings.  
The two volumes together form a complete  
history of the city and county of London.

London, Printed and Sold by J. B. Nichols,  
No. 4, Pall Mall, 1810.



# W S T Ę P.

---

## §. I.

### **Cel gimnastyki.**

Nauka gimnastyki w szkołach ma na celu:

nadawać ciału piękną postawę i swobodę w ruchach za pomocą stosownie dobranych i metodycznie udzielanych ćwiczeń;

wzmacniać zdrowie młodzieży przez popieranie jej fizycznego rozwoju;

pomnażać siłę, wytrwałość i zręczność w używaniu różnych części ciała;

przyzwyczajając młodzież do pewnych, wielce w życiu pożytecznych rodzajów ćwiczeń z szczególném uwzględnieniem przyszłego jej obowiązku służenia wojskowo;

budzić i rozwijać w młodzieży swobodę ducha, siłę woli, stanowczość i odwagę, przez pomnażanie jej sił fizycznych i zręczności;

dawać szkole pomocną rękę w jej wychowawczém działaniu o tyle, o ile uczniowie wykonywaniem ćwiczeń gimnastycznych wdrażają się do bacznego uważania, do szybkiego i dokładnego wykonywania rozka-

zów, do panowania nad sobą i podporządkowywania swej osoby dążeniom wspólnej całości.

Te cele dadzą się tylko wtedy osiągnąć, jeżeli nauka gimnastyki będzie udzielana wedle ściśle określonego planu, stopniowo i metodycznie, i jeżeli uczniowie będą wdrażani do wykonywania wszystkich ćwiczeń dokładnie, usilnie i z dążeniem do możliwej doskonałości. Ta reguła atoli nie wyklucza, lecz owszem czyni niezbędnym inny, bardzo ważny i z natury rzeczy wypływający warunek, aby nauka gimnastyki, uprawiana z wszelką swobodą umysłu i wesołością, sprawiała uczniom tę przyjemność, którą wywołują tak uczucie wzmaganie się sił i pewności w wykonywaniu rozlicznych ćwiczeń fizycznych, jak i młodzieńcza solidarność w dążeniu do trudnych a pięknych celów.

## §. II.

### **Podział ćwiczeń.**

Ćwiczenia gimnastyczne dzielą się na:

A. **Ćwiczenia wolne** tj. takie, do których uczeń tylko części swego ciała potrzebuje, a żadnych pomocniczych przyrządów. Do tych należą:

#### *I. Ćwiczenia członków:*

a) miejscowe, jak ruchy głowy, ramienia, tułowiu, nogi i stopy. §. VIII. — XII.

b) postępowe, jak chodzenie, bieganie, skakanie. §. XIII. — XVII.

#### *II. Ćwiczenia rzędowe:*

a) taktogimnastyczne (wojskowo-gimnastyczne) §. XVIII. — XIX.

b) taktyczne (wojskowe) §. XX.



B. **Ćwiczenia na przyrządach** tj. takie, do których potrzeba zewnętrznych przyrządów. §. XXI.—XXVI.

C. **Igrzyska** (gry gimnastyczne) §. XXVII. — XXX.

§. III.

**Nauczanie gimnastyki.**

Nauka gimnastyki rozpoczyna się zazwyczaj po ukończeniu ósmego roku życia. Potąd winien nauczyciel zwracać uwagę jedynie na należyte trzymanie się, szczególnie w czasie lekcyi, zachęcać działwę w wolnych godzinach do gier, poddawać takowe i kierować niemi.

Nauka gimnastyki rozpada się na trzy stopniowe oddziały. Do pierwszego, który się odnosi do uczni od ośmiu aż po dziesiąty rok życia, należą wszystkie ćwiczenia, nie opatrzone w tym przewodniku żadnym znakiem; na drugi oddział, który obejmuje uczni od roku dziesiątego aż po dwunasty, przypadają, prócz powtarzania ćwiczeń 1go stopnia, ćwiczenia oznaczone następującym krzyżykiem: †; do trzeciego oddziału od roku dwunastego aż po piętnasty, zaliczają się wszystkie ćwiczenia oznaczone gwiazdką: \*, niemniej powtarzanie ćwiczeń 1., a głównie 2. stopnia.

Ćwiczenia oznaczone §. XIX. 4. 5. §. XXIV. 8. 9. 10, tudzież ćwiczenia zawarte w §. XXV. i XXVI. a objęte następującym nawiasem: [], mogą być tylko wtedy wykonywane, jeżeli na nie, po zupełnem i dokładnem wyuczeniu, czas wystarczy, jeżeli sam nauczyciel jest dobrze z niemi obznajomiony i jeżeli nareszcie znajdują się odpowiednie do tego przyrządy.

Uczniowie każdego z powyższych trzech oddziałów odbywają ćwiczenia wspólnie, przycém należy prze-

strzeżać, aby jeden nauczyciel nie więcej jak czterdziestu uczniom naraz nauki udzielał.

#### §. IV.

##### **Liczba godzin.**

Każdy oddział winien przynajmniej godzinę na tydzień ćwiczeniom gimnastycznym poświęcać. Wedle miejscowych stosunków można tę godzinę na dwa dni po pół godziny, lub na trzy dni po 20 minut rozdzielić.

#### §. V.

##### **Boisko gimnastyczne.**

Boisko gimnastyczne winno mieć silną i równą powierzchnię, i musi być blisko szkoły położone.

Na czas zimy, w celu dalszego prowadzenia ćwiczeń, należy się z uwzględnieniem danych okoliczności o odpowiednią postarać lokalność. (Powinna ona być pokryta dachem i ogrzewalna.)

#### §. VI.

##### **Podział ćwiczeń.**

Na każdą godzinę ćwiczeń ma sobie nauczyciel sporządzić na kartce program, zawierający co następuje:

1. Grupę ćwiczeń wolnych miejscowych, złożoną z ruchów głowy, ramienia, tułowiu, nogi i stopy, lub też w odwrotnym porządku.

2. Ćwiczenia wolne postępowe, lub na przyrządach lub też igrzyska.

3. Grupę ćwiczeń wolnych miejscowych jak w punkcie 1.

Te programy należy tak układać, ażeby, poczynając ćwiczeniami pojedynczemi a idąc ku złożonym, stano-

wiły cały, systematyczny kurs, po którego ukończeniu uczeń posiadałby już należyłą biegłość w ćwiczeniach swego stopnia, a to przez stósowne ich powtarzanie.

Nauczyciel winien szczególnie na to uważać, aby każde ćwiczenie wykonane było z pełnym użyciem sił i ażeby wszystkie odpowiednie muszkuły energiczny udział brały nawet przy takich ćwiczeniach, które w powolnej mierze należy wykonywać.

## §. VII.

### **Komenda.**

Wszystkie ćwiczenia odbywają się wspólnie na komendę nauczyciela. Każda komenda składa się z dwóch części, a mianowicie:

1. z zapowiedzi ćwiczenia, którą nauczyciel jak można najkróciiej, ale wyraźnie i dobitnie zamierzone ćwiczenie zapowie.

2. z rozkazu wykonania, po którym zaraz wykonanie ma nastąpić, z kąd też rozkaz ma być w jednym, o ile możności jednozgłoskowym wyrazie zawarty.

Między obydwoma częściami komendy robi nauczyciel krótką pauzę, aby uczniom dać chwilkę do namysłu i przygotowania. I tak np.

1. Trzy kroki naprzód — pauza —

2. marsz!

Pospieszna lub powolna miara (tempo) w wypowiedaniu komendy ma również zapowiadać miarę (tempo) w jakiej ma być ćwiczenie wykonane, a więc rozkaz do ruchu szybkiego ma być ostro z ust rzucony, zaś do ruchu powolnego łagodnie i dłużej wypowiedziany. I tak np.

Trzy kroki naprzód — marsz!

zaś w drugim wypadku:

Głowę w prawo — zwróć!

Przy ćwiczeniach na przyrządach stanowi komendę, odnoszącą się do pojedynczych uczni, zazwyczaj jeden tylko wyraz, oznaczający ruch ćwiczenia przez nauczyciela wprzód wykonanego, np. wywijaj! marsz! etc... Ten wykrzyknik może być także kłaśnieciem lub odpowiednim ruchem ręki zastąpiony.

---

## A. Ćwiczenia wolne.

### I. Ćwiczenia członków.

#### a) *Miejscowe.*

#### §. VIII.

### Ćwiczenia przygotowawcze.

Ćwiczenia przygotowawcze polegają na tém, aby uczeń nawykł do przybierania należytej postawy, jakiej ćwiczenia te wymagają, i do zwracania uwagi na słowa i rozkazy nauczyciela.

#### 1. Szyk frantowy.

Nauczyciel stawia na pewnem miejscu najwyższego z uczni swojego oddziału jako prawego skrzydłowego i nakazuje wszystkim innym wedle wzrostu w jeden szereg tuż obok niego się uszykować, tak, aby każdy swemi wolno zwieszonemi (nie zaś sztywnie wyciągniętemi) ramionami ramion swych sąsiadów lekko dotykał i aby barki wszystkich, tudzież zestawione pięty w jednej, frontowej, leżały linji. Najniższy z uczni staje oczywiście jako lewy skrzydłowy. Każdy z

uczni winien sobie należycie swego prawego i lewego sąsiada zapamiętać. Gdy nauczyciel na to wszystko swych uczniów uważnymi zrobi, gdy za pomocą zadawanych pytań przekona się, że każdy zna swego sąsiada i gdy nareszcie pouczy ich o znaczeniu komendy zapowiadającej a rozkazującej (wykonawczój), natenczas za pomocą komendy:

Rozejdź się: marsz!

dozwala im rozchodzić się w dowolne strony tak długo, dopóki ich drugą komendą:

Przystąp: marsz! marsz!

do pierwotnej nie powoła pozycyi. Szyk frontowy może nauczyciel także w ten sposób przywrócić, że ustawia prawego lub lewego skrzydłowego, lub któregośkolwiek ze szeregowych w inném miejscu albo w odmiennym kierunku, poczem na komendę: przystąp! każdy należyte miejsce w frontowym szeregu zajmuje. Przy większej liczbie uczni ustawia się dwa lub trzy szeregi w odstępnie trzech lub czterech kroków od siebie, a to tak, aby najniżsi uczniowie, dla uzyskania lepszego przeglądu, pierwszy szereg tworzyli.

Połączenie szeregowych w łańcuch frontowy uskutecznia się na komendę:

Ręce: łącz!

na co wszyscy szeregowi za ręce się chwytają. Rozerwanie łańcucha następuje na komendę:

Ręce: puść!

## 2. Szyk flankowy.

Szyk flankowy powstaje wtedy, jeżeli uczniowie zamiast obok siebie jeden za drugim podług wzrostu się ustawiają.



Rozchodzenie i przystępowanie odbywa się w ten sam sposób jak w szyku frontowym (1.)

Łączenie szeregowych w łańcuch flankowy można uskuteczyć zapomocą wznoszenia rąk na barki poprzednika, a to na komendę:

Ręce na barki poprzednika: wzniesić!

Rozerwanie zaś łańcucha na komendę:

Ręce: spuścić!

### 3. Postawa zasadnicza.

(Baczność!)

Nauczyciel winien uczniom jak najdokładniej wyłożyć i na sobie pokazać jak się na komendę:

Baczność!

zachować mają. Mianowicie: pięty powinny być zesunięte, stopy rozwarłe pod kątem prostym, nogi wyprężone, kolana zetknięte, ciało bez wymuszenia pionowo wzniesione, barki cokolwiek w tył podane, aby piersi naprzód występowały, ręce wolno zwieszane wielkim palcem ku przodowi, głowa i wzrok wprost przed siebie zwrócone.

Gdy już każdy przywyknie do takiej pozycji, pozwala się uczniom, pozostającym ciągle na swych stanowiskach, na komendę:

W miejscu: spocznij!

przybrać dowolną postawę, z której po chwili na komendę:

Baczność!

napowrót do pierwotnej wracają. Na dokładne wykonywanie tego ćwiczenia należy zawsze ściśle uważać.

### 4. Tupanie i klaskanie.

Aby wystawić na próbę uwagę uczeni i celem wdrażania ich do dokładnego, jednostajnego wykonywania



rozkazów, może nauczyciel używać następujących ćwiczeń:

a) Raz lewą (prawą) nogą: tup!

Na tę komendę winien uczeń wskazaną nogę nie wysoko lecz szybko w górę podnieść i również szybko bez zmieniania swęj pozycyi i bez silnego wybijania, na powrót postawić. Ćwiczenia tego może nauczyciel nawet i w ciągu innych ćwiczeń używać, zwłaszcza jeżeli spostrzega pewne roztargnienie między uczniami.

b) Jedno uderzenie dłoń: w dłoń!

Uczniowie wznoszą ręce cokolwiek w górę i uderzają w dłonie, poczem ręce natychmiast do dawniejszėj pozycyi wracają.

Ćwiczenie w klaskaniu można jeszcze inaczej przeprowadzić.

Nauczyciel komenderuje najprzód:

Ręce do kłaśnięcia: wznieś!

na co uczniowie nie oddalając łokci od ciała wznoszą ręce (prawa lub lewa w górze) dłońmi ku sobie zwrócone, i na komendę:

Jedno uderzenie dłoń: w dłoń!

szybko w dłonie uderzają.

Następnie na komendę:

Bacznosc!

przybierają postawę pierwotną.

c) Obydwa powyższe ćwiczenia można połączyć, a wówczas komenderuje się np.:

Ręce do kłaśnięcia: wznieś!

Prawą tupnąć i klasnąć: wraz!

5. Rozwarty szyk frontowy w dwa szeregi.

Nauczyciel zaczynając od prawego skrzydła liczy szeregowych wymawiając na przemian: raz! dwa! Później uczniowie sami się przeliczają na komendę:

Odlicz po: dwóch!

a to w ten sposób, że każdy uczeń na niego przypadającą liczbę raz albo dwa głośno wymawia.

Wszyscy oznaczeni liczbą: raz tworzą: Oddział I.,  
wszyscy zaś oznaczeni liczbą: dwa tworzą: Oddział II.

Następnie nauczyciel, przekonawszy się przez nakaz podnoszenia rąk itd., że każdy swą liczbę dobrze pamięta, komenderuje:

Drugi oddział dwa (3, 4) kroki  
naprzód: marsz!

na co ten w prostym kierunku na wskazaną liczbę kroków występuje.

Aby znowu przywrócić szyk frontowy komenderuje:

Pierwszy oddział przystąp: marsz!

na tę bowiem komendę maszeruje pierwszy oddział tak długo naprzód, dopóki nie zostanie przywrócony pierwotny szyk frontowy.

W podobny sposób można także za pomocą maszerowania w tył utworzyć rozwartą szyk frontowy.

Drugi oddział trzy kroki w tył: marsz!

Przystąp: marsz!

albo:

Pierwszy oddział trzy kroki naprzód: marsz!

Przystąp: marsz!

w którym to ostatnim wypadku uczniowie przystępują (do frontu) maszerując w tył.

## 6. Pojedynczy rozwartą szyk frontowy.

a) W pojedynczym odstępie.

Na dwie komendy:

1. Do odstepu w lewo prawą rękę wznieś!

Uczeń nie zmieniając postawy ani kierunku ciała kładzie prawą rękę na lewem ramieniu prawego sąsiada.

## 2. Odstęp w lewo: marsz!

Prawy skrzydłowy pozostaje w miejscu, wszyscy zaś inni posuwają cokolwiek w bok nogę lewą, a następnie do niej prawą przysuwając odstepują na lewo tak długo, jak długo przy zachowaniu pionowej postawy ciała, ręka położona na ramieniu sąsiada, dotyka go jeszcze końcami palców. Na komendę:

B a c z n o ś ć!

ściągają uczniowie ręce i przybierają postawę pierwotną. Odpowiednio do tego mogą uczniowie i w prawo odstepować, przyczem lewy skrzydłowy na swoim miejscu pozostaje. Nauczyciel może także nakazać któremukolwiek szeregowemu stać spokojnie w miejscu, wszystkim zaś innym na komendę w prawo i w lewo od niego odstepić.

Na jedną komendę:

Odstęp w prawo (lewo): marsz!

postępuje ćwiczenie tym samym trybem jak wyżej, lecz tu uczeń już na ostatni wyraz pierwszej części komendy kładzie lewą (prawą) rękę na ramieniu sąsiada, a na „marsz!“ natychmiast odstepuje.

✠ b) W podwójnym odstepie.

Na komendę:

Podwójny odstęp w lewo (prawo) marsz!  
wszyscy, z wyjątkiem prawego (lewego) skrzydłowego, posuwają się w lewo (prawo) tak długo, że wreszcie, wzniosłszy ręce do poziomu barków, zaledwie się końcami palców dotykają.

c) Przechodzenie z rozwartego szyku frontowego w szyk frontowy zamknięty

uskutecznia się na komendę:

Przystap w prawo (lewo): marsz!

przyczém się, jak wyżej, najprzód prawą (lewą) nogę w bok posuwa, a następnie do niej lewą (prawą) przybliża. Dla zachowania jednakowej miary (taktu) nauczyciel komenderuje: prawa! lewa! (lewa! prawa!), lub: raz! dwa!, albo téż rozkazuje na: raz! lub na dwa! klaskać albo tupać.

### 7. Rozwarty szyk flankowy.

a) Po komendzie:

Ręce na barki poprzednika: wzniesź!  
następuje:

Odstąp w tył — marsz!

na co wszyscy, wyjąwszy na czele stojącego, odstepują w tył tak daleko, że ręce, przy pionowej postawie ciała naprzód wyciągnięte zaledwie poprzednika dosięgają. Następnie:

**Baczność!**

b) Na komendę:

Przystąp: marsz:

maszerują wszyscy ci, którzy przedtem odstąpili, naprzód i przywracają w ten sposób zamknięty szyk flankowy.

### 8. Zwrot w miejscu.

a) Pół obrotu.

Pół obrotu w pra — wo!

Prawą nogę wznosi się cokolwiek w górę, a ciało, nie zmieniając pozycyi, obraca się tymczasem tak daleko w prawo, aż świeżo uzyskany kierunek z pierwotnym utworzy kąt prosty. Na to stawia się prawą nogę bez tupania (jeżeli umyślnie dla przekonania się o równoczesnem wykonaniu rozkazów nie zakomenderowano: „Tupać prawą nogą, pół obrotu w pra — wo!“) obok lewój tak, aby rozwarte stopy, jak wyżej, kąt prosty

zawierały. Obrót ten wykunuje się szybko na pięcie lewej nogi, jeżeli nie nakazano go umyślnie na prawej pięcie uskutecznić.

✠ b) Ówieré obrotu.

Ówieré obrotu w pra — wo!

(w le — wo!)

c) Zwrot wtył.

Na lewo — w tył: zwrot!

Zwrot w tył wykunuje się również na pięcie lewej nogi, przyczem prawą nieznacznie podnieść należy. Po wykonaniu tego obrotu uczeń winien być zwrócony twarzą w przeciwną stronę niż pierwotnie.

## 9. Postawa nóg.

a) Zesuwanie i rozsuwanie stóp.

Baczność!

Stopy: zbliż!

Na tę komendę zesuwa się szybko stopy, w ten sposób, ażeby wewnętrzne krawędzie tychże ze sobą się stykały, pięty zaś stale o ziemię oparte, służyły za oś, około której stopy się obracają.

Na komendę:

Stopy: wstecz!

przybierają uczniowie na powrót postawę pierwotną.

b) Rozkrok (*fig. 1.*)

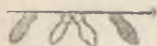
Rozkrok: raz! dwa!

Na raz! wysuwa się lewą nogę na długość stopy w lewo, a na dwa! prawą na tę samą odległość w prawo.

Obydwie nogi pozostają przy tem w linii frontowej, a stopy zatrzymują

względem siebie dawniejszy kierunek prostokątny.

Fig. 1.





Później komenderuje się tylko:  
Rozkrok!

A na:

Bacność: raz! dwa!

Lub na pojedyncze:

Bacność!

zesuwają uczniowie nogi w ten sam sposób i w tym samym porządku jak wyżej i przybierają postawę pierwotną.

Uwaga. Powyższe ćwiczenie skutecznia się także zazwyczaj na jedno tylko tempo w ten sposób, że uczeń przysiadłszy cokolwiek podskakuje lekko w górę, wśród czego rozkracza nogi i staje następnie w nakazanej pozycji.

c) Wyszukiwanie prawej lub lewej nogi naprzód.

1. Bacność!

Prawa noga: na — przód!

Na tę komendę wysuwa się wzmiankowaną nogę naprzód na długość stopy, z zachowaniem prostokątnego jej kierunku względem nogi spokojnie stojącej, i z zachowaniem pionowej pozycji ciała, którego punkt ciężkości pada między obydwie nogi.

Następnie:

Bacność!

Na komendę:

Nogi: zmień! raz! dwa!

powraca na: raz! noga prawa (lewa) do pierwotnej pozycji, podczas kiedy na: dwa! wysuwa się nogę lewą (prawą) naprzód w sposób wyżej opisany.

Z czasem komenderuje się tylko:

Nogi: zmień!

A następnie:



Baczność!

2. Prawa (lewa) noga: w tył!

Nogi: zmień! — Baczność!

Wzmiankowaną nogę posuwa się na długość stopy ukosem wtył tj. z zachowaniem jej prostokątnego kierunku względem nogi spokojnie stojącej.

✠ d) Wysuwanie nogi w prostej linii naprzód.

Na komendę:

Stopy: zbliż!

Prawa (lewa) noga: na — przód!

wysuwa się wskazaną nogę przed drugą w ten sposób, ażeby obydwie stopy oddalone od siebie na szerokość dłoni w prostej linii leżały a ciało przytem o ile możliwości pionową postawę zachowało. Następnie:

Nogi: zmień!

przyczem się nogi przestawia zachowując obydwie tempa, a wreszcie:

Baczność!

★ e) Wypad (*fig. 2.*)

(Ręce na biodrach oparte).

1. Wypad prawą (lewą) nogą: na—przód!

Wzmiankowaną nogę rzuca się szybko naprzód ukosem (tj. w kierunku stopy) na odległość dwóch stóp, przyczem ciało tak się pochyla, że z wyprężoną i całą podeszwą o ziemię opartą lewą (prawą) nogą prostą tworzy linię.



Cały ciężar ciała spoczywa wówczas na nodze naprzód wysuniętej, która w kolanie tak mocno powinna być zgięta, aby się się to w pionowej linii aż nad końcem stopy znajdowało.

Na komendę:

Nogi: zmień!

powraca całe ciało na pierwsze tempo wraz z prawą (lewą) nogą do pozycji pierwotnej, na drugie zaś tempo wypada lewa (prawa) noga. I tu (jak przy 9. c.) liczy się początkowo tempa (Nogi: zmień! raz! dwa! a następnie: Baczność!)

2. Wypad prawą (lewą) nogą: w tył!

Na powyższą komendę posuwa się wtył prawą (lewą) nogę równolegle do jej pierwotnej postawy na odległość trzech stóp, a ciało naprzód podaje, zgiąwszy przednie kolano, drugie zaś zupełnie wyprężywszy

Nogi: zmień! — Baczność.

(podobnie jak pod e. 1.)

#### 10. Oparcie rąk na biodrach.

Na komendę:

Ręce na biodra!

kładzie się szybko ręce na biodra w ten sposób, żeby wielki palec w tyle, wszystkie zaś inne palce razem zesunięte na przodzie bioder spoczywały, a łokcie leżały równolegle do barków. Pozycji tej używa się przy wypadach, obrotach tułowiu, zginaniu kolan, skakaniu w miejscu itp.

#### §. IX.

#### **Ruchy głowy.**

Ćwiczenia te odbywają się zazwyczaj spokojnie, bez gwałtownych wstrząśnięć, stósownie więc do tego osta-

tni wyraz odnośnej komendy powinien być przeciągle wymawiany. Po wykonaniu jakiegokolwiek obrotu głowy należy ją chwilkę w tej postawie zatrzymać. Ciało zresztą nie zmienia przy tém swój pionowej pozycji, szczególnie barki nie powinny być ani wykrzywiane, ani podnoszone. Przed każdym ćwiczeniem tego rodzaju komenderuje nauczyciel:

Ręce na biodra!

1. Obrót głowy koło osi pionowej.

Głowę: w pra — wo zwróć! na — przód!

Głowę: w le — wo zwróć! na — przód!

Na powyższą komendę nie schylając głowy, obraca się ją w nakazanym kierunku o ile możliwości najdalej, tak, aby podbródek znajdował się nad wierzchnią płaszczyzną ramienia. Na komendę: „na — przód“! postawa pierwotna.

2. Schylanie głowy naprzód, wtył, w lewo i w prawo.

Głowę naprzód: schyl! — wprost!

Głowę w tył: schyl! — wprost!

Głowę w prawo: schyl! — wprost!

Głowę w lewo: schyl! — wprost!

Na komendę „naprzód schyl“! nachyla się głowę tak, aby podbródek dotknął piersi; na komendę: „wtył“ „w prawo!“ „w lewo!“ wykonuje się to ćwiczenie w odpowiedni sposób bez odwracania twarzy. Na: „w prost“! wznosi się głowę do góry jak przy postawie pierwotnej.

✠ Można także obracać lub schylać głowę w dwóch przeciwnych kierunkach, bez wytrzymywania pauzy między obydwojema obrotami. Np. na komendę:

Głowę w prawo i w lewo: — zwróć!

Głowę naprzód i wtył: — schyl!

na co nakazane obroty bezwzględnie po sobie następują.

\* 3. Obracanie i schyłanie głowy w połączeniu.  
np. Głowę w lewo (prawo): — zwróć!

Naprzód: schył! — wprost!

W tył: schył! — wprost!

Naprzód — zwróć!

Uczeń zwróciwszy głowę, na 1 komendę, w lewo (prawo) wykonuje w téj pozycji wszystkie następne ćwiczenia, i dopiero w skutek ostatniej komendy powraca do postawy pierwotnej.

## §. X.

### **Ruchy rąk.**

Do następnych ćwiczeń rękami wykonywanych ustawiają się uczniowie w szyk frontowy w podwójnym odstępnie, lub uszykowawszy się w odstępnie pojedynczym, robią „pół obrotu w pra — wo! (le — wo“) i ustawiają się w ten sposób w rozwarty szyk flankowy.

#### 1. Wznoszenie i spuszczenie rąk.

Ręce od siebie: wznies! — spusć!  
lub, chcąc to ćwiczenie kilkakrotnie powtórzyć:

Ręce bez przerwy od siebie: wznos!  
gdyż na tę komendę ręce pozostają w ruchu tak długo, dopokąd nauczyciel nie zawoła: Stój!

Przy powyższem ćwiczeniu wznosi się ręce należycie wyprężone, dłońmi na zewnątrz zwrócone (palce zesunięte!) powoli i bez wykrecania tychże tak wysoko, aby ich kierunek z wierzchnią płaszczyzną ramion tworzył kąt o 45 stopniach. Uczniowie mogą przy tém rozmaite dowolne przybierać pozycje.

#### 2. Machanie rękami.

Rękami po bokach: machaj! — Stój!

To samo ćwiczenie jak pod 1; lecz szybciej i tak długo wykonywane dopokąd nauczyciel nie zakomenderuje: „Stój!”

✚ Można je także uskutecznić tylko jedną ręką, lub obydwoma na przemian.

★ 3. Wywijanie rękami. (*fig. 3.*)

Fig. 3.



Ręce od siebie: wznieść!

Wywijaj: w przód! — stój!

Wywijaj: w tył! — stój!

Ręce: spuść!

Wzniosłszy ręce od siebie i wywijając nimi w przód lub w tył stosownie do komendy opisuje się się nimi z mierną szybkością pobocznicę stożka, którego wierzchołek leży w stawie ramieniowym.



#### 4. Wyprężanie rąk w pięciu głównych kierunkach. (fig. 4.)

##### a) Ćwiczenie wstępne.

Fig. 4.



Ręce przed siebie: zgiąć!

Ręce: spuść!

Przylegające do ciała ręce zgina się w łokciach szybko i śmiało, ażeby te dłońmi do piersi zwrócone, wyprężonymi (a nie w pięść zwiniętymi) palcami ramion dotykały. Na komendę „spuść!” sprowadza się je szybko do położenia pierwotnego.

b) Ręce do góry: wy — pręż! —

Na dół: spuść!

Ręce od siebie: wy — pręż! — Na dół: spuść!

Ręce przed siebie: wy — pręż! — Na dół: spuść!

Ręce wtył: wy — pręż! — Na dół: spuść!

Na pierwsze tempo zgina się ręce w łokciach jak pod a, na drugie zaś wypręża się je szybko i silnie w nakazanym kierunku, przyczem takowe zawsze dłońmi ku sobie mają być zwrócone, wyjąwszy w drugim wypadku.

Dla zachowania należytego taktu i jednostajności powinien nauczyciel liczyć tempa, powtarzając „raz!” „dwa!”; lub przynajmniej baczną zwracać uwagę na dokładne i równoczesne wykonywanie rozkazów.



✦ c) Ręce w górę, od siebie, w dół: wy — pręż!

Ręce przed siebie, wtył, w dół: wy — pręż!

i inne połączenia tego rodzaju;

nareszcie:

Ręce w górę, od siebie, wprzód, wtył i w dół:

wy — pręż!

Przy tem ćwiczeniu nie spuszcza się ustawicznie rąk na dół, lecz za każdym razem (na pierwsze tempo) zgina się je najprzód w łokciach, jak wyżej powiedziano, a następnie dopiero (na drugie tempo) wypręża się je w nakazanym kierunku. Początkowo znaczy się tempa powtarzając: „raz!“ „dwa!“, „raz!“ „dwa!“ itd. choć z czasem uczniowie i bez tego powyższe ćwiczenie w należytem takcie wykonywać powinni.

★ d) Wyprężanie rąk na przemian.

Prawą (lewą) rękę w górę, lewą (prawą) od siebie: wy — pręż! — Ręce zmień! — Ręce zmień! itd.

Prawą (lewą) rękę w górę, lewą (prawą) przed siebie: wy — pręż! — Ręce zmień!

i inne połączenia tego rodzaju.

### ✦ 5. Zginanie przedramienia i wyprężanie tegoż naprzód i wtył.

a) Ręce na boki: wznies!

Następnie:

Ręce do połowy naprzód: zgjąć! wy — pręż!  
zgjąć! wy — pręż! itd.

kilkakrotnie.

Na komendę: „zgjąć!“ zgina się ręce w łokciach tak, ażeby zgięcie kąta prosty tworzyło, przyczem ręce powinny być należycie wyprężone i dłońmi zwrócone ku ziemi.  
Na komendę:

Wy — pręż.

prostuje się ręce w łokciach, wśród czego ramiona górne ustawicznie leżą w linii frontowej.

b) Ręce naprzód: zgiąć! wy — pręż! zgiąć! wy — pręż! itd. (*fig. 5.*)

To samo ćwiczenie jak wyżej, z tą różnicą, że tu przyciąga się przedramiona całkiem do ramion górnych.

Fig. 5.



Wyprostowanie rąk jak pod a).

c) Ręce zupełnie naprzód: zgiąć! Ręce wtył: rzuć! zgiąć! rzuć! (*fig. 6.*)

Fig. 6.



Ćwiczenie podobne do poprzedzającego. Ramiona górne (równoległe do poziomu wzniesione) nachyla się tak daleko naprzód, ażeby się obydwie ręce tuż przed piersiami kończynami średnich palców nawzajem zetknęły.

Na komendę:

Ręce wtył: rzuć!

następuje silne odrzucenie wtył całych ramion leżących ustawicznie równolegle do poziomemu.

Po każdym z tych trzech ćwiczeń nauczyciel komenderuje:

Ręce: spuść!

na co uczniowie ręce do ich pierwotnego położenia sprowadzają.

Uwaga. Szczególnie poleca się wszystkie wyżej opisane i tym podobne ćwiczenia wykonywać z pomocą hantli (ciężarków), których użycie coraz bardziej się rozpowszechnia. Hantle (fig. 7.), najczęściej lane z surowego żelaza, składają się z dwóch kul złączonych rękojeścią dającą się dogodnie objąć ręką. Do ćwiczeń biorą się dwie co do wagi równe hantle, dla dzieci ważące 1—3 funtów, dla dorosłych 3 — 5 funtów. W braku żelaznych można je zastąpić drewnianymi, zrobionymi z twardego drzewa, byle te mniejwięcej wyżej wyrażonej wadze dorównywały.

Fig. 7.



## §. XI.

### Ruchy tułowiu.

Poruszenia tułowiu wykonuje się powoli i bez zbyt rychłych wstrząśnień, na co szczególnie należy mieć wzgląd przy komenderowaniu.

#### ✠ 1. Obroty tułowiu.

Ręce: na biodra! — stopy: zbliż!

Tułów w pra — wo! we — front!

w le — wo! we — front!

kilkakrotnie.

Uczeń wyprężywszy należyście nogi w kolanach, obraca tułów w wskazanym kierunku tak daleko, aż linja barków przetnie pod kątem prostym linję frontową.

## 2. Pochylanie tułowiu naprzód i wtył.

Ręce: na biodra! — Tułów naprzód: schyl! — wprost! — wtył: schyl! — wprost!

Wyprostowawszy nogi w kolanach pochyła się cały tułów powoli naprzód lub wtył. W ostatnim wypadku nie należy się nigdy zanadto przechylać, ani też zadługo w téj pozycyi pozostawać.

★ Uczniowie mogą przy tem w rozmaitych stawać pozycjach, a nawet trzymać ręce do góry wzniesione, np.

a) Ręce w górę: wy — pręż! — Tułów naprzód: schyl! — w tył: schyl! itd.

b) Ręce w górę: wy-pręż! — rozkrok! (raz! dwa!) (§. VIII, 9. b.) — Tułów naprzód: schyl! itd.

c) Ręce w górę wy — pręż! — prawa (lewa) noga: na-przód! (§. VIII. 9. c.) — tułów naprzód: schyl!

Wzniesione w górę ręce powinny wśród tych ćwiczeń ustawicznie zajmować swe miejsca obok głowy. Przy b) posuwa się, na pierwsze tempo, jedną nogę w bok i równocześnie zgina się przed sobą ręce w łokciach, na drugie zaś tempo wysuwa się drugą nogę i zarazem wypręża w górę obydwie ręce. Przy c) zgina się przed sobą na pierwsze tempo ręce w łokciach, a na drugie wypręża się je w górę i występuje krok naprzód lub w tył.

## ✠ 3. Pochylanie tułowiu w bok.

Tułów w prawo: schyl! — wprost!  
w lewo: schyl! — wprost!

Na tę komendę pochyla się tułów z wolna o ile możności w nakazanym kierunku, lecz bez odwracania głowy i bez podnoszenia przeciwległej nogi. Rękę leżącą po tej stronie, w którą się ciało pochyla, posuwa się równocześnie z wolna po udzie (aż do kolana), drugą zaś wznosi się odpowiednio w górę.

Albo:

a) Stopy: zbliż! Tułów w prawo (lewo): schył!—wprost!

b) Prawą rękę w górę: wy—pręż!—stopy. zbliż! — tułów w lewo: schył! etc. — ręce: zmień!

\* Można także pochylać lub obracać tułów w dwóch przeciwnych kierunkach, bez wytrzymywania pauzy pomiędzy obydwojma ćwiczeniami, np.

Tułów w prawo i w lewo: zwra — cajt! — stój!

Tułów naprzód i w tył: schy — lajt! — stój!

Tułów w tył i w lewo: schy — lajt! — stój!

przyczem ciało zatrzymuje się chwilę w każdej pozycji a następnie dopiero pochyla się w inną stronę itd. aż nauczyciel zakomenderuje: „stój!“

## §. XII.

### **Ruchy nogi i stopy.**

✠ 1. Wznoszenie i spuszczenie nogi.

(Ręce na biodra!)

Prawą nogę naprzód (od siebie) wznieś! — spuść!

Lewą nogę: wznieś! — spuść!

Wskazaną, zupełnie wyprężoną nogę podnosi się powoli w nakazanym kierunku tak wysoko, o ile to przy pionowej postawie ciała jest możebne.

Na komendę: „spuść!“ powraca noga z wolna do



postawy pierwotnej. Podczas tego musi być również i noga stojąca należycie wyprężona.

## 2. Rozkraczanie i zesuwanie nóg.

(Ręce na biodra!) Nogę naprzód (od siebie) rzuć!  
w prawo: rzuć!  
w lewo: rzuć!

Ćwiczenie jak pod 1., lecz z większą szybkością wykonane, a które także kilkakrotnie naprzewian powtarzać można na komendę:

Prawą i lewą naprzemian naprzód (od siebie)  
rzu — cąj!

dopokąd nauczyciel nie zakomenderuje: Stój!

## 3. Przysiadanie.

a) Ręce na biodra! Przy — siądz! raz! dwa!  
trzy! cztery! (fig. 8.)

Fig. 8.



Na: „raz!“ wznosi się pięty w górę, na: „dwa!“ (przeciągle wymówione) przysiada się spokojnie i powoli tak, aby udo z gołenią kątem prostym tworzyły, kolana zaś od siebie na szerokość barków były oddalone; na przeciągle: „trzy!“ wypręża się nogi w kolanach napowrót, a na „cztery!“ pięty stają na ziemię.

Jeżeli się powyższe ćwiczenie wykonuje tylko na dwa tempa, wówczas na: „raz!“ wznosi się pięty i przysiada, a na „dwa!“ wypręża się nogi napowrót i sta-

wia pięty na ziemię.



b) Przy — siądz! — Wstań!

To samo ćwiczenie jak pod a), lecz tylko na 2 tempa wykonane i bez liczenia takowych.

Ćwiczenie b) można także wykonywać z rękami naprzód, w górę lub od siebie wzniesionymi, albo też w połączeniu z równoczesnem wznoszeniem i wyprężaniem takowych. Przysiadłszy należy w tej pozycji chwilę pozostać.

✠ c) Ćwiczenie powyższe można także kilkakrotnie bez przestanku powtarzać, a nawet z większą szybkością niż poprzednio.

Wówczas komenderuje się np.

Trzy (pięć) razy przy — siądz!

albo:

Przysiadaj! aż nareszcie: Stój!

#### 4. Zgłnianie kolan na przemian.

✠ a) W pozycji gotowej do marszu.

Prawa noga: na — przód! — tylne kolano: zgiąć!

Cały ciężar ciała spoczywa na nodze w tyle stojącej. Piętę tejże wznosi się cokolwiek w górę i zgina następnie kolano pod prostym kątem, przy czem noga naprzód wysunięta pochyla się tylko tyle, ile tego koniecznie potrzeba. Po chwili następuje komenda:

Baczność! Nogi: zmień!

✠ b) W pozycji wypadowej.

Wypad prawą (lewą) nogą na — przód!

Przednie kolano: zgiąć! — wy — pręż! Nogi: zmień!

Wzniósłszy cokolwiek piętę wypadującej nogi zgina się odpowiednie kolano bardziej niż pod prostym kątem, przyczem drugą nogę, całą podeszwą o ziemię opartą, zupełnie się wypręża.

## 5. Podnoszenie kolana.

★ a) (Ręce na biodra!) Prawe (lewe) kolano: **wznieś!**

Zachowując spokojną i niezmienną postawę ciała wznosi się wskazane kolano szybko w górę w ten sposób, ażeby udo poziomo leżało, cokolwiek na zewnątrz wychylone, tj. w pierwotnym kierunku stopy, goleń zaś spadała prostopadle na dół, a stopa ku górze była skierowana.

Po chwili następuje komenda:

Nogę: **spuść!** — Lewe (prawe) kolano: **wznieś!**  
albo:

Nogi: **zmień!**

★ b) Gdy uczniowie stoją w powyższej postawie nauczyciel komenderuje:

Nogę naprzód: **wy — pręż!** — nogę: **zgiąć!**

Na to, wypręża się kolano tak, ażeby cała noga linię prostą tworzyła; noga stojąca musi być wówczas także należycie wyprężona. Na komendę: „zgiąć!“ powraca goleń do dawnego położenia.

## 6. Podnoszenie i spuszczenie pięt.

a) Pięty: **wznieś!** — **spuść!** (kilkakrotnie).

Zachowując zupełnie pionową postawę należy podnieść ciało na palcach tak wysoko, aby zesunięte pięty na szerokość dłoni po nad ziemią się znajdowały; na komendę: „spuść!“ powraca ciało z wolna do postawy pierwotnej.

b) Poleca się również powyższe ćwiczenie kilkakrotnie w szybszych tempach powtarzać, przyczem pięty ziemi dotykać nie powinny. Komenda według §. XII., 3 c. Ćwiczenie to można wykonywać przy jakiegokolwiek postawie nóg, a nawet w połączeniu z ruchami rąk według §. XII. 3 b.

## 7. Skok równemi nogami w miejscu. :

a) Ręce na biodra! Skok równemi nogami w miejscu raz! dwa! trzy! Na „raz! zgina się szybko kolana, na: „dwa!“ zachowując pionową postawę podrzuca się całe ciało przez silne wyprężenie kolan i odepchnięcie stóp stykających się piętami, a wreszcie zeskakuje się lekko na palce; na „trzy!“ postawa pierwotna.

b) Można także komenderować bez liczenia, lecz zawsze z zachowaniem wszystkich trzech tempów: Ręce na biodra! w miejscu równemi nogami: skocz! (Nigdy nie należy nadto wysoko podskakiwać).

## ✦ 8. Skok w rozkroczu w miejscu.

a) Skok w rozkroczu w miejscu: raz! dwa! trzy!

Ćwiczenie jak wyżej pod 7., z tą różnicą, że tu na: „dwa!“ obydwie, w kolanach należycie wyprężone nogi silnie się rozkracza, i dopiero tuż przed zeskokiem napowrót zesuwa.

b) Bez liczenia, lecz z zachowaniem wszystkich trzech tempów: W miejscu w rozkroczu: skocz!

## Ćwiczenia członków.

b) Miejscowe.

Ćwiczenia w chodzeniu, bieganiu i skakaniu.

## §. XIII.

Głównym celem tych ćwiczeń jest wyrobienie lekkiej, pewnej i pięknej postawy podczas ruchu, a zarazem obudzenie i wpojenie zmysłu do taktu i rytmu.

## §. XIV.

### Chód zwyczajny..

Uczniowie ustawiają się w pojedynczym szyku flankowym poczem nauczyciel rozkazuje każdemu z osobna,

czy to na każdorazowe zawołanie, czy to po wykonaniu przez poprzednika pewnej liczby (6ciu, 8miu) kroków, wystąpić i przed sobą maszerować. Wśród tego wytyka wszelkie błędy i złe przyzwyczajenia, jako to: krzywe albo zgarbione trzymanie się, niezgrabny lub wlekący chód; napomina, aby ciało trzymać lekko bez przymusu w górę wzniesione, oczy wprost przed siebie; aby ręce wolno opadały a przy maszerowaniu ani nadto się kołysały, ani też sztywnie były trzymane, aby nogi przy każdym kroku zwolna wyteżać a stopy lekko i elastycznie lecz z siłą (bez suwania lub tupania) stawiać, ani też nie robić nadto wielkich kroków.

Ćwiczenia w maszerowaniu wykonuje się:

- a) w takcie zwyczajnym 105—115 kroków na minutę,
- ✠b) w takcie powolnym 70 — 80 kroków na minutę,
- ✠c) w takcie przyspieszonym 130—150 kroków na minutę, byle tylko w ostatnim wypadku marsz ten nie przechodził w takt kłusowy.

Jeżeli cały oddział w szyk flankowy ustawiony marsz równocześnie ma rozpocząć, wówczas komenderuje się:

Krok zwyczajny (powolny, podwójny): marsz!

(marsz! marsz!)

na co wszyscy równocześnie wzdłuż granicy boiska gimnastycznego maszerować zaczynają, w lewo lub w prawo, stosownie do tego, którem ramieniem do punktu środkowego są zwrócić.

Tu nie należy jeszcze kłaść bardzo wielkiej wagi na ścisłą jednostajność przy maszerowaniu i zatrzymywaniu się na komendę: „Stój!“, lecz przedewszystkiem zwracać przy tej sposobności uwagę uczni na przyzwoite zachowanie się np. przy pozdrawianiu itp.

§. XV.

**Chód w takcie.**

Chód w takcie polega na równoczesnem stapaniu prawą i lewą nogą przez wszystkich uczni w równych odstępach czasu.

1. Chód w takcie w miejscu,

w szyku frontowym rozwartym lub ścieśnionym, albo w rozwiniętym szyku flankowym.

Uczniowie stojąc w miejscu robią poruszenia, jak gdyby maszerowali, mianowicie zginając lekko nogi w kolanach podnoszą je i spuszczaają prostopadłe, nie wysuwając ich ani naprzód ani w tył. Ćwiczenie to można połączyć:

a) Z tupaniem przy każdym pierwszym, drugim lub trzecim kroku.

Tupiąc przy każdym pierwszym, (drugim, 3cim, 4tym) kroku od lewej w miejscu: marsz!

na co uczniowie znacząc krok w miejscu tupią lewą nogą przy każdym pierwszym z dwóch kroków itp.

b) Z klaskaniem.

Ręce do klaśnięcia: wznies! Uderzając w dłonie przy każdym pierwszym (drugim, 3cim, 4tym) kroku od lewej w miejscu: marsz!

c) Z klaskaniem i tupaniem w połączeniu.

d) Z jednym i drugim naprzemian, np.

Uderzając w dłonie przy każdym pierwszym (drugim), tupiąc przy każdym drugim (czwartym) kroku w miejscu: marsz!

e) Z głośnem liczeniem przez wszystkich uczni przy każdym drugim (3cim, 4tym) kroku.

f) Bez powyższych środków pomocniczych.



Chcąc oddział zatrzymać komenderuje się: „Stój!“ lub: „Tupiąc prawą (lewą) nogą: stój!“, którą to komendę: „stój!“ wydaje się dopiero tuż przed postawieniem prawej (lewej) nogi, poczem wzmiankowana noga natychmiast obok lewej (prawej) pierwotną pozycyę zajmuje.

## 2. Marsz z miejsca naprzód i w tył.

### a) Szykiem frontowym.

Aby zachować prosty kierunek (dyrekcyę) i stykanie się łokci wśród marszu szykiem frontowym, tudzież aby zapobiedz oddalaniu się i wychodzeniu z linii frontowej, tworzy się łańcuch komenderując:

1. Ręce: łącz! (patrz §. VIII, 1.)

2. Ramię do ramienia (zawsze ku prawej stronie).

Chcąc zaś łańcuch rozerwać komenderuje się:

Ręce: puść!

Początkowo należy ćwiczyć tylko w maszerowaniu naprzód z pomocą wyżej przytoczonych środków, a później dopiero w maszerowaniu mniejszemi krokami w tył. Niemniej należy początkowo zapowiadać ilość kroków i w ogóle oznaczać jak najkrótsze mety itp.

✚ Tupiąc przy pierwszym i ostatnim kroku, od lewej (prawej) pięć kroków naprzód: marsz!

Cztery kroki w miejscu, cztery naprzód od lewej (prawej): marsz!

Tupiąc przy pierwszym, klaskając przy ostatnim kroku — pięć kroków w tył: marsz!

Sześć kroków naprzód, sześć w miejscu, sześć w tył, tupiąc przy każdym pierwszym ze sześciu: marsz!

Ramię: do ramienia! (tupiąc przy pierwszym kroku) Naprzód: marsz!



(Tupiąc przy pierwszym kroku) W. miejscu:  
marsz!

(Tupiąc przy pierwszym kroku) wtył: marsz!

(Tupiąc) stój!

Naprzód (wtył): marsz!

Oddział: stój!

Jeżeli przy komendzie: „marsz!“ nie oznaczono rozpoczynającej nogi (od prawej lub od lewej), wówczas zawsze lewa rozpoczyna.

Na komendę: „stój!“ stawia się najpierw lewą (prawą) naprzód wysuniętą nogę a następnie dopiero drugą do niej przysuwa.

b) Rozwartym szykiem flankowym.

Skoro na komendę: Pół obrotu: w pra — wo! oddział uszykuje się w szereg flankowy, komenderuje się:

W około naprzód: marsz!

Nauczyciel winien tu uważać, ażeby uczniowie ani nadto blisko, ani nadto daleko za sobą nie postępowali. Komenda:

Ręce na barki poprzednika — wznieś!  
przywraca odpowiednie oddalenie.

I tu można robić dowolne zwroty naprzód, wtył, tupiąc, klaskając, maszerując w miejscu itp.

c) Zmiana kroku.

Na komendę:

Krok: zmień!

przyciąga się wśród marszu nogę w tyle będącą do poprzedzającej i tę ostatnią wysuwa się natychmiast do dalszego marszu.

### 3. Marsz krokiem przysuwany.

a) W bok.

Krokiem przysuwany w prawo (lewo): marsz:

Jest to ćwiczenie jak wyżej (§. VIII, 6. 2.) z tą różnicą, że tu skrzydłowy wraz z innymi szeregowymi w nakazanym kierunku posuwa się.

✠ b) Naprost.

Krokiem przysuwanym do lewej naprzód: marsz!

Lewa noga postępuje ustawicznie naprzód, prawą zaś przysuwa się wewnętrznym krawędziem stopy do pięty nogi poprzedzającej.

(W połączeniu z tupaniem lub bez tego).

Jeżeliby nauczyciel chciał, ażeby uczniowie wśród tego zmienili krok tj. aby lewą nogę przysuwali, natenczas komenderuje najprzód:

Krok zwyczajny: marsz!

a następnie w chwili, gdy uczniowie stąpają lewą nogą:

Krokiem przysuwanym do prawej naprzód: marsz!

albo:

Trzy (cztery itd.) kroki przysuwane do lewej, trzy (cztery itd.) do prawej naprzemian, naprzód: marsz!

Nareszcie:

Krokiem przysuwanym naprzemian do lewej i prawej naprzód: marsz!

Lewa noga stąpa naprzód, prawa za nią, zaraz zaś następnie prawa naprzód a lewa za nią itd.

✠ c) Ukosem naprzód.

Krokiem przysuwanym do lewej (prawej) ukosem naprzód: marsz!

Ćwiczenie podobne do poprzedzającego tem się tylko różniące, że tu stawia się naprzód postępującą nogę ukosem tj. w kierunku stopy.

#### ✠ 4. Chodzenie na palcach.

Uczeń stąpa na palcach tak, ażeby pięty ziemi nie dotykały. Chodzenie na palcach można także połączyć z chodzeniem krokiem zwyczajnym w miejscu lub z miejsca, w szyku frontowym lub flankowym, np.

Krok zwyczajny naprzód: marsz! — na palcach: marsz! — Krok zwyczajny: marsz!

Naprzemian cztery kroki zwyczajne, cztery na palcach naprzód: marsz!

#### ✠ 5. Maszerowanie w połączeniu z ruchami rąk.

Np. z wyprężaniem (§. X. 4.), machaniem (§. X. 2), rzucaniem (§. X. 5. c.) rąk; z użyciem ciężarków lub bez takowych.

### §. XVI.

#### **Bieganie.**

##### 1. Kłus.

a) Kłusem w miejscu: marsz!

Uczeń, pochyliwszy ciało cokolwiek naprzód, podnosi szybko nogi i napowrót stąpa na palce, przyczem ręce, w łokciach nieco zgięte, wolno spadają, lub spierają się na biodrach. Wśród tego nie należy nigdy nóg nadto wysoko podnosić, ani niemi w bok rzucać, lecz zgiąć je tylko w kolanach.

Kłusem w miejscu od lewój (prawój): marsz!  
(w połączeniu z uderzaniem w dłonie na pewien krok oznaczony).

Na komendę: „stój!“ powinien być najbliższy krok kłusem, krokiem ostatnim.

b) Kłus naprzód.

Jużto w szyku frontowym (rozwartym lub ścięśnionym) na mniejsze oddalenia, jużto w szyku flankowym. Także w połączeniu z uderzaniem w dłonie. Biegając kłusem nie należy nigdy stawiać nadto wielkich kroków.

✠ c) Kłus naprzemian w miejscu i z miejsca.

np. Naprzemian sześć kroków w miejscu, sześć z miejsca, kłusem: marsz!

Kłusem w miejscu: marsz! Kłusem naprzód: marsz! Oddział: stój!

\* d) Kłus i krok zwyczajny naprzemian, początkowo w miejscu, następnie z miejsca.

np. Cztery kroki zwyczajne naprzemian z ośmioma kłusem, tupiąc przy każdym pierwszym zwyczajnym: marsz!

Krok zwyczajny w miejscu: marsz! Klaskając przy każdym kroku lewą nogą, kłusem naprzód: marsz! Tupiąc przy każdym kroku prawą nogą, krok zwyczajny: marsz!

Przy przechodzeniu z kłusa w krok zwyczajny winien szczególnie uczeń na czele postępujący zawsze stanowczo i dokładnie świeży takt oznaczać.

✠ e) Kłus trwały.

Uczniowie biegają do koła boiska gimnastycznego lub w różnych dowolnych kierunkach przez coraz dłuższe odstępy czasu aż do dziesięciu minut, przyczem usta powinni zawsze trzymać zamknięte.

Na słabszych i chorowitych uczni należy bacznie uważać, gdyż żaden, którego bieganie zbyt męczy, nie może w niem brać udziału. Bezpośrednio po dłuższym bieganiu następuje jeszcze zwykle dla odpoczynku kilkuminutowy marsz krokiem zwyczajnym.

Dłuższe bieganie wśród wietrznej pory jest niedozwolone.

### ★ 2. Bieg szybki.

Bieg szybki powstaje albo w ten sposób, że nauczyciel podczas zwykłego biegu kłusem, komenderuje: „prędzój!” a potem znowu: „wolniej!”, albo przez bieganie na wyścigi dwóch lub więcej uczni, którzy równocześnie biegnąc zaczynają do pewnego oznaczonego punktu, lub napowrót na swe miejsca, skoro okrążą wytkniętą metę. Z czasem można oznaczać coraz dalsze mety zaczynając od oddalenia na 80 kroków, lecz i tu należy zachować wszelkie środki ostrożności, o których wyżej (pod e) była mowa.

## §. XVII.

### **Skakanie.**

Przy wszystkich ćwiczeniach w skakaniu należy uważać na odpowiednie, silne trzymanie ciała, i dlatego poleca się przy wszystkich skokach bez rozpędu trzymać ręce na biodrach oparte. Skacząc w rozkroczu, należy rozkraczone nogi silnie wyprężyć i na palce ku zewnątrz skierowane, ze zgiętymi i rozkraczonymi kolanami lekko i elastycznie zeskakiwać. (Skoki nie powinny być nigdy bardzo wysokie).

#### 1. Skok równemi nogami.

(Ręce na biodra!) — Skok równemi nogami:  
na — przód! (patrz *fig. 14.*)

Ćwiczenie to jest podobne do wyżej opowiedzianego w §. XII. 7., z tą różnicą, że tu nie skacze się w miejscu, lecz przed siebie na oddalenie jednego kroku. Po-



czątkowo liczy się takty, jak wyżej. W podobny sposób skacze się także wtył w prawo i w lewo.

Również można skakać naraz naprzód i wtył, przy czem przysiadanie przy zeskakiwaniu jest odrazu zamachem do odskoczenia w przeciwnym kierunku.

## 2. Skok w rozkroczu.

✠ a) (Ręce na biodra!)

Skok w rozkroczu: w pra — wo! (le — wo!)

Wyprężoną prawą (lewą) nogę rzuca się żywo w bok, podczas kiedy druga noga silnym odepchnięciem (przez zgięcie kolana) podrzuca w tęże<sup>1</sup> stronę całe ciało na długość jednego kroku. Tuż przed zeskokiem zesuwa się obydwie pięty i zeskakuje się na końce palców obydwoma w kolanach zgiętymi nogami; następnie przybiera się postawę pierwotną.

b) (Ręce na biodra!)

Skok w rozkroczu prawą (lewą) na — przód!

Ćwiczenie podobne do poprzedzającego z tą różnicą, że wskazaną nogę rzuca się naprzód. Ćwiczenie to wykonuje się także z rozpędem na trzy kroki (trzeci krok jest zarazem zamachem do skoku), a później nawet z dowolnym rozpędem, lecz zawsze z oznaczeniem nogi, którą się uczeń odbija.

## ✠ 3. Skok w biegu.

Ćwiczenie jak pod 2 b, choć tu przy zeskoku nie przyciąga się odbijającej nogi do drugiej, lecz na krok przed nią na palce stawia; drugą nogą postępuje się natychmiast dalej, przezco ten skok w bieganie przechodzi. W regule zawsze z rozpędem 8—10 kroków.

## II. Ćwiczenia wolne w miejscu w zmianie szyku.

### §. XVIII.

Niżej zamieszczone ćwiczenia mają ucznia przyzwyczajać do podporządkowywania swęj osoby większej całości, do zajmowania w nięj wśród obrotów należytego miejsca, jako też do punktualnego wypełniania rozkazów.

### §. XIX.

#### a) Ćwiczenia takto-gimnastyczne (wojskowo-gimnastyczne).

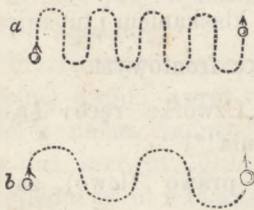
##### 1. Maszerowanie i bieganie w rozmaitych kierunkach (w szyku flankowym.)

- a) Krok zwyczajny do koła w prawo (lewo): marsz!
- b) Krok zwyczajny wężykowato w prawo (lewo): marsz! (*fig. 9. a. b.*)
- c) Krok zwyczajny ślimakiem w prawo (lewo): marsz! (*fig. 10.*)

Ćwiczenia a, b, c, można także robić klusem.

Fig. 9.

Fig. 10.



Chcąc marsz (bieg) wyrażony pod a, b i c bezwzględnie w przeciwnym kierunku przedsięwziąć, komenderuje się:

Oddział! na lewo — wtył: zwrot!

albo:

d) Przeciwmarsz na prawo—(lewo—) wtył: marsz!  
na co naczelný szeregowy zwróciwszy się w miejscu, maszeruje w przeciwnym kierunku wzdłuż całego szeregu. Wszyscy inni robią za nim podobny zwrot w tém samym miejscu i postępują dalej.

\* c) Marsz w zygzak krokiem przysuwany.

Odlicz: po dwóch!

Drugi oddział na lewo: przy — stąp!

Na tę komendę ustawia się każdy liczbą: „dwa“ oznaczony po lewój stronie swego poprzednika (liczbą: „raz“ oznaczonego), przezco powstaje podwójny szyk flankowy.

Następnie:

Po trzy (4, 5) kroki przysuwane na zewnątrz i wewnątrz, ukosem naprzód: marsz!

Szereg stojący po prawój stronie rozpoczyna nakazany marsz prawą, szereg zaś stojący po lewój stronie lewą nogą tak, że przy szóstym (8nym, 10tym) kroku napowrót pojedyncze dwójki się utworzą. (Ćwiczenie niniejsze można także łączyć z klaskaniem i tupaniem).

## 2. Zachodzenie w szyku frontowym.

Odlicz: po czterech! („Czwórka ręce: łącz!  
albo „Czwórka, ramię do ramienia!“)

a) Czwórkami półobrotu w prawo (lewo) zajdź:  
marsz!

Prawy (lewy) skrzydłowy każdej czwórki robi zwrot w miejscu, wszyscy zaś inni postępują w łuku stosownie wielkimi krokami, tak daleko, aż nowy kierunek szeregu z dawniejszym prosty kąt utworzy.

- b) Zachodzenie na lewo — wtył == zachodzenie półkołem.
- ✠c) Zachodzenie całym obrotem == zachodzenie całym kołem.
- ✠d) Zachodzenie jedną czwartą obrotu.
- ✠e) Zachodzenie  $\frac{3}{4}$  obrotu.

Przy zachodzeniu robią wszyscy uczniowie równą ilość kroków, największe na skrzydle zachodzącem a proporcjonalnie coraz mniejsze ku osi, prawy (lewy) zaś skrzydłowy stąpa w miejscu; Przy połowie obrotu robi się 4, przy zwrocie w tył 8, przy trzech ćwierciach 12, przy całym obrocie 16, a przy jednej ósmiej części obrotu tylko 2 kroki. (Przy tém należy zawsze zachować lekkie stykanie się łokciami ku osi i kierunek ku zachodzącemu skrzydłu).

### 3. Przeciwmarsz.

a) W szyku flankowym (p. §. XIX. 1.)

✠ b) Dwójkami.

1. jak pod a. (za pomocą łączenia rąk lub zbliżenia ramion.)

2. jako przeciwmarsz na zewnątrz i wewnątrz.

Na komendę:

Przeciwmarsz na zewnątrz: marsz! robi każdy z naczelnej dwójki zwrot na zewnątrz tj. w tę stronę, po której niema żadnego towarzysza i maszeruje nazad wzdłuż szeregu; drudzy postępują za nimi robiąc odpowiedni zwrot w tém samym miejscu, co ich poprzednicy.

Następna komenda:

Przeciwmarsz na wewnątrz: marsz!

przywraca pierwotny porządek.

✠ c) Czwórkami.

1. Pojedyńczy przeciwmarsz (zachodząc po wykonaniu zwrotu)

2. Przeciwmarsz na zewnątrz i wewnątrz za pomocą zwrotu wykonanego dwójkami powstałymi przez połączenie rąk.

#### ★ [4. Krażenie.

a) W półkolu.

Odliczywszy dwójki w ścieszonym szyku flankowym komenderuje się:

Drugi oddział półkolem w lewo: (prawo,) występ—marsz! na co uczniowie drugiego oddziału zachodząc półkolem w lewo (prawo), przed uczeni z oddziału pierwszego na cztery kroki występują; następnie robią uczniowie 1go oddziału na komendę to samo ćwiczenie w odwrotnym lub w tym samym kierunku.

Z czasem komenderuje się:

Półkolem występując w prawo (lewo) naprzód: marsz!

Drugi oddział rozpoczyna, a skoro tenże postąpi 4 kroki, bezwłocznie czyni to samo oddział pierwszy w tym samym lub odwrotnym kierunku itd. aż nauczyciel zakomenderuje:

Oddział: stój!

W rozwartym szyku flankowym można to ćwiczenie robić także kłusem ośmioma krokami.

b) Całym kołem.

Na komendę:

Drugi oddział dokoła w prawo (lewo): marsz! (kłusem) okrążają uczniowie drugiego oddziału swych poprzedników, podobnie jak pod a), aż nauczyciel zakomenderuje: „stój!”



Chcąc aby uczniowie pierwszego oddziału krążyli około uczni drugiego oddziału, komenderuje się najprzód:

Oddział, na lewo — wtył: zwrot!

Powyższe ćwiczenie można także i w ten sposób wykonać że I. (II.) oddział podtenczas zwolna postępuje kiedy go II. (I.) oddział okrąża.

### 5. Przeciwmarsz wężykowaty.

a) Uczniowie policzywszy się ustawiają się w koło, a nauczyciel komenderuje:

I. Oddział pół — obrotu w le — wo! (pra — wo!)  
Wężykowato w prawo i w lewo: marsz!

Uczniowie obydwóch oddziałów postępują na tę komendę przeciw sobie wymijając się to w prawo, to w lewo. Wymijając na prawo podają sobie lewe ręce, wymijając zaś na lewo prawe ręce (łańcuch, Chaîne) co trwa tak długo, aż każdy na swe miejsce powróci.

Tu następuje komenda:

Oddział: stój!

b) Gdy uczniowie w koło się ustawią można odrazu przystąpić do wykonania powyższego ćwiczenia bez wszelkich wstępnych obrotów, a to na komendę:

Pierwszy oddział, przeciwmarsz wężykowaty w le—wo: marsz! W tym wypadku rozpoczyna pierwszy oddział zachodząc w lewo, zresztą ćwiczenie postępuje tym samym trybem jak pod a).

Z czasem wykonuje się to ćwiczenie także klusem.

c) Wyższem ćwiczeniem tego rodzaju jest tak zwany: „Bieg ósemkowy.“

Oddział ustawiony w ścieśnionym szyku frontowym dzieli się na pojedyncze klasy po siedmiu poczem komenderuje się:

Siódemkami pół obrotu w lewo zajdź: marsz!

Odstęp w prawo: marsz!

Pierwszy oddział, (pierwsi 4ech w każdym szeregu) ręce: łącz!

Drugi oddział, (5ty, 6ty i 7my w każdym szeregu) trzy kroki naprzód: marsz!

Pół obrotu w pra — wo! — Kłusem wężykowato naprzeciw: marsz!

Na ostatnią komendę: „marsz!“ posuwa się pierwszy oddział wolnym krokiem naprzód, drugi zaś oddział kłusem wzdłuż pierwszego, a skoro każdy z oddziału drugiego stanie przed odpowiednią luką (a więc 1szy z drugiego oddziału przed luką między 1szym a 2gim z pierwszego oddziału itd.) biegnie popod wzniesione ręce uczni pierwszego oddziału. Następnie zachodząc w lewo powracają ciżsami znów przed oddział pierwszy, a tak teraz pierwszy z nich staje naturalnie przed luką utworzoną między 3cim a 4tym z oddziału pierwszego, a odpowiednio i wszyscy inni, którzy biegnąc popod ręce uczni pierwszego oddziału, zachodzą w prawo i powracają znowu przed szereg oddziału pierwszego itd. aż wreszcie na komendę:

Oddział: stój!

oddział pierwszy w miejscu się zatrzymuje a drugi szykuje się na jego lewem skrzydle, przezco zostaje przywrócony pierwotny szyk frontowy. Początkowo należy w tém ćwiczyć tylko pojedyncze oddziały (po siedmiu), przyczem uczniowie pierwszego oddziału albo spokojnie stoją, lub tylko w miejscu krok znaczą.

Przez stósowne połączenia możnaby wiele podobnych ćwiczeń kombinować. Byłoby wielce pożądaném, ażeby uczniowie wszelkie podobne ćwiczenia rozmaitych pio-

snek, których rytm przebiegowi tych ćwiczeń najlepiejby odpowiadał.

**Uwaga:** Prawie przy wszystkich wyżej opisanych ćwiczeniach, jakoto: przy maszerowaniu, bieganiu i skakaniu można z jak najlepszym skutkiem używać żelaznych ciężarków lub w braku takowych krótkich, lecz odpowiedniej grubości drążków z twardego drzewa, gdyż w ogóle pamiętać należy, że użycie ciężarków lub w w najgorszym razie wzmiankowanych owych krótkich drążków drewnianych, które w ruchach większy opór wywołują, przyczynia się niezmiernie do wyrobienia muszkułów i wzmocnienia sił. Z drugiej strony jednak, należy i na to uważać, ażeby ciężar hantli odpowiadał wiekowi i siłom gimnastykującego, zbyteczne bowiem nateżanie sił, może czasami szkodliwe pociągać za sobą skutki.

## XX.

### **\* b) Ćwiczenia taktyczne.**

Są to ćwiczenia tego rodzaju, które swym przebiegiem i wykonaniem zupełnie do ćwiczeń wojskowych są podobne.

#### 1. Marsz szykiem frontowym.

Oddział uszykowany w szereg frontowy, dzieli się na dwie równe połowy czyli szeregi. (Przy nieparzystej liczbie uczni znajduje się w pierwszym szeregu jeden więcej.)

Na komendę:

W dwa szeregi: stań!

robi druga połowa pół obrotu w prawo, posuwa się małymi krokami za szereg pierwszy i ustawia się wreszcie tak, ażeby się uczniowie obydwóch szeregów

zupełnie zakrywali. Dwaj za sobą stojący tworzą rotę. Każdy z uczni powinien wśród tego zachować lekkie stykanie się łokci na prawo i stać w równej linii, (tj. tak, aby, nie zwracając ani głowy ani barków, widział piersi trzeciego swego towarzysza, stojącego na prawo). Następnie na komendę:

Oddział: marsz!

maszeruje frontem najprzód każdy szereg osobno, później kilka rot razem, a wreszcie cały oddział.

Oddział: stój! — Cały oddział na lewo wtył: zwrot!

Oddział: marsz!

## 2. Marsz szykiem flankowym.

W powyższym celu zamienia się przedewszystkiem (dwuszeregowy szyk frontowy za pomocą komendy:

Pół obrotu: w pra — wo! (le — wo!)

na podwójny szyk flankowy.

Następnie:

Oddział: marsz!

Oddział: stój! itp.

Podczas marszu szykiem flankowym należy bacznie uważać, ażeby wszyscy uczniowie, nie pchając się na siebie, w równej odległości ze sobą postępowali, i o ile możliwości zachowali jednostajność kroku i należytą postawę ciała.

## 3. Marsz ze zwrotami.

a) Podczas marszu szykiem frontowym lub flankowym komenderuje się:

Pół obrotu: w le — wo! (pra — wo!)

Na: wo! (które się wymawia w chwili, kiedy uczniowie stąpają prawą (lewą) nogą), robi każdy na podszwie prawej (lewiej) nogi szybko pół obrotu w lewo

(prawo) i wysuwa równocześnie lewą (prawą) nogę w świeżo uzyskany kierunku do dalszego marszu.

b) Jeżeli się wśród marszu zakomenderuje:

Cały oddział na lewo — wtył: marsz!

(ostatni wyraz komendy w chwili stąpania prawą nogą) wówczas robią wszyscy natychmiast nakazany zwrot i maszerują dalej, dopokąd nauczyciel nie zakomenderuje:

Oddział: stój!

Na komendę:

We — front!

(co się również wśród marszu komenderuje) robi cały oddział równocześnie zwrot na lewą stronę i zatrzymuje się w miejscu.

c) Gdy nauczyciel podczas marszu pojedynczym szykiem flankowym, zakomenderuje:

Czoło kolumny, pół obrotu w le — wo! (pra — wo!) natenczas robi na czele idący zwrot jak pod 3 a), co też wszyscy inni za nim maszerujący, przyszedłszy na ten sam punkt obrotu, uskuteczniają. Jeżeli oddział maszeruje podwójnym szykiem flankowym, wówczas na czele postępująca rota na komendę:

Czoło kolumny pół obrotu w lewo (prawo) zajdź:  
marsz!

wykonuje natychmiast nakazany zwrot (przyczem lewy (prawy) skrzydłowy robi dwa kroki w miejscu) a zachowując podczas zachodzenia należyty kierunek i stykanie się łokci, maszeruje w nowym kierunku dalej; inne róty robią to samo skoro tylko przyjdą na punkt obrotu.

d) Maszerowanie wzdłuż przekątnej.

Na komendę:



Ćwierć obrotu w pra — wo! (le — wo!)  
(wo wymawia nauczyciel w tej chwili, kiedy noga lewa (prawa) już blisko ziemi się znajduje) robią wszyscy równocześnie ćwierć obrotu, przezco nowy kierunek od dawniejszego o pół kątu prostego zbacza.

Na komendę:

Na — prost!

maszerują uczniowie dalej w pierwotnym kierunku.

#### 4. Przechodzenie wśród marszu ze szyku frontowego we flankowy.

a) W jednym szeregu.

Na komendę:

W szyk flankowy pół obrotu: w pra — wo! (le — wo!) maszeruje prawy (lewy) skrzydłowy bez przerwy w linii frontowej, podczas kiedy wszyscy inni wykonują pół obrotu w prawo (lewo) i w ten sposób dalej za nim postępują.

b) W dwuszeregowym szyku frontowym.

Prawy (lewy) skrzydłowy pierwszego szeregu maszeruje bez przerwy w linii frontowej, obok zaś niego po prawej (lewiej) stronie skrzydłowy drugiego szeregu, podczas kiedy wszyscy inni robią nakazany zwrot, a każdy szereg za swoim skrzydłowym się posuwa, przezco naturalnie cały oddział przechodzi w podwójny szyk flankowy.

#### 5. Ze szyku flankowego we front.

W tym celu dzieli się cały oddział na półplutony, a w razie gdyby był bardzo liczny, także na plutony, z których każdy dwa lub trzy półplutony w sobie zawiera. Każdy półpluton liczy najmniej sześć rot (lub

sześciu szeregowych, jeżeli mowa tylko o pojedynczym szyku).

a) Występowanie w miejscu.

1. W pojedynczym szyku flankowym. Półplutonami w lewo (prawo) wystąp: marsz!

Na powyższą komendę pozostają tylko naczelnicy półplutonów w miejscu, wszyscy zaś inni szeregowi zrobiwszy ćwierć obrótu w lewo (prawo) i zachowując kierunek i stykanie się łokci na prawo, około nich zachodzą, przezco wszystkie półplutony pojedynczemi kolumnami za sobą się ustawiają w odstępach tyle kroków wynoszących, ile uczni w każdym półplutonie się znajduje nie licząc naczelnika.

Jeżeli się komenderuje:

Plutonami w lewo (prawo) wystąp: marsz!

to i wówczas także pozostają naczelnicy plutonów w miejscu, wszyscy zaś inni zachodzą, wskutek czego ustawiają się plutony pojedynczemi kolumnami poza sobą, oddaleni nawzajem na odstęp plutonowy tj. na tyle kroków, ile uczni każdy pluton liczy oprócz naczelnika.

2. W podwójnym szyku flankowym.

a) W miejscu.

Na komendę wyżej przytoczoną maszeruje pierwszy szereg jak pod 1), przyczem skrzydłowy drugiego szeregu staje za skrzydłowym pierwszego szeregu a odpowiednio i wszyscy inni, przezco 1szy szereg drugi zupełnie zakrywa. W ten sposób szykują się wszystkie półplutony (plutony) w dwuszeregowie kolumny, nawzajem od siebie w półplutonowych (plutonowych) odstępach oddalone.

b) Występowanie podczas marszu.

1. Półplutonami wystąp w lewo: marsz! marsz!

Na tę komendę zachodzą szeregowi każdego półplutonu klusem obok swego skrzydłowego, maszerującego bez przerwy krokiem zwyczajnym, a dążąc lekkim stykaniem się łokci ku osi i patrząc w prawo, starają się jak najprędzej uchwycić takt, w którym maszeruje ich skrzydłowy.

2. W podobny sposób uskutecznia się to ćwiczenie także wśród marszu podwójnym szykiem flankowym. poczem oddział kolumnami maszeruje.

## 6. Zachodzenie szykiem frontowym.

a) W miejscu.

1. Jednym szeregiem według §. XIX. 2. na komendę: Półplutonami (plutonami) w prawo (lewo) zajdź: marsz!

2. Na powyższą komendę przy dwuszerogowym szyku frontowym robi prawy (lewy) skrzydłowy każdego półplutonu, stojącego w pierwszym szeregu, pół obrotu w prawo, wśród czego zachodzą wszyscy jego towarzysze, dążąc stykaniem się łokci ku osi i kierując się ku zachodzącemu skrzydłu. Drugi szereg postępuje dokładnie za pierwszym i bezpośrednio się za nim ustawia.

b) Zachodzenie wśród marszu.

Na komendę:

W prawo (lewo) zajdź: marsz!

obraca się skrzydłowy, służący za oś całego obrotu, na miejscu, podczas gdy cały zresztą oddział zachodzi w nakazanym kierunku.

Jeżeli oddział maszeruje kolumnami utworzonymi z pojedynczych półplutonów lub plutonów, natenczas na komendę:

1. Pierwszy półpluton (pluton) w lewo (pravo) zajdź:  
marsz!

zachodzi wzmiankowany półpluton (pluton) w nakazanym kierunku i dalej w tymże na komendę:

Na — prost! maszeruje.

Następne półplutony (plutony) przyszedłszy na punkt obrotu zachodzą i maszerują bezwładnie w prostym kierunku dalej, nie czekając wcale na osobną komendę.

2. Na komendę:

Półplutonami (plutonami) w lewo (pravo) zajdź:  
marsz!

zachodzi każdy półpluton (pluton), kolumną maszerujący, osobno i zatrzymuje się następnie w miejscu, przezco cały oddział w szyk frontowy powraca.

### 7. Złamanie frontu w kolumnę.

Skory cały oddział frontem maszeruje nauczyciel komenderuje:

Półplutonami w prawo zachodź: marsz!  
na co pierwszy półpluton z prawego skrzydła dalej wprost maszeruje, wszystkie zaś inne półplutony, zrobiwszy ćwierć obrotu w prawo, ciągną za pierwszym, zachowując odstęp półplutonowy.

Lecz skoro tylko drugi półpluton zupełnie zajdzie za pierwszy, zaczyna bezwładnie także na prost maszerować; podobnie trzeci gdy zajdzie za drugi itd., aż wreszcie szyk frontowy, w ten sposób złamany, zamieni się w kolumnę z kilku pojedynczych półplutonów utworzoną.

W ten sam sposób łamie się szereg frontowy w lewo.

Cheąc napowrót przywrócić szyk frontowy, można to osiągnąć przez zachodzenie i równanie się. (5. a., 2.)

## B. Ćwiczenia na przyrządach.

### §. XXI.

Ćwiczenia na przyrządach mają na celu wyrobienie pewności w postawie, wolnemi ćwiczeniami uzyskanęj. spotęgowanie a zarazem opanowanie swych sił, wdrażanie do dokładnego i zgrabnego wykonywania pewnych ruchów, w życiu codziennem wielce użytecznych, a wreszcie pomnożenie odwagi i przytomności umysłu. Podczas tych ćwiczeń muszą uczniowie zachowywać pewien stały porządek, ażeby według pewnych reguł do przyrządów przystępować i nazad do szeregu powracać mogli. Jeżeli zaś więcej uczni równocześnie gimnastykuje, wówczas należy pilnie przestrzegać, ażeby ćwiczenia zupełnie równocześnie tj. w jednym i tym samym takcie się odbywały. Przy wszystkich ćwiczeniach tego rodzaju należy w ogóle uważać na dokładność w wykonaniu, gdyż tylko w ten sposób można zapobiegnać wszelkim możliwym niebezpieczeństwom.

### §. XXII.

#### Ćwiczenia z drążkiem.

Do następujących ćwiczeń używa się prostego, okrągłego, należycie ogładzonego drążka, który ma mniej więcej  $\frac{3}{4}$  — 1" średnicy, a 3 — 4 $\frac{1}{2}$ ' długości stósownie do wzrostu gimnastykującego, gdyż drążek na ziemi postawiony winien mu cokolwiek nad barki wysterczać.

#### ✚ 1. Postawa z drążkiem przy nodze.

Skoro się uczniowie w szereg frontowy uszykują, przytrzymują, na komendę:

Baczność!



zesuniętemi i ku frontowi zwróconemi palcami drążek, oparty o ziemię obok małego palca prawej nogi i o prawe ramie. Każda czwórka cofa się następnie dwa kroki wtył, wraze jednak, gdyby nauczyciel chciał za-trzymać szyk frontowy, komenderuje:

Podwójny odstęp w prawo (lewo) marsz!

## ✚ 2. Drążek przed siebie.

albo: Drążek przed siebie: raz! dwa!

Na: „raz!“ pochyła się drążek poziomo przed ciałem i chwytła się go wyprężoną lewą ręką w ten sposób, ażeby ta grzbietem ku górze, a wielkim palcem ku dołowi była zwrócona, poczem na: „dwa!“ rozsuwa się ręce po drążku na zewnątrz mniejwięcej na szerokość barków (*fig. 11.*)

Jeżeli uczniowie mają przy tém ćwiczeniu stać w rozkroczu (§. VIII., 9. b.) (komenda: Rozkrok! — drążek przed siebie!) natenczas na: „raz!“ posuwają równocześnie lewą nogę w lewo, a na: „dwa!“ prawą nogę w prawo.

Niżej przytoczone ćwiczenia można także po większej części wykonywać w rozkroczu, a niemniej przełożywszy drążek do lewej ręki i oparłszy go przy lewej nodze na komendę:

Fig. 11.



### Drażek w le — wą!

Gdy uczniowie trzymają drażek poziomo poprzód sobą,  
a nauczyciel komenderuje:

#### ✠ 3. Baczność.

wówczas powraca drażek w odwrotnym porządku do swego pierwotnego położenia; mianowicie, na: „raz!“ posuwa się prawą (lewą) rękę w prawo (lewo), a na: „dwa!“ stawia się drażek napowrót przy nodze.

#### ✠ 4. Ćwiczenia poprzedzające wykonane bez liczenia taktów.

#### ✠ 5. Wznoszenie i spuszczenie drażka.

Drażek przed sobą: wznies! — spuść!

Drażek w górę: wznies! — spuść!

albo:

Drażek nad głową: wznies! — spuść!

Drażek podnosi się na to wyprężonemi rękami poziomo przed siebie, lub ponad głowę; czasem także z zamachem.

#### ✠ 6. Wyprężanie rąk z drażkiem.

Ręce z drażkiem przed siebie (w górę) wypręż:

raz! dwa!

Na: „raz!“ zgina się w łokciach ręce trzymające drażek, a na: dwa! wypręża się je przed siebie lub w górę. Podobnie także na dół.

#### ★ 7. Trzymając drażek czyto poziomo, czy pionowo można w połączeniu wykonywać rozmaite ćwiczenia jakoto:

Wznoszenie pięt, zginanie, wyprężanie, podnoszenie kolan, rozkrok, pochylanie tułowiu naprzód, wtył i w bok, tudzież obracanie tułowiu, skok w miejscu i rozliczne inne.

\* 8. Ćwiczenia 5. i 6. w połączeniu z maszerowaniem. np. w ten sposób, że przy pierwszym kroku (raz) zgina się ręce w łokciach, przy drugim (dwa) wypręża się je wraz z drążkiem przed siebie, przy trzecim (trzy) zgina się je napowrót, a wreszcie przy czwartym (cztery) do góry wypręża itd. Albo zgina się ręce w łokciach przy pierwszym kroku i zatrzymuje się je w tej pozycji przy drugim, następnie przy trzecim wypręża się je, a przy czwartym wreszcie znowu w tej nowej pozycji zatrzymuje itd.

Także w połączeniu z tupaniem i maszerowaniem krokiem przysuwany.

### \* 9. Przenoszenie drążka.

#### a) Baczność!

Drążek przenos w prawo i w lewo: raz! dwa! raz! dwa!

Na: „raz!“ wznosi się szybko drążek ukosem w bok zupełnie wyprężoną prawą ręką, lewą zaś, zgiętą w łokciu pod prostym kątem, przytrzymuje się go tuż przy sobie (*fig. 12. p. st. 60.*) W podobny sposób przenosi się drążek na lewo, przyczem się lewą rękę zupełnie wypręża a prawą zgina.

Z czasem bez liczenia taktów:

Drążek w prawo i w lewo: prze — noś!

Także w połączeniu z maszerowaniem.

#### b) W rozkroczu.

Pojedyncze przenoszenie drążka, lub w połączeniu z podnoszeniem kolana, leżącego po tej stronie, na którą się drążek przenosi.

### \* 10. Przechylenie drążka.

Drążek do góry: wznieś!

Drążek w lewo: schył! — w prawo: schył! itd.

Trzymając drążek wzniesiony ponad głowę przechyla się go to w lewo, to w prawo w ten sposób, że prawą (lewą) rękę zgina się zupełnie nad głowę, podczas gdy lewa (prawa) należycie wyprężona na dół spada i przez to drążkowi kierunek zupełnie prostopadły nadaje (fig. 13.)

Także w połączeniu z marszem.

\* Przekładanie drążka wtył i naprzód.

I. Jedną ręką.

(Ręce mają być szeroko od siebie oddalone)

Fig. 12.

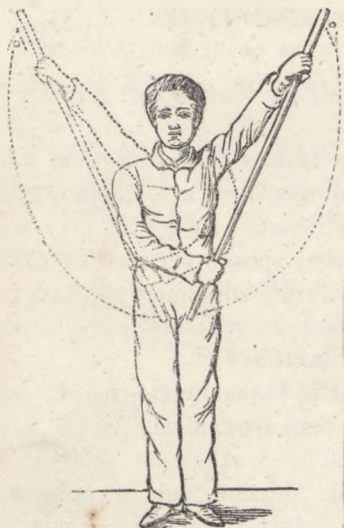


Fig. 13.



a) Drążek prawą wtył: prze -- łó ż!

Lewa ręka na dół wyprężona trzyma poziomo drążek za jeden koniec a prawa, uchwyciwszy tymczasem za drugi koniec, przekłada drążek w tył ponad wzniesioną

głową zatrzymując go ustawicznie w poziomem położeniu.  
Na komendę:

Drażek prawą w przód: prze — łóź!  
przekłada się drażek w ten sam sposób naprzód.

b) Tak samo przekłada się drażek wtył i naprzód  
lewą ręką.

c) Przekładanie drażka wtył i naprzód w połączeniu; np.

Drażek lewą (prawą) wtył i wprzód przełoż: raz!  
(drażek wtył) dwa! (naprzód)

Później bez liczenia taktów:

Drażek prawą (lewą) wtył i wprzód: prze — łóź!

d) Drażek prawą wtył, lewą wprzód: prze — łóź!  
albo:

Drażek lewą wtył, prawą wprzód: prze — łóź!  
Kilkakrotnie.

## II. Obydwoma rękami.

Ręce muszą być w tym przypadku dobrze wyprężone  
i należycie od siebie oddalone.

Drażek przełoż: wtył, raz! dwa!

Na: „raz!“ wznosi się drażek szybko obydwoma rękami  
ponad głowę, a na: „dwa!“ przekłada się go  
poziomo wtył.

Tak samo naprzód.

Później komenderuje się:

Drażek wtył i wprzód przełoż: raz! dwa!  
a nareszcie tylko:

Drażek wtył i wprzód: prze — łóź!

\* 12. Ćwiczenie 11. połączone z maszerowaniem krokiem  
zwyczajnym i różnymi innymi taktogimnastycznymi  
ćwiczeniami.



★ 13. Dotykanie drążka kolanem.

Lewe kolano do drążka zbliż! spuść!  
Prawe kolano do drążka zbliż! spusć!

albo:

Nogi zmien!

Zachowując pionową postawę ciała przybliżyć się do drążka kolano pomiędzy obydwie ręce. Ćwiczenie to można połączyć z podskakiwaniem na nodze stojącej, lub też wykonywać go naprzemian wśród marszu np.: Lewe kolano do drążka: wznieś! 3 razy w miejscu (z miejsca): skocz! Albo: naprzemian trzy kroki w miejscu, prawe (lewe) kolano do drążka i trzy skoki w miejscu: marsz!

★ 14. Przekładanie nogi przez drążek (*fig. 14*).

a) Lewą wprzód: prze—łóż! lewą w tył: prze—łóż!

Fig. 14.



Lewą nogę przekłada się między rękami przez drążek nie dotykając go stopą, poczem nie stąpając na ziemię przekłada się ją tak samo napowrót.

Następnie: Lewą wprzód i w tył: prze — łóż!

b) Przekładanie prawej nogi przez drążek.

c) Lewą (prawą) wprzód: prze — łóż! pra — wą!  
(le — wą!)

Na komendę: „pra — wą!“ (le — wą!) przekłada się i drugą nogę przez drążek.

podczas gdy pierwsza stąpa na ziemię; następnie nauczyciel komenderuje:

Prawą (lewą) wtył: prze — łó ż! le — wą! (pra — wą!)

d) Przekładanie nogi przez drążek na zewnątrz rąk, nie dotykając stopą ani drążka ani ziemi.

Przy wszystkich powyższych ćwiczeniach należy ciało trzymać o ile możności pionowo.

### ★ 15. Rzut drążkiem.

Drążek do rzutu: wznieś!

Na tę komendę uczeń ująwszy w połowie prawą (lewą) ręką drążek, podnosi go pionowo przy sobie tak wysoko, dopokąd przedramię, łokciem wtył zwrócone, nie przybierze poziomego położenia. Tu następuje:

Rzut drążkiem: na — przód! wtył! na — przód!  
wtył! itd.

przyczem drążek ustawicznie zachowuje swój pionowy kierunek.

Ręka niegimnastykująca spoczywa tymczasowo na biodrze, ponieważ jednak należy każdą ręką ćwiczenie to kilkakrotnie wykonać, komenderuje się następnie:

Drążek do lewej (prawej): raz! dwa!

Na: „raz!“ podnosi prawa (lewa) ręka drążek przed piersi a równocześnie lewa (prawa) ująwszy go w połowie, przenosi go na: „dwa!“ na bok lewy, prawą zaś opiera się na biodrze.

Poczem:

Rzut drążka: wprzód! wtył! itd.

Z czasem nie licząc taktów, komenderuje się tylko:

Drążek do lewej (prawej)!

Dzierżąc drążek w ten sposób w ręce, można nim rozmaite wykonywać ćwiczenia, jakoto:

- a) Wznoszenie i spuszczenie ręki.
- b) Machanie ręką, przyczem grzbiet ręki ku górze zwrócony, a więc drążek poziomo.
- c) Wywijanie ręką, drążek poziomo.
- d) Zginanie i prostowanie ręki w łokciu. Drążek poziomo.
- e) Wykręcanie ręki. Rękę należy wypreżoną, wykręca się w ramieniu na zewnątrz i wewnątrz, przez co drążek pionowo sterzący opisuje półkola tam i napowrót. Jeżeli się jeszcze przy tem rękę i na dół zgina, wówczas drążek opisuje ósemkę.

### \* 16. Gra drążkami.

Uczniowie ustawiają się naprzeciw siebie, oddaleni na długość drążka, i na komendę:

Drążek ku przeciwnikowi: schył!  
podrzucają drążki w górę, które uchwyciwszy następnie za sam koniec, podają sobie poziomo drugim końcem.

Tu na komendę:

Drążek: chwyć! prawa (lewa) noga: na — przód!  
chwyta każdy z nich lewą ręką za koniec podanego sobie drążka, wysuwa prawą (lewą) nogę naprzód, kładzie końce obydwóch drążków pod pachy i podając wreszcie ciało cokolwiek wtył, usiłuje jeden drugiego na komendę: „ciągnij!” z miejsca poruszyć; na komendę: stój! przybierają postawę pierwotną.

b) Drążek chwyć! lewa (prawa) noga: wtył! ciągnij!  
stój!

Ręce powinny być przy powyższych ćwiczeniach zupełnie na dół wypreżone.

W podobny sposób mogą się uczniowie mocować z pomocą tylko jednego drążka, za który jedną,

lub obydwoma rękami chwytają. Nadto można za pomocą drążków wykonywać jeszcze rozliczne inne ćwiczenia, podobne do ćwiczeń wojskowych bronią palną, które z rozmaitemi obrotami taktycznymi łączyć można.

### §. XXIII.

#### Ćwiczenia z wywiadłem.

Na palu kilka stóp wysokim przymocowuje się linę (wywiadło), której średnica mniej więcej  $\frac{1}{2}$ " a długość 20 — 30' wynosi. Naprzeciw tej liny ustawia nauczyciel uczeni w pojedynczym, lub, w danym razie, w podwójnym, a nawet w potrójnym szyku flankowym i nakazuje, ażeby każdy po wykonaniu ćwiczenia, powracał do szeregu i ustawiał się na końcu za innymi.

Następnie bierze linę za drugi koniec i oddalwszy się od pala na kilka kroków, opisuje nią przez krótkie poruszenia ręki w łokciu, równe nie bardzo szybko po sobie następujące i za każdym razem ziemi dotykające koła. Gdyby lina była za długa, bierze ją cokolwiek króciiej, lecz zawsze trzyma za koniec drugą ręką, ażeby w danych razach mógł ją dowolnie przydłużać.

#### 1. Podbieganie.

Nauczyciel wywija liną tak, ażeby ta przed uczniem od góry ku dołowi krążyła. W tej chwili, kiedy krążąca lina tuż ponad głową ucznia się znajduje, biegnie on (wcale się nie schylając) popod środek tejże.

Początkowo biegnie każdy uczeń na osobną komendę: „kłus!“, którą nauczyciel w odpowiednim czasie wypowiedzieć powinien, potem jednak musi każdy sam

ruszać z miejsca w stosownej chwili. Ćwiczenie to uskutecznia się także w ten sposób, że za każdym drugim, a nawet w ogóle za każdym obrotem liny jeden uczeń na drugą stronę przebiega. Podczas niniejszych ćwiczeń, które wykonują się także w połączeniu z klasowaniem i tupaniem, kłusem lub cwałem, wspólnie lub pojedynczo, należy trzymać ręce na biodrach oparte. Każdy, który przebiegł na drugą stronę, powraca natychmiast do szeregu w ten sposób, że gdy jeden wymija linę na prawo, drugi mija ją na lewo, trzeci znów na prawo itd. naprzemian.

### ✠ 2. Skok przez linę.

Uczeń biegnąc ku linie krążącej przed nim od dołu do góry (odwrotnie niż pod 1.), przeskakuje ją równymi nogami w tej chwili, kiedy mu się przed oczami przesunie. Zresztą porządek jak pod 1. Jako ćwiczenie wstępne do powyższego służy przedewszystkiem skok w biegu przez linę spokojnie wiszącą.

### ★ 3. Równoczesny bieg pod — i skok nad linę

wykonany na komendę: „kłus!“ przez dwóch uczniów stojących po obydwóch stronach liny. Podczas kiedy jeden z nich biegnie popod linę, drugi przeskakuje ją. Następnie mieniają role itd.

### ✠ 4. Kilkakrotne przeskakiwanie liny.

Uczeń staje obok liny zwrócony do niej twarzą lub plecami, albo prawym lub lewym bokiem i gdy lina zaczyna krążyć, przysiadając, podskakuje lekko w górę w tej chwili, gdy się ta popod jego stopy przesuwają. Przytem winien trzymać ręce na biodrach oparte, lub uderzać w dłonie itp. Niniejsze ćwiczenie może



robić także dwóch uczni równocześnie, którzy, zwróćeni w jedną lub w przeciwnie strony, za ręce się trzymają. Każdy z nich, przeskoczywszy linę kilkakrotnie, powraca do szeregu.

★ 5. Bieganie pod linę, lub przesadzanie tejże w połączeniu z kilkakrotnem podskakiwaniem.

Stósownie do tego w jakim kierunku lina krąży, biegnie uczeń popod nią, lub przesadza ją, poczem natychmiast podskakując w miejscu, przeskakuje ją jeszcze kilkakrotnie i powraca na miejsce.

★ 6. Skok w przelocie.

a) Uczeń biegnie popod krążącą linę i obróciwszy się w tejże chwili, przeskakuje ją skoro się tylko ku ziemi zbliży, poczem biegnie napowrót do szeregu. Albo:

b) przesadza krążącą linę i obróciwszy się w miejscu biegnie nazad, zanim go lina powtórnie dosięgnąć zdoła.

## §. XXIV.

### **Skakanie przez sznurek i przez rów.**

#### *I. Przyrządy do skakania.*

##### 1. Skocznia.

Przyrząd ten składa się z dwóch krokwi sześć stóp wysokich (licząc od poziomu) a 2 — 3 cale grubych. Krokwie te mają co dwa cale dziurki, w którychby można kołki z twardego drzewa lub ze żelaza umocować, albo są po bokach co dwa cale w karby zaopatrzone. Na kołkach lub wzmiankowanych karbach zaczepia się sznurek mierniej grubości, 8 — 10 stóp długi, do którego końców są poprzywiązywane wo-

reczki z piaskiem, sznurek swoim ciężarem naprężające. Urządziwszy skocznię w ten sposób zapobiega się wszelkim niebezpieczeństwom, albowiem sznurek, choćby najlżej nogą dotknięty, natychmiast spada na ziemię. Wzmiankowane krokwie zakopuje się silnie w ziemię na oddalenie 6 — 7' od siebie, lub, jeżeli cały przyrząd ma być przenośny, krokwie jego spoczywają na krzyżowych podstawach. (Ramiona krzyża winny być najmniej  $1\frac{1}{2}'$  długie.) Aby początkującym uczniom ułatwić przy skakaniu odbijanie się od ziemi, stawia się przed sznurem odskocznię. Jestto  $2\frac{1}{2}'$  długa a 2' szeroka deska, do której spodem, po bokach i przez środek są przymocowane listwy, tak ścięte, że płaszczyznę deski nieco pochylają, przezco zewnętrzny (ku uczniom zwrócony) krawędź téjże leży bezpośrednio na ziemi, podczas kiedy wewnętrzny na 3", nad poziom się wznosi. Deska ta nie powinna być po wierzchniej płaszczyźnie wygładzona, lecz owszem szorstka, ażeby zapobiegnać poślizgiwaniu się.

Przy skakaniu na wysokość powinna odskocznia — której w ogóle rzadko używać należy — tak daleko od sznurka być oddalona, ażeby uczeń stojąc na niej, nie był w stanie sznurka nogą dosięgnąć; przy skakaniu na szerokość cofa się ją jeszcze o kilka cali dalej, sznurek jednak leży wówczas zupełnie na ziemi, lub zaledwie na 2" nad ziemią się wznosi. (*fig. 15.*)

## 2. Rów do skakania.

Rów ten, najwięcej  $1\frac{1}{2}'$  głęboki, ma po jednej stronie brzeg równy, pod prostą linią wyrźnięty, po drugiej zaś ukośny, od pierwszego coraz bardziej się oddalający. Szerokość rowu wynosi w miejscu najwęższem 2'

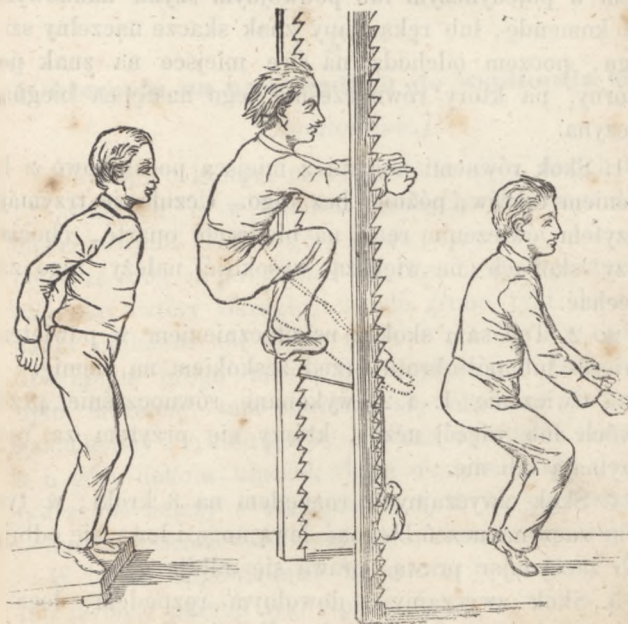
w najszerszem 10 — 12'. Tak tu ów brzeg ukośny, jakoteż miejsce za skoczną należy dobrze piaskiem lub garbowinami wysypać, albo przynajmniej ziemię należy skopać, ażeby przez to zapobiedz ciężkiemu zeskokowaniu i wszelkim wynikającym ztąd uszkodzeniom.

3. Do ćwiczeń w skakaniu przez przeszkody stałe służy wał ze ziemi usypany, lub w najgorszym razie drążek całkiem nisko umocowany.

## II. Ćwiczenia.

Oprócz tego, co wyżej w §. XVI. powiedziano, przypomina się powtórnie, ażeby przy tego rodzaju ćwicze-

Fig. 15.



niach bardzo ostrożnie postępować i tylko natenczas zezwalać na skoki trudniejsze, skoro już uczniowie poprzedzające całkiem dokładnie i według wskazanych wyżej prawideł wykonują (§. XXII. 7.) Uczeń nie powinien nigdy zanadto wysoko ponad sznurek skakać, lecz zawsze tylko tak, ażeby go nogami nie dotykał. Skacząc z rozpędem zaczyna biegać małemi, spokojnemi krokami, coraz stopniując ich szybkość i rozmiar, wreszcie, zbliżywszy się do sznurka, odbija się lekko od ziemi i przesadza go, rzucając silnie naprzód obydwie nogi razem zesunięte.

Do tych ćwiczeń ustawiają się uczniowie przed sznurkiem w pojedynczym lub podwójnym szyku flankowym. Na komendę, lub ręką dany znak skacze naczelny szeregu, poczem odchodzi na swe miejsce na znak powtórny, na który równocześnie jego następca biegać zaczyna.

1. Skok równemi nogami z miejsca początkowo z liczeniem taktów, później bez tego. Uczniowie trzymają przytem ćwiczeniu ręce na biodrach oparte, chociaż przy skokach na większą wysokość należy tego zaniechać.

\* 2. Ten sam skok z skutecznieniem w powietrzu ćwierć- lub pół-obrotu przed zeskokiem na ziemię.

3. Ćwiczenie 1. i 2. wykonane równocześnie przez dwóch lub więcej uczni, którzy się przytem za ręce trzymają lub nie.

4. Skok zwyczajny z rozpędem na 3 kroki; w tym celu zaczyna uczeń biegać lewą nogą i lewą się odbija, lub zaczynając prawą, prawą się odbija.

5. Skok zwyczajny z dowolnym rozpędem, lecz z oznaczeniem nogi, którą się odbijać należy.

✠ 6. Skok zwyczajny z dowolnym rozpędem i z dowolnym odbijaniem się (przy większych wysokościach i oddaleniach.)

✠ 7. Skok w biegu. (Tylko na wysokość do kolana sięgającą.)

\* 8. [Skok zwyczajny, jakó skok daleki przez rów.

\* 9. Skok zwyczajny przez przedmiot stały.

\* 10. Skok w głąb. W tem należy ćwiczyć stopniowo, nakazując pierwotnie skakać na równe nogi uczniowi:

a) stojącemu na szczeblu drabiny;

b) zawieszonemu rękami na szczeblu, w którym to ostatnim razie uczeń puściwszy się rękami lekko na palce zeskakuje.]

## §. XXV. .

### **[Ćwiczenia na przyrządach do wspinania się.]**

#### *[Rusztowanie.]*

[Przyrząd o którym mowa, składa się z dwóch 12—14' wysokich, 8' w kwadrat grubych słupów w ziemi umocowanych, które u góry przez poprzeczny, 13' długi belek ze sobą są połączone. Do tego belka wpuszcza się najmniej cztery okrągłe, 2 cale grube tyki do wspinania oddalone od siebie na 1' 3", które i u dołu w drewnianym progu muszą być umocowane. Gdzieby to było możebne, tam zawiesza się także na żelaznych hakach liny 2<sup>1</sup>/<sub>4</sub> cala grube, nie bardzo twardo skręcone, a u góry dokoła kluczek skórą obszyte. Haki do tego potrzebne należy w odstępnie na 1' 4" do poprzecznego belka na wskrós wśróbować, i mutrami zaopatrzyć.

W braku odpowiednich lin można je zastąpić jedną lub dwoma parami tyk. Oprócz tego, w środku ruszto-



wania, opiera się o belek drabinę ukosem postawioną, która całe rusztowanie o  $\frac{1}{5}$  przewyższa. Żerdzie tej drabiny muszą być okrągłe i należyce ogładzone, a w nich utwierdzone mocne szczeble w oddaleniu 7—8<sup>4</sup> od siebie. Jeden słup rusztowania może zarazem służyć za ostrzew, jeżeli się w nim utwierdzi co sześć cali szczeble, po obydwóch stronach słupa przynajmniej na 10 cali wysterczające.]

## [II. Ćwiczenia.

### A. Ćwiczenia w wspinaniu się.

a) po zewnętrznej (górnej) stronie drabiny.

1. Wspinanie się do góry i na dół twarzą do drabiny; ręce opiera się przytem na szczeblach lub na żerdziach, albo na szczeblach i żerdziach naprzemian.

2. Wspinanie się do góry twarzą, a na dół tyłem do drabiny.

3. Wspinanie się do góry tyłem, a na dół twarzą do drabiny.

✠ 4. Wspinanie się do góry i na dół twarzą do drabiny, po wewnętrznej (spodniej) stronie téjże.

✠ 5. Wspinanie się do góry i na dół za pomocą pochwyty i dostępowania.

Obydwe nogi spoczywają razem na najniższym szczeblu drabiny, ręce zaś na szczeblu leżącym w wysokości barków. Uczeń stawia następnie prawą rękę i prawą nogą równocześnie o jeden szczebel wyżej, poczem na te same szczeble lewą rękę i lewą nogę znowu równocześnie przenosi itd., wśród czego nauczyciel komenderuje: prawa! lewa! — prawa! lewa itd., albo: prawa! lewa! — lewa! prawa!

✚ 6. To samo ćwiczenie z równoczesnym użyciem: prawej ręki i lewej nogi, a następnie: lewej ręki i prawej nogi itd. naprzemian.

✚ 7. Wspinanie się do góry i na dół zapomocą nadchwyty i przestępowania.

Podobnie jak pod 5., lecz przy tem ćwiczeniu nie stawia się lewej ręki obok prawej, ani też lewej nogi obok prawej, lecz zawsze o jeden szczebel wyżej.

✚ 8. To samo ćwiczenie z równoczesnym użyciem rąk i nóg naprzeciw siebie leżących.

★ 9. Ćwiczenia 5 — 8 wykonane zapomocą dalekiego pochwytu i dostępowania, albo za pomocą dalekiego nadchwyty i przestępowania, przyczem się zawsze po jednym szczeblu opuszcza.

★ 10. Wspinanie się do góry i na dół z użyciem tylko jednej ręki, chwytającej za szczeble lub za żerdzie.

★ 11. Wspinanie się do góry twarzą, a na dół tyłem do drabiny (za pomocą dostępowania i przestępowania) bez użycia rąk.]

b) [Na wewnętrznej stronie drabiny.

✚ 1. Wspinanie się do góry i na dół.

★ 2. Skurczanie ciała w kuczki przez zbliżanie nóg do rąk, lub rąk do nóg (*fig. 16.*)

W tej pozycji:

★ 3. Wyprężanie kolan kilkakrotnie powtarzane. Podczas tego powinien nauczyciel stać tuż obok drabiny, ażeby zapobiedz wszelkiemu niebezpieczeństwu (*fig. 17.*)]

[c) Na ostrzewie.

wykonują się ćwiczenia umieszczone pod a), mianowicie 1., 5., 6., 7., 8., 9., a oprócz tych:

★ 7. Wspinanie się do góry i na dół, w podskokach wykonywanych obydwoma nogami równocześnie, przy-

czem także i ręce równocześnie coraz wyżej za szczeble chwytają.

★ 8. Wspinanie się w podskokach wykonanych jedną nogą, mianowicie: prawą przy wspinaniu się do góry, a lewą na dół.

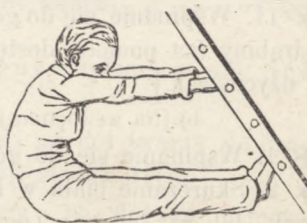
★ 9. Wspinanie się w podskokach z przeskakiwaniem jednego (2óch) szczebla, przyczem i ręce do góry w przechwycie się posuwają.

★ 10. Wspinanie się w poprzek.

Ręce chwytają oburącz za szczebel (prawa po prawej, lewa po lewej stronie słupa), obydwie zaś nogi przechyla się tylko na jeden szczebel i w tej pozycji wspina się do góry, lecz tylko do miernej wysokości.

Fig. 16.

Fig. 17.



★ 11. Skurczanie ciała w kuczki i wyprężanie kolan, jak pod b) 2 i 3.]

### [B. Ćwiczenia w zawieszeniu i włożeniu.

✚ 1. Zawieszenia proste na obydwóch tykach lub linach.

Uczeń staje między obydwooma tykami (linami) i podskoczywszy na dany znak, chwytając wyprężonymi rękami za tyki (liny) tak wysoko, jak tylko dosięgnąć może i zawiesza się w ten sposób między nimi, przyczem

nogi stykające się piętami i cokolwiek naprzód podane zupełnie powinny być wyprostowane.

✠ 2. Zawieszenie o zgiętych łokciach.

Uczeń zgina wśród podskoku ręce w łokciach i podnosi ciało tak wysoko, ażeby ramiona leżały w jednej linii z grzbietem rąk.

Zresztą postawa ciała jak pod 1.

✠ 3. Obydwa powyższe ćwiczenia na jednej tyce, (linie) przyczem bez różnicy albo prawa, albo lewa ręka powyżej drugiej chwyta.

\* 4. W zawieszeniu prostém lub o zgiętych łokciach: podnoszenie i spuszczenie kolan, wznoszenie i wyprężanie nóg.

\* 5. Kolywanie nóg naprzód i wtył w zawieszeniu prostém lub w zawieszeniu o zgiętych łokciach powtarzane kilkakrotnie, poczem uczeń wtył zeskakuje.

\* 6. Zawieszenie i chwyt do wspinania się po tyce (linie) (*fig. 18.*)

Uczeń, wisząc w zawieszeniu prostém, przykładą jedną nogę z tyłu do tyki udem i grzbietem stopy, drugą zaś z przodu golenią i zewnętrznym krawędziem pięty. W pozycji téj pozostaje przez chwilę puszczać się na przemian to prawą, to lewą ręką (lub obydwoma naraz).

✠ 7. Wspinanie się po tyce (linie) za pomocą pochwytu.

Uczeń wisząc w zawieszeniu potrzebném do wspinania się, przyciąga na pierwsze tempo nogi o ile możliwości do siebie, na drugie chwyta rękami naprzemian coraz wyżej, poczem znów nogi do siebie przyciąga itd. Spuszczanie się po tyce w odwrotny sposób.

Ćwiczeniem t $\acute{e}$ m nie nale $\acute{z}$ y uczni odrazu zbyt nat $\acute{e}$ żyć.

Wspinanie si $\acute{e}$  po tyce, jako ł $\acute{a}$ twiejsze, powinno poprzedza $\acute{c}$  wspinanie si $\acute{e}$  po linie.

\* 8. To samo  $\acute{c}$ wiczenie z nadchwytem, przyczem za dr $\acute{a}$ żek jedna r $\acute{e}$ ka powy $\acute{z}$  drugiej chwyta.

\* 9. Zawieszenie i chwyt do wspinania si $\acute{e}$  po obydw $\acute{o}$ ch tykach.

Fig. 18.



Fig. 19.



Uczeń wisząc między tykami, przyciska do nich silnie kolana od wewn $\acute{a}$ trz a stopy od zewn $\acute{a}$ trz (*fig. 19.*)

\* 10. Wspinanie si $\acute{e}$  w powy $\acute{z$ szem zawieszeniu.

Najprz $\acute{o}$ d wznosi r $\acute{o$ wnocze $\acute{s}$ nie praw $\acute{a}$  r $\acute{e}$ k $\acute{e}$  i prawe kolano, albo: przyci $\acute{a}$ ga najprz $\acute{o}$ d do siebie kolana i nast $\acute{e}$ pnie dopiero r $\acute{e}$ kami coraz wy $\acute{z}$ ej chwyta itd.

\* 11. Wspinanie si $\acute{e}$  postronne.



Uczeń wspina się po jednej tyce (jak pod 7) aż do połowy jej wysokości, poczem przełazi z jednej tyki na drugą, chwytając za nią rękami i przyciągając natychmiast nogi do siebie, wśród czego stara się o ile możliwości na jednej i tej samej wysokości utrzymać. W ten sposób może się także i więcej uczni naraz obok siebie wspinać.]

### [C. Ćwiczenia w wdrapywaniu się.

a) po wewnętrznej stronie drabiny.

1. Skok w zawieszenie proste twarzą do drabiny. Wśród podskoku chwytają ręce za szczebel albo nadchwytem (grzbiet ręki ku twarzy zwrócony), albo podchwytem (ręce dłońmi ku twarzy zwrócone), albo dwójchwyt (jedna ręka ujmuje szczebel nadchwytem, druga podchwytem.)

✠ 2. Zawieszenie proste w połączeniu z kołysaniem nóg.

✠ 3. Zmiana chwytu, tj. przechadzanie z nadchwytu w dwójchwyt, a następnie w podchwyt, najprzód prawą ręką, następnie lewą.

✠ 4. Zawieszenie o zgiętych łokciach, patrz B. 2).

✠ 5. Powolne spuszczenie się z zawieszenia o zgiętych łokciach w zawieszenie proste.

★ 6. Kilkakrotne wznoszenie ciała do zawieszenia o zgiętych łokciach i spuszczenie się napowrót w zawieszenie proste (nad- i podchwytem).

✠ 7. Wspinanie się do góry i spuszczenie na dół.

Skoro się uczeń po wewnętrznej stronie drabiny do góry wypina, spuszcza się następnie zwolna w zawieszeniu prostym lub o zgiętych łokciach na dół, chwytając rękami naprzemian coraz niżej o jeden szczebel,

przyczem razem zetknięte nogi, któremi w bok kołysać nie należy, wiszą zupełnie pionowo.

★ To samo w przechwycie, tj. chwytając rękami coraz niżej o dwa szczeble.

★ 8. Wspinanie się do góry i na dół za pomocą rąk chwytających naprzemian coraz wyżej za żerdzie, przyczem zesunięte nogi wiszą równoległe do drabiny (*fig. 20*).

Fig. 20.

Fig. 21.



★ 9. To samo ćwiczenie, przy którym się jednak dla odmiany prawą (lewą) rękę za żerdź, a lewą (prawą) za szczeble chwyta.

★ 10. To samo ćwiczenie, chwytając za szczeble obydwoma rękami pochytem.

★ 11. To samo ćwiczenie w przechwycie.

★ b) Po zewnętrznej (wierzchniej) stronie drabiny

1. Wspinanie się w podporze do góry i na dół pochwytem, twarzą do drabiny (*fig. 21*).

Uczeń opiera ręce na szczeblu leżącym mniej więcej w wysokości piersi, wypręża nogi, a stopy przykładają lekko wewnątrz krawędziami do żerdzi. Następnie, uchwyciwszy prawą ręką za bezpośrednio wyższy szczebel, wypręża ją w łokciu i podnosi przez to całe ciało do góry. Tak wsparty na szczeblu na prawej ręce, kładzie obok niej lewą rękę itd.

2. To samo w przechwycie.

3. Wyciąganie ciała w górę pochwytem.

Ręce zgięte w łokciach i o szczeble lub o żerdzie takowemi oparte, chwytają pochwytem za szczeble coraz wyżej i podnoszą w ten sposób całe ciało w górę. Zresztą postawa jak pod 1.

4. To samo przechwytem.

a) Na dwóch tykach (linach).

✚ 1. Podnoszenie się do zawieszenia o zgiętych łokciach.

✚ 2. Powolne spuszczenie się z zawieszenia o zgiętych łokciach w zawieszenie proste.

★ 3. Wznoszenie ciała, jak pod a) 6.

★ 4. Wdrapywanie się do góry i na dół, wśród którego uczeń w zawieszeniu o zgiętych łokciach chwytają za tyki coraz wyżej to prawą, to lewą ręką itd. Tak samo spuszcza się na dół.

★ 5. Wywrót pojedynczy. Uczeń uchwyciwszy drążki (liny) w ręce, odbija się nogami od ziemi i przyciąga kolana aż do piersi, poczem przerzuca zesunięte nogi przez głowę tak, że następnie puściwszy drążki powraca znów na swe pierwotne stanowisko.

Nauczyciel winien początkowo przy tem ćwiczeniu pilnie przestrzegać, ażeby się uczeń z tyk (lin) nie ześliznął.


\* 6. Wywrót podwójny. Ćwiczenie tem tylko się różniące od poprzedzającego, że uczeń nie spuszcza się zaraz na ziemię, lecz wyprostowawszy na chwilę nogi w kolanach, zgina je znowu i przerzuca napowrót, potem dopiero na swe stanowisko zeskakuje.

## §. XXVI.

### [Ćwiczenia na drążku stałym].

#### [I. Drążek stały

winien być z twardego drzewa i niekruchego, gładko ocheblowany, 10—12' długi, 4" wysoki, 2—2½" gruby, a kształtu jak figura pokazuje. Spodnia płaska strona tegoż służy szczególnie do ćwiczeń w balansowaniu.

Na każdym końcu tegoż znajduje się czop 2 —  2½" długi i tyleż wysoki, za pomocą którego zakłada się drążek na 7 stóp po nad ziemią, między dwa mocne, w ziemi stale umocowane i w odpowiednie otwory zaopatrzone słupki.

Z dołączonego rysunku (*fig. 22.*) można łatwo powziąć, jak należy urządzić owe naprzeciw siebie leżące otwory, które muszą być zrobione w rozmaitych punktach, a to w tym celu, ażeby drążek w nich umieszczony sięgał uczniowi albo do kolan, albo do bioder, do piersi, do barków, do szczytu głowy, a nawet żeby mógł być tak wysoko zaczepiony, żeby go uczeń zaledwie dosięgnąć zdołał. Ziemię pod tym przyrządem pokrywa się grubą warstwą piasku albo garbowin.

#### II. Ćwiczenia.

[a) W zawieszeniu. Drążek na wysokości podskoku.

\* 1. Podskok w zawieszenie proste nadchwytem, podchwytem i dwójchwytem (jedna ręka w nad- druga

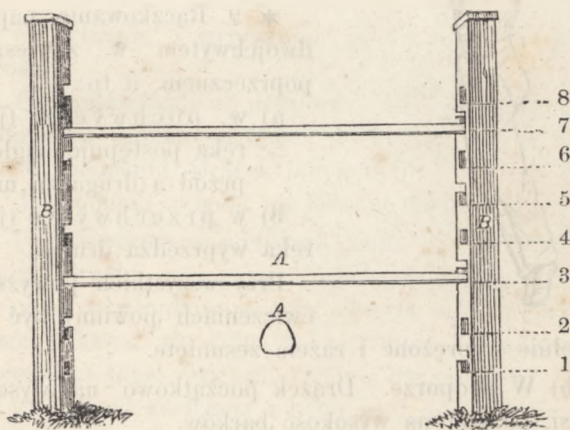
w podchwycie). To ostatnie albo jako zawieszenie postronne (przyczem barki wiszą w podłużnej linii drążka), albo jako zawieszenie poprzeczne (przyczem barki podłużną linię drążka pod prostym kątem przecinają).

✚ 2. To samo o zgiętych łokciach.

✱ 3. Podnoszenie ciała na rękach, trzymających za drążek w wyżej przytoczonych chwytach.

✚ 4. Zawieszenie na łokciach.

Fig. 22.



Uczeń zawiesiwszy się na drążku nadchwytem, podnosi ciało na rękach do góry i zawiesza się na łokciach; po chwili spuszcza się napowrót w zawieszenie proste (fig. 23).

✚ 5. Chwilowe puszczenie drążka w zawieszeniu i chwytnie go napowrót rękami naprzemian.

✚ 6. Przechodzenie z nadchwytnu w podechwytny i odwrotnie, rękami na przemian.



★ 7. To samo ćwiczenie w połączeniu z odwróceniem ciała na drugą stronę drążka.

✝ 8. Rączkowanie w bok, początkowo nadchwytem, później podchwytem w zawieszeniu poprzecznym.

Fig. 23.



Uczeń zawiesiwszy się na jednym końcu drążka, chwyta go odnośną ręką corazdalej i posuwa za nią drugą ręką. W ten sposób przechodzi aż na drugi koniec drążka.

★ 9. Rączkowanie naprzód dwójchwytem w zawieszeniu poprzecznym, a to:

a) w pochwycie (jedna ręka postępuje ciągle naprzód a druga za nią).

b) w przechwycie (jedna ręka wyprzedza drugą).

Przy wszystkich powyższych ćwiczeniach powinny być nogi

zupełnie wyprężone i razem zesunięte.

[b) W podporze. Drążek początkowo na wysokość piersi, później na wysokość barków

✝ 1. Podskok w podpór.

Uczeń opiera ręce na drążku, na szerokości barków rozsunięte i łokciami w górę skierowane, a następnie podskakuje na daną komendę i podpira się na drążku obydwoma wyprężonymi rękami. Całe ciało należy przy tem zupełnie wyprężyć, pięty razem zesunąć, a nogi trzymać palcami na dół zwrócone. Po chwili, na powrotną komendę, zeskakuje uczeń na ziemię i odchodzi na miejsce.

✚ 2. To samo ćwiczenie kilkakrotnie powtórzone, jako nieprzerwane podskakiwanie w podpór i zeskakiwanie. Jeżeli czterech uczni równocześnie gimnastykuje, można taki zachować porządek, że na komendę: raz! pierwszy i trzeci podskakuje, zaś na: dwa! drugi i czwarty, podczas kiedy dwaj pierwsi już zeskakują itd.

✚ 3. Podpór w połączeniu z rozkraczaniem obydwóch nóg naprzemian lub równocześnie.

✚ 4. Podnoszenie jednej ręki wśród podporu (patrz a) 5).

\* 5. Zginanie i wyprężanie rąk w łokciach wśród podporu.

✚ 6. Rączkowanie w podporze, tj. posuwanie się w podporze po drążku od końca do końca według a. 8.]

[c) W siedzeniu. Drążek jak pod b).

✚ 1. Siadanie z boku na jednym udzie.

Uczeń wisząc w podporze siada prawem (lewem) udem na drążku, a sięgając równocześnie prawą (lewą) ręką poza wzmiankowane udo, chwyta nią za drążek poczem puszcza się jedną ręką, wraca do podporu i wykonuje to samo ćwiczenie znowu drugą nogą.

✚ 2. Zmiana siedzenia z boku na jednym udzie na:

a) Siedzenie okrakiem (przyczem się robi pół obrotu),

b) Siedzenie z boku na drugim udzie; w tym celu siada się najprzód okrakiem, następnie zmienia się ręce, a w końcu siada się na drugim udzie.

\* 3. Posuwanie się po drążku siedząc na nim z boku na jednym udzie. (Przez podpieranie się na rękach.)

\* 4. Siadanie z podporu bokiem na obudwu udach.

Uczeń wsparty na rękach robi w powietrzu pół obrotu i siada na drążku na jednym udzie, poczem zmienia ręce i zrobiwszy znowu pół obrotu na obydwu

udach usiada. Zsiadanie w odwrotny sposób. Bacność nauczyciela jest przy tém konieczną.]

[d) Kołysanie się na drążku. Drążek jak pod b).

✠ 1. Poprzeczne zawieszenie leżące. (fig. 24.)

a) Uczeń stanawszy w poprzek pod drążkiem i ująwszy go dwójchwytem, przerzuca jedną nogę przez drążek

Fig. 24.



Fig. 25.



go nadchwytem przerzuca zewnątrz prawej ręki, lub

i zawiesza się na nim kolaniem, wśród czego całe ciało wraz z drugą nogą poziomo wisieć, a ręce w łokciach dobrze powinny być zgięte. Po chwili zeskakuje, zmienia ręce i przerzuca drugą nogę. Zawieszony na kolanie puszcza drążek to jedną, to drugą ręką i w bok je wypręża.

b) (Boczne zawieszenie.) (fig. 25.) Albo też staje obok drążka, a ująwszy prawą (lewą) nogę na pomiędzy obydwie ręce.

W tym ostatnim wypadku chwytą odnośna ręka za drążek sięgając ponad kolano. W ten sam sposób nazad.

c) Zmiana zawieszenia a. i b. wykonana zapomocą nadchwyty i odpowiedniego zmienienia rąk.

✚ 2. Kołysanie się w bocznym zawieszeniu leżącym. (Kolano zewnątrz lub wewnątrz rąk.) Kołysanie się w takiej pozycji przyprowadza się do skutku przez silne machanie drugą, zupełnie wyprężoną nogą.

✚ 3. Kołysanie się na kolanie w bocznym zawieszeniu leżącym. Ćwiczenie zupełnie podobne do poprzedzającego, lecz wykonane z taką siłą, ażeby wśród kołysania można usiąść jednym udem na drążku. Chcąc zejść z drążka należy najprzód spuścić się napowrót w boczne zawieszenie leżące, z tego przejść w zawieszenie poprzeczne, i nareszcie dopiero zeskoczyć na ziemię.

Fig. 26.



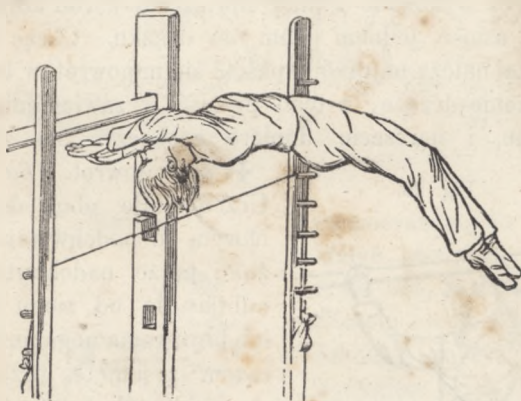
✚ 4. Kołowrot. (fig. 26.)  
Uczeń staje obok drążka, chwytą go podchwytem (później także nadchwytem) i odbija się od ziemi jedną lub obydwoma nogami, które, razem zesunięte, przerzuca przez drążek (głowa w tył wyprężona), a równocześnie łokcie silnie do siebie przyciągając, zawiesza się na drążku (w podporze) rękami podparty. Następnie powraca na miejsce albo:

a) przez zeskok wtył, odepchnąwszy się silnie rękami. od drążka.

b) przez kołowrot naprzód. W tym celu chwytą drążek od spodu, pochyla ciało naprzód, a trzymając ręce cokolwiek zgięte wykonuje kołowrot początkowo z wyprężonemi, pod koniec ćwiczenia ze zgiętymi kolanami, poczem zeskakuje natychmiast na ziemię.

★ 5. Podmyk. (*fig. 27.*) Uczeń uchwyciwszy drążek nadechwytem odbija się jedną lub obydwoma nogami i rzuca je ukosem w górę, przytem wygina krzyże o ile możności, puszcza się równocześnie rękami i skacze

Fig. 27.



w kierunku zamachu tj. tak, że zeskoczywszy ujrzy drążek poza sobą. Zwykle skacze się w ten sposób przez sznurek obok drążka wyciągnięty i stopniowo coraz wyżej podnoszony.

★ [e] Woltyżowanie — Bacność nauczyciela przy tém konieczna.

1. Podskok w podpór w połączeniu:

a) z rozkraczaniem nogi prawej lub lewej;



b) z równoczesnym rozkraczaniem obydwóch nóg.

2. Podskok w podpór w połączeniu z przykucaniem tj. szybkim przyciąganiem kolan do siebie:

a) prawą i lewą nogą naprzemian,

b) obydwoma nogami równocześnie (pięty i kolana zesunięte!)

c) jedną nogą rozkraczoną a drugą zgiętą.

Ćwiczenie b. także z kolanami rozsunietymi na szerokość barków.

3. Wsiadanie okrakiem.

a) Z obydwoma rękami o drążek opartymi. Uczeń podskakuje w podpór, robi pół obrotu, rozkracza prawą (lewą) nogę i (przysunąwszy prawą (lewą) rękę do drugiej) wsiada lekko okrakiem na drążek. Zsiada w sposób odwrotny.

Niniejsze ćwiczenie robi się na trzy tempa. Na 1sze przysiadanie, na 2gie podskok i zwrot, na 3cie wsiadanie.

b) Z podniesieniem odpowiedniej ręki. Ćwiczenie od poprzedzającego tem tylko się różniące, że rozkraczona noga przechodzi popod odnośną (leżącą po tej stronie, po której się nogę rozkracza) rękę do góry wzniesioną. Uczeń siada najprzód na jednym udzie, a następnie okrakiem, zrobiwszy poprzednio pół obrotu. Zsiada w odwrotnym porządku.

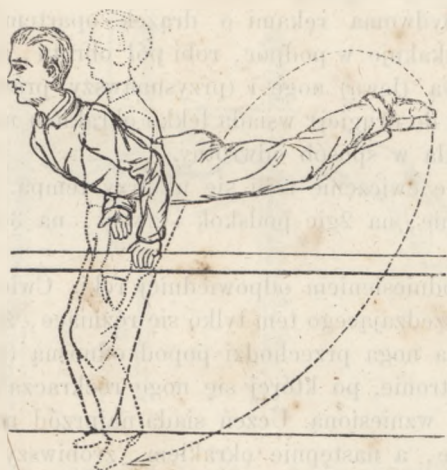
Przy ćwiczeniach: 1, 2, 3 sięga drążek do wysokości bioder, później do wysokości piersi.

4. Zawrotka z miejsca. (*fig. 28.*) Uczeń opiera ręce dwójchwytem na drążku i rzuca wyprężone ciało w prawo (lewo), przyczem nogi lekkim obrotem piersi w tęże stronę skierowane drążek przesadzają; wśród rzutu puszcza się prawą (lewą) ręką, lewą zaś trzyma ciągle

na drążku opartą i staje po drugiej stronie tegoż lewym (prawym) bokiem do niego zwrócony.

5. Przewrotka z miejsca (*fig. 29.*) Uczeń uchwyciwszy nadchwytem za drążek, przerzuca przez niego całe ciało zamachem w lewo, wśród czego plecami do drążka się zwraca i równocześnie podnosi szybko lewą rękę, popod którą ciało przechodzi, kładzie ją jednak natychmiast

Fig. 28.



na drążek napowrót a puszcza się prawą, tak, że stanąwszy po drugiej stronie drążka, jest do niego swym lewym bokiem zwrócony. W podobny sposób przewrotka w prawo.

6. Flanka. Uczeń oparłszy ręce nadchwytem o drążek, rzuca zupełnie wyprostowane ciało w prawo (lewo), wcale się nie obracając, tak, że puściwszy się następnie

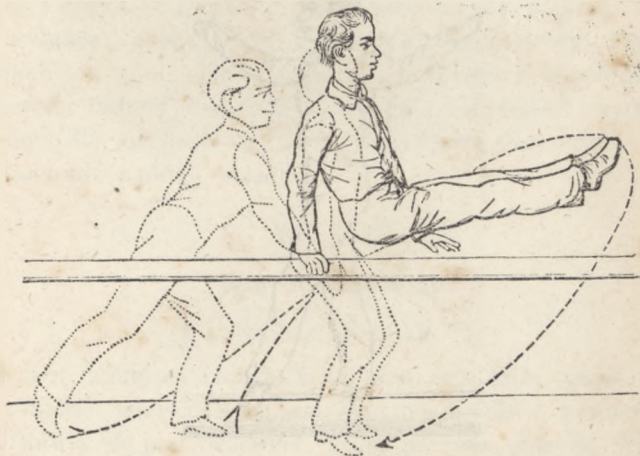
odpowiednią ręką, staje po drugiej stronie drążka tyłem do niego zwrócony.

Ćwiczenia: 4, 5, 6, robi się z rozpędem, a przy większej wprawie także z podporu.

7. Skok przez drążek, dotknąwszy go tylko jedną ręką.

Uczeń stoi obok drążka prawym bokiem do niego

Fig. 29.



zwrócony i prawą ręką wsparty.

Z téj pozycji odbija się lewą nogą i przerzuca ciało na drugą stronę drążka plecami do niego zwrócony. Podobnie jak pod 5. chwytają i tu, pod koniec ćwiczenia drugą ręką za drążek i następnie zeskakuje. Tak samo w lewo. Powyższe ćwiczenie robi się także z ukośnym rozpędem.

Do ćwiczeń 3 — 7 można drążek obrócić płaską stroną do góry.]

✠ [f) Ćwiczenia w balansowaniu.] Uczeń postępuje po płaskiej stronie drążka z rozłożonymi i lekko ku górze wzniesionymi rękami, przyczem ugina cokolwiek kolana zwracając stopy na zewnątrz, oczy zaś wprost

Fig. 30.



przed siebie. (fig. 30.)

1. Krokiem przysuwany w bok.
2. Krokiem przysuwany na prost.
3. Krokiem zwyczajnym na prost.
4. Krokiem zwyczajnym wtył.

## C. Igrzyska.

Wszystkie gry oddziałują w młodym wieku wielce korzystnie na rozwój ciała i ducha. Z jednej strony bowiem ćwiczą siły i uczą zwinności, z drugiej zaś przyzwyczajają do szybkiego decydowania się i korzystania w danych razach z każdej stósownej chwili. Oprócz gier w tym przewodniku przytoczonych, powinien nauczyciel korzystać także z takich, które w okolicy są używane i wszystkie, a mianowicie gry w piłkę, tak urządzać, ażeby celowi gimnastyki odpowiadały. Powinien on sam uczni zachęcać a zarazem zapobiegać swemi radami wszelkim wybrykom, a przecież trzymać się o ile możności na boku, ażeby swą obecnością nie tamować ogólnej wesołości.

### §. XXVIII.

#### **Gry w łapanego.**

##### 1. Szukam pokoiku. \*)

Grę niniejszą można tylko tam urządzać, gdzie się znajduje miejsce drzewami okolone. Każdy z grających ustawia się pod drzewem, które na znak chustką przewiązuje, a tylko jeden nie ma żadnego stałego miejsca.

Ten wołając „szukam pokoiku“ chodzi dokoła, gdy tymczasem za jego plecami towarzysze nawzajem cichaczem się porozumiewają i zamieniają swe miejsca. Lecz często wpada jeden lub drugi nie proszony pod którekolwiek opróżnione drzewo, przez co powstaje ogólne za-

\*) Gra podobna do powszechnie u nas znaniej pod nazwą: „Gotownia.“



mieszanie, z którego korzysta ów we środku krążący i szybko zajmuje miejsce pod którembądź drzewem; natomiast jednak ktoś inny, spóźnwszy się i nie znalazłszy już wolnego miejsca, musi pozostać we środku.

## 2. Ptasznik.

Jeden z grających, ptasznik, ustawia w szereg wszystkich swych towarzyszy i nadaje im nazwy rozmaitych ptaków. Na to nadchodzi kupiec, który przy rozdawaniu nazw nie był obecny i zapytuje ptasznika czy niema tego lub owego ptaka. Jeżeli żądanego niema w szeregu, wszyscy odpowiadają nie! w przeciwnym zaś razie wołają wszyscy jest!, a uczeń noszący nazwę wzmiankowanego ptaka wybiega ze szeregu i biegnąc do koła niego zdąża do ptasznika. Kupiec poczyna gonić za uciekającym, lecz dopiero wtedy, gdy poprzód zapłacił ptasznikowi umówioną należność dotknąwszy się żądaną ilość razy jego dłoni. Jeżeli uciekającemu uda się przybiedz do ptasznika, powraca do szeregu i otrzymuje nazwę innego ptaka, w przeciwnym jednak razie staje się własnością kupca i nie bierze już w grze udziału do samego końca.

## 3. Upiór.

Wszyscy uczniowie szykują się na pewnej określonej przestrzeni, naprzeciw zaś jeden z nich, upiór, który także na stale oznaczonej mecie swe miejsce zajmuje. Upiór wołając: „Czy boicie się upiора?“ opuszcza po chwili swą metę i biegnie do przeciwległej, naco jednak wszyscy inni wołając nie! nie! biegną także naprzeciw, do mety upiора, przyczem go na wszystkie

strony wymijają, nie wykraczając jednak poza oznaczone granice.

Wśród tego upiór nie odwracając się, usiłuje którekolwiek po ramieniu (nigdy po piersiach lub głowie) uderzyć (raz lub trzy razy). Jeżeli mu się to po trzechkrotnej wycieczce nie uda, powraca do szeregu a uczniowie obierają innego upiora. Kto został uderzony ten pomaga upiorowi, tak więc po kilkakrotnej wycieczce tam i napowrót, pozostanie wreszcie tylko jeden. Skoro się temu ostatniemu uda jeszcze trzy razy przebiegnąć, zostaje natychmiast obrany upiorem. W przeciwnym razie upiorem zostaje ten, który najpierwszy dał się uderzyć.

#### 4. Kot i myszka.

Uczniowie ustawiają się w pojedynczym odstępie od siebie, a ująwszy się nawzajem za ręce, zamykają koło w jednym, lub przy większej ilości grających, w dwóch miejscach przerwane. Jeden z grających jest kotem, drugi myszką. Kot usiłuje wszelkimi sposobami myszkę pochwycić, lecz podczas kiedy myszka może biegać wszędzie popod ręce do koła stojących, kotu wolno się tylko przez bramę wymykać, bo gdyby się chciał popod ręce przecisnąć nie przepuszczają go, chyba że się zręcznym wybiegiem przedrzeć zdoła.

#### 5. Chodź ze mną!

Uczniowie zbliżywszy się ku sobie zamykają koło. Jeden z nich będący na zewnątrz koła uderza, którekolwiek lekko po ramieniu mówiąc; Chodź ze mną! i w téjże chwili poczyna biegać w swym pier-

wotnym kierunku, podczas kiedy wezwany biegnie bezwzględnie w kierunku przeciwnym. Kto z nich pierwsi stanie na opróżnionem miejscu w kole, ten wygrywa.

## 6. Gra w obieganego.

Cały oddział ustawia się w podwójny szereg flankowy. Na znak dany przez stojącego na czele klasnięciem w ręce, lub na komendę: „Ostatnia dwójka, naprzód: marsz!” biegną obydwaj stojący w ostatniej parze po obydwóch stronach szeregu, i przebiegają przed naczelnikiem, który stara się w tej chwili któregoś z nich pochwycić. Jeżeli żadnego z nich nie złapie, biorą się obydwaj za ręce i stają w pierwszej parze a gra postępuje tym samym trybem dalej. Gdyby mu się jednak udało któregoś z nich pochwycić, wówczas ten drugi, który zdołał umknąć, staje na czele, obaj zaś inni zajmują miejsce w pierwszej parze. Przy grze niniejszej nie wolno się na czele stojącemu nigdy oglądać poza siebie.

## \* 7. Wilczek i gąski.

10 — 12 zwinnych uczni ustawia się za sobą w pojedynczym szeregu flankowym a każdy z nich opiera ręce na barkach swego poprzednika. Pierwszy w szeregu przedstawia matkę, drudzy pisklęta, jeden zaś z grających jest wilczkiem. Ów stara się pochwycić które z piskląt, lecz matka rozłożywszy ręce broni je, skacząc w różne strony, i zasłaniając je sobą za pomocą rozmaitych zwrotów.

Podczas tego pisklęta muszą wykonywać zupełnie te same obroty i starają się ustawicznie za plecami matki

chronić, jeżeli bowiem wilczek pochwyci którekolwiek pisklę (za ramię), wówczas dostaje się ono wraz ze wzystkimi za niem stojącemi w niewolę.

## 8. Polowanie.

Gra niniejsza budzi najwięcej zajęcia, jeżeli się odbywa w lesie lub w zaroślach. Jeden z uczni, który szybko biega przedstawia strzelca. Ten dobiera sobie do pomocy dwóch albo trzech (stósownie do ilości grających i do przesztrzeni) jako swych psów, którzy dla odróżnienia przypinają sobie gałązki, przepaski na ramię, lub t. p. Reszta grających przedstawia zwierzynę.

Skoro umówiono miejsce schronienia, strzelec daje znak do łowów, na co zwierzyna rozprósza się po lesie i ucieka w razie niebezpieczeństwa na umówione poprzód miejsce schronienia. Psy tymczasem tropią i przytrzymują zwierzynę tak długo, dopóki jej strzelec nie schwyci. Skoro myśliwi wszystką nie wyłapaną zwierzynę z lasu na miejsce schronienia wypędzą, zabawa rozpoczyna się na nowo, przyczem ci, którzy za pierwszym razem zostali schwytani, strzelcowi muszą pomagać itd. aż nareszcie tylko jeden pozostanie, którego następnie strzelcem obierają.

## §. XIX.

### Gry w pytkę.

Pytkę skręca się mocno z chustki, do której jednak nie należy nigdy wkładać jakiegokolwiek twardego przedmiotu.

### 1. Gdzieżeś braciszku?

Uczniowie trzymając się za ręce tworzą koło. W środku tego znajduje się dwóch z zawiązanymi oczyma, z których jeden jest w pytkę zaopatrzony. Ten stara się koniecznie drugiego pytką uderzyć, i w tym celu chcąc się dowiedzieć gdzie się tenże znajduje pyta: „Gdzieżeś braciszku?“, naco mu drugi odpowiada: „tu!“ Jeżeli, kierując się po głosie, uderzy go pytką, wstępuje inna dwójka w koło. W razie gdy grający zanadto się zbliżą do koła, utworzonego przez drugich współuczni, ci przestrzegają ich wołając „gorąco! gorąco!“

### 2. Pytka idzie w koło.

Uczniowie ustawiają się w koło i trzymają ręce w tyle złożone. Jeden z nich krążąc na zewnątrz koła, wkłada niepostrzeżenie komukolwiek pytkę do rąk, naco tenże zaczyna nią bezwłocznie bić swego towarzysza stojącego po prawej ręce, który biegnąc w koło usiłuje się schronić czempędzając na swe miejsce, ażeby się w ten sposób zasłonić od częstych razów. Przy grze tój nikomu się nie wolno oglądać, a każdy, któryby się spojrział poza siebie, dostaje pytką po plecach.

### 3. Bij pytką trzeciego!

Uczniowie ustawiają się poza sobą (oparłszy ręce na barkach swoich poprzedników) w podwójne koło, przy czem każda rota od sąsiedniej na krok odstępuje. Wewnątrz koła pozostaje jeden uczeń, a na zewnątrz tegoż drugi w pytkę zaopatrzony. Ów pierwszy, krążąc w środku koła, staje przed którąkolwiek rotą, naco ów



w pytkę zaopatrzony zaczyna nią natychmiast okładać tego, który jest teraz w rocie trzecim z rzędu. Ten ucieka czempredzej w środek koła i natychmiast staje znów przed inną rotą, gdzie trzeciego z rzędu pytnik zaraz ścigać poczyna itd. Każdy z grających powinien na to uważać, żeby pytnikowi dawać jak najczęściej sposobność do bicia, a samemu się o ile możności zgrabnie od uderzeń wymykać.

#### 4. Bieganie do mety.

Uczniowie podzieleni na dwa zarówno liczne i zarówno silne oddziały, z których jeden stanowi partję bijącą, szykują się naprzeciw siebie w oddaleniu 50ciu kroków. Pomiędzy obydwojma szeregami, na 20 kroków przed partją uciekającą, a na 30 kroków przed partją bijącą, w pytki zaopatrzoną, wtyka się w ziemię kij i zawiesza się na nim czapkę. Na komendę: raz! dwa! trzy! biegnie jeden z każdego szeregu do mety; ów z partji uciekającej dobiegłszy do mety zdejmuje czapkę z kija i ucieka z nią do swego szeregu, ścigany przez przeciwnika. Jeżeli wśród tego dostanie pytką po plecach, musi natychmiast przejść do partji bijącej. Gdy w ten sposób wszyscy do mety biegali, zamieniają obydwie partje swe role.

#### 5. Wilkołak.

Jeden z grających przedstawia wilkołaka, który staje na pewnej wyznaczonej mu mecie. Z téj mety robi częste wycieczki starając się któregokolwiek z grających

(w pytki zaopatrzonych) pochwycić zapomocą równoczesnego uderzenia obydwoma rękami, z którym natychmiast ucieka, ścigany pytkami przez resztę grających. Następnie przedsięwiorą już obydwaj razem nową wycieczkę, trzymając się za ręce i uderzając równocześnie wolnemi rękami, i jak zwykle z każdą świeżą zdobyczą uciekają czempredzej do swęj mety, gdzie schwytanego włączają do łańcucha powstałego przez połączenie rąk. W ten sposób robią i dalsze wycieczki, przy których naturalnie zawsze tylko dwaj skrajni wolnemi rękami uderzają, podczas kiedy inni muszą się starać, ażeby łańcucha nie przerwać, w takim bowiem razie wilkołaki natychmiast na swą metę powracać muszą. Gra ta kończy się, skoro wszyscy grający, którym poza granice miejsca przeznaczonego do zabawy wykraczać nie wolno, zostaną schwytni. Kto się sam zgłosi na wilkołaka i potrafi bez obcej pomocy trzech schwytać, ten na przyszłość nie potrzebuje być już nigdy wilkołakiem.

## 6. A do jamy lisku!

Jeden z grających, przedstawiający lisa, staje na swęj mecie i wołając: „lis idzie z jamy!“ robi trzy kroki zwyczajne, a następnie, podskakując na jednęj nodze (prawęj lub lewęj), próbuje któregokolwiek pytką uderzyć. Ten, który dostał pytką staje się teraz także lisek, wszyscy więc inni napędzają go pytkami czempredzej do jamy z okrzykiem: „a do jamy lisku!“ Jeżeli lis wypadnie z jamy nie zapowiedziawszy poprzód tego w sposób wyżej opisany, natenczas go wszyscy

natychmiast pytkami do jamy zawracają, a niemniej i wówczas, jeżeli stąpi na obydwie nogi, zanim jeszcze zdołał którego z grających pytką uderzyć. Gdyby się lis zanadto długo wahał opuścić swoją jamę, wołają wszyscy inni: „raz! dwa! trzy! „poczem, gdy i to nie skutkuje, wypędzają go ztamtąd pytkami z okrzykiem: „a z jamy lisie!“ Miejsce przeznaczone do tej zabawy nie powinno być bardzo obszerne, ani też liczba grających zanadto wielka.

### §. XXX.

#### **Gry w piłkę.**

##### 1. Rzucanka.

Uczniowie ustawiają się wkoło w miernem oddaleniu od siebie i rzucają ku sobie piłkę (jedną lub kilka, wełnianą lub ze skóry wypchaną włosieniem), którą każdy szybko schwycić i natychmiast drugiemu podrzucić powinien.

##### 2. Stójka.

Oddział ustawia się w koło; jeden z uczeni stojący w środku podrzuca piłkę wysoko w górę, wśród czego wszyscy inni się rozbiegają, biegnąc tak długo, dopóki ów w środku stojący nie schwyci piłkę napowrót i w tejże chwili nie zawoła: stój! Na tę komendę zatrzymują się wszyscy w miejscu, a ów rzuca piłkę na któregokolwiek najbliższej stojącego. Jeżeli go trafi, trafiony stara się jak najprędzej piłkę pochwycić, gdyż wśród tego znowu wszyscy dalej uciekają i zatrzymują

się dopiero na jego komendę. W razie jednak gdy rzucający nikogo piłką nie uderzy, musi sam za nią biec i wtenczas najgorzej na tem wychodzi, bo wszyscy tak długo uciekają, dopóki jej z ziemi nie podejmie.

### ★ 3. Gra w chwytkę.

Na wolnej przestrzeni oznacza się dwie mety, tudzież punkt środkowy między obydwoma. Na pięć kroków po jednej i po drugiej stronie tego punkta środkowego ustawiają się uczniowie naprzeciw siebie, na dwie partje podzieleni. Jeden z grających bierze do ręki chwytkę (piłkę z drelichu kłakami wypchaną, mającą w średnicy 8 — 10“ i w rękojeść ze rzemienia zaopatrzoną) i wywinąwszy kilka razy w powietrzu rzuca ją ku drugiej partji. Ta zatrzymuje chwytkę rękami lub nogami i z tego miejsca gdzie ją zatrzymano, rzuca ją znów ku pierwszej partji. Która partja w ten sposób partję przeciwną za jej metę przepędzi, ta wygrywa.

Oprócz kilku wyżej przytoczonych, są u nas używane jeszcze rozmaite inne gry w piłkę jak np. gra w piekło, w podmetra (matkę), w kamyka itd., te jednak są tak pospolicie znane, że byłoby zbyt ciężkiem zapuszczać się w bliższe ich opisywanie.

### §. XXXI.

Przyjemną a zarazem bardzo pożyteczną zabawę stanowią także ćwiczenia w rzucaniu do celu i na odległość. Do ćwiczeń w rzucaniu do celu służy wybornie żelazny pierścień zawieszony u sufitu na od-

powiednio długim sznurku. Pierścień ten rzuca się na hak umieszczony w niezbyt odległej ścianie, na którym, jeżeli rzut był celny, pierścień koniecznie zadzierzgnąć się powinien.

Do ćwiczeń w rzucaniu na odległość służą żelazne kule, lub w braku takowych okrągłe kamienie, których ciężar musi być zawsze do sił i wieku gimnastykującego zastosowany, ażeby w ten sposób sił nigdy zanadto nie nateęzać.





## **Spis rzeczy.**

- §. 1. Cel gimastyki.
- „ 2. Podział ćwiczeń.
- „ 3. Nauczanie gimnastyki.
- „ 4. Liczba godzin.
- „ 5. Boisko gimnastyczne.
- „ 6. Podział ćwiczeń.
- „ 7. Komenda.

### **A. Ćwiczenia wolne.**

#### *I. Ćwiczenia członków.*

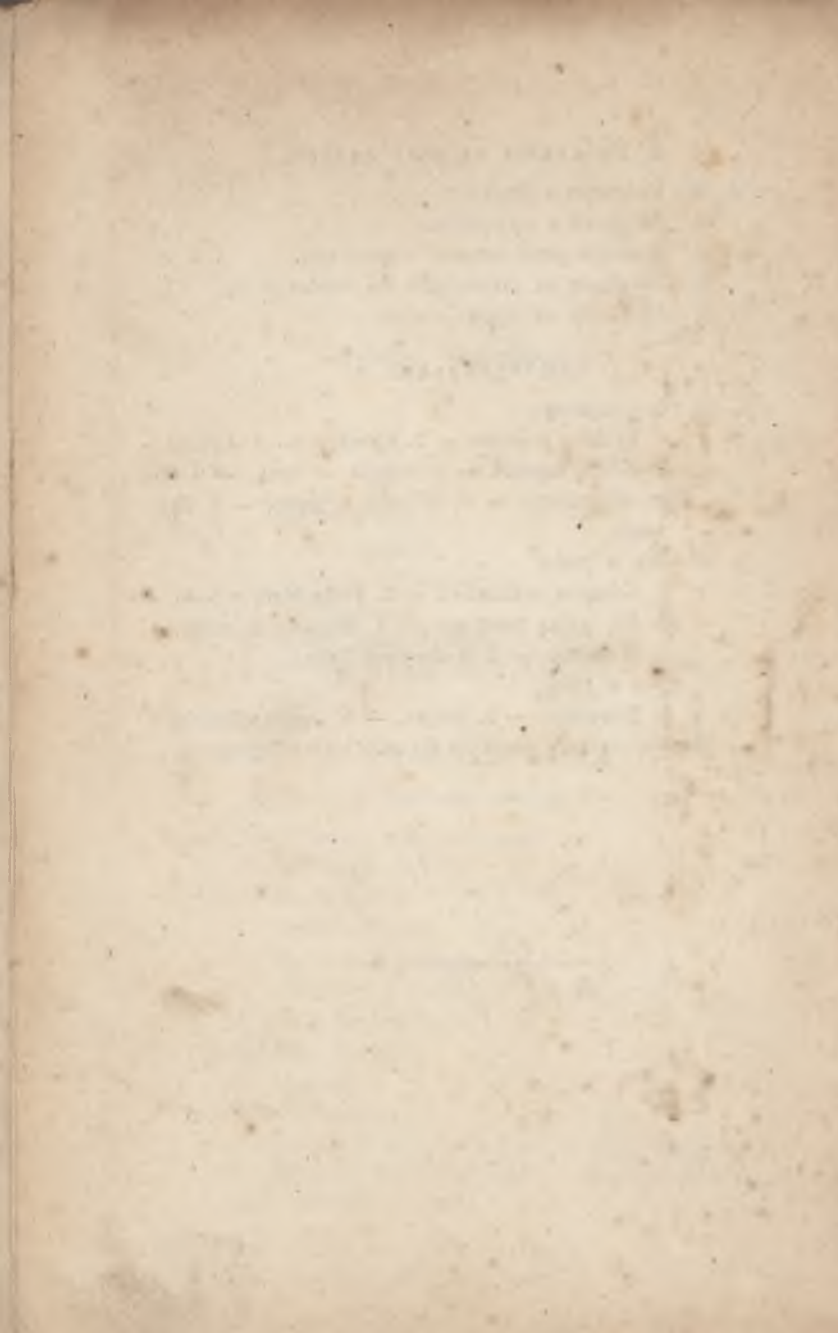
- „ 8. Ćwiczenia przygotowawcze.
- „ 9. Ruchy głowy.
- „ 10. Ruchy rąk.
- „ 11. Ruchy tułowiu.
- „ 12. Ruchy nogi i stopy.
- „ 13. Ćwiczenia w chodzeniu, bieganiu i skakaniu.
- „ 14. Chód zwyczajny.
- „ 15. Chód w takcie.
- „ 16. Bieganie.
- „ 17. Skakanie.
- „ 18. Ćwiczenia wolne w miejscu w zmianie szyku.
- „ 19. Ćwiczenia takto-gimnastyczne (wojsk.-gimnastyczne).
- „ 20. Ćwiczenia taktyczne.

## B. Ćwiczenia na przyrządach.

- §. 22. Ćwiczenia z drążkiem.
- „ 23. Ćwiczenia z wywijadłem.
- „ 24. Skakanie przez sznurek i przez rów.
- „ 25. Ćwiczenia na przyrządach do wspinania się.
- „ 26. Ćwiczenia na drążku stałym.

## C. Igrzyska.

- „ 28. Gry łapanego.
    - 1. Szukam pokoiku. — 2. Ptasznik. — 3. Upiór. —
    - 4. Kot i myszka. — 5. Chodź za mną. — 6. Gra w obieganego. — 7. Wilczek i gąski. — 8. Polowanie.
  - „ 29. Gry w pytkę.
    - 1. Gdzieżeś braciszku? — 2. Pytka idzie w koło. —
    - 3. Bij pytką trzeciego. — 4. Bieganie do mety. —
    - 5. Wilkołak. — 6. A do jamy lisku!
  - „ 29. Gry w piłkę.
    - 1. Rzucanka. — 2. Stójka. — 3. Gra w chwytkę.
  - „ 31. Ćwiczenia w rzucaniu do celu i na odległość.
-



A Nr 002992



C e n a

zł 12 gr

DK - 28 d

1.54

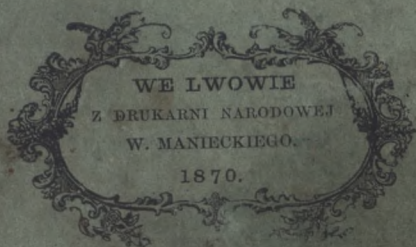
Wzór Jednoraz. CWD, W-wa. 15973/K  
2041 - Łak - 25.11.53 - 3000 bl. à 100 k.

BIBLIOTEKA  
WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W KRAKOWIE

№ inw.

A

I-7916



Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



\*1800065596\*